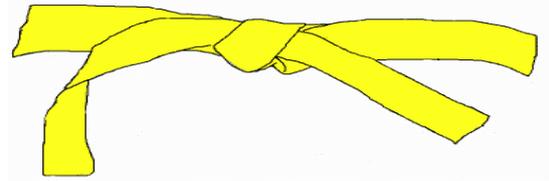


# Lerntagebuch von für den Gelben Gurt (7. Kyu)



## Kesa-Gatame

Ich halte den Kesa-Gatame so:

---

---

---

---

---

---

---

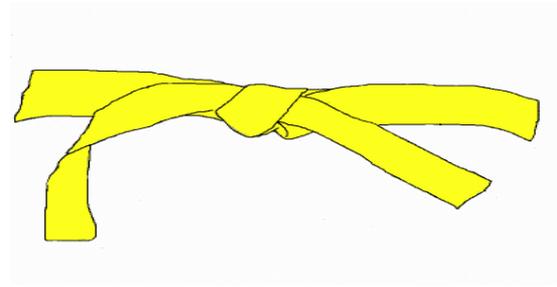
---

Ich kann den Kesa-Gatame (kämpferisch) halten :  
(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 Kesa-Gatame auf Ansage halten  
(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"/>

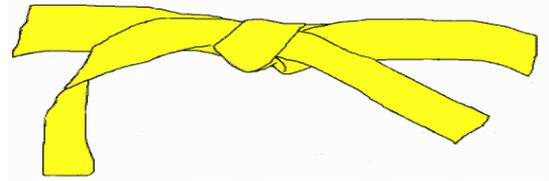
Ich kann den Kesa-Gatame aus 2 Positionen entwickeln (z.B. Bank, Bauch, and.  
Haltegriff, Übergang Stand-Boden, ...)

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 mich aus dem Kesa-Gatame befreien

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)



## Yoko-Shiho-Gatame

Ich halte den Yoko-Shiho-Gatame so :

---

---

---

---

---

---

---

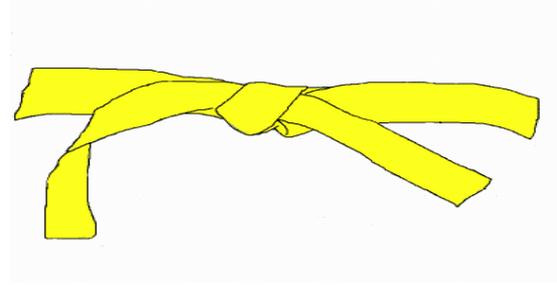
---

Ich kann den Yoko-Shiho-Gatame (kämpferisch) halten :  
(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 Yoko-Shiho-Gatame auf Ansage halten  
(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"/>

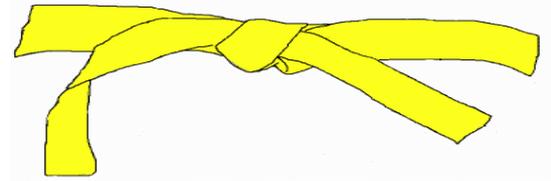
Ich kann den Yoko-Shiho-Gatame aus 2 Positionen entwickeln (z.B. Bank, Bauch, and.  
Haltegriff, Übergang Stand-Boden, ...)

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 mich aus dem Yoko-Shiho-Gatame befreien

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)



## Tate-Shiho-Gatame

Ich halte den Tate-Shiho-Gatame so :

---

---

---

---

---

---

---

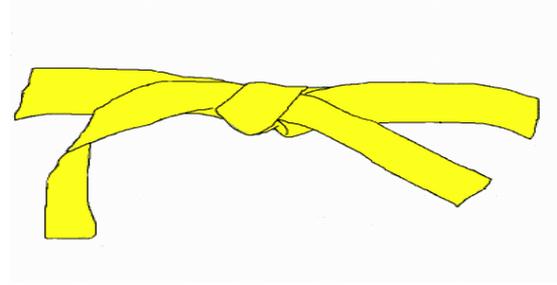
---

Ich kann den Tate-Shiho-Gatame (kämpferisch) halten :  
(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 Tate-Shiho-Gatame auf Ansage halten  
(Sternchenaufgabe : auf verschiedene Arten! Was ist besser? Wieso?)

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"/>

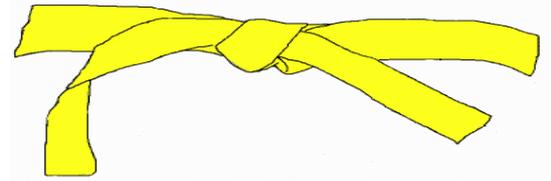
Ich kann den Tate-Shiho-Gatame aus 2 Positionen entwickeln (z.B. Bank, Bauch, and. Haltegriff, Übergang Stand-Boden, ...)

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 mich aus dem Tate-Shiho-Gatame befreien

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)



## Kami-Shiho-Gatame

Ich halte den Kami-Shiho-Gatame so :

---

---

---

---

---

---

---

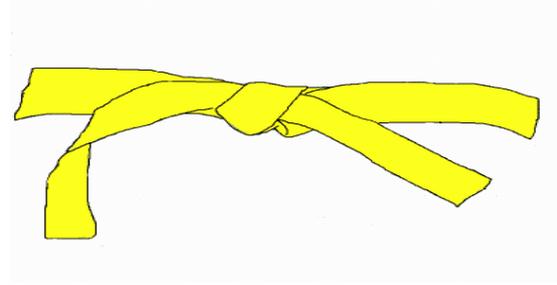
---

Ich kann den Kami-Shiho-Gatame (kämpferisch) halten :  
(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 Kami-Shiho-Gatame auf Ansage halten  
(Sternchenaufgabe : auf verschiedene Arten! Was ist besser? Wieso?)

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 Kami-Shiho-Gatame aus 2 Positionen entwickeln (z.B. Bank, Bauch, and. Haltegriff, Übergang Stand-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 mich aus dem Kami-Shiho-Gatame befreien

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"/>