



Technik-Übersicht

Teens

STREIFEN 1

STREIFENWOCHE:
03.06.-08.06.2024



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