

## Rot

Aufbau eines Zirkeltrainings mit Box und Kraftstationen

Warmup mit Newcomer und Fortgeschrittene

Fortbewegung Kampfstellung mit Führungshand Jab -Cross - Uppercut Links

Schattenboxen

Schattenboxen + Kick, Knie und Ellenbogentechniken

Fausttechniken

Auf Schlagpolster

Jab - Cross - Jab

Jab - 2x Cross - Links Hook

Jab - Cross - Abtauchen nach Rechts und Rechts Hook

Cross - Jab - Cross / 2x Uppercut Links u. Rechts

Fußtechniken

Auf Schlagpolster

Knietechniken

Lowkicks

Rückwärtsfußstoß (Backkick)

Highkick

Spinning Hookkick

Halbkreiskick (Roundhousekick)

Stop und Frontkicks

Fußfeger

Kniestöße im Stand und mit Sprung

Kombinationen

Mit allen erlaubten Techniken vom K-1 und Leichtkontakt

auf Schlagpolster Wird vom Prüfling festgelegt

Partnerübungen

Jab - Cross links Highkick

Jab - Cross - Jab links Mittelkick

Bodyshut mit rechts - Cross links - Highkick rechts

Jab - Cross - Jab Backkick

Cross rechts - Hook links- Cross rechts abschliessen mit Lowkick

Punch - Body Shut links - Head Shut links - rechts Lowkick

5 Freie Techniken wird vom Prüfling festgelegt

Sparring

Nach Wahl des Prüfers

Bruchtest

Backkick, Spinning Hookkick, Jumping Spinning Hookkick

Nachweis

Unterricht mit Kindern und Jugend

Notwehr / Nothilfe Paragraphen

Strafrecht