

# Technik-Übersicht Zyklus 1

3-6 Jahre



**STREIFEN 1**  
STREIFENWOCHE:  
13.01.-18.01.2025

Wo Werte & Bewegung dein Lebenspuzzle vervollständigen



# PAZURU

kampfkunst- und gesundheitszentrum

Prüfung: Mai 2025  
Solingen: 05.05.-09.05.2025  
Haan: 12.05.-16.05.2025  
Graduierungsevent: 17.05.2025

**STREIFEN 2**  
STREIFENWOCHE:  
03.02.-08.02.2025

**STREIFEN 3**  
STREIFENWOCHE:  
10.03.-15.03.2025

3-4 Jahre	5-6 Jahre
<p><b>TECHNIKEN</b></p> <p>Herhörer Haltegriff</p> <p>Pfannkuchen zu Reiter</p>	<p><b>TECHNIKEN</b></p> <p>Knie-Klapper</p> <p>Katapult</p>
<p><b>BEWEGUNGSFORMEN</b></p> <p>Träumer (Seitwärts Fallschule)</p> <p>Käfer auf dem Po seitlich</p>	<p><b>BEWEGUNGSFORMEN</b></p> <p>Böckchen rechts/links</p> <p>Froschsprung + Purzelbaum</p>

3-4 Jahre	5-6 Jahre
<p><b>TECHNIKEN</b></p> <p>Möhren ziehen</p> <p>"Ich bin stark" - Tigerstand</p>	<p><b>TECHNIKEN</b></p> <p>Teddybärumdreher</p> <p>"Gib mir meinen Stift wieder"</p>
<p><b>BEWEGUNGSFORMEN</b></p> <p>Schaukelstuhl</p> <p>Brüllender Gorilla</p>	<p><b>BEWEGUNGSFORMEN</b></p> <p>Rückwärtsrolle mit Partner</p> <p>Schaukelstuhl mit Einklatschen</p>

3-4 Jahre	5-6 Jahre
<p><b>TECHNIKEN</b></p> <p>Stinkefüße Passage</p> <p>Schildkrötenangriff</p>	<p><b>TECHNIKEN</b></p> <p>Sandwich</p> <p>Schnapp-Schildkröte</p>
<p><b>BEWEGUNGSFORMEN</b></p> <p>1,2,3 Raketenstart</p> <p>Seitgalopp Partnerübung</p>	<p><b>BEWEGUNGSFORMEN</b></p> <p>Baumstammrolle mit Partner festhalten</p> <p>Partner Reifentransport</p>