

KOOPERATIONSPARTNER

AG:

WingTsun für Kids



Name: Ivoire Eibner

Kontakt:

AG Tag: Donnerstag

Uhrzeit: 15:00-16:30 Uhr

Dauer: 90 min.

Anzahl Schüler: 8

AG BESCHREIBUNG

Wir lernen Techniken um uns selbst zu verteidigen, dazu gehören Griffbefreiungen, Abwehren von Schlägen, Schubsen, Tritten und Worten... Wir üben viele Techniken zu Zweit.

Wir machen Rollenspiele und lernen das 3 Stufenmodell kennen (z.B. Was mache ich, wenn ich geschubst werde?)

Wir machen Übungen am Schlagpolster, lernen unsere eigene Kraft kennen und sie richtig einzusetzen.

Zum Erlernen der Techniken benötigt es viel Aufmerksamkeit und Konzentration.

AUSBILDUNG

WingTsun Trainerin: Ü-Leiter, Trainer 1 u. 2
Zusatzqualifikation KidsWingTsunTrainerin,
Physiotherapeutin, Yogalehrerin