

Partnerübungen Kickboxen Datum: _____

Name: _____

1. Angriffskombinationen:

1. Vorderer Roundhousekick, Frontkick, Punch, Jap, Pushkick
2. Jap + Vorwärtsschritt, Jap + Vorwärtsschritt, Punch, Frontkick, Backkick
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.

2. Abwehrkombination gegen Faustangriff:

1. Angriff: Jap, Punch

Verteidigung: Block mit rechts, mit Frontkick stoppen, hinterer Axekick, Jap, Punch

2. Angriff: Jap, hinterer Kopfhaken

Verteidigung: Block mit rechts, abtauchen + hinterer Körperhaken, Jap, vorderer Sidekick, hinterer Turnhookkick

3. Angriff:

Verteidigung:

4. Angriff:

Verteidigung:

5. Angriff:

Verteidigung:

6. Angriff:

Verteidigung:

3. Abwehrkombinationen gegen Fußangriff

1. Angriff: Frontkick, Pushkick

Verteidigung: Doppeldeckung, Seitschritt links+ Blocken, Jap, Vorderer Fußfeger, hinterer Kopfhaken

2. Angriff: vorderer Roundhousekick, hinterer Roundhousekick

Verteidigung: Salut + Schienbeinblock, Doppelblock links, Jap + Vorwärtsschritt, hinterer Aufwärtshaken, vorderer Aufwärtshaken, Punch + lösen

3. Angriff:

Verteidigung:

4. Angriff:

Verteidigung:

5. Angriff:

Verteidigung:

6. Angriff:

Verteidigung: