

10. Training Niesky – 09.11.2019

*Das Weiche ist stärker als das Harte,
Liebe ist stärker als die Gleichgültigkeit,
Licht ist stärker als die Dunkelheit.
Immer – überall !*

Dehnen
Weich sein – be water my friend
Stand
Schritt vor und zurück
Kicken rundum, mit Partner
Atmung – Hand auf den Bauch
Rücken an Rücken: Kniebeuge, Drehen, Drücken,

Gehirn aktivieren: li/re

Knie Tauschen
Kopf/Ohr
Hand, Ellbogen, Bauch, Ball
Ohrfeige

Am Kopf schieben

Pratze Stresstest

Kombi: tritt, Kettenfaust, Ellbogen

Boden

Schubsen, hinfallen, Abwehren, Aufstehen
Schere, Embryo
Mount: vorn und Hinten

Umarmung:

Unterm Kinn, unter der Nase, Schläfe

Anmache: Stirn und Hals

Faustabwehr

Außen:

Rippe, Kopf, Roller + Hammerfaust + Ellbogen, Ellbogen brechen A + B
gestreckter Arm mit Feger von Hinten
Armroller und Boden, Knie → Pferdekuss
Nach hinten – Feger, Eier oder Ablegen

Innen:

Schlag zum Hals, WC-Ente, Knie
Ellbogen, Nach hinten Umwerfen

Schubser

mit vorbeiziehen