Trainingsformen

Soloübungen:
Üben von Hieben und Stichen in Verbindung mit verschiedenen Fußarbeitsmustern alleine in festgelegter oder freier Form.

Partnerübungen:
Üben von Techniken an bzw. mit einem Partner in festgelegter oder freier Form.

Lektionen:
Üben von Techniken an bzw. mit einem Lehrer oder Fortgeschrittenen, der in steigender Komplexität Aufgaben stellt und gefechtsnahe Reaktionen simuliert.

halbfreie Gefechte/Aufgabengefechte:
Freies Fechten bei dem einer oder beide Partner auf die Anwendung bestimmter Techniken oder Konzepte beschränkt sind.

freie Gefechte:
Freies Fechten gleichberechtigter Partner bei dem keine oder nur geringe Einschränkungen hinsichtlich der verwendbaren Techniken herrschen.