

# Prüfungsprogramm für den 1 Kyu (braun)

## Grundtechnik

Abducken

Blocken

Paraden

Rollen

Ausweichen

## Kombinationen

Hinterer Halbkreisfußschlag – vordere – hintere

Gerade – hinterer fußkantenschlag einwärts –

vordere Gerade – hinterer Haken aufwärts

Hinterer Fußstoß vorwärts – hinterer Fußschlag von oben –  
hintere Gerade – hinterer Halbkreisfußschlag

Hinterer Halbkreisfußschlag – vordere – hintere Gerade –  
Haken – hinterer Halbkreisfußschlag

Vordere – hintere Gerade – Haken – Fußstoß rückwärts  
aus der Drehung

Drei freie Kombinationen mit mindestens zwei Faust und  
zwei Fußtechniken abwechselnd geschlagen

## Methodik

3 Minuten Schattenkickboxen

Mit Partner

Mit Trainer – Schlagschule mit Körper und Handpolster

2x2 Minuten Faust und Fußkombinationen

Sandsack 3x2 Minuten Faust und Fußtechniken

Zwei Kämpfe im Semikontakt

Ein Kampf im Leichtkontakt