



PARCOURS LEVEL 1

Gürtelprüfung zum halb-gelben, gelben und halb-orangen Gürtel

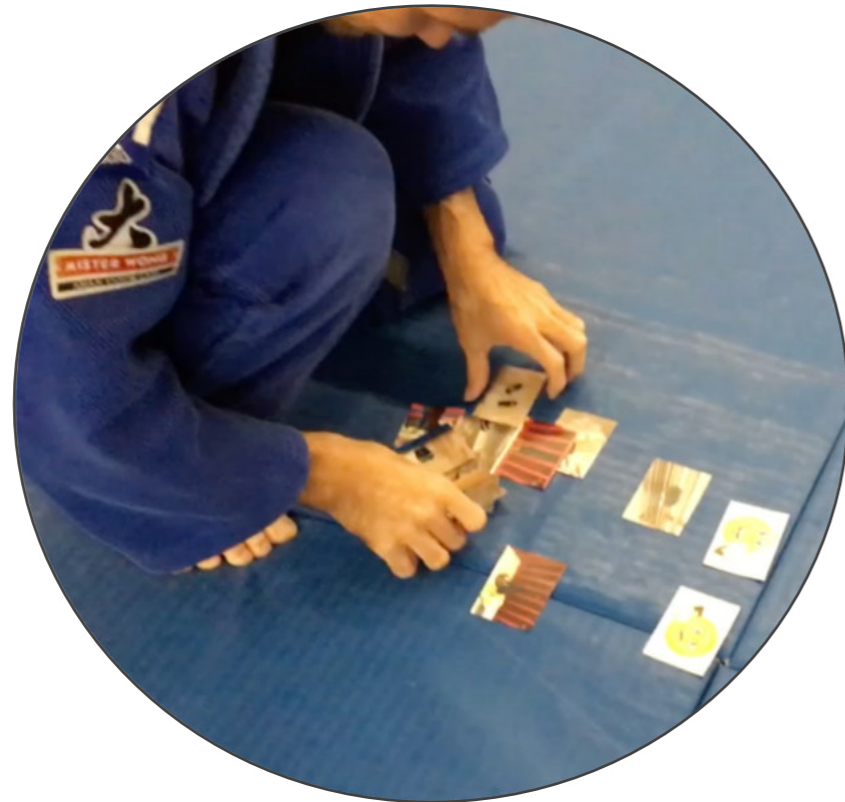
Richtzeit: max. 4:30 Minuten

Stationenabstand: 4 Meter

**1. Gürtel
korrekt binden**



**3. Dojo-
Regeln ordnen**



**5. Seitwärts
Fallen links
und rechts**



**7. Balancieren
vorwärts und
rückwärts**



**9. Bauchlage
(= Zeitstopp)**



2. O-Goshi



**4. O-Goshi
→ O-Soto-Otoshi**



**6. O-Goshi
→ O-Soto-Otoshi
→ Ko-Soto-Gari**



**8. O-Goshi
→ O-Soto-Otoshi
→ Ko-Soto-Gari
→ Drehtechnik**

