

## 2016 obere Stufe Gürtelprüfungs-Trainingsplan 18.05.-10.06.16

<u>Woche von / bis</u>	Orange	Orange / Grün	Grün
18.05. - 20.05.	Okuri-ashi-barai Beidseitig	Koshi-uchi-mata	Hane-goshi
23.05. - 27.05.	<u>Seite :</u> 136 bis 138	O-uchi-barai + Ko-uchi-barai	Tani-otoshi
30.05. - 03.06.	<u>Seite: 151</u> Anwendungsaufgabe Standprogramm	<u>Seite: 57</u> Anwendungsaufgabe Standprogramm	<u>Seite: 95</u> Anwendungsaufgabe Standprogramm
06.06. - 10.06.	Harai - goshi	Ko-uchi-makikomi	Sumi-gaeshi