

Trainingsaufbau & -Inhalte



wechselnde Trainingsschwerpunkte:

„Grundschule“

Grundtechniken

Fuß- und Handtechniken,
Tritte, Blocktechniken,
Fußstellungen etc.

Ein-Schritt-Kampf/ Partnerübungen

Auf eine festgelegte Angriffstechnik
erfolgen Abwehr und Kontertechniken

Formen

Festgelegte Abfolge von Schritten und
Techniken mit zunehmendem
Schwierigkeitsgrad.

Wettkampf

Wettkampftechniken

Stepübungen

Pratzen-Training

Training mit Weste & Schutzausrüstung (für Fortgeschrittene)

Sparring

Selbstverteidigung

Selbstbehauptung

SV gegen Halten, Schubsen,
Würgen etc.

(SV gegen Stock und Messerangriffe / -Bedrohung erst ab 16 Jahren)

Bruchtest

Für Gürtelprüfungen von Fortgeschrittenen wird auch der Bruchtest trainiert.
Kinder unter 15 Jahren brauchen keinen Bruchtest zu machen.