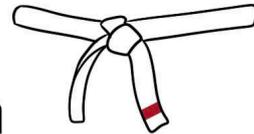


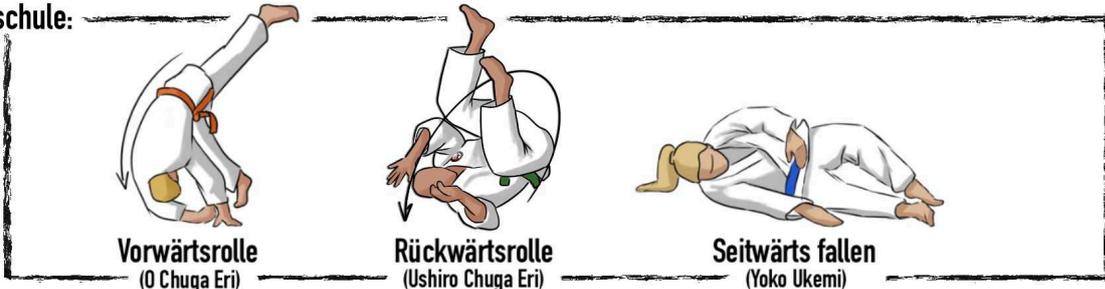


# Prüfungsprogramm Weißer Gürtel mit rotem Streifen

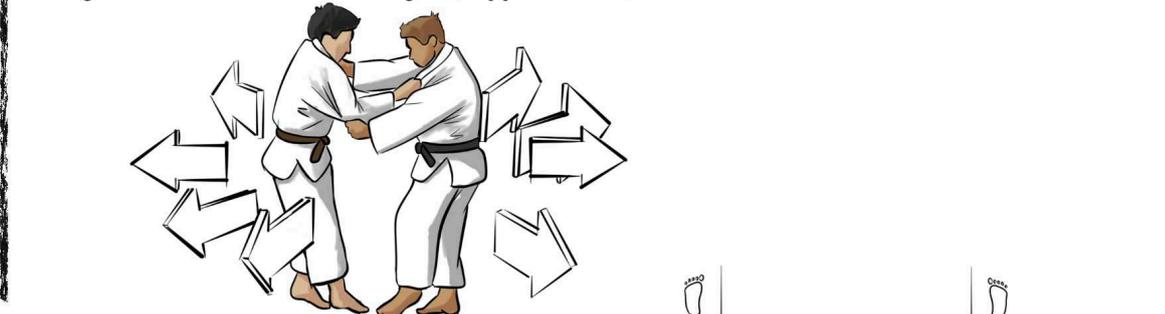


## Grundtechniken:

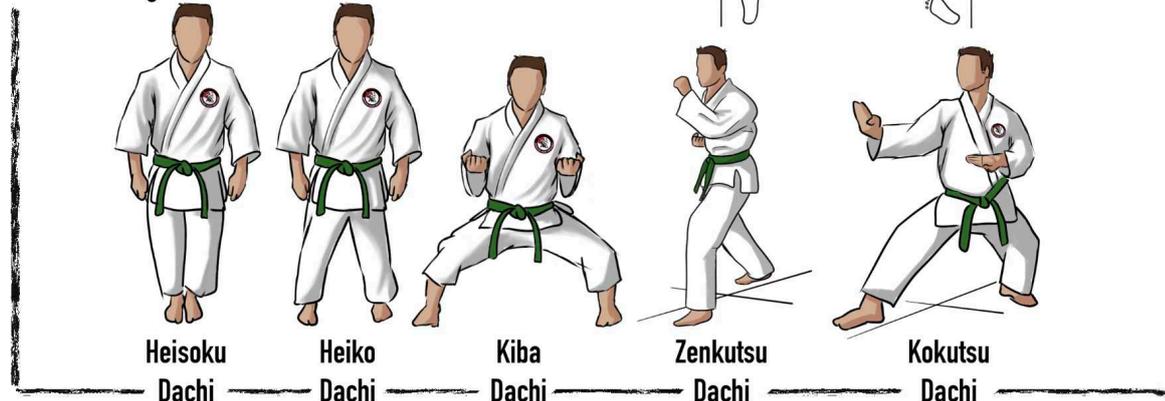
### Fallschule:



