






















**Spiel DJB-DVD „Spiel- und Übungsformen für den Judo-Bodenkampf“ (Michael Weyres u.a.)**

						<b>Liegestützkreisel</b>
						<b>Liegestützhüftwechsel Mit zwei oder mit einer Hand oder auf den aufgelegten Unterarmen</b>
						<b>Rückenkreisel</b>
						<b>Rückenkreisel mit geöffneten Beinen</b>
						<b>Rolle rückwärts mit Durchrutschen zum Langsitz</b>
						<b>Kesa-gatame-Kreisel auf einer Hand oder auf einem Unterarm</b>
						<b>Pobackenwechsel</b>