

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 + Haken
- Jap + Cross + Haken + Uppercut
- Jap + Uppercut
- Jap + Uppercut + Frontkick (v. Bein)
- Jap + Uppercut + Frontkick (v. Bein) + Roundhousekick

Sparring – No Contact

Fitness

- Liegestütze
- Burpees
- Situps
- Hampelmann
- Kniebeugen
je 10x