weiß-gelb auf gelb

Aufgaben	**Kyu**	**7.Kyu**						
Begrüßung		X						
Jigotai		X						
Maitta		X						
Rückwärts		X						
Rückwärts rolle rechts		A						
Rückwärts Rolle links		B						
Seitwärts rechts		X						
Seitwärts links		X						
Vorwärts Rolle rechts		A						
Vorwärts Rolle links		B						
Uke ohne festzuhalten		X						
O-soto-gari	8	X						
O-uchi-gari		X						
Uki-goshi	8	X						
O-Goshi		X						
Ippon-seoi-nage		X						
Eindrehtechnik Gegenseite		X						
Werfen zum Halten	8	X						
Angriff/Verteidungung Boden		X						
Kesa-gatame	8	X						
Yoko-shiho-gatame		X						
Tate-shiho-gatame	8	X						
Kami-shiho-gatame		X						
Befreiung Kesa	8	X						
Befreiung Yoko-shiho	8	X						
Befreiung Tate-shiho		X						
Befreiung Kami-shiho		X						
Zwei Haltegriffwechsel		X						