



- KAMPFKUNST-WORKSHOP- DEEP DIVE Energy Drills

Workshop- 21.Februar 14:30-16:30 Uhr

Inhalte

- 3 wichtige Drills wie zum Bsp. „Hubud Drill“ im Partnertraining
- Einschleifen und verbessern
- Trainieren & Anwenden
- Anwenden und Verbinden mit Takedowns bzw. anderen Optionen

Vorteile des Trapping - Trainings :

- **Struktur & Verbindung:** Verbesserung von Körperstruktur, Distanzgefühl und effizienter Kraftübertragung im Kontakt.
- **Reflexe unter Druck:** Automatisierte, fließende Reaktionen in dynamischen Situationen.
- **Ökonomie der Bewegung:** Weniger Kraft, mehr Wirkung – Prinzipien wie Einfachheit, Direktheit und Anpassungsfähigkeit.
- **Brücke zwischen Technik & Anwendung:** Verbindet Formen/Drills mit realistischen Kampfsituationen (Flow → Kontrolle → Abschluss).
-

Geeignet für alle Levels – Fokus auf praxisnahes Training mit direktem Transfer in Sparring und Selbstverteidigung.

Preis

- Early Bird bis 16.01. —-25,00 Euro
- Drop In 35 Euro
- Anmeldung/Ansprechpartner:
Thomas Schubert
- kampfkunstberlin@gmail.com
- 0176 220 75840

