

Prüfungsordnung:Kickboxen

Schwarzer Gurt 4.Stufe 24 Monate Trainingszeit

- Grundübungen:** **Aufbau einer Trainingsstunde speziell für Vollkontakt Kickboxen**
WICHTIG: Nur Techniken der folgenden Disziplinen:
Vollkontakt mit und ohne Lowkicks
K1-Kickboxen(mit Knieeinsatz)
Aufbau muß vor Prüfungsbeginn schriftlich vorgelegt werden
- Demonstration:** **Demonstration der einzelnen Teile mit anderen Teilnehmern oder ersatzweise mit mehreren Schülern**
- Bruchtest:** **Fünf Bruchtests als Reihenbruchtest**
1x Hand
1x im Sprung
1x aus der Drehung im Sprung
2x Technik frei Wählbar
- Selbstverteidigung:** **Abwehr von drei Gegnern,einer unbewaffnet,einer mit Messer einer mit Stock bewaffnet.**
- Fallschule:** **Judorolle vorwärts und Rückwärts**
Fall in die Seitenlage
- Praxis:** **IBF Turniernachweis oder IBF Kampfrichtereinsatz**
- Theorie:** **IBF Kampfrichterlizenz(dem Einsatz entsprechend)**
Lehrgangsleitung(Nachweis)