

Out in the Green 2020

Training auf dem Freigelände in markierten Flächen der Teams

Team ORANGE

Team GREEN

Achim Hanke

Artur Allerborn

Christian Braun

Swen Harz

**12:00
Uhr**

**12:15
Uhr**

Begrüßung im Team

Begrüßung im Team

**12:15
Uhr**

**13:15
Uhr**

Streckhebel

Sparringsformen
Distanz (Part 1)

SV Messer

SV gegen
Kontaktangriffe

**13:30
Uhr**

**14:30
Uhr**

Beugehebel

Sparringsformen
Kontakt (Part 2)

SV Stock

Kombinationen mit
Fokus Hebel

**15:00
Uhr**

**16:00
Uhr**

Gegentechniken

Sparringsformen
Boden (Part 3)

Trapping

Lowkicks, Ellenbogen
und Knie

**16:15
Uhr**

**17:15
Uhr**

Weiterführungs-
techniken

Sparringsformen im
kombinierten Kampf

Hebelketten

Kombinationen kurz und
knackig

**17:15
Uhr**

**17:30
Uhr**

Verabschiedung im Team

Verabschiedung im Team