

7. Kyu „Grün - Blauer Gürtel“

Kihon:

Techniken:

1. Ura-Mawashi-Geri

Diese Technik muss in allen Variationen gezeigt werden. Mit dem hinteren sowie dem vorderen Bein. Beim vorwärts gehen und rückwärts gehen und bei Ausweichbewegungen.

Kombinierte Techniken:

1. Kizami-Ura-Ken, Kizami-Ura-Mawashi-Geri
2. Gyaku-Zuki, Ura-Mawashi-Geri
3. Ashi-Barai, Kizami-Ushiro-Ura-Mawashi-Geri

Partnerübungen:

1. Kizami-Ura-Ken, Kizami-Ura-Mawashi-Geri
2. Gyaku-Zuki, Ura-Mawashi-Geri
3. Ashi-Barai, Kizami-Ushiro-Ura-Mawashi-Geri

Block und Kontertechniken sind frei.

Kumite:

Leichtkontakt, 2 Minuten durchkämpfen

Lehrgänge: 4

Mehr als ein Verein... | fc-pro-gesundheit.de



FITNESS CENTER „PRO GESUNDHEIT“ e. V. | Schafsteg 4 | 96472 Rödental

Fitness Center „Pro Gesundheit“ e. V.
Schafsteg 4
96472 Rödental
Tel.: 09563 / 72 94 22
E-Mail: info@fitness-center-pro-gesundheit.de

Sitz des Vereines: Neustadt bei Coburg
Vereinsregister: 96450 Coburg
Registernummer: VR 200275
BLSV: V 41780
BVS: 5071
DKV: 10190
Steuernummer: 212/108/20830
Betriebsnummer: 24951125
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE34ZZZ00000626268