

## **Prüfungsanforderungen „Kämpfen“**

Als unbenotete oder benotete praktische Prüfungsleistung:

Praxisdemonstration:

Die Praxisprüfung besteht jeweils aus einer Technikdemonstration und drei Kämpfen (je zwei Minuten) gegen unterschiedliche Kampfpartner.

In der Technikdemonstration müssen mindestens drei Kombinationen aus einer der folgenden Kampfsportarten gezeigt werden:

- Ringen ( z. B. Arm- oder Beindurchzug mit anschließendem Halten am Boden)
- Judo (z. B. Wurf oder Fußfeger, Reaktion auf Konter des Partners und anschließendes Halten am Boden)
- Boxen (z. B. Schlagfolge: Jab, Jab, Cross, Haken)
- Karate

Die Demonstration, als auch die drei Kämpfe können sowohl im Boden-, als auch im Standkampf ausgeführt werden.

Optional zusätzlich als theoretischer Teil einer benoteten Prüfungsleistung:

Für eine benotete Teilleistung muss im Anschluss an die praktische Prüfung noch eine Theorieprüfung absolviert werden.