Technik-Übersicht Zyklus 2

Teens I

Wo Werte & Bewegung dein Lebenspuzzle vervollständigen

PAZURU

kampfkunst- und gesundheitszentrum

Prüfung: November 2025
Solingen: 10.11.-15.11.2025
Haan: 17.11.-21.11.2025
Graduierungsevent: 22.11.2025

STREIFEN 1

STREIFENWOCHE:
23.06.-28.06.2025

Teens I

TECHNIKEN

O-Goshi + Knie auf Bauch Wechsel
Fortgeschrittene: beidseitig

Knee Slide Pass + Kesagatame + Armbar
Fortgeschrittene: beidseitig

BEWEGUNGSFORMEN

10 Seilsprünge mit Gürtel
Fortgeschrittene: 5 Sprünge rückwärts

Seitwärtsfallschule beidseitig

STREIFEN 2

STREIFENWOCHE:
08.09.-13.09.2025

Teens I

TECHNIKEN

Straight Foot Lock aus Single Leg X
Fortgeschrittene: beidseitig

Triangel aus Guard
Fortgeschrittene: beidseitig

BEWEGUNGSFORMEN

Partner Transport

Raupe + Liegestütz

STREIFEN 3

STREIFENWOCHE:
22.09.-27.09.2025

Teens I

TECHNIKEN

Spiderguard Sweep
Fortgeschrittene: beidseitig

BEWEGUNGSFORMEN

2 Bahnen Schubkarre mit Partner