

Anfängerkurs 2003 + Gelbgurtprüfung 2004

Seiza und Begrüßung



Seiza und Begrüßung



Anfängerkurs 2003 + Gelbgurtprüfung 2004

Seiza und Begrüßung



„Sensei ni re“



Anfängerkurs 2003 + Gelbgurtprüfung 2004



Seiza und Begrüßung



Aufwärmen

Anfängerkurs 2003 + Gelbgurtprüfung 2004



Anfängerkurs 2003 + Gelbgurtprüfung 2004



Anfängerkurs 2003 + Gelbgurtprüfung 2004



Partnertraining



Abschluss des Anfängerkurses: Gelbgurt-Prüfung