

Name:

15 Dan-Würfe zum 1.Dan

5x Ashi-waza

1.	_____	O-guruma
2.	_____	O-soto-guruma
3.	_____	Harai-tsure-komi-ashi
4.	_____	Hiza-guruma
5.	_____	Ko-soto-gake

2x Koshi-waza

6.	_____	Hane-goshi
7.	_____	Ushiro-goshi

2x Te-waza

8.	_____	Sumi-otoshi
9.	_____	Sukui-nage

6x Yoko-sutemi-waza





10.	_____	Yoko-gake
11.	_____	Uki-waza
12.	_____	Yoko-otoshi
13.	_____	Yoko-wakare
14.	_____	Hane-makikomi
15.	_____	Yoko-guruma

Name:





10 Würfe Grund und Erweiterungsprogramm

zum 1.Dan





2x Te-waza

	—	
	—	





2x Koshi-waza

	—	
	—	




2x Ashi-waza

	—	
	—	

2x Ma-sutemi-waza

	—	
	—	

2x Yoko-sutemi-waza

	—	
	—	