

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