

Orange-Grün

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

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

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

Fußtechniken Jumping Knie zum Körper
Spinning Hookkick
Links Stopkick / rechts Jumping Knie
Links Jumping High Kick / rechts Lowkick
Rechts Jumping High Kick / links Knie

Kombinationen Jab - Punch / Cross Links / Spinning Hookkick
Jab - Cross / (avoid) meidbewegung nach rechts / links Mittelkick
Punch - Jab / rechts Knie / (avoid) meidbewegung nach rechts / Cross rechts
Punch - links Hook / Backkick
Jab - Lowkick links / Punch - Knie links

Partnerübungen Jab - Punch / links Knie / rechts Body Shut
Jab - Cross / links Mittelkick / rechts Knie
Jab - links uppercut / rechts Hook / links Knie
Punch / Jab - Punch / links Knie / rechts Mittelkick
Stopkick zum Körper / Punch / links Body Shut / rechts Knie
Jab- dive / (avoid) meidbewegung nach links / links cross - rechts Knie

Notwehr / Strafrecht

Ab 8 Jahre Notwehr und Nothilfegesetz Teil 1

Ab 10 Jahre Notwehr, Nothilfe und Strafrecht Teil 2