

Prüfungsordnung: Kickboxen

Grüner Gurt	4-6 Monate Trainingszeit
Grundübungen:	alle Techniken der vorangegangenen Prüfungen + vordere und hintere Gerade vordere Gerade und hinterer Haken vordere Gerade und hinterer Aufwärtshaken Axekick vorderes Bein Axekick hinteres Bein Crescentkick vorderes Bein Crescentkick hinteres Bein
Demonstration:	Grundübungen als Einzeltechnik zeigen und die Kontertechnik mit Partner zeigen. Fuß-Faustkombinationen der Techniken zeigen
Kampf:	Semikontakt 2x2 Minuten/Vollkontakt 2x2 Minuten
Bruchtest:	Axekick hinteres Bein Rounhousekick im Sprung
Selbstverteidigung:	Überprüfung der letzten Prüfungen + Abwehr gegen Faustangriffe Abwehr gegen Fußangriffe Abwehr gegen Messer und Stockangriff aus allen Richtungen - als Einzeldemonstration - als Spontanverteidigung im Kreis gegen mehrere Gegner
Fallschule:	Judorolle vorwärts und Rückwärts Fall in die Seitenlage
Praxis:	IBF Turniernachweis
Theorie:	Auslegung der Selbstverteidigung (Selbstverteidigungsparagraph)