

## 8 Kyu (weiß-gelb)

Ukemi-waza: (3 Aktionen)

Rückwärts Fallen

Seitwärts Fallen (beidseitig)

Datum:

Unterschrift 1:

Datum:

Unterschrift 2:

Tachi-waza: Grundform (2 Aktionen)

O-goshi oder Uki-goshi

O-soto-otoshi

Datum:

Unterschrift 1:

Datum:

Unterschrift 2:

Ne-Waza: Grundform (2 Aktionen)

Kuzure-kesa-gatame

Mune-gatame

Datum:

Unterschrift 1:

Datum:

Unterschrift 2:

Tachi-waza: Anwendungsaufgaben (2 Aktionen)

Wenn Uke schiebt und/oder vorkommt, wirft Tori nach vorne

Wenn Uke zieht und/oder zurückgeht wirft Tori nach hinten

Datum:

Unterschrift 1:

Datum:

Unterschrift 2:

Ne-Waza: Anwendungsaufgabe (1 Aktionen)

Eine unterschiedliche Verkettung von kontrolliertem Werfen mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke

Datum:

Unterschrift 1:

Datum:

Unterschrift 2:

Vorname

Nachname

Geburtstag