

Rot - Schwarz

Aufbau eines Zirkeltrainings mit Box und Kraftstationen

Warmup mit Newcomer und Fortgeschrittene

Erklären und deuten der Techniken

Technik Kampfstellung mit Führungshand Jab -Cross - Uppercut Links
Schattenboxen
Schattenboxen + Kick- und Knietechniken

Fausttechniken Auf Schlagpolster und Partner

Freie Auswahl vom Prüfling
Erklären der jeweiligen Techniken

Fußtechniken Auf Schlagpolster und Partner
Knietechniken Erklären der jeweiligen Techniken

Lowkicks
Rückwärtsfußstoß (Backkick)
Highkick
Spinning Hookkick
Halbkreiskick (Roundhousekick)
Ellenbogenstöße mit Li u. Rechts
Ellenbogenstöße aus der Drehung
Kniestöße im Stand und mit Sprung

Kombinationen

auf Schlagpolster Mit allen erlaubten Techniken vom K-1 und Leichtkontakt
Wird vom Prüfling festgelegt

Partnerübungen Freie Übungen
Vorgabe nach Prüfer

Nachweise Wettkampf, Unterrichten von Kinder und Jugend (mind. 40 Std.)

Sparring Nach Wahl des Prüfers

Bruchtest Backkick, Spinning Hookkick, Jumping Spinning Hookkick
Nachweis Unterricht mit Kindern und Jugendlichen

Notwehr / Nothilfe Paragraphen
Strafrecht