

Prüfung für den weiß-gelben Gurt

1. Oi-zuki

Das rechte Bein und der rechte Arm geht vor



2. Age-uke

Das linke Bein geht zurück
und der rechte Arm geht hoch



3. Mae-geri

Das Knie wird hochgezogen



Das Bein wird gestreckt....



und schnappt wieder zurück

