

**BESTIMMT EINEN TEAM CAPTAIN!
DIESER GIBT DAS KOMMANDO!**

Ziffernübersicht Judo

Ziffer 1: 5 x Befreiung aus Kesa-gatame

Ziffer 2: 5 x Fallschule links & 5 x Fallschule rechts
(mit Aufstehen)

Ziffer 3: 5 x Harai-goshi werfen

Ziffer 4: 5 x Tanio-toshi kontern

Ziffer 5: 5 x Uchi-komi O-soto-gari ansetzen

Ziffer 6: 10 x Joker

(10 x frei wählbare Übung 1 - 5 verwenden)

**JEDER IM TEAM MUSS ALLE ÜBUNGEN MIT ALLEN
WIEDERHOLUNGEN MACHEN!!!**

**BESTIMMT EINEN TEAM CAPTAIN!
DIESER GIBT DAS KOMMANDO!**

Ziffernübersicht Judo

Ziffer 1: 5 x Befreiung aus Kesa-gatame

Ziffer 2: 5 x Fallschule links & 5 x Fallschule rechts
(mit Aufstehen)

Ziffer 3: 5 x Harai-goshi werfen

Ziffer 4: 5 x Tanio-toshi kontern

Ziffer 5: 5 x Uchi-komi O-soto-gari ansetzen

Ziffer 6: 10 x Joker

(10 x frei wählbare Übung 1 - 5 verwenden)

**JEDER IM TEAM MUSS ALLE ÜBUNGEN MIT ALLEN
WIEDERHOLUNGEN MACHEN!!!**