

# Selbsteinschätzung

zur Vorbereitung auf Judo Gürtelprüfungen

Wurftechniken 1. Dan	?	☹	😊	😄
<b>Te-waza</b>				
Sukui-nage				
Sumi-otoshi				
<b>Koshi-waza</b>				
Hane-goshi				
Ushiro-goshi				
<b>Ashi-waza</b>				
Hiza-guruma				
Ko-soto-gake				
Harai-tsurikomi-ashi				
O-guruma				
O-soto-guruma				
<b>Yoko-sutemi-waza</b>				
Yoko-otoshi				
Hane-makikomi				
Uki-waza				
Yoko-wakare				
Yoko-guruma				
Yoko-gake				

Bodentechniken 2. Dan	?	☹	😊	😄
<b>Kansetsu-waza</b>				
Ashi-gatame				
Hara-gatame				
Te-gatame				
(Ashi-garami)				
<b>Shime-waza</b>				
Nami-juji-jime				
Kata-juji-jime				
Ryo-te-jime				
(Do-jime)				

Prüfung zum \_\_\_\_ . Dan

Wurftechniken 2. + 3. Dan	?	☹	😊	😄
<b>Te-waza</b>				
Kuchiki-daoshi				
Morote-gari				
Uchi-mata-sukashi				
Ko-uchi-gaeshi				
Obi-tori-gaeshi				
Kibisu-gaeshi				
Obi-otoshi				
Seoi-otoshi				
Yama-arashi				
<b>Ashi-waza</b>				
O-soto-gaeshi				
Tsubame-gaeshi				
Hane-goshi-gaeshi				
Harai-goshi-gaeshi				
Uchi-mata-gaeshi				
O-uchi-gaeshi				
O-soto-otoshi				
<b>Ma-sutemi-waza</b>				
Hikikomi-gaeshi				
Tawara-gaeshi				
<b>Yoko-sutemi-waza</b>				
Harai-makikomi				
Uchi-mata-makikomi				
O-soto-makikomi				
Uchi-makikomi				
Daki-wakare				
(Kawazu-gake)				
(Kani-basami)				