



Videos rund um Judo



O-Soto-Otoshi (großer Außensturz)

Uki-Goshi (Hüftschwung)

O-Goshi (großer Hüftwurf)

Kuzure-Kesa-Gatame (Schärpenhaltegriff)

Mune-Gatame (Brusthaltegriff)

O-Ushi-Gari (Große Innensichel)

Seoi-Otochi (Schultersturz)