



- KAMPFKUNST-WORKSHOP- DEEP DIVE Elbow Flow

Workshop- 14 März 14:30-16:30 Uhr

Ellbogentechniken gehören zu den effektivsten Werkzeugen im Nahkampf – kompakt, direkt und kompromisslos.

Inhalte

- Präzise Ellbogentechniken aus verschiedenen Winkeln
- Anwendungen in der Nahdistanz & im Clinch
- Dynamische Partnerdrills für Timing und Struktur
- Fließende Übergänge zwischen Angriff und Konter
- Eine kompakte Ellbogenform zur Vertiefung von Mechanik und Flow

In diesem Workshop tauchen wir tief in Struktur, Winkel, Timing und Flow ein.

Grundkenntnisse im Partnertraining sind empfehlenswert.

Preis

- Early Bird bis 28.02. —-25,00 Euro
- Drop In 35 Euro
- Anmeldung/Ansprechpartner: Thomas Schubert
- kampfkunstberlin@gmail.com
- 0176 220 75840