

# PRÜFUNGSPROGRAMM

## JUNIOR MEISTER KICKBOXEN



### Technik

- Schattenboxen

### Selbstverteidigung

- Schwitzkasten
- Haare ziehen von vorne
- Haare/am Kragen ziehen von hinten
- Mount Position am Boden: Gegner sitzt auf dem Bauch

### Pratzen-Kombinationen

- Jap + Cross
- Jap + Cross + Front-Kick (v. Bein)
- Jap + Cross + Front-Kick (v. Bein) + Hook-Kick
- Sprungkick
- Sprungkick + Jap + Cross
- Sprungkick + Jap + Cross + Step zurück + Side-Kick

### Sparring – No Contact

### Fitness

- Liegestütze
- Burpees
- Situps
- Hampelmann
- Kniebeugen  
je 25x