



Judoklubben Mitani



ORANGE STREG MED 3 RØDE SNIPPER

NAGE-WASA

OKURI-ASHI-BARAI



MODKAST

**TEKNIKKER UDFØRES UNDER BEVÆGELSE OG
TIL BEGGE SIDER**

KATAME-WASA

TATE-SHIHO-GATAME



BEVÆGELSETEKNIK

AYUMI-ASHI – Normal gang

TSUKI-ASHI – Fod følger fod

TAI-SABAKI - Kropsdrejning