

## Prüfungsprogramm Fighters Club Bern - Gurtprüfung 2. Schülergrad – Blauer Gurt

### Voraussetzungen

- Boxhandschuhe, Fuss Schoner, Mundschutz, Tiefschutz
- Wartezeit ab letzter Gurtprüfung: 8 Monate
- Besuch der Trainings Fortgeschrittene II oder/und Kampftraining
- Training: +/- 2 Mal pro Woche
- SKBV Pass inkl. Lizenz
  
- Besuch mind. 3 Selbstverteidigungskurse der WAKO  
oder
- Wettkampfpunkte (10 Light A oder Full Contact oder 20 Light B)

### Übersicht Technik

- Vorwärtsstellung (links / rechts)
- Jab (*Faustschlag Vorderhand*), Punch (*Faustschlag Hinterhand*)
- Hook (*Seitwärtshaken*), Uppercut (*Aufwärtshaken*)
- Frontkick (*Mae-geri*), Roundhousekick (*Mawashi-geri*), Sidekick (*Yoko-Geri*)
- Backkick (*Ushiro-geri*), Hookkick, Axekick
- Spinning kicks (gedrehte Kicks), Jumping kicks (gesprungene Kicks)
- Ausfallschritte, Gleiten, Gehen
- Doppelblock, Parade, Meidebewegung (links / rechts / abtauchen)

### Kondi-Test

- 2x3 Minuten Seilspringen mit Varianten
- 50 Kniebeugen
- 45 Liegestützen
- 60 Rumpfbeugen
- 35 Burpees

### Schattenboxen

- 1x2 Minuten Boxtechnik
- 1x2 Minuten Beintechnik
- 1x2 Minuten Kombination

### Kombinationen

- Diverse Kombinationen stehend, gehend und gleitend

### Partnerübungen

- Diverse Partnerübungen Einzel abwechselnd, in Angriff und in der Verteidigung.

### Sandsack

- 1x2 Minuten Boxtechnik
- 1x2 Minuten Beintechnik
- 1x2 Minuten Kombination

### Sparring

- 1x1 Minuten Angriff Boxtechnik
- 1x1 Minuten Verteidigung Boxtechnik
- 1x1 Minuten Angriff Beintechnik
- 1x1 Minuten Verteidigung Beintechnik
- 2x3 Minuten freies Sparring mit Partner