

Prüfungsstufen Boxen

- Stufe 1** Schlag-, Block- und Ausweichtechniken mit und ohne Partner
- Stufe 2** Verstärktes Partnertraining mit Schwerpunkt:
Angriffskombinationen, Kontern und Aufgabensparring
- Stufe 3** Freies Boxsparring
- Stufe 4** Tritttechniken an Partner und Pratze
- Stufe 5** Kickbox-Partnertraining mit: Angriffskombinationen, Kontern und Aufgabensparring
- Stufe 6** Freies Kickboxsparring - Teilnahme an Leichtkontaktkämpfen möglich

Ab der 6. Stufe ist die Teilnahme am Sanshou Training (chin. Kickboxen, bei dem auch das Werfen des Gegners erlaubt ist) möglich.

Die Prüfungen finden während des Trainings statt. Eine gesonderte Gebühr fällt nicht an.