

PRÜFUNGSPROGRAMM

JUNIOR MEISTER KICKBOXEN



Technik

- Schattenboxen

Selbstverteidigung

- mit beiden Händen am Hals würgen
- Schwitzkasten
- Haare ziehen von vorne
- Haare/am Kragen ziehen von hinten

Pratzen-Kombinationen

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

Sparring – No Contact

Fitness

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