

Kombinationen :

Jab+Side-Kick+Frontkick
Hook-Kick gesprungen+Round-Kick+Back-Kick
Axe-Kick+Jab+Punch+Hook-Kick gesprungen
Jab+Punch+gedrehter Kreiskick+Back-Fist
Hook+rückwärtig gedrehter Kreiskick+gesprungener
Back-Fist+Round-Kick
Axe-Kick+Axe-Kick+Axe-Kick+Blitz
Round-Kick+kurz gedreht gesprungener Back-Kick
Withchhand+Hook-Kick rückwärtig
Side-Side-Side-Kick+Round-Kick+Tornado

Pratzenarbeit :

Wahl nach Prüfvorgabe

Wettkampf :

Alle Runden betragen 2 min

1. nur Back-Fist
 2. nur Witchhand
 3. nur Jab+Punch
 4. nur Round-Kick
 5. nur Side-Kick
 6. nur Axe-Kick
 7. nur Back-Kick
 8. nur Hook-Kick
 9. nur Front-Kick
 10. nur Kreis-Kick
 11. Freikampf
-

Technikunterweisung

freie Wahl einer Technik aus dem Prüfungsprogram
Vorzeigen
Erklären
Wichtige Punkte beachten
Vom Schüler ausführen lassen