

Prüfungsordnung:Kickboxen

Schwarzer Gurt 5.Stufe 36 Monate Trainingszeit

- Grundübungen:** Richtiger Umgang mit Trainingsgeräten(Pratzen,Sandsack usw.)
Fehler und Korrektur bei Schülern im Bereich Technik :
 Semikontakt/Vollkontakt
(Boxtechnik,Kicktechnik,Verhalten im Sparring und Wettkampf)
Aufbau muss vor Prüfungsbeginn schriftlich vorgelegt werden
- Demonstration:** Demonstration der einzelnen Teile mit anderen Teilnehmern oder
ersatzweise mit mehreren Schülern
- Bruchtest:** Freiwillig und frei wählbar
- Selbstverteidigung:** Hebel und Haltegriffe
- Praxis:** Wie 4.Stufe Schwarzer Gurt
Theorie: Wie 4.Schwarzer Gurt

Schwarzer Gurt 6.Stufe 36 Monate Trainingszeit

- Grundübungen:** Aufbau einer Trainingsstunde unter sportlichen Gesichtspunkten.
Inhalt Semikontakttraining(Anmerkung:Semikontakttraining
ist völlig anders als Vollkontakttraining siehe 4.Dan,also bitte
nicht gleichstellen)
- Demonstration:** Demonstration der einzelnen Teile mit anderen Teilnehmern oder
ersatzweise mit mehreren Schülern
- Bruchtest:** Freiwillig und frei wählbar
- Selbstverteidigung:** Abwehr verschiedener bewaffneter und unbewaffneter Angriffe
- Praxis:** Wie 5.Stufe Schwarzer Gurt
Theorie: Wie 5.Stufe Schwarzer Gurt