



Combat-Check

Qualifizierungsüberprüfung für Wettkämpfe und Prüfungen

1. Allgemeine Kondition und Fitness

- a) Zahlung Gebühr 1,00 Euro für Urkunde, Eintragung in Prüfungsliste!
- b) 2 x 5 min. Dauerlauf in Halle mit Abtauchübung (in Ausrüstung)
- c) Fitness der Bauch, Bein und Armmuskulatur (komb. Übung)
- d) Dehnung

2. Geräteübungen

- a) 2 min. Med.ball-Übung nach Vorgabe
- b) 2 min. dynamische Kombinationsarbeit am lang. Boxsack im LK-Stil
- c) 2 min. Power-Boxing (Geraden und Haken) an kl. Boxbirne
- d) 2 min. dynamisches Boxen am Punch-Ball oder Handpratze mit Partner
- e) 2 min. dynamisches Seilspringen in verschiedenen Ausführungen
- f) 2 min. konzentriertes Arbeiten am kl. Boxsack mit Geraden und Haken

3. Techniken

- a) Deckungsarbeit
- b) Blockarbeit
- c) Offensives und defensives Arbeiten mit der Führungshand (mit Partner)
- d) Schnelle Geradenkombinationen (mit Partner)
- e) Geraden als Stopfist („Stopfaust“) gegen Gegneroffensiven
- f) Kombinationen aus dem Cross-Step
- g) Kombination aus dem Back-Step
- h) Schnelle Serienfrontkicks
- i) Schnelle Roundhousekicks zum Körper und Kopf („Peitsche“)
- j) Stopkick gegen Faustangriffe

4. Kampf

- a) Lockerer, aber schneller Kampf mit Fäusten (Boxen)
- b) Lockeres Kickfighting (nur Beintechniken)
- c) Boxen gegen Kicken
- d) LK-Sichtungskampf unter Wettkampfbedingungen (2x2min)
- e) SK-Kampf unter Wettkampfbedingungen (2x2min.)

5. Wettkampfororganisation (Nur bei Interessenten!):

- a) Ärztliches Attest
- b) definitive Eintragung in die Starterliste + Wiegen, ggf. Zahlung der Startgebühren

6. Abschlussgespräch