



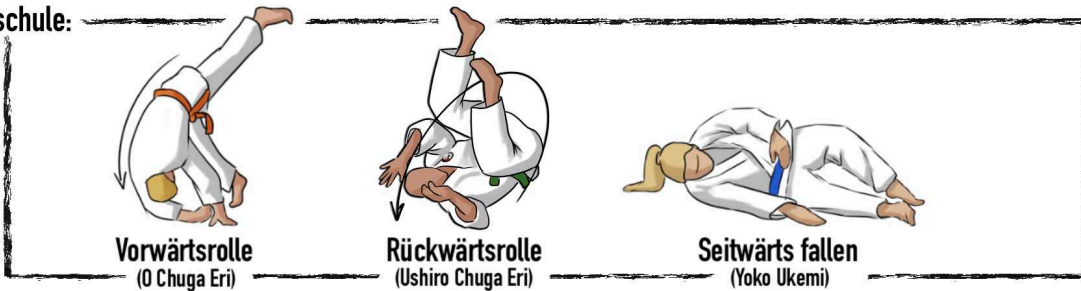
Prüfungsprogramm Weiß-Gelber Gürtel (7. Mon)



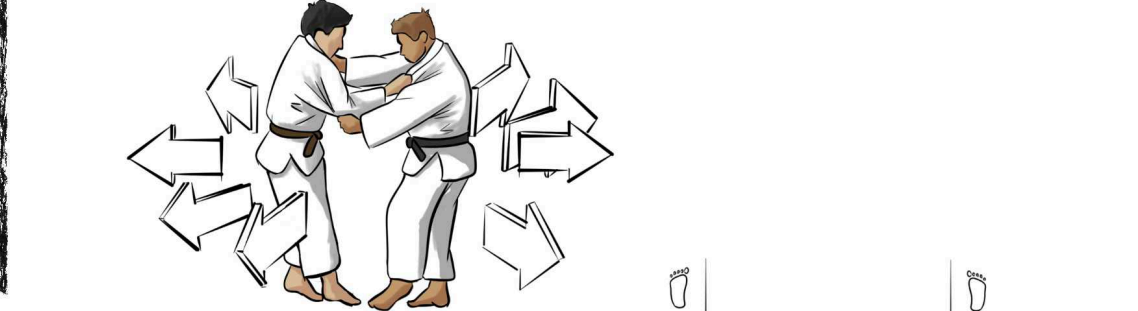
Mindestalter: 8 Jahre

Grundtechniken:

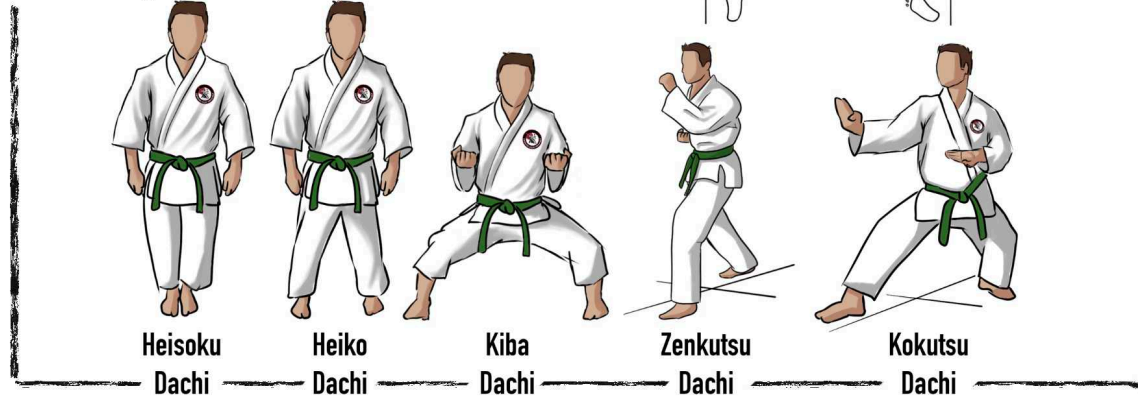
Fallschule:



Gleichgewichtbrechen in 8 Richtungen (Happo Kuzushi)



Grundstellungen:

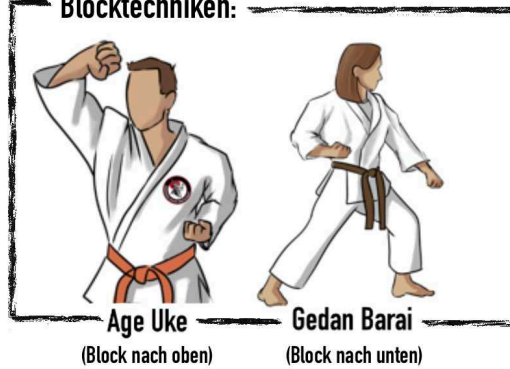


Ausweichen gegen Angriffe: links rausgehen und links rausdrehen

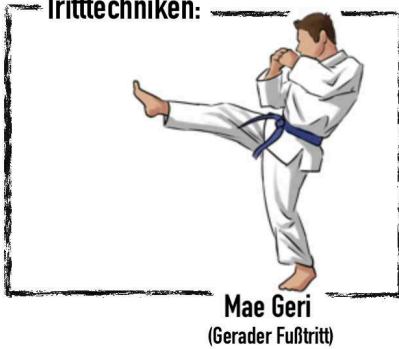
Wurftechniken:



Blocktechniken:



Tritttechniken:

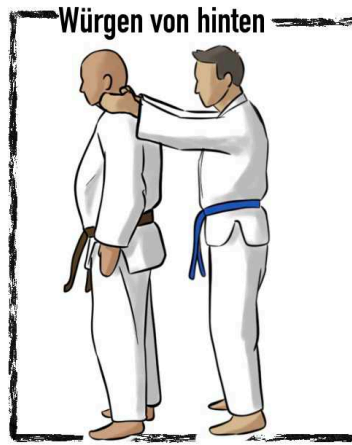
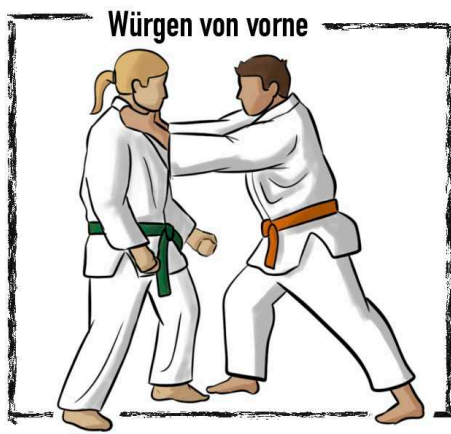


Schlagtechniken:



Abwehrtechniken:

Würgen:



Handgelenke fassen:



Schlagangriffe:

