

Meistergrad 1 – Schwarzgurt

Bei den Meistergraden wird nicht nur auf das Eigenkönnen wert gelegt, sondern es müssen die Techniken auch in Form einer Lehrprobe Demonstriert werden. Von Grad zu Grad wird immer mehr Wert auf die Tainerfähigkeiten gelegt, da er Teile einer Trainingseinheit Leiten soll.

Kombination

Vordere – hintere Gerade – vorderer – hinterer Haken aufwärts im Rückwärtsgehen – vordere – hintere Gerade

Doppelfußtechnik – Fußschlag von oben

Doppelfußtechnik – Fußstoß rückwärts aus der Drehung

Vordere hintere Gerade – vorderer Halbkreisfußschlag – hinterer Halbkreisfußschlag

Hinterer Fußschlag von oben – hinterer Halbkreisfußschlag – vordere – hintere Gerade

Fußkantenschlag aus der Drehung – Doppelfußtechnik – hintere Gerade

Fußschlag von der Seite aus der Drehung – Fußstoß seitwärts – hintere Gerade

Zwei freie Kombinationen mit drei Faust und drei Fußtechniken abwechselnd geschlagen

Methodik

3 Minuten Schattenkickboxen

Mit Partner

Mit Trainer Schlagschule

Sandsack 3x2 Minuten

2 Kämpfe Semikontakt

2 Kämpfe Leichtkontakt

Theorie

Organisation des Kickboxsportes

Auszüge aus dem Wettkampfgelment

Erste Hilfe

Grundsätzliche Rechtssituation im Kampfsport