

SCHÜLERGRAD 2



Der Mount Sweep erfordert präzise Technik und Timing, um effektiv zu sein, und wird oft im Training wiederholt, um seine Anwendung zu verfeinern. Diese Technik bietet eine effektive Möglichkeit, die Initiative im Bodenkampf zu ergreifen und den Gegner in eine unterlegene Position zu bringen, von der aus weitere Angriffe oder Kontrolltechniken ausgeführt werden können. Kinder sollen zusätzlich einfache Kombinationen mit einem Partner, um Präzision und Koordination zu verbessern. Dies geschieht mit einem Partner in die Handschuhe

Prüfung:

1. Benimmregeln + Hygieneregeln
2. 10 Liegestütze
3. 10 Burpees
4. Jab (Führhand) schlagen
5. Rechte gerade Schlagen
6. Mount Sweep anwenden



*wir sind stolz
auf euch*

Konzentriere dich auf dein Bestes
Erinnere dich an deine Trainingsfortschritte
Komme regelmäßig zum Training
Sei positiv und optimistisch
Hab Spaß!

