



# Bushido Bordesholm - Wattenbek e.V.

Verein für Taekwondo in Bordesholm seit 1977

Grüner Weg 39 • 24532 Bordesholm • (04322) 7519931 • [www.bushido-bordesholm.com](http://www.bushido-bordesholm.com)



## Trainingskarte Technik

**Name:** \_\_\_\_\_

**Form:** \_\_\_\_\_

**Diagramm:**

**Datum:** \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_

### Stellungen:

---

---

---

---

---

---

### Beintechniken:

---

---

---

---

---

---

### Armtechniken:

---

---

---

---

---

---

### Drehungen:

---

---

---

---

---

---

### Rhythmus / Dynamik:

---

---

---

---

---

---