

Blau

Fortbewegung Kampfstellung mit Führungshand Jab -Punch - Uppercut Links
1 Runde Schattenboxen
1 Runde Schattenkampf

Fausttechniken Auf Schlagpolster
Jab - Punch - Jab - Cross
Jab - 1x Punch 1x Cross
Jab - Cross - Abtauchen nach Rechts und Rechts Hook
Cross Rechts - Cross Links 2 x Uppercut links und rechts
Jab - Double Dive - Hook - Uppercut
Jab - rechts Hook / Links Uppercut / (avoid) meidbewegung / rechts Body shut

Fußtechniken Auf Schlagpolster
Seitwärtsfußstoß (Sidekick)
Rückwärtsfußstoß (Backkick)
Halbkreiskick (Roundhousekick)
Spinning Hookkick - Jumping Spinning Hookkick
Tornado Kick
Double Kick (Scherenschlag)
Jumping Backkick
Knee Shock (Kniestoß) Jumping Knee Shock

Kombinationen Jab - Cross - Jab hinteres Bein Axekick / Jumping Knee
Jab - vorderes Bein Highkick / Punch / Links Uppercut
Jab - Punch - Hook - Backkick
Jab - Cross / Rechts Knie zum Körper / Links Knee
Jab - Cross - Jab / Rechts Knee links Lowkick
Jab - Cross - Links Uppercut / Rechts Jumping Knee
Jab-Cross-Jab -Rechts Lowkick - Links Knee

Partnerübungen Auf Schlagpolster
Jab - Cross - Links Hook / Rechts Lowkick / Links Knee
Jab - Punch / Jab - Punch links / Dive / Rechts Cross / Links Knee
7--5--2 Cross - Body Shut - Cross
Jab - Dive - Uppercut / Links Cross / Rechts Knee
Jab - Punch - Hook mit Links danach Spinning Hookkick
Tornado Kicks
Double Kick (Scherenschlag)
Wahltechniken vom Prüfer

Sparring Pointfight, K1-SPA

Bruchtest Sidekick, Backkick und Spinning Hookkick

Notwehr / Strafrecht

Ab 8 Jahre Notwehr und Nothilfegesetz Teil 1

Ab 10 Jahre Notwehr, Nothilfe Teil 1 und Strafrecht Teil 2