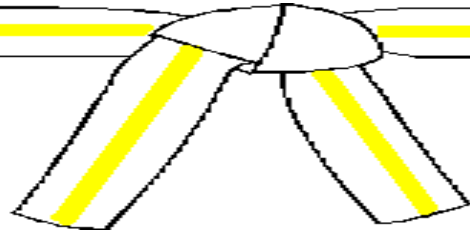


halb-gelber Gürtel

halb-gelber Gürtel



1. Fall- und Rollschule (Wahlweise aus der Hocke oder aus dem Stand)
 - fallen vorwärts, rechts und links mit überrollen
 - fallen rückwärts mit überrollen
 - fallen seitlich, rechts und links mit überrollen

2. Karate (im Vorwärtsgehen)
 - Oi-tsuki
 - Age-uke
 - Mae-geri

3. Judotechniken
 - O-soto-gari
 - Tani-o-toshi
 - Kesa-gatame
 - Kata-gatame

4. Abwehrtechniken
 - Hand festhalten
 - Arm festhalten von vorne
 - Haare reißen von vorne
 - Würgen von vorne
 - Umklammern von hinten