

## Prüfungsordnung: Kickboxen

Gelber Gurt      3-6 Monate Trainingszeit

Grundübungen:    vordere Gerade  
                         hintere Gerade  
                         Backfist  
                         Frontkick vorderes Bein  
                         Frontkick hinteres Bein  
                         Roundhousekick vorderes Bein  
                         Roundhousekick hinteres Bein

Demonstration:    Grundübungen als Einzeltechnik zeigen und die Kontertechnik mit Partner zeigen.

Kampf:             Semikontakt 1x 3 Minuten

Bruchtest:         Roundhousekick hinteres Bein

Selbstverteidigung: Schwitzkasten sofortige Abwehr (Vermeidung)  
                         Schwitzkasten von vorne und hinten  
                         Abwehr gegen Schwinger  
                         - als Einzeldemonstration  
                         - als Spontanverteidigung im Kreis gegen mehrere Gegner

Fallschule:         Judorolle vorwärts und rückwärts

Praxis:             IBF Turniernachweis

Theorie:             Techniken mit Minuswertung im Semi- und Vollkontakt