

Name: \_\_\_\_\_

## Trainer-Bewertung Nage-no-kata - Teil 1 Te-waza, Koshi-waza und Ashi-waza

Technik	Technik umgesetzt	Gleichgewichtsbruch	Kontrolle	Grobe Fehler	Mittlere Fehler	Optimierungsempfehlungen
Angrüßen, Suri-ashi (Gehen), Shizen-tai, Jigo-tai						
Uki-otoshi						
Seoi-nage						
Kata-guruma						
Uki-goshi						
Harai-goshi						
Tsurikomi-goshi						
Okuri-ashi-harai						
Sasae-tsurikomi-ashi						
Uchi-mata						

Name: \_\_\_\_\_

## Trainer-Bewertung Nage-no-kata - Teil 2 Sutemi-waza

Technik	Technik umgesetzt	Gleichgewichtsbruch	Kontrolle	Grobe Fehler	Mittlere Fehler	Optimierungsempfehlungen
Tomoe-nage						
Ura-nage						
Sumi-gaeshi						
Yoko-gake						
Yoko-guruma						
Uki-waza						