

Name: _____

Standort: _____

FITNESS: Parcours

Kampfrichter: _____

A	+			-
		Rollen		
B		Sprünge		
		Geschicklichkeit (Spinnengang, Reifen, Slalom)		
C		Schnelligkeit		

Kampfrichter: _____

A	+			-
		Rollen		
B		Sprünge		
		Geschicklichkeit (Spinnengang, Reifen, Slalom)		
C		Schnelligkeit		

SICHERHEIT: Regel & Verteidigung

Kam

A	+	Regel	-
		ausführlich – knapp	
B		verstanden – nicht verstanden	
		klar – umständlich	
C	+	Verteidigung	-
		effektiv (richtig) – falsch	
		wirkungsvoll – kraftlos	
		selbstbewusst – zögerlich	

A	+	Regel	-
		ausführlich – knapp	
B		verstanden – nicht verstanden	
		klar – umständlich	
C	+	Verteidigung	-
		effektiv (richtig) – falsch	
		wirkungsvoll – kraftlos	
		selbstbewusst – zögerlich	

KUMITE: am Partner

Kampfrichter: _____

A	+		-
		Armtechniken	
B		Beintechniken	
		Schnelligkeit	
		Kampfstellung	
C		Verteidigung	
		Angriffe	

Kampfrichter: _____

A	+		-
		Armtechniken	
B		Beintechniken	
		Schnelligkeit	
		Kampfstellung	
C		Verteidigung	
		Angriffe	

SOUND

Kampfrichter: _____

A	+		-
		saubere Techniken	
B		Bewegungsabschluss	
		Kraft / Stärke	
		Stellungen	
C		Rhythmus	

Kampfrichter: _____

A	+		-
		saubere Techniken	
B		Bewegungsabschluss	
		Kraft / Stärke	
		Stellungen	
C		Rhythmus	