

Prüfungsprogramm für den 3 Kyu (violett)

Grundtechnik

Abducken

Blocken

Paraden

Vorderer und hinterer Fußschlag von oben

Vorderer Fußschlag von der Seite

Kombination

Vorderer Fastrückenschlag – hintere Gerade

Vordere hintere Gerade – hinterer Halbkreisfußschlag

Vorderer Fußschlag von der Seite – vorderer Fastrückenschlag – hintere Gerade

Vorderer Halbkreisfußschlag – vorderer Fußschlag von der Seite – vorderer Fastrückenschlag (vordere Gerade)

Hinterer Fußschlag von oben – hintere Gerade – hinterer – Halbkreisfußschlag

Vorderer Halbkreisfußschlag – vorderer Fastrückenschlag – vordere – hintere – Gerade – hinterer Fußschlag von oben

Vordere Doppelfußtechnik – Fastrückenschlag – hinterer Fußkantenschlag aus der Drehung – hintere Gerade

Eine frei Faust – Fußkombination

Methodik

2 Minuten Schattenkickboxen

mit dem Partner auf Semikontakt –Distanz

ein Kampf Semikontakt