

2016 untere Stufe Gürtelprüfungs-Trainingsplan 18.05.-10.06.16

<u>Woche von / bis</u>	<u>Weiß / gelb</u>	<u>Gelb</u>	<u>Gelb / orange</u>
18.05. - 20.05.	Seite : 36 + 37	O – goshi + Uki – goshi	Ko – soto – gari + Ko – soto - gake
23.05. - 27.05.	Seite : 42	O – uchi – gari + Seoi - otoshi	Ko – uchi – gari + Tai - otoshi
30.05. - 03.06.	Seite : 23 - 24 - 25 O - goshi	Seite : 62 - 65	Seite : 111 Anwendungsaufgaben am Boden
06.06. - 10.06.	Seite : 43	Seite : 66 - 67	Seite : 111 Anwendungsaufgaben im Stand