

Blau-Rot

Fortbewegung Jab - Cross - Uppercut Links - Hook Rechts
Schatten Boxen / Kick

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
Jab - Uppercut - Hook - Dive - Hook - Uppercut

Fußtechniken Auf Schlagpolster

Lowkicks
Rückwärtsfußstoß (Backkick)
Highkick
Spinning Hookkick Jumping Hookkick
Halbkreiskick (Roundhousekick)
Tornado Kicks
Double Kick (Scherenschlag)
Jumping Backkick
Knee Shock (Kniestoß) Jumping Knee Shock

Kombinationen

Backfist - Sidekick - Backfist - Highkick
Jab - Cross - links Cross hinteres Bein Axekick gleiches Bein Frontkick
Jab - vorderes Bein Highkick
Jab - Punch - Hook - Backkick
Jab - Cross rechts Knie zum Körper
Jab - Cross - Jab Rechts Knie links High Kick
Jab - Cross - Rechts Lowkick
Jab-Cross-Jab -Rechts Lowkick - Links Knie
Jab-Jab-Punch - Clinch Double Knee
Punch - Body Shut links - Head Shut links - rechts Lowkick

Partnerübungen Auf Schlagpolster

Jab - Cross links Highkick
Jab - Cross - Jab links Highkick
Jab - Cross Highkick links und rechts
Jab - Cross - Jab Backkick
Jab - Cross - Hook - Spinning Hookkick
Jab - Punch - dive (abtauchen) Lowkick-High Kick Links
Tornado Kicks
Double Kick (Scherenschlag)

Sparring Semi, Pointfight und Leichtkontakt

Bruchtest Backkick und Spinning Hookkick

Notwehrgesetz Teil 1-2 / Strafrecht