

2016 unter Stufe Gürtelprüfungs-Trainingsplan 18.04.-13.05.16

<u>Woche</u> <u>von / bis</u>	Weiß / gelb	Gelb	Gelb / orange
18.04. - 22.04.	Seite : <u>20 + 21 + 22</u> Uki - goshi	O – uchi - gari	Ippon – seoi - nage
25.04. - 29.04.	Seite : <u>26 + 27 + 28 + 29</u> Komplett: Kuzure – kesa - gatame	Kesa - gatame	Verschiedene : Kesa - gatame
02.05. - 06.05.	Seite : <u>30 + 31 + 32</u> O-soto-otoshi	Yoko-shiho-gatame	Verschiedene : Yoko-shiho-gatame
09.05. - 13.05.	Seite : <u>33 + 34 + 35</u> Komplett : Mune - gatame	Seoi - otoshi	De – ashi - barai