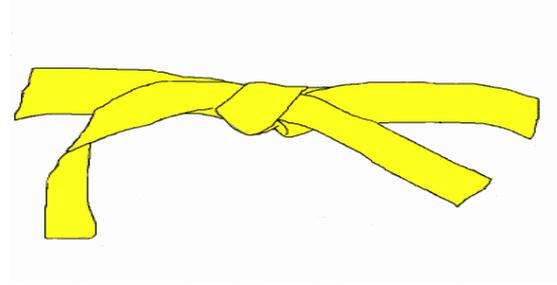


Lerntagebuch von für den Gelben Gurt (7. Kyu)



Fallschule Rückwärts



Ich kann die Fallschule rückwärts aus der Hocke

am

am

am

Ich kann die Fallschule rückwärts vom Partner

am

am

am

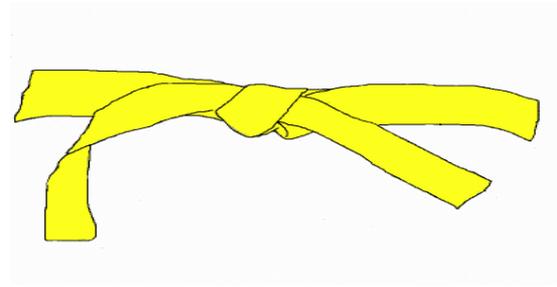
Ich kann die Fallschule rückwärts aus der Bewegung

am

am

am

Lerntagebuch von für den Gelben Gurt (7. Kyu)



Fallschule Seitwärts



Ich kann die Fallschule seitwärts im Boden

am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

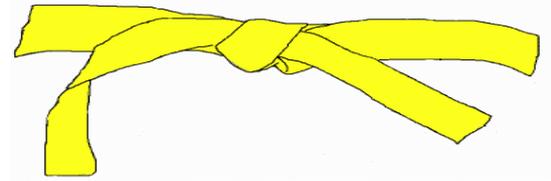
Ich kann die Fallschule seitwärts am Partner

am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ich kann die Fallschule seitwärts aus der Bewegung

am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lerntagebuch von für den Gelben Gurt (7. Kyu)



O-Goshi

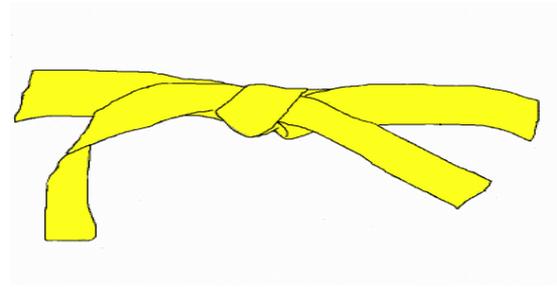
Ich werfe den O-Goshi so :

Ich kann den O-Goshi werfen :
(mit möglichst verschiedenen Partnern)



mit			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
und mit	am		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mit			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
und mit	am		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mit			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
und mit	am		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mit			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
und mit	am		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mit			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
und mit	am		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lerntagebuch von für den Gelben Gurt (7. Kyu)



Ich kann den O-Goshi aus der Rückwärtsbewegung werfen, wenn ich ziehe
(Sternchenaufgabe : auch auf der anderen Seite !)

am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

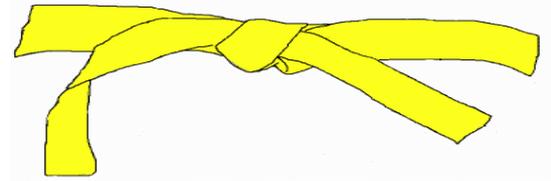
Ich kann den O-Goshi auch gegen einen Partner werfen, der etwas blockt

am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ich kann den O-Goshi auch werfen, wenn mein Partner ordentlich schiebt

am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lerntagebuch von für den Gelben Gurt (7. Kyu)



Uki-Goshi

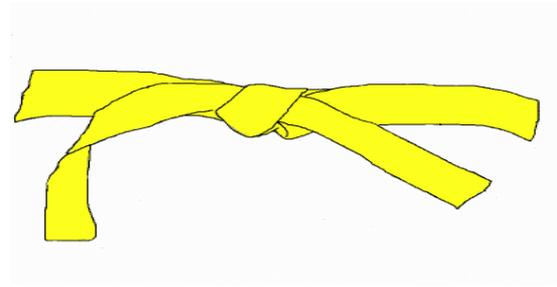
Ich werfe den Uki-Goshi so :

