

Technik: _____ Gurt: _____ Nr.: _____

Angriff: _____ Kategorie: _____

Wichtige Stellungen: _____

Wichtige Blocks: _____

Wichtige Schläge: _____

Wichtige Prinzipien: _____

Verwandte Techniken: _____

Bewegung	L. Fuß	L. Arm	R. Arm	R. Fuß	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					