



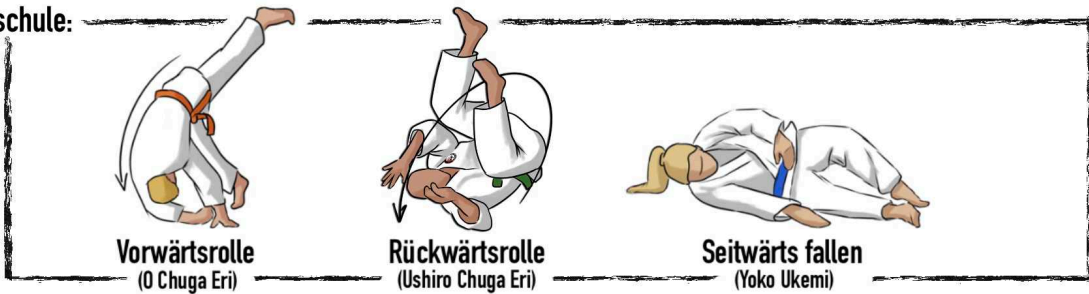
Prüfungsprogramm Weiß-Gelber Gürtel mit rotem Streifen



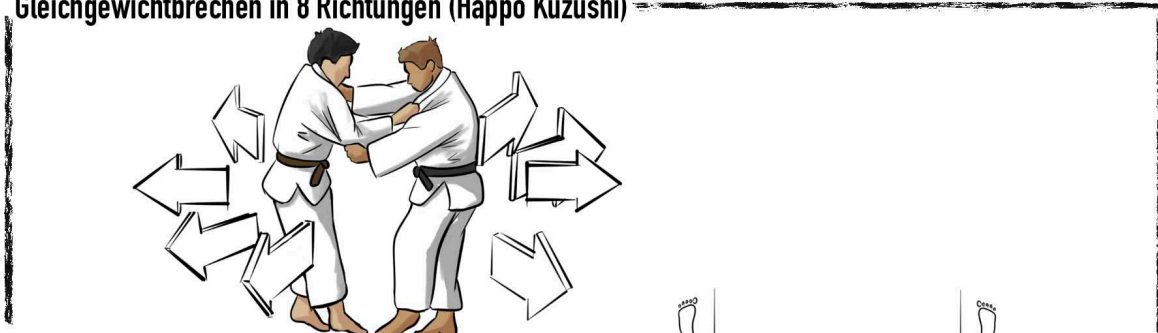
Mindestalter: 8 Jahre

Grundtechniken:

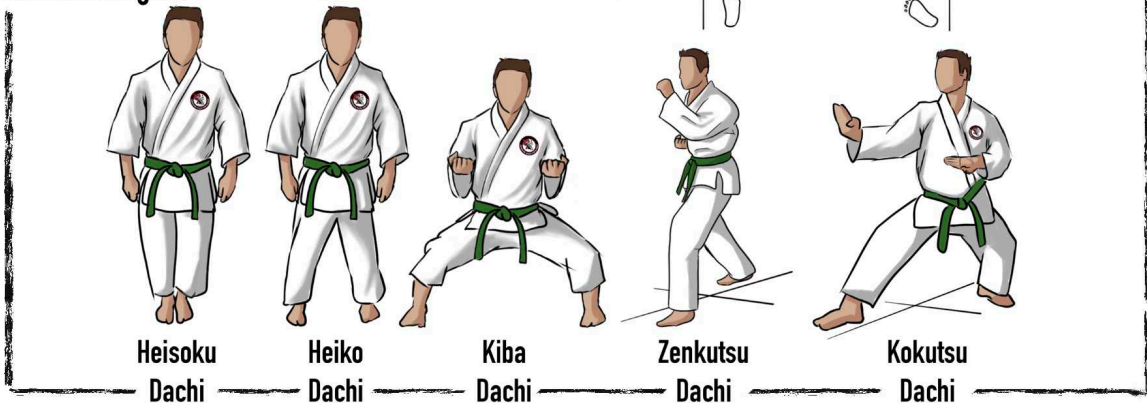
Fallschule:



Gleichgewichtbrechen in 8 Richtungen (Happo Kuzushi)



Grundstellungen:

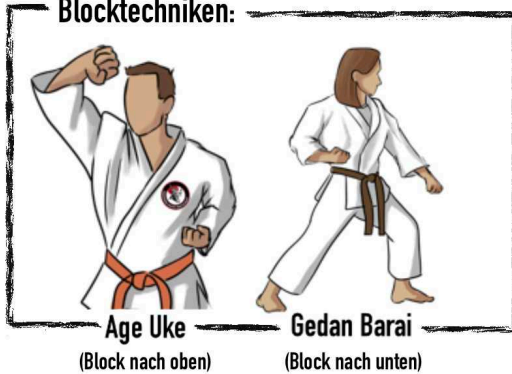


Ausweichen gegen Angriffe: links rausgehen und links rausdrehen

Wurftechniken:



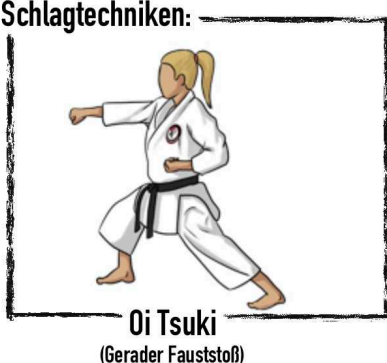
Blocktechniken:



Trittechniken:

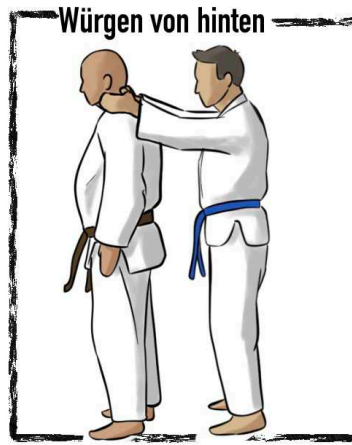


Schlagtechniken:



Abwehrtechniken:

Würgen:



Handgelenke fassen:



Schlagangriffe:

