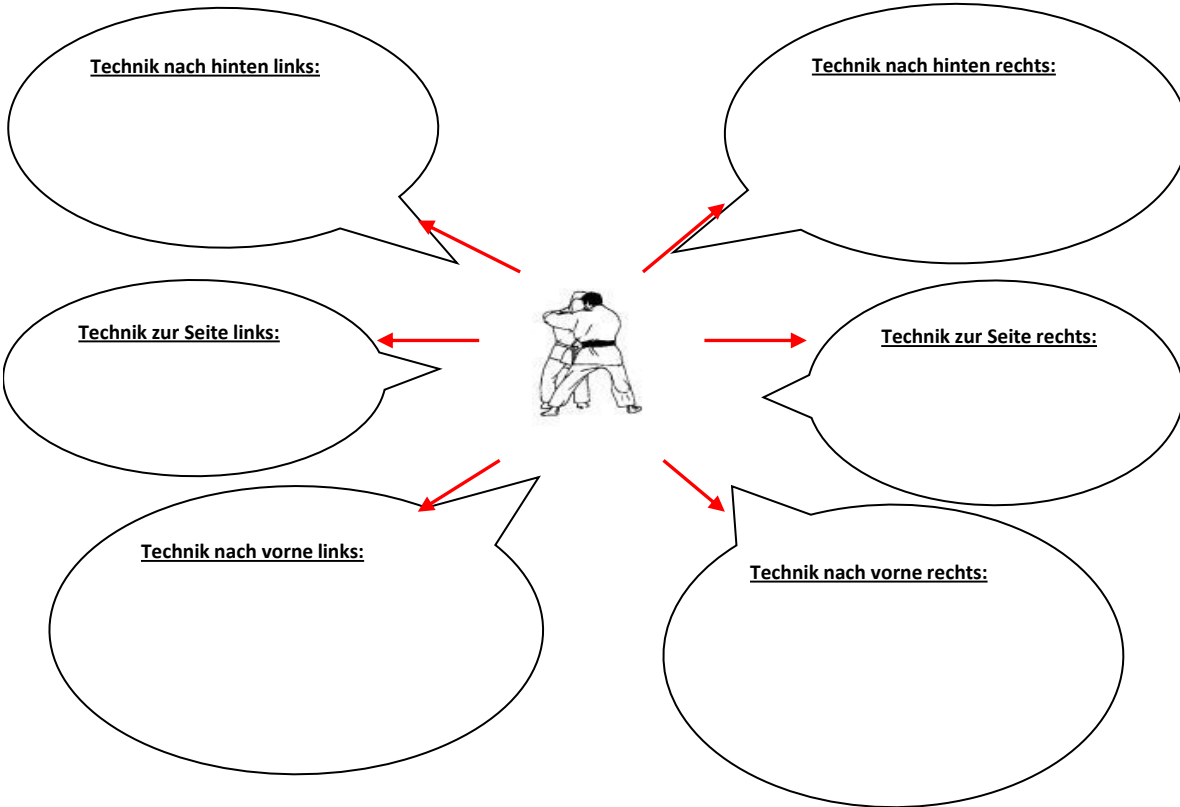


KÄMPFERPROFIL

Vorname Nachname Jahrgang

Gewichtsklasse Trainer Gürtel (seit) Jahr

TE-WAZA



HÖFLICHKEIT



EHRlichkeit



HILFSBEREITSCHAFT



ERNSTHAFTIGKEIT



RESPEKT



Finten

- _____
- _____

Kombinationen

- _____
- _____

Übergang Stand-Boden:

- _____
- _____

Meine Stärken:

Wo kann ich mich verbessern:

NE-WAZA



UKE Bank- oder Bauchlage-
TORI von vorne

UKE Bank- oder Bauchlage –
TORI von der Seite

TORI in Rückenlage –
UKE Angriff zwischen den
Beinen

UKE Bank oder
Bauchlage – TORI von
hinten

UKE in Rückenlage –
TORI Angriff zw den Beinen

BESCHIEDENHEIT



WERTSCHÄTZUNG



Meine Stärken:

Wo kann ich mich verbessern:

Allg. Fitness/Kondition - Das sollte ich trainieren

AUSDAUER

1

MAXIMALKRAFT

2

SCHNELLKRAFT

3

BEWEGLICHKEIT

4

Ich trainiere ___ mit: _____

___ x pro Woche

Ich trainiere ___ mit: _____

___ x pro Woche

Ich trainiere ___ mit: _____

___ x pro Woche

MUT



Meine Ziele für dieses Jahr:

Turniere, Meisterschaften, Mannschaft, Gürtel, Zeltlager, Vorführung, ...

SELBST-REVERENZUNG



Meine bisherigen Erfolge:



FREUNDSCHAFT



Geeignete Trainingstermine für mich: _____

Mein Leitspruch: _____