



Blau-Braungurt Test

1. Kombinationen

10 Kombinationen mit mindestens 5 Techniken

2. Reflexübung mit Partneraktion: 3 Minuten

- zweifache Führungshand
- Schlaghand
- Dreiersatz
- Fastrückenschlag
- Aufwärtshaken
- Seitwärtshaken
- Dreiersatz Haken
- Vorwärtsfußtritt beidseitig gleichseitig
- Halbkreisfußtritt beidseitig
- Abwärtsfußschlag beidseitig
- Hakentritt
- Fersendrehschlag
- gedrehter Seitwärtsfußstoß