

Selbsteinschätzung

zur Vorbereitung auf Judo Gürtelprüfungen

Wurftechniken GP	?	☹	😊	😄
(Morote-) Seoi-nage				
Ippon-seoi-nage				
Tai-otoshi				
O-goshi				
Uki-goshi				
Koshi-guruma				
Tsurikomi-goshi				
Sode-tsurikomi-goshi				
Harai-goshi (4)				
Uchi-mata (4)				
O-soto-gari (4) / („otoshi“)				
De-ashi-barai				
O-uchi-gari				
Ko-uchi-gari				
Ko-soto-gari / (gake)				
Sasae-tsurikomi-ashi				
Wurftechniken EP	?	☹	😊	😄
Tomoe-nage (3)				
Tani-otoshi (3)				
Sumi-gaeshi (2)				
Soto-makikomi (2)				
Ura-nage (1)				
Ko-uchi-makikomi (1)				
Kata-guruma				
Uki-otoshi				
Tsuri-goshi				
Utsuri-goshi				
Ashi-guruma				
Okuri-ashi-barai				

Prüfung zum ____ . Kyu

Bodentechniken GP	?	☹	😊	😄
Kesa-gatame (7)				
Kuzure-kesa-gatame (6)				
Yoko-shiho-gatame (7)				
Kami-shiho-gatame (7)				
Tate-shiho-gatame (7)				
Juji-gatame (4)				
Ude-garami (4)				
Bodentechniken EP	?	☹	😊	😄
Kata-gatame				
Kuzure-kami-shiho-gat.				
Ushiro-kesa-gatame				
Ura-gatame				
Uki-gatame				
Hiza-gatame (3)				
Sankaku-gatame (3)				
Waki-gatame				
Ude-gatame				
Gyaku-juji-jime (2)				
Okuri-eri-jime (2+1)				
Sode-guruma-jime (1)				
Kataha-jime				
Hadaka-jime				
Katate-jime				
Sankaku-jime				
Tsukkomi-jime				