

Technik-Übersicht

Zyklus 3

Teens I

Wo Werte & Bewegung dein Lebenspuzzle vervollständigen



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

Teens I

TECHNIKEN

Turtle-Backmount

Gi Choke

BEWEGUNGSFORMEN

Sprawl & Sprung

Inch Worm

Teens I

TECHNIKEN

Guillotine Choke

Butterfly Sweep

BEWEGUNGSFORMEN

Rückwärts in Bauchlage mit Pause

Shrimp Hop

Teens I

TECHNIKEN

Kimura aus Guard

Side-Control-Escape ➔ Guard

BEWEGUNGSFORMEN

Rückwärtsrolle zu Burpee

Bridging & Übersteigen

