

PRÜFUNGSPROGRAMM

JUNIOR MEISTER KICKBOXEN



Technik

- Schattenboxen

Selbstverteidigung

- beide Hände festhalten
- mit beiden Händen am Hals würgen
- Schwitzkasten
- Haare ziehen von vorne

Pratzen-Kombinationen

- Jap + Cross
- Jap + Cross + Front-Kick (v. Bein)
- Jap + Cross + Front-Kick (v. Bein) + Roundhouse-Kick
- Rückhandschlag + Cross
- Rückhandschlag + Cross + Roundhouse-Kick (v.Bein)
- Rückhandschlag + Cross + Roundhouse-Kick (v.Bein) + Sprungkick

Sparring – No Contact

Fitness

- Liegestütze
- Burpees
- Situps
- Hampelmann
- Kniebeugen
je 15x