

Technik-Übersicht Zyklus 1

Teens I



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 1

STREIFENWOCHE:
13.01.-18.01.2025

STREIFEN 2

STREIFENWOCHE:
03.02.-08.02.2025

STREIFEN 3

STREIFENWOCHE:
10.03.-15.03.2025

Teens I

TECHNIKEN

Clockchoke aus Turtle

Single-Leg-X Sweep

BEWEGUNGSFORMEN

VW Überschlag mit Partner

3er Shrimp + Technical Stand-up

Teens I

TECHNIKEN

Armbar aus Mount

Uppercut

BEWEGUNGSFORMEN

Handstand zu dritt

Shrimp zu Turtle

Teens I

TECHNIKEN

Pferde-Kick

Schwitzkasten entkommen

BEWEGUNGSFORMEN

Rückwärtstipp zu Hocke zu Liegestütz

Shrimp zu Turtle

Knee on stomach Wechseldrill auf der Pratte

