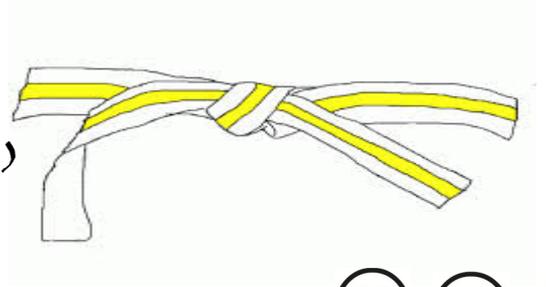


Lerntagebuch von

für den Weiss-Gelben Gurt (8. Kyu)



Fallschule Rückwärts



Ich kann die Fallschule rückwärts aus der Hocke

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 rückwärts vom Partner

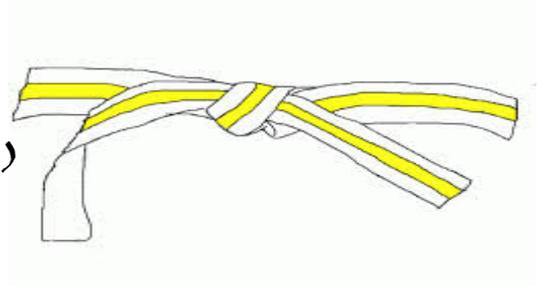
am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ich kann die Fallschule rückwärts 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 Weiss-Gelben Gurt (8. 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

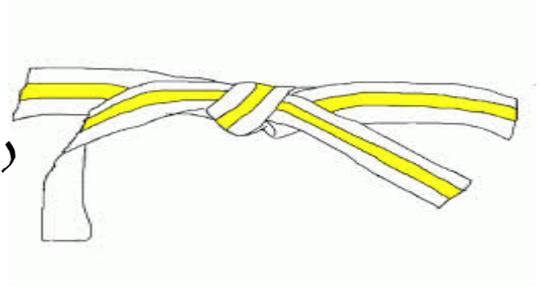
am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
am	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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 Weiss-Gelben Gurt (8. Kyu)



O-Soto-Otoshi

Ich werfe den O-Soto-Otoshi so :

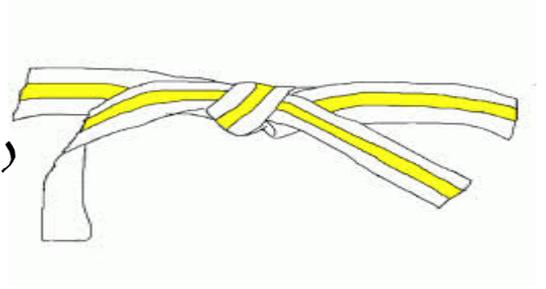
Ich kann den O-Soto-Otoshi werfen :
(mit möglichst verschiedenen Partnern)



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 Weiss-Gelben Gurt (8. Kyu)



Uki-Goshi

Ich werfe den Uki-Goshi so :

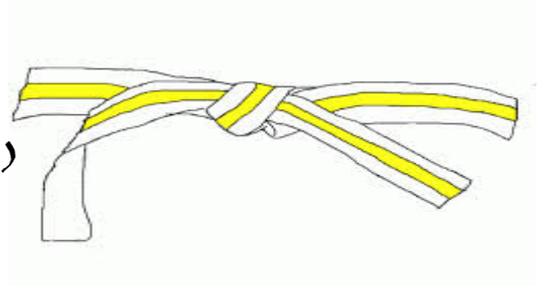
Ich kann den Uki-Goshi werfen :
(mit möglichst verschiedenen Partnern)



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 Weiss-Gelben Gurt (8. 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"/>