Ich kann den Uki-Goshi werfen :
(mit möglichst verschiedenen Partnern)



mit			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
und mit	am		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mit			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
und mit	am		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mit			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
und mit	am		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mit			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
und mit	am		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mit			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
und mit	am		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lerntagebuch von für den Gelben Gurt (7. Kyu)



Ich kann den Uki-Goshi aus der Rückwärtsbewegung werfen, wenn ich ziehe
(Sternchenaufgabe : auch auf der anderen Seite !)

am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

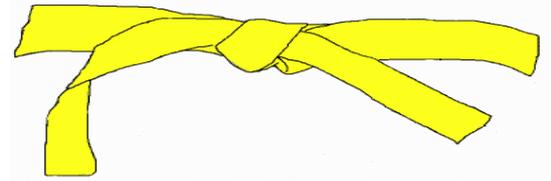
Ich kann den Uki-Goshi auch gegen einen Partner werfen, der etwas blockt

am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ich kann den Uki-Goshi auch werfen, wenn mein Partner ordentlich schiebt

am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lerntagebuch von für den Gelben Gurt (7. Kyu)



O-uchi-Gari

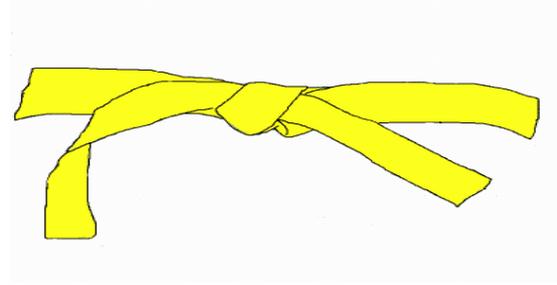
Ich werfe den O-Uchi-Gari so :

Ich kann den O-Uchi-Gari werfen :
(mit möglichst verschiedenen Partnern)



mit			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
und mit	am		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mit			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
und mit	am		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mit			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
und mit	am		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mit			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
und mit	am		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mit			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
und mit	am		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lerntagebuch von für den Gelben Gurt (7. Kyu)



Ich kann den O-Uchi-Gari vorbereiten, wenn mein Partner „falsch steht“
(Sternchenaufgabe : auch auf der anderen Seite !)

am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

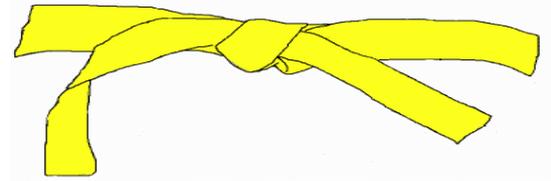
Ich kann den O-Uchi-Gari werfen, wenn ich schiebe

am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ich kann den O-Uchi-Gari auch werfen, wenn mein Partner ordentlich zieht

am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lerntagebuch von für den Gelben Gurt (7. Kyu)



Seoi-Otoshi

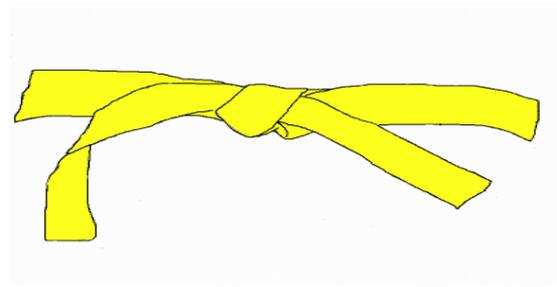
Ich werfe den Seoi-Otoshi so :

Ich kann den Seoi-Otoshi werfen :
(mit möglichst verschiedenen Partnern)



mit			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
und mit	am		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mit			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
und mit	am		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mit			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
und mit	am		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mit			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
und mit	am		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mit			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
und mit	am		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lerntagebuch von für den Gelben Gurt (7. Kyu)



Ich kann den Seoi-Otoshi aus der Rückwärtsbewegung werfen, wenn ich ziehe
(Sternchenaufgabe : auch auf der anderen Seite !)

am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ich kann den Seoi-Otoshi auch gegen einen Partner werfen, der etwas blockt

am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ich kann den Seoi-Otoshi auch werfen, wenn mein Partner ordentlich schiebt

am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>