

## Grün-Blau

Fortbewegung Im Kampfstellung mit Führungshand (Jab - Cross - Hook) gerade Fauststöße mit Seitwärtshaken  
5 x vorwärts  
5 x rückwärts  
5 x links  
5 x rechts

Fausttechniken Gerade Faustöße 10 x links, rechts, links (Jab - Cross - Jab), Uppercut mit Links und Rechts  
Seitwärtshaken (Hook)  
Aufwärtshaken (Upper Cut)  
Ellenbogenschlag 10x mit Links und mit Rechts  
Jab - Punch dive (abtauchen) Cross  
Jab - Punch - Jab - Double dive (abtauchen) rechts Roundhousekick

Fußtechniken Seitwärtsfußstoß (Sidekick)  
Rückwärtsfußstoß (Backkick)  
Halbkreiskick (Roundhousekick)  
Spinning Hookkick  
Hookkick  
Tornado Kick  
Double Kick (Scherenschlag)  
Jumping High Kick  
Escape Backkick & Sidekick

Kombinationen Backfist - Sidekick - Backfist - Punch  
Jab - Punch - Jab hinteres Bein Axekick gleiches Bein Frontkick  
Jab - vorderes Bein Highkick  
Jab-Cross -Backkick  
Backfist - Double Sidekick - Backfist - Punch  
Jab - Punch - Cross - Spinning Hookkick

Partnerübungen Jab - Cross links Highkick  
Jab - Cross - Jab links Highkick  
Jab - Cross Highkick links und rechts  
Jab - Cross - Jab Backkick  
Jab - Cross - Hook mit Links danach Spinning Hookkick

Sparring Semi, Pointfight und Leichtkontakt

Bruchtest Sidekick, Spinning Hookkick

Bis 12 Jahre Notwehr und Nothilfegesetz Teil 1  
Ab 12 Jahre Notwehr, Nothilfe und Strafrecht Teil 2