

NEUES ANGEBOT

für alle KUP/DAN Grade ab 6 Jahre

Basis Training

1. Trainingsinhalt:

Vermittlung, Verfestigung und Verbesserung der Basistechniken. Dabei geht es um Techniken die bis zum 6 KUP eingeführt werden.

Training durch 2 Trainer, für möglichst intensive Betreuung.

2. Zielgruppen:

- Einsteiger und alle bis zum 6ten KUP
 - Vermittlung und Verfestigung (Stellungen, Arm- und Beintechniken, Etikette, Gegenzug). Ziel: perfekt ausgerüstet in die höheren Klassen gehen.
- Wieder-Einsteiger
 - Nach längerer Pause wieder auf den alten Stand kommen
- Alle oberhalb 6 KUP
 - Verfeinerung, Verbesserung:
 - Kleinigkeiten wie Ferse abheben, Schrittbreite, -länge, ...
 - Arbeit an Kraft-Ausdruck, Arbeit an individuellen Potentialen