

Prüfungsordnung: Kickboxen

Oranger Gurt	3-6 Monate Trainingszeit
Grundübungen:	alle Techniken der vorangegangenen Prüfungen + vorderer Haken hinterer Haken vorderer Aufwärtshaken hinterer Aufwärtshaken Sidekick vorderes Bein Sidekick hinteres Bein
Demonstration:	Grundübungen als Einzeltechnik zeigen und die Kontertechnik mit Partner zeigen. Fuß-Faustkombinationen der Techniken zeigen
Kampf:	Semikontakt 1x2 Minuten/Vollkontakt 1x2 Minuten
Bruchtest:	Sidekick vorderes Bein Fauststoß
Selbstverteidigung:	Überprüfung der letzten Prüfungen + Umklammern von vorn über den Armen Umlammern von vorn unter den Armen Abwehr gegen Festhalten und Würgen Abwehr gegen Messer und Stockangriff von oben - als Einzeldemonstration - als Spontanverteidigung im Kreis gegen mehrere Gegner
Fallschule:	Judorolle vorwärts und Rückwärts Fall in die Seitenlage
Praxis:	IBF Turnierpunkte
Theorie:	Techniken, die zur Disqualifikation im Semikontakt und Vollkontakt führen. Auslegung der Selbstverteidigung