

Trainingskarte zur Prüfungsvorbereitung zum „Orangegurt“ - 4. Kyu

Vorname, Name: _____

„Die gezeigten Leistungen passen für die Prüfung 😊“

Prüfungsfach	Name des/der Unterzeichnenden	Datum	Unterschrift
1 Falltechniken			
2 Bodentechniken			
3 Abwehrtechniken			
4 Atemitechniken			
6 Hebeltechniken			
7 Wurftechniken			
10 Weiterführungstechniken			
11 Gegentechniken			
12 Freie Selbstverteidigung			
13 Anwendungsformen			
14 Bewegungsformen			
Landeslehrgang 1			
Landeslehrgang 2 oder Teilnahme an 2 Stützpunkttrainings			