

## 2016 obere Stufe Gürtelprüfungs-Trainingsplan 13.06.-27.06.16

<u>Woche von / bis</u>	<b>Orange</b>	<b>Orange / Grün</b>	<b>Grün</b>
13.06. - 17.06.	<b>Hiza - guruma</b>	<b>Anwendungsaufgabe: Seite 41 - 44</b>	<b><u>Kata</u> : Seite 90 - 92</b>
20.06. - 24.06.	<b>O - soto - gari</b>	<b>Tsuri - Komi - Goshi</b>	<b>Koshi - guruma + Ushiro - goshi</b>
27.06.	<b><u>Komplettes Prüfungsprogramm</u></b>	<b><u>Komplettes Prüfungsprogramm</u></b>	<b><u>Komplettes Prüfungsprogramm</u></b>