KARATE · Strichliste

Name: _____ **Zeitraum:** _____ bis _____

Pro Wiederholung ein Kästchen abhaken – jeder Block hat 5 Kästchen. Am Ende die Summe eintragen und ins Excel-Tagebuch übernehmen (Spalte »Übertrag«).

Nr.	Kata	Prüfung ab	Wiederholungen (1 Kästchen = 1×)	Summe
1	Sho hon me (Kihon sho)			
2	Ni hon me (Kihon ni)			
3	San hon me (Kihon san)			
4	Yon hon me (Kihon yon)			
5	Go hon me (Kihon go)			
6	Roku hon me (Kihon roku)			
7	Nanatsu hon me (Kihon shichi)			
8	Happo hon me sho (Kihon hachi) (Empi sho)			
9	Kyu hon me (Kihon kyu)			
10	Hyakushiho	6. Dan		
11	Ten sho			
12	Geki sai ni			
13	Ushiro uke			
14	Seipai			
15	Saifa			
16	Seienchin	3. Dan		
17	Wan-su			
18	Heian shodan	9. Kyu		
19	Heian nidan	7. Kyu		
20	Heian sandan	6. Kyu		
21	Heian yondan	5. Kyu		
22	Heian godan	4. Kyu		
23	Tekki shodan	3. Kyu		
24	Bassai Dai	2. Kyu		
25	Enpi	1. Kyu		
26	Jion	1. Kyu		
27	Kankudai	1. Dan		
28	Tekki nidan	2. Dan		
29	Bassai Sho	2. Dan		
30	Kanku Sho	2. Dan		
31	Hangetsu	2. Dan		
32	Jitte	3. Dan		
33	Ji in	3. Dan		
34	Meikyo	3. Dan		
35	Gojushiho Sho	3. Dan		
36	Sochin	4. Dan		
37	Chinte	4. Dan		
38	Nijushiho	4. Dan		
39	Gankaku	4. Dan		
40	Gojushiho Dai	4. Dan		
41	Unsu	4. Dan		
42	Tekki sandan	5. Dan		
43	Wankan	5. Dan		
44	Annan			
45	Passai			
46	Jitte (Wado)			
47	Kunpu			
48	Rohai			
	Summe der Wiederholungen			