

Name:

12 Würfe für den 2. Dan

3x Ashi-waza	1.	_____	<input type="text"/>
	2.	_____	<input type="text"/>
	3.	_____	<input type="text"/>
3x Te-waza	4.	_____	<input type="text"/>
	5.	_____	<input type="text"/>
	6.	_____	<input type="text"/>
3x Yoko-sutemi	7.	_____	<input type="text"/>
	8.	_____	<input type="text"/>
	9.	_____	<input type="text"/>
1x Ma-sutemi	10.	_____	<input type="text"/>
	11.	_____	<input type="text"/>
	12.	_____	<input type="text"/>

erstellt, 04.2024, Ralf Deing, www.judo-hankensbuettel.de alle Angaben und Vollständigkeit ohne Gewähr

2x frei wählbar





Aus den verbleibenden 23 Shinmeisho- und Habukareta waza wählt der Prüfling 12 Techniken aus. Diese sollten mindestens eine Ma sutemi waza und jeweils mindestens drei Würfe aller weiteren drei Technikgruppen (Te-, Ashi und Yoko sutemi waza) enthalten. (12 Aktionen)

Name:





10 Würfe Grund und Erweiterungsprogramm

zum 2. Dan





2x Te - waza

	—	
	—	





2x Koshi-waza

	—	
	—	




2x Ashi-waza

	—	
	—	

2x Ma-sutemi-waza

	—	
	—	

2x Yoko-sutemi-waza

	—	
	—	