

Grün

Fortbewegung Im Kampfstellung mit Führungshand (Jab - Cross - Hook) gerade Fauststöße

5 x vorwärts
5 x rückwärts
5 x links
5 x rechts

Fausttechniken

Gerade Faustöße Jab - Cross - Jab, Uppercut mit Links und Rechts
Spinning Backfist
Punch - Cross links - links Uppercut
Jab - Punch dive (abtauchen) Cross rechts
Ellenbogenschlag 10x mit Links und mit Rechts
Jab - Punch dive (abtauchen) Cross
7 -- 5 -- 2 Cross rechts zum Körper - Body shut links - Cross rechts zum Kopf

Fußtechniken

Seitwärtsfußstoß (Sidekick)
Rückwärtsfußstoß (Backkick)
Halbkreiskick (Roundhousekick)
Spinning Hookkick
Hookkick (Hakenkick)
Jumping Spinning Hookkick
Tornado Kick

Kombinationen

Jab - Cross - Jab hinteres Bein Axekick gleiches Bein Frontkick
Jab - vorderes Bein Highkick hinteres Bein Mittelkick
Jab - Hookkick mit links Punch mit rechts
Jab-Punch abtauchen nach rechts cross rechts
Cross rechts - Body Shut links - Cross rechts zum Kopf - links Mittelkick

Partnerübungen

Jab - Punch / links Knie / rechts Body Shut
Jab - Cross / links Mittelkick / rechts Knie
Jab - links uppercut / rechts Hook / links Knie
Punch / Jab - Punch / links Knie / rechts Mittelkick
Stopkick zum Körper / Punch / links Body Shut / rechts Knie
Jab- dive / (avoid) meidbewegung nach links / links cross - rechts Knie
Jab - Punch - Jab - rechts lowkick - links Knie

Sparring

Bruchttest Wird vom Prüfer ernannt

Bis 12 Jahre Notwehr und Nothilfegesetz Teil 1

Ab 12 Jahre Notwehr, Nothilfe und Strafrecht Teil 2