### Gleichgewichtbrechen in 8 Richtungen (Happo Kuzushi)



### Grundstellungen:



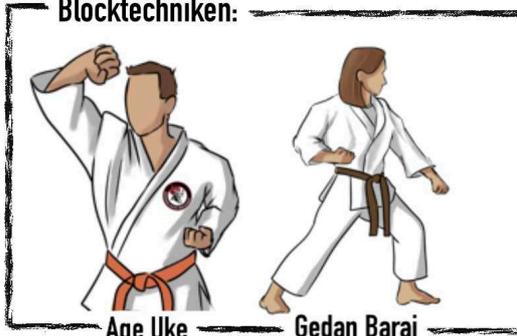
### Ausweichen gegen Angriffe: links rausgehen und links rausdrehen

### Wurftechniken:



**O Soto Gari**  
(Große Außensichel)

### Blocktechniken:



**Age Uke**  
(Block nach oben)

**Gedan Barai**  
(Block nach unten)

### Tritttechniken:



**Mae Geri**  
(Gerader Fußtritt)

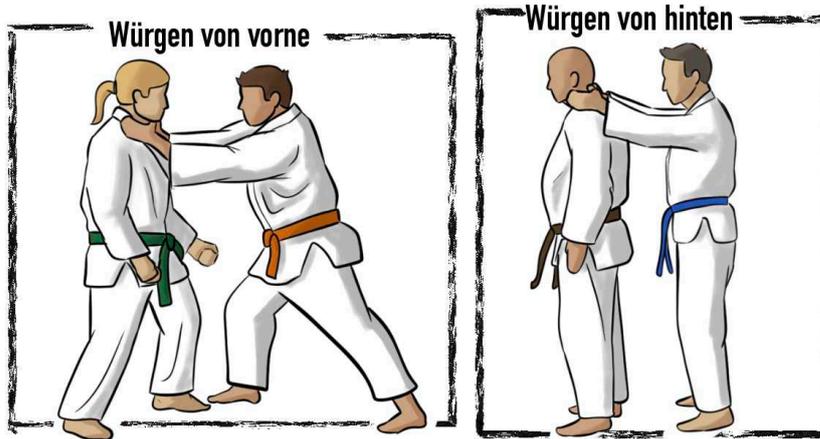
### Schlagtechniken:



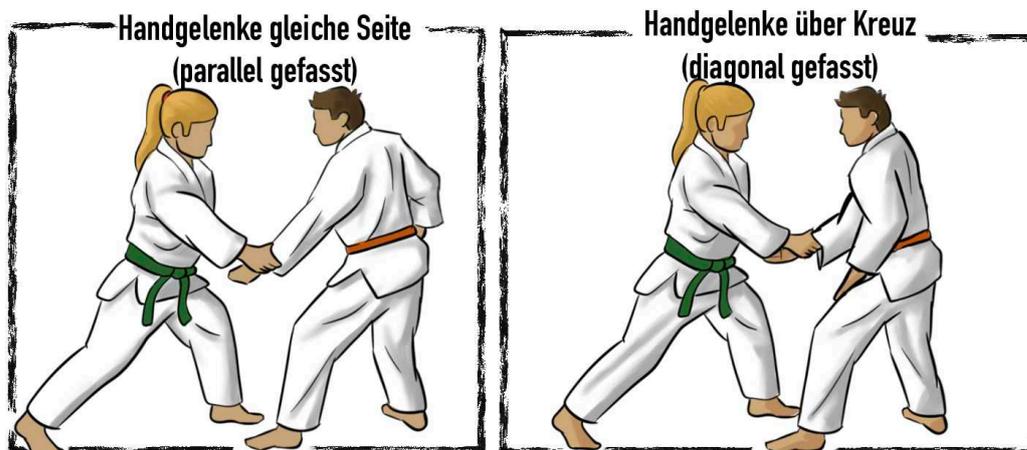
**Oi Tsuki**  
(Gerader Fauststoß)

# Abwehrtechniken:

## Würgen:



## Handgelenke fassen:



## Schlagangriffe:

