

2016 obere Stufe Gürtelprüfungs-Trainingsplan 18.04.-13.05.16

<u>Woche von / bis</u>	Orange	Orange / Grün	Grün
18.04. - 22.04.	Morote - seoi - nage + Anwendungsaufgabe Stand	Ude - gatame Seiten : 38 - 40 Komplett Programm	Freier Fall beide Seiten
25.04. - 29.04.	Juji - gatame + Ude - garami	Tomoe - nage	Randori : blocken und ausweichen Seite : 87
02.05. - 06.05.	Sasae-tsuru-komi-ashi	Blocken gegen Eindrehtechniken Seiten : 36 - 37	Tsuru – komi - goshi
09.05. - 13.05.	<u>Seiten : 138 - 141</u> Anwendungsaufgabe Boden	Yoko – tomoe - nage Seiten: 32 – 33 – 34 -35	Anwendungsbeispiele: Ashi-garami + gatame Seiten : 82 - 85