

Orange

Kondition / Kraft Seilhüpfen, Liegestützen, Kniebeugen, Sit ups, High Jump

Fortbewegung Im Kampfstellung mit Führungshand (Jab - Punch - Jab)

Fausttechniken Jab - Punch / Jab - Punch
Hook rechts / links uppercut / Hook rechts
Rechts Body shut / links Hook zum Kopf / rechts uppercut
Punch - Jab - rechts uppercut
Jab - Punch - Jab - Punch
Jab - cross - dive - cross - links uppercut
7 -- 5 -- 2 Cross rechts zum Körper - Body shut links - Cross rechts zum Kopf

Fußtechniken Rechts Lowkick / links Knie / links Knie
Kniestöße zum Körper / Jumping Knie
Rechts Mittelkick / links Lowkick / rechts Knie
Links Axe Kick / rechts Frontkick
Links Stop Kick / rechts Backkick

Kombinationen Jab - Punch / Jab - Punch dive / links cross / rechts Lowkick
Jab - Cross / (avoid) meidbewegung nach rechts / links Knie
Punch - Jab / links Lowkick / (avoid) meidbewegung rechts cross
Punch - links Hook- Punch / rechts Lowkick
Jab - Lowkick links / Punch - Knie rechts

Partnerübungen Jab - Punch / links Highkick / rechts Knie
Jab - Punch - Jab / rechts Lowkick / links Knie
Jab - Punch - links uppercut / rechts Lowkick / links Knie
Jab - Punch / Jab - Punch / links Knie / rechts Knie
Jab- dive / (avoid) meidbewegung nach links / links cross - rechts Mittelkick

Notwehr / Strafrecht

Ab 8 Jahre Notwehr und Nothilfegesetz Teil 1

Ab 10 Jahre Notwehr, Nothilfe und Strafrecht Teil 2