

Kombat Drill, verbindet Fitness mit Selbstverteidigung.

Kombat Drill basiert auf Wing Tsun. Der sehr angriffsorientierte, innere Kung-Fu Stil verwendet keine hohen Tritte und wird gerne als Selbstverteidigung im Privaten oder in der Armee unterrichtet.

Der Fokus von Kombat Drill:

- Techniktraining, wie setze ich meinen Körper richtig ein, vor allem gegen Stärkere?
- Straßentraining, was muss ich beachten, wie positioniere ich mich richtig, wie verhalte ich mich bei mehreren Gegnern?
- Fitness: Steigerung der Kraft und Ausdauer durch gezielte Fitness Drills, sowie dem sogenannten Sparring

Benötigte Ausrüstung:

Pünktlichkeit, MMA Handschuhe (auch MMA Boxhandschuhe), Springseil, kleines Handtuch, Trinkflasche, Hallenschuhe, Trainingskleidung

Beispiele Handschuhe:

https://www.intersport.at/energetics-mma-boxhandschuhe-handschuhe-hauben-und-schals-iic.energetics.253337.900.7611309118162.html?gclid=EA1aIQobChMlxqX32oT5-gIVdhoGAB1ThgreEAQYASABEGLITfD_BwE&gclsrc=aw.ds

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



Handschuhe



Springschnur



Handtuch

So geht Wing Tsun:

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

Wo? [Siehe ganz unten!](#)

ADM - Halle

Julius-Raab-Str. 6-8,

4040 Linz

The Kombat Drill course combines fitness with self-defense.

Kombat Drill is based on Wing Tsun. The very attack-oriented, internal Kung Fu style does not use high kicks and is often taught as self-defense in private or in the army.

The focus of Kombat Drill:

- Technique training, how do I use my body correctly, especially against stronger people?
- Street training, what do I have to pay attention to, how do I position myself correctly, how do I behave with several opponents?
- Fitness: increasing strength and endurance through targeted fitness drills, as well by sparring

Required equipment:

Punctuality, MMA gloves (also MMA boxing gloves), jump rope, small towel, water bottle, indoor shoes. Sport clothes

Examples for gloves:

https://www.intersport.at/energetics-mma-boxhandschuhe-handschuhe-hauben-und-schals-iic.energetics.253337.900.7611309118162.html?gclid=EA1aIQobChMIxqX32oT5-gIVdhoGAB1ThgreEAQYASABEgLITfD_BwE&gelsrc=aw.ds

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



Gloves



Jump Rope



Towel

This is basically Wing Tsun:

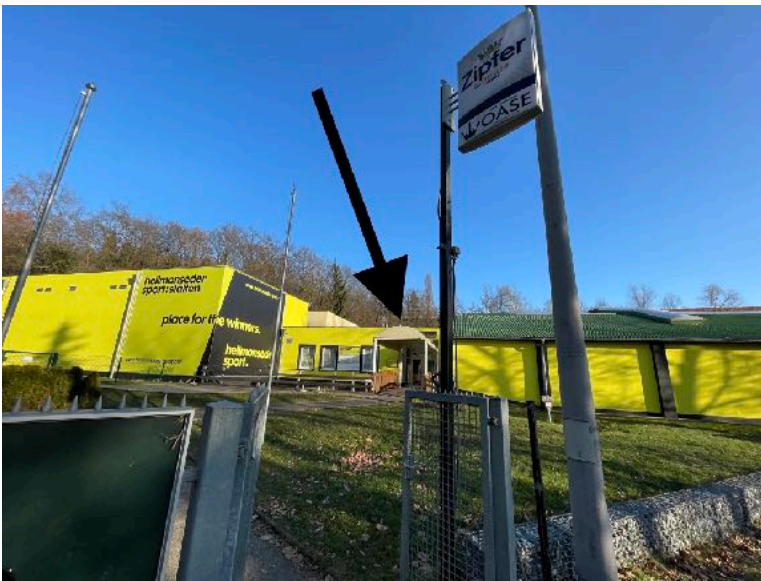
<https://www.youtube.com/channel/UCueTdpMLZrDUjvZJBYWb2Fw>

Where? [See below!](#)

ADM - Halle
Julius-Raab-Str. 6-8,
4040 Linz

Die ADM Halle liegt zwischen dem Raabheim und dem ESH!
Es ist das auffällige gelbe Gebäude in der Ecke!

The ADM hall is between the two Dormitory, Raabheim and the ESH!
It's the flashy yellow building in the corner!



Innen einfach links, du kannst es nicht verfehlen!
Inside just left, you can not miss it!