

SCHÜLERGRAD 3



Wurftechniken dienen dazu, den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen und ihn auf den Boden zu bringen, um eine günstige Position zu erreichen. Kinder entwickeln Kraft und Dynamik, während sie lernen, wie man Wurftechniken sicher und effektiv ausführt, wodurch sie ihre körperliche Fitness verbessern. Kinder sollten mit einem Partner eine Sequenz von Schlägen kombinieren und dabei auch einen Kick integrieren, um ihre Fähigkeiten bezüglich Kombinationen zu steigern. Diese Übung wird im Wechsel mit dem Partner durchgeführt.

1. Benimmregeln + Hygieneregeln
2. 10 Liegestütze
3. 10 Burpees
4. Takedown
5. Links, rechts Kombination
6. Links, rechts, links Kombination

*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!

