

1.) Konditionierung  
Spannung Phase 1)

2.) Koordinationstraining  
Spannung Phase 2)

3.) Druckentwöhnung  
Krafttraining "chi sau"

Dum-y  
Koordination  
Verbindung des  
Mechanik

---

## Spannungsphase

1.) Phase Boxunggleichnisses Spannung zum Körper  
Ziel Gewöhnung an den Partner

2.) Phase Kyokushinkai: Jyusa  
Ziel Gewöhnung an Kontakt