

8. Kyu „Grüner Gürtel“

Kihon:

Fallschule:

1. Schulterwurf mit dem Partner
2. Schulterwurf mit dem Partner mit Halten am Boden
3. Schleuderwurf mit dem Partner
4. Ellenbogen-Schleuderwurf

Technik:

1. Ushiro-Ura-Mawashi-Geri
2. Kizami-Ushiro-Ura-Mawashi-Geri

Kombinierte Techniken:

1. Mae-Geri, Yoko-Geri, Ushiro-Geri
2. Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki, Kizami-Mae-Geri
3. Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki, Kizami-Yoko-Geri
4. Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki, Kizami-Mawashi-Geri

Meditation:

Erklärung wofür Meditation gut ist (kurzer Vortrag).

Kumite:

Leichtkontakt, 2 Minuten durchkämpfen

Lehrgänge: 3

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