

Name: _____

Arbeitsblatt Katame-waza 1. bis 3. Dan – Auswahl Bodentechniken für die Prüfung

	Bereich	Technik	Bank/ Bauchlage		Rückenlage		Bein- klammer		Übergang Stand- Boden	
			Oberlage	Unterlage	Oberlage	Unterlage	Oberlage	Unterlage	Oberlage	Unterlage
1.	Osaekomi-waza									
2.	Osaekomi-waza									
3.	Kansetsu-waza									
4.	Kansetsu-waza									
5.	Shime-waza									
6.	Shime-waza									
7.										
8.										

Mindestens eine Auswahl je Spalte