

Steppsparring

9er KUP

Einzelübung

Gleitstepp vorwärts 2mal
Gleitstepp zurück 2mal
Auslagenwechsel
Gleitstepp vorwärts 2mal
Gleitstepp zurück 2mal

Frontstepp 2mal
Backstepp 2mal

Xstepp (Krossstepp) 2mal vor
Xstepp 2mal zurück
Auslagenwechsel
Xstepp 2mal vor
Xstepp 2mal zurück

Jagstepp/huntstepp mit Paltung vorne

8er KUP

Partnerübung mit jeweils 2 Pratzen
Ein ist im vorwärtsgang Partner spiegelt rückwärts

Angrüßen

Gleitstepp 2mal vor Paltung hinteres Bein

Gleitstepp

Frontstepp

Xstepp

Huntstepp mit Paltung chagi (vorderes Bein , vorne absetzen)