

Gelb Prüfung

Kondition / Kraft Seilhüpfen, Liegestützen, Kniebeugen, Sit ups, High Jump

Fortbewegung Im Kampfstellung mit Führungshand (Jab- Punch) gerader Fauststoß

Fausttechniken Jab
Punch
Jab - Punch - Jab
Jab - cross - dive - cross
Jab - Uppercut rechts - links cross
Jab - rechts Hook - links Hook

Fußtechniken Frontkick zum Kopf oder Körper
Stopkick - Highkick - links
Sidekick
Highkick mit links und rechts
Kniestöße
Axekick
Lowkicks

Kombinationen Jab - Punch - Jab / links Knie / rechts Lowkick / links Body shut
Jab - dive - Punch / rechts Mittelkick / links Knie
Punch - Jab - Punch / links Lowkick / rechts Knie

Partnerübungen Jab - Punch - Jab / Frontkick (rechts) zum Körper
Jab - Punch / Highkick links / Punch Highkick rechts
Jab - Punch- Jab / Stopkick links / High Kick rechts
Jab - Jab - Punch / links Knie / rechts uppercut
Jab- dive - Punch - dive - links Body shut - rechts Lowkick

Notwehr / Strafrecht

Ab 8 Jahre Notwehr und Nothilfegesetz Teil 1

Ab 10 Jahre Notwehr, Nothilfe und Strafrecht Teil 2