

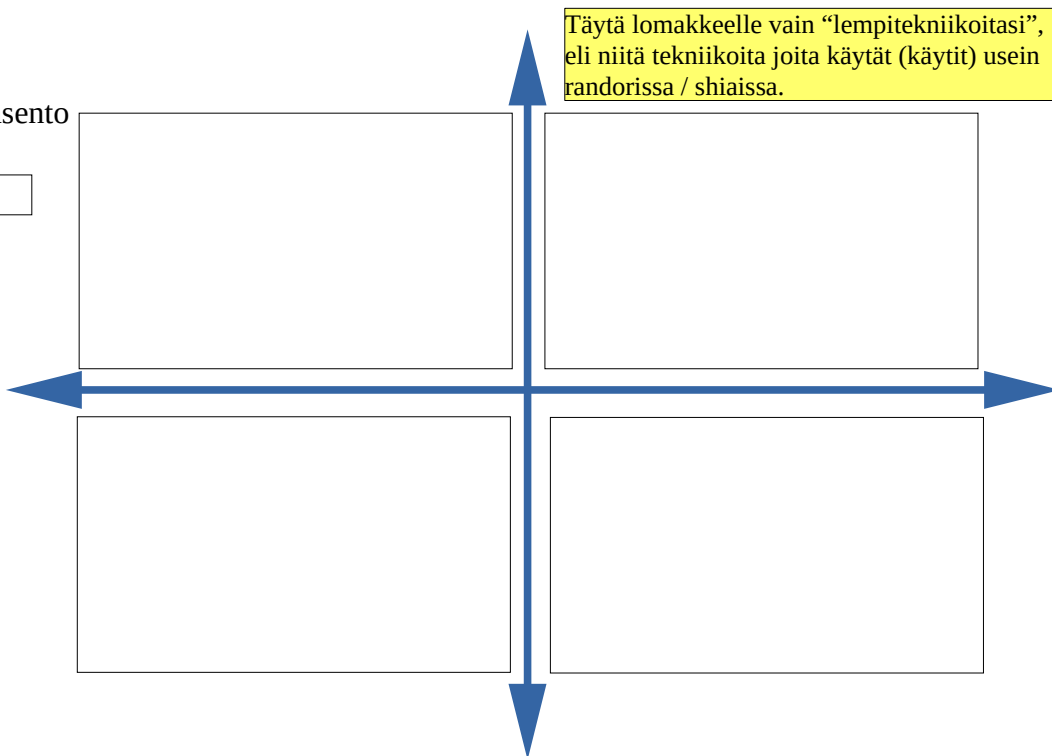
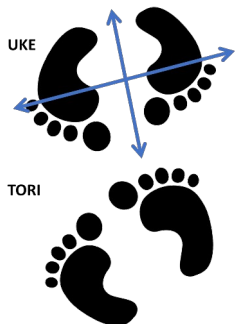
Dan-kokelaan nimi: Nykyinen vyöarvo: Pvm:

Oma tekniikkaympyrä

Oma asento / vastustajan asento

/

Esimerkki: migi / migi



Täytä lomakkeelle vain "lempitekniikoitasi", eli niitä tekniikoita joita käytät (käytit) usein randorissa / shiaissa.

Tachi-waza: kombinaatiot ensin → sitten **vastaliikkeet:** ensin → sitten

Ne-waza: mattoon jatkot/viennit

hyökkäykset, uke nelinkontin / vatsallaan

uken jalkojen välistä, uke jalkojen välissä

vastaliikkeet, poistulot
