



WAHLPROGRAMM TAISO

1. Kyu

„Das eigene Judo-Profil - Alles ist Rhythmus“

Tandoku-Renshu-Formen
immer beidseitig



De-ashi-barai



Okuri-ashi-barai



Tsubame-gaeshi



Ko-uchi-gari



O-uchi-gari



O-soto-gari



Sasae-tsuri-komi-ashi



Tai-otoshi



Seoi-Nage



Sode-tsuri-komi-goshi



Uchi-mata



Ashi-guruma

jede Technik zu beiden Seiten im Wechselrhythmus viermal.

