

## Stand-Prüfungsprogramm Halb-Grün

Hiza-Guruma    Knierad



Morote-Seoi-Nage    Zwei-Hand-Schulterwurf



Uchi-Mata    Innerer Schenkelwurf

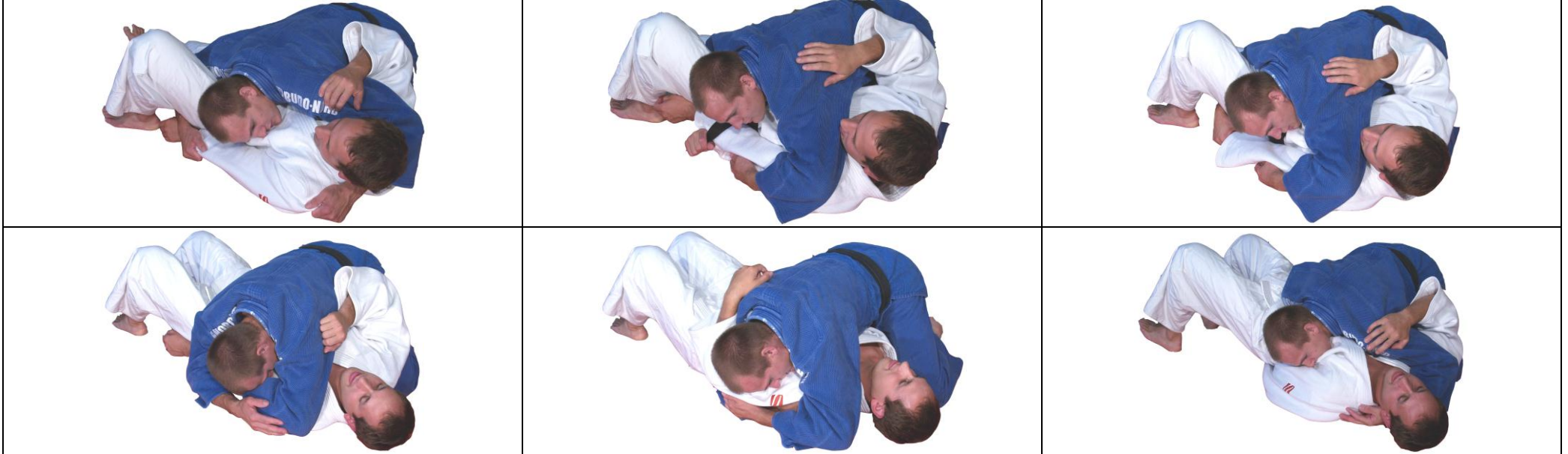


Ko-Uchi-Maki-Komi    Kleines inneres Mitfallen



# Boden-Prüfungsprogramm Halb-Grün

Yoko-Shiho-Gatame Seitvierer (drei Varianten)



Kuzure-Kami-Shiho-Gatame Variante des Kopfvierers (drei Varianten)



Mae-Mawari-Ukemi Judorolle Vorwärts

