GRÜN

		Unterschrift	Unterschrift	Unterschrift
Vorkenntnisse	stichprobenartig			

Freier Fall	rechts			
Freier Fall	links			

Hane-goshi				
Ushiro-goshi	rechts			
Ushiro-goshi	links			
Koshi-guruma	rechts			
Koshi-guruma	links			
Sumi-gaeshi				
Tani-otoshi				
Tori macht Kombination wenn Uke blockt	1. Variante			
Tori macht Kombination wenn Uke blockt	2. Variante			

Ashi-gatame				
Ashi-garami				
Übergang Stand Boden:				
Folgetechnik nach missglücktem Angriff v. Uke				
als direkter Übergang				
Fortsetzung eines eigenen missglückten Angriffs				
Randori	Stand			
Randori	Boden			
Kata (Koshi-waza)				
Tori in der Bank - Waki-gatame ausführen				
Tori in der Bank - zu eigenem Haltegriff kommen				
Randori	Stand			
Randori	Boden			