

## ORANGE-GRÜN

		Unterschrift	Unterschrift	Unterschrift
Vorkenntnisse	stichprobenartig			
Freier Fall (wahlweise mit Hifestellung)	rechts			
Freier Fall (wahlweise mit Hifestellung)	links			
Koshi-uchi-mata (aus gegengleich Griff)				
Tsuri-komi-goshi (aus gegengleich Griff)	rechts			
Tsuri-komi-goshi (aus gegengleich Griff)	links			
Tomeo-nage	rechts			
Tomeo-nage	links			
O-uchi-barai				
Ko-uchi-maki-komi				
Verteidigen durch Blocken	1. Variante			
Verteidigen durch Blocken	2. Variante			

<b>Ude-gatame</b>	rechts		
<b>Ude-gatame</b>	links		
<b>Waki-gatame</b>	rechts		
<b>Waki-gatame</b>	links		
<b>Tori auf Rücken - Ude-gatame ausführen</b>			
<b>Tori auf Rücken - Juji-gatame ausführen</b>			
<b>aus Kesa-gatame Ude-gatame ausführen</b>			
<b>aus Kesa-gatame Waki-gatame ausführen</b>			
<b>Tori in der Bank - Waki-gatame ausführen</b>			
<b>Tori in der Bank - zu eigenem Haltegriff kommen</b>			
<b>Randori</b>	Stand		
<b>Randori</b>	Boden		