

Prüfungsprogramm für den 7 Kyu (gelb)

Grundtechnik

Kickboxstellungen, Kampfstellungen
(in der Folge nur mehr Stellung genannt)

-gerade

-schräge

-seitliche Stellung

Fausthaltung

Deckungshaltung

Beinarbeit vorwärts – rückwärts

vordere Gerade im Stand

hintere Gerade im Stand

Fußstoß seitwärts aus der seitlichen Stellung

Schlag Schritt Verbindung

vordere Gerade im Vorwärtsgehen

hinterer Fußstoß vorwärts, vorne absetzen

hinterer Halbkreisfußschlag, vorne absetzen

Kombination

vordere und hintere Gerade

hinterer Fußstoß vorwärts, vordere Gerade

hinterer halbkreisfußschlag, vordere Gerade

Methodik

ohne Partner

...und ZACK, schon habt ihr den ersten Gürtel ;-)