

Judofüchse

vom
TSV Hordorf



www.judofuechse-hordorf.de

Trainingsplan 4

Ideen

Hier zeigen wir euch einige Wurfbeispiele die ihr mit einem Pulling Out Eingang werfen könnt.



O Goshi
Übersetzung: _____



Uki Goshi
Übersetzung: _____



Harai Goshi
Übersetzung: _____

Judofüchse

vom
TSV Hordorf



www.judofuechse-hordorf.de



Seoi Otoshi

Übersetzung: _____



Ippon Seoi Nage

Übersetzung: _____



Tai Otoshi

Übersetzung: _____



Morote Seoi Nage

Übersetzung: _____