

Technik-Übersicht

6-10 Jahre



kampfkunst- und gesundheitszentrum

STREIFEN 1

STREIFENWOCHE:
03.06.-08.06.2024

STREIFEN 2

STREIFENWOCHE:
01.07.-06.07.2024

STREIFEN 3

STREIFENWOCHE:
09.09.-14.09.2024

6-8 Jahre




8-10 Jahre

6-8 Jahre

8-10 Jahre

6-8 Jahre

8-10 Jahre

Techniken		Techniken		Techniken	
Schneeschieber Beinschwerter Schutzschild	 <u>Katapult aus Mount</u> <u>Sidecontrole auf Knien zu Scheibenwischer zu Mount</u>	Banane + Strandlieger Drehwurm	  Butterfly Sweep Beinklebe-Passage	Verteidigung gegen Griff von hinten Drehwurm aus dem Rucksack	O-Goshi -> Ausweichen O-Goshi Griff lösen diagonalen Griff
<u>Bewegungsformen</u>		<u>Bewegungsformen</u>		<u>Bewegungsformen</u>	
Schlangen Superman Eselstritte	Popo-Switch mit Partner Shrimps mit Partner	Fußinnenkanten-Tap Schritthampelmann	Dancer-Hampelmann Seitwärtslaufen Beine kreuzen	Ninjacheck Situp Roboter-Standup	3er Hopp V Vorwärtsrolle aus dem Gehen



Technik-Übersicht

Teens

STREIFEN 1

STREIFENWOCHE:
03.06.-08.06.2024



PAZURU

kampfkunst- und gesundheitszentrum






STREIFEN 2

STREIFENWOCHE:
01.07.-06.07.2024

STREIFEN 3

STREIFENWOCHE:
09.09.-14.09.2024

Teens

Techniken		Techniken		Techniken	
One-Ankle-Sweep	Americana	Front push kick 	Uchi-Mata aus Kniestand	Führhand, Schlaghand, ducken 	Baseball Choke aus Knee on Belly 
Bewegungsformen		Bewegungsformen		Bewegungsformen	
Shrimps mit Partner	normale Shrimps 	Lasso-Situps (20 Stück) 	Situp-Liegestütz-Partnerübung (auf Knien)	Bein durchschieben & Kick	Kreiszirkel