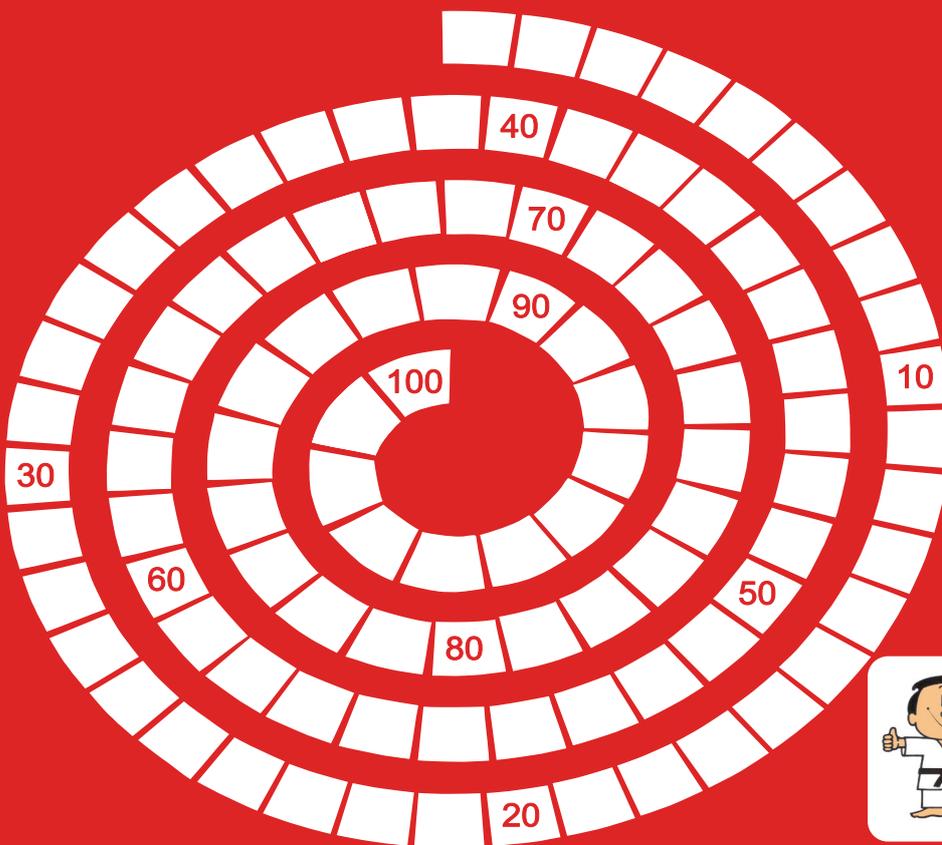


SPORTIVO

Karate

NAME



Ein Feld der Trimmspirale entspricht

30 Minuten

He Heian I - V
P Prüfungsprogramm

30 Minuten

Jl Jyu Ippon Kumite
J Jyu Kumite
(stellt Euch den Partner vor)

50 Kicks

Ma Mae Geri
Y Yoko Geri
Mw Mawashi Geri
U Ura Mawashi
Us Ushiro Geri

30 Minuten

T Tekki Shodan
B Bassai Dai
J Jion
K Kanku Dai
E Enpi
H Hangetsu



Datum, Unterschrift