

# Prüfungsordnung:Kickboxen

Brauner Gurt

4-6 Monate Trainingszeit

Grundübungen:

alle Techniken der vorangegangenen Prüfungen  
+ hintere Gerade und vordere Gerade  
hintere Gerade und vorderer Haken  
hintere Gerade und vorderer Aufwärtshaken  
hinterer Haken und vorderer Haken  
hinterer Haken und vordere Gerade  
hinterer Haken und vorderer Aufwärtshaken  
Sidekick aus der Drehung  
Heelkick aus der Drehung  
Crescentkick aus der Drehung  
Roundhousekick aus der Drehung  
Axekick aus der Drehung

Demonstration:

Grundübungen als Einzeltechnik zeigen und die Kontertechnik mit Partner zeigen.  
Fuß-Faustkombinationen der Techniken zeigen

Kampf:

Semikontakt 2x3 Minuten/Vollkontakt 2x3 Minuten

Bruchtest:

Heelkick aus der Drehung  
Sidekick aus der Drehung  
Axekick aus der Drehung

Selbstverteidigung:

Überprüfung der letzten Prüfungen  
+ Bodenkampf (unbewaffnet) mindestens 2 verschiedene Verteidigungen  
- als Einzeldemonstration

Fallschule:

Judorolle vorwärts und Rückwärts  
Fall in die Seitenlage

Praxis:

IBF Turnierpunkte (Siegernachweis)

Theorie:

Kampfrichterlizenz –D-