



PRÜFUNGSPROGRAMM

4. MEISTERGRAD KICKBOXEN

Technik

- 8 Kombinationen - frei wählbar (mind. vier Techniken pro Kombination)
- 3min Schattenboxen

Selbstverteidigung

- 8 Griffe / Hebel - frei wählbar.

Pratzen-Kombinationen

- 8 Kombinationen - frei wählbar (mind. vier Techniken pro Kombination)
- Es sind andere Kombinationen als im Technik-Teil zu zeigen

Sparring

- 3x3 min
- 