

Technik-Übersicht Zyklus 3

6-10 Jahre



Wo Werte & Bewegung dein Lebenspuzzle vervollständigen



PAZURU

kampfkunst- und gesundheitszentrum

Prüfung: April 2024

Solingen: 15.04.-19.04.2024

Haan: 22.04.-25.04.2024

Graduierungsevent: 27.04.2024

STREIFEN 1




STREIFENWOCHE:
08.01.-13.01.24

STREIFEN 2

STREIFENWOCHE:
29.01.-03.02.24.

STREIFEN 3

STREIFENWOCHE:
26.03.-02.04.24

6-8 Jahre	8-10 Jahre
<p>TECHNIKEN</p> <p>Koshiguruma</p> <p>Super-Reiter </p>	<p>TECHNIKEN</p> <p>Stierpassage</p> <p>Knee on Belly</p>
<p>BEWEGUNGSFORMEN</p> <p>Einbeinsprünge</p> <p>Liegestützlauf </p>	<p>BEWEGUNGSFORMEN</p> <p>Affe Rückwärts </p> <p>Diamantenrolle</p>

6-8 Jahre	8-10 Jahre
<p>TECHNIKEN</p> <p>Ruck-Zuck-Sweep </p> <p>Passage-Beine zusammenklappen</p>	<p>TECHNIKEN</p> <p>Wäscheklammer </p> <p>1,2,3 Drill</p>
<p>BEWEGUNGSFORMEN</p> <p>Beidbeiniger Weitsprung</p> <p>Tip-Laufen </p>	<p>BEWEGUNGSFORMEN</p> <p>Beidbeiniger Sprung & Vorwärtsrolle</p> <p>2er Shrimp & Techn. Stand-Up</p>

6-8 Jahre	8-10 Jahre
<p>TECHNIKEN</p> <p>Befreiung aus Affenfüßen </p> <p>Closed-Guard holen (Affenfüße)</p>	<p>TECHNIKEN</p> <p>Double-Leg Takedown</p> <p>Side-Control</p>
<p>BEWEGUNGSFORMEN</p> <p>Streckende Katze</p> <p>Kerze </p>	<p>BEWEGUNGSFORMEN</p> <p>Hubschrauber </p> <p>Split Squats</p>