

Prüfungstechniken 3. Kyu (grün) – Abwehr gg. Messerangriff

Tachi waza

Nr.	Angriff (Uke)	Verteidigung (Tori)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		



Prüfungstechniken 3. Kyu (grün)

Suwari waza

Nr.	Angriff (Uke)	Verteidigung (Tori)
1		
2		
3		
4		
5		