

# Kleinkinderkurs Farben

## Lila

Merkfähigkeit

- Technikabläufe

## Gelb

Gleichgewicht

- auf einem Bein stehen
- auf allen vier über Kreuz (10x pro Seite sauber)
- Frontkick durch Reifen (10x pro Seite)

## Grau

Dehnung

- Männerspagat
- Frauenspagat einseitig
- Kopf auf die Beine im sitzen

## Grün

Fallschule

- Vorwärtsrolle
- Rückwärtsrolle
- Vorwärtsfallen von Knien

## Schwarz

Techniken

- Frontkick beidseitig
- Vordere / hintere Gerade
- Kampfstellung

## Rot

Koordination

- Ringübungen (frontales rein/raus, seitlich gleichzeitig rein/raus)
- Einbeiniges rein/raus
- Beidseitiges rein/raus abwechselnd

## Blau

Kraft

- Unterarm Liegestütz
- Kniebeugen
- Beine raushalten
- Liegestütz
- Eine Rückenübung

## Braun

Geduld

- Konzentration und Stillstehen