

2016 untere Stufe Gürtelprüfungs-Trainingsplan 13.06.-27.06.16

<u>Woche von / bis</u>	Weiß / gelb	Gelb	Gelb / orange
13.06. - 17.06.	Seite : <u>23 + 24 + 25</u> O -goshi	Tate – shiho – gatame + Kami – shiho - gatame	Ko – soto – gari + Ko – soto - gake
20.06. - 24.06.	Seite : <u>30 + 31 + 32</u> O – soto - otoshi	O – goshi + Uki – Goshi + O – uchi - gari	Ippon – seoi – nage + Tai - otoshi
27.06.	<u>Komplettes : Stand- und Bodenprogramm</u>	<u>Komplettes : Stand- und Bodenprogramm</u>	<u>Komplettes : Stand- und Bodenprogramm</u>