

Selfdefense Fitness

Um was gehts?

Durch einfach gehaltene Grundlagen wird jeder schnell Fit für die Straße. Vor allem geht es um die Steigerung von Schlag- und Trittkraft, welches durch den Schlagdrill (Sparring) verbessert wird. Das funktionale Training ergänzt die Übungen für gezielte Kräftigung der Gelenke und Erhöhung der Kraft- Ausdauer. Zudem bietet es die ideale Möglichkeit um mal richtig aus sich raus zu kommen und Aggressionen abzubauen.

Wie?!

- *Achtsamkeitsübungen: Kampf ist Chaos, wir bringen Struktur rein!*
- Mobilisationsübungen für den richtigen Einstieg
- Grundzüge der Selbstverteidigung, was muss ich auf der Straße beachten?
- Schlagdrill (Sparring), dein Körper ist eine Waffe, lerne diese zu kontrollieren!
- Funktionale Fitness für den nötigen Ausgleich

Du brauchst?

- Siehe nächste Seite

Willst du deinen Schlägen und Tritten mehr „Wumms“ verleihen oder einfach nur Aggressionen abbauen?! Dann melde dich an!

AUSRÜSTUNG

Das sollst du immer dabei haben!

- MMA Handschuhe (auch MMA Boxhandschuhe), Springseil, kleines Handtuch, Trinkflasche, Trainingskleidung, Sportschuhe
- Beispiele Handschuhe:

https://www.intersport.at/energetics-mma-boxhandschuhe-handschuhe-hauben-und-schals-iic.energetics.253337.900.7611309118162.html?gclid=EAlalQobChMIxqX32oT5-gIVdhoGAB1ThgreEAQYASABEgLITfD_BwE&gclsrc=aw.ds

<https://polleosport.at/ufc-contender-open-palm-mma-training-gloves-red-l-xl>



Handschuhe



Springseil



Handtuch

So geht Wing Tsun:

<https://www.youtube.com/channel/UCueTdpMLZrDUjvZJBYWb2Fw>

What is it about?

By keeping the basics simple, everyone quickly becomes fit for the street. The main focus is on increasing punching and kicking power, which is improved through the punching-drill (sparring). The functional training complements the exercises for targeted strengthening of the joints and increasing the strength endurance. In addition, it offers the ideal opportunity to really get out of yourself and release your aggression.

How?!

- *Mindfulness exercises: Combat is chaos, we bring structure in!*
- Mobilisation exercises for the right start
- Basics of self-defense, what do I have to pay attention to on the street?
- Sparring, your body is a weapon, learn to use it!
- Functional fitness for the necessary balance

You need?

- See next page

Do you want to give your punches and kicks more power or simply reduce aggression? Then sign up!

EQUIPMENT

Always have this with you!

- MMA gloves (also MMA boxing gloves), skipping rope, small towel, drinking bottle, training clothes, sports shoes
- Examples for gloves:

https://www.intersport.at/energetics-mma-boxhandschuhe-handschuhe-hauben-und-schals-iic.energetics.253337.900.7611309118162.html?gclid=EAlalQobChMIxqX32oT5-glVdhoGAB1ThgreEAQYASABEgLITfD_BwE&gclsrc=aw.ds

<https://polleosport.at/ufc-contender-open-palm-mma-training-gloves-red-l-xl>



Gloves



Jump Rope



Towel

This is basically Wing Tsun:

<https://www.youtube.com/channel/UCueTdpMLZrDUjvZJBYWb2Fw>