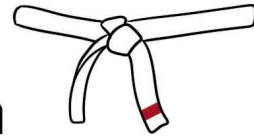


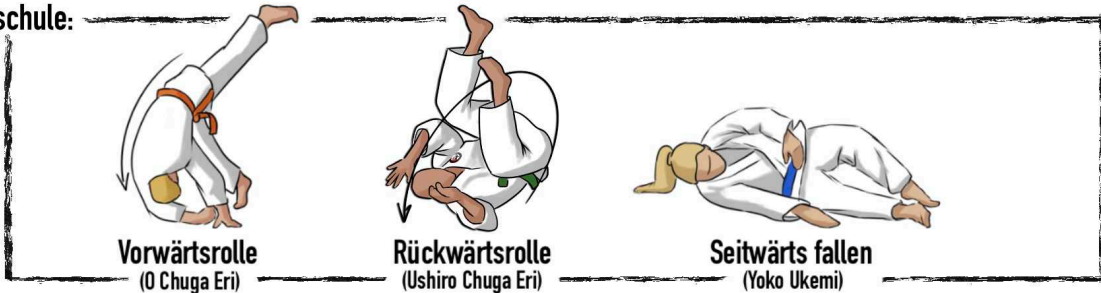


Prüfungsprogramm Weißer Gürtel mit rotem Streifen



Grundtechniken:

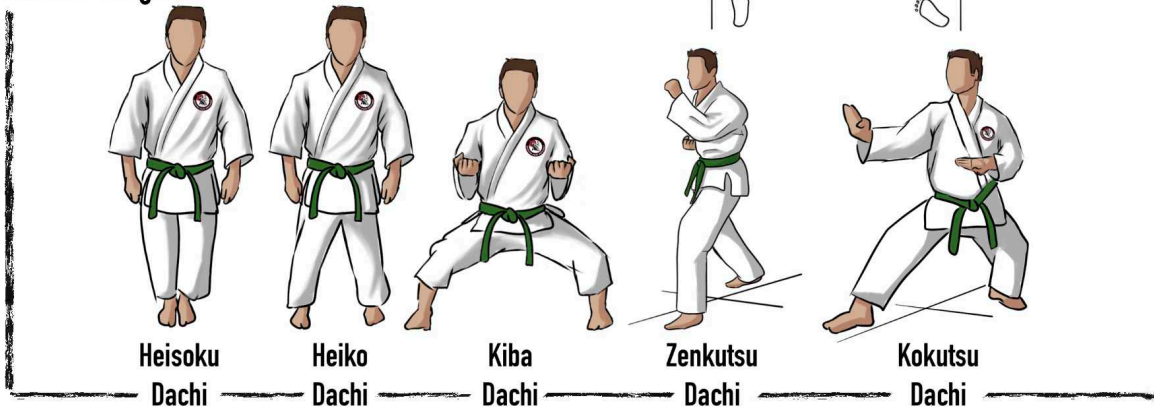
Fallschule:



Gleichgewichtbrechen in 8 Richtungen (Happo Kuzushi)



Grundstellungen:



Ausweichen gegen Angriffe: links rausgehen und links rausdrehen

Wurftechniken:



O Soto Gari
(Große Außensichel)

Blocktechniken:



Age Uke
(Block nach oben)

Gedan Barai
(Block nach unten)

Tritttechniken:



Mae Geri
(Gerader Fußtritt)

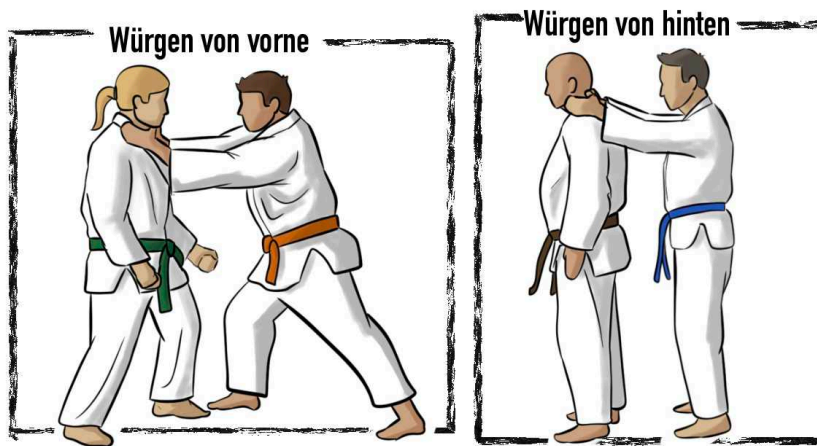
Schlagtechniken:



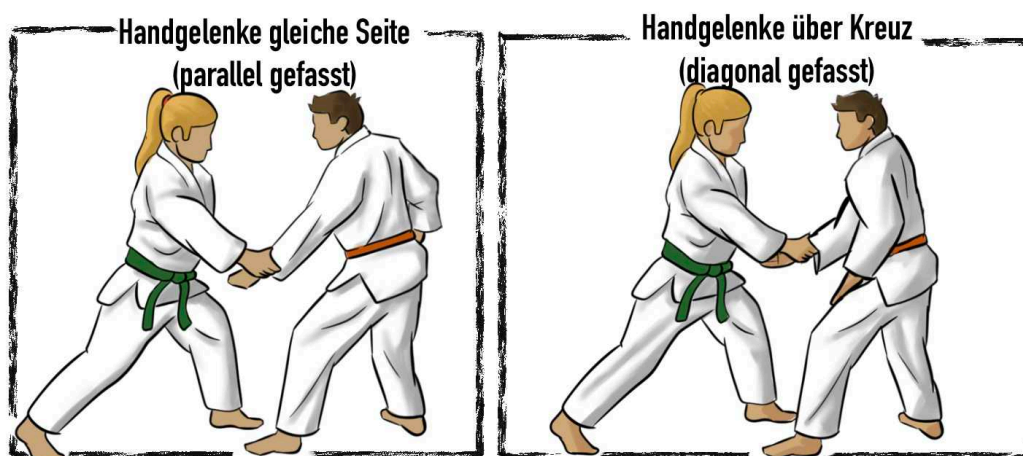
Oi Tsuki
(Gerader Fauststoß)

Abwehrtechniken:

Würgen:



Handgelenke fassen:



Schlagangriffe:

