



Graduierungen Kickboxing ab 11 Jahre (Jugendliche/Erwachsene)

1. Kickboxing Schülergrad

- Grundstellung / Passgang
- Diagonalgang
- Beinarbeit

2. Kickboxing Schülergrad

- Wie mache ich eine Faust?
- Deckungsarbeit (Passives Abfangen der Schläge mit der Doppeldeckung)
- Wie halte ich meine Boxhandschuhe in der Grundstellung?
- Linksausleger / Rechtsausleger / Führhand / Schlaghand

3. Kickboxing Schülergrad

- Vordere Gerade / Jab
- Hintere Gerade / Punch (Cross)

4. Kickboxing Schülergrad

- Frontkick (Fußtritt vorwärts)
- Lowkick innen
- Lowkick außen

5. Kickboxing Schülergrad

- Uppercut - Aufwärtshaken
- Kopfhaken / Hook



6. **Kickboxing Schülergrad**

- Roundhouse-Kick (Halbkreisfußschlag)
- Side-Kick (Fußtritt seitwärts)
- Back-Kick (Fußtritt rückwärts)

7. **Kickboxing Schülergrad**

- Axe-Kick (Fußschlag von oben)
- Abducken
- Block
- Meid Bewegungen (Ausweichen aus dem Stand)
- Ausweichbewegung (Ausweichen durch Seit- und Rückschritte)
- Fußabwehr von Tritten
- Paraden (Wegschlagen der gegnerischen Techniken)

8. **Kickboxing Schülergrad**

- Kombinationen Hand und Fuß
- Doppeldeckung Schläge nehmen
- Körpersparring Leichtkontakt

9. **Kickboxing Schülergrad**

- 2 Angreifer Körpersparring Leichtkontakt
- Einsatz von div. Techniken – Schlägen

10. **Kickboxing Schülergrad**

- Sparring – Leichtkontakt mit Ausrüstung (3 x 2 Minuten)