

# KM Boxing «Alle Level»

## Jeweils Dienstag und Freitag

In diesen Lektionen werden die Schwerpunkte/Themen behandelt.

**Kickboxing:** Kombinationen aus Schlag und Kicktechniken

**Infight:** Techniken im Nahbereich (Ellenbogen, Knie, Genitalschläge)

**Mehrere Gegner:** Wie verteidige ich mich bei zwei oder drei Angreifern

**Schlagtechniken:** Basisarbeit der verschiedenen Schlag- /Schritttechniken

Januar	Kickboxing
Februar	Infight
März	Mehrere Gegner
April	Schlagtechniken
Mai	Kickboxing
Juni	Infight
Juli	Mehrere Gegner
August	Schlagtechniken
September	Kickboxing
Oktober	Infight
November	Mehrere Gegner
Dezember	Schlagtechniken