

Ausbildungs- und
Prüfungsprogramm 5. Kyu Gelb



Unterarmblock nach oben
Jodan Age Uke



Faustschlag
Knöchelfaustschlag
Mawashi-zuki
Ippon-Ken Uchi



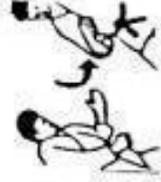
Unterarmblock nach innen
Chodan Ude Uchi, Soto Uke



Griffsprengen
Kaki waki



Unterarmblock nach außen
Chudan Ude Uke, Uchi Uke



Grifflösen
Tegatana Waza



Unterarmblock nach unten außen
Gedan Barai



Armstreckhebel
z. Boden
Ude Osae
Irimi u. Tenkan



Unterarmblock nach unten innen
Gedan Barai



Kreuzfesselgriff
Ude Garami
Henka Waza



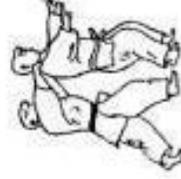
Handfegen
Te Nagashi Uke



Hüftwurf
O Goshi
Uki Goshi



Fauststoß
Knöchelfauststoß
Oi Tsuki
Gyaku Tsuki
Nakadaka Ippon Ken
Hiraken



Rückriss
Kuzure form
Irimi Nage