

Prüfungsordnung:Kickboxen

Schwarzer Gurt 3.Stufe 18 Monate Trainingszeit

- Grundübungen: Fuß-und Faustkombinationen
Faust-und Fußkombinationen
Faust-und Faustkombinationen
Fuß-und Fußkombinationen
In taktischem Aufbau,praktisch mit mündlicher Erklärung
- Demonstration: Demonstration der Kombinationen als Einzeldemonstration mit Pratzen
und als halbfreies Sparring
- Bruchtest: Fünf Bruchtests als Reihenbruchtest
1x Hand
1x im Sprung
1x aus der Drehung im Sprung
2x Technik frei Wählbar
- Selbstverteidigung: Überprüfung Schwarzgurt 2.Stufe
Abwehr von drei Gegnern
- Fallschule: Judorolle vorwärts und Rückwärts
Fall in die Seitenlage
- Praxis: IBF Turniernachweis oder IBF Kampfrichtereinsatz
- Theorie: IBF Kampfrichterlizenz(dem Einsatz entsprechend)
Lehrgangsnachweis
Lehrbefähigung(Nachweis)