

Gliederung

Anfang:

- Theorie
- Begrüßung
- Aufwärmung

Praxis:

- Vorbereitete Position trainieren und üben (richtig nach vorne, etc. laufen zu können)
- Handgelenksbefreiung von vorne und hinten
- Schwitzkasten von der Seite
- Befreiung aus der Mount (am Boden)

Abschluss:

- Bodenkampf (wenn am Ende noch genügend Zeit ist)
- Fragen und Rückmeldung

