

# Tôsô X / IFAA Master Trainerin Rebecca Barthel

**Tôsô X** (japanisch : Kampf mit bestimmten Dingen/Umständen) ist das neue funktionelle Group-Fitness Workout mit Kampfsportelementen der IFAA.

**Kicks** und **Punches** treffen auf neue Kombinationen.

Die geistige und körperliche Kraft von Martial Arts und verschiedener Kampfsportschulen verschmilzt mit Cardio- und Functional-Elementen zu einem **schweißtreibenden** und **innovativen Erlebnis**.

Sowohl für Neueinsteiger und Kursanfänger, als auch Profis geeignet.

## 9:00 Tôsô X Basic and Beat (165 BMP)

Grundtechniken und Nebentechniken zu einfachen Kombinationen zusammengeführt

## 14:15 Tôsô X Set your mind on Power (180 BMP)

Cardio Kombinationen- komplexere Kombinationen und mehr Wiederholungen



### Punches

- Jab –Gerader Schlag
- Cross –Diagonaler Schlag
- Hook- Seitwärtshaken
- Uppercut -Aufwärtshaken

### Zusatz :Blocktechniken

- X- Block –Block vor dem Körper
- Overhead Block –Block über Kopf
- Down Block- Block nach unten

### Kicks

- Front Kick- Kick nach Vorne mit dem Fußspann
- Roundhouse Kick –Snapkick mit dem Fußspann
- Side Kick –Schiebekick- Ballen und Ferse
- Back Kick –Kick nach hinten- Ballen und Ferse
- 

### Nebentechniken

- Front Knee Raise
- Side Knee Raise
- Deep Knee
- Side tap
- Back Tap
- Speed Bag

**Termine 2018** die Ausbildung zum IFAA Tôsô X Instructor  
(nächster Termin Start 10.11.2017 Bremen mit Rebecca Barthel)

**Mehr** unter [www.ifaa.de](http://www.ifaa.de) [www.toso-x.com](http://www.toso-x.com) Facebook: Tôsô X Next Level Experience

**Kontakt/Ausbilder:** [info@rebecca-barthel.de](mailto:info@rebecca-barthel.de) [www.rebecca-barthel.de](http://www.rebecca-barthel.de)

