

# Prüfungsordnung:Kickboxen

**Blauer Gurt**      4-6 Monate Trainingszeit

**Grundübungen:**      alle Techniken der vorangegangenen Prüfungen  
+ vorderer Haken und hintere Gerade  
vorderer Haken und hinterer Haken  
vorderer Haken hinterer Aufwärtshaken  
vorderer Aufwärtshaken und hintere Gerade  
vorderer Aufwärtshaken und hinterer Haken  
vorderer Aufwärtshaken und hinterer Aufwärtshaken  
Heelkick vorderes Bein  
Heelkick hinteres Bein

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

**Kampf:**              Semikontakt 2x2 Minuten/Vollkontakt 2x3 Minuten

**Bruchtest:**         Heelkick hinteres Bein  
Sidekick im Sprung

**Selbstverteidigung:**      Überprüfung der letzten Prüfungen  
+ Abwehr in Bodenlage gegen Messer und Stock  
- als Einzeldemonstration  
- als Spontanverteidigung im Kreis gegen mehrere Gegner

**Fallschule:**         Judorolle vorwärts und Rückwärts  
Fall in die Seitenlage

**Praxis:**              IBF Turniernachweis

**Theorie:**             Unterschied zwischen Semikontakt und Vollkontakt