

Prüfungsordnung: Kickboxen

Brauner Gurt

4-6 Monate Trainingszeit

Grundübungen:

alle Techniken der vorangegangenen Prüfungen
+ hintere Gerade und vordere Gerade
hintere Gerade und vorderer Haken
hintere Gerade und vorderer Aufwärtshaken
hinterer Haken und vorderer Haken
hinterer Haken und vordere Gerade
hinterer Haken und vorderer Aufwärtshaken
Sidekick aus der Drehung
Heelkick aus der Drehung
Crescentkick aus der Drehung
Roundhousekick aus der Drehung
Axekick aus der Drehung

Demonstration:

Grundübungen als Einzeltechnik zeigen und die Kontertechnik mit Partner zeigen.
Fuß-Faustkombinationen der Techniken zeigen

Kampf:

Semikontakt 2x3 Minuten/Vollkontakt 2x3 Minuten

Bruchtest:

Heelkick aus der Drehung
Sidekick aus der Drehung
Axekick aus der Drehung

Selbstverteidigung:

Überprüfung der letzten Prüfungen
+ Bodenkampf (unbewaffnet) mindestens 2 verschiedene Verteidigungen
- als Einzeldemonstration

Fallschule:

Judorolle vorwärts und rückwärts
Fall in die Seitenlage

Praxis:

IBF Turnierpunkte (Siegernachweis)

Theorie:

Kampfrichterlizenz –D-