



Judoklubben Mitani

PENSUM 3 RØDE SNIPPER

NAGE-WASA

UKI-GOSHI



KATAME-WASA

YOKO-SHIHO-GATAME



1 VENDETEKNIK

KENDSKAB TIL

TSUKURI – ÅBNING, INDGANG

KUZUSHI – BALANCEBRYDNING

KAKE – KASTEUDFØRELSE

DOMMERREGLER POINT