

## Prüfungsprogramm Fighters Club Bern - Gurtprüfung 4. Schülergrad – Oranger Gurt

### Voraussetzungen

- Boxhandschuhe, Fuss Schoner, Mundschutz, Tiefschutz
- Wartezeit ab letzter Gurtprüfung: 6 Monate
- Besuch der Trainings Anfänger oder/und Fortgeschrittene I
- Training: +/- 2 Mal pro Woche
- SKBV Pass inkl. Lizenz

### Übersicht Technik

- Vorwärtsstellung
- Jab (*Faustschlag Vorderhand*), Punch (*Faustschlag Hinterhand*)
- Hook (*Seitwärtshaken*), Uppercut (*Aufwärtshaken*)
- Frontkick (*Mae-geri*), Roundhousekick (*Mawashi-geri*), Sidekick (*Yoko-Geri*)
- Ausfallschritte, Gleiten, Gehen
- Doppelblock, Parade (nach innen und aussen), Meidbewegung, Abtauchen

### Kondi-Test

- 1x3 Minuten Seilspringen mit leichter Variation
- 25 Kniebeugen
- 25 Liegestützen
- 40 Rumpfbeugen
- 15 Burpees

### Grundschule

#### Stehend

- Vorwärtsstellung (links / rechts)
- Jab
- Punch
- Frontkick
- Roundhousekick
- Sidekick
- Meidbewegung links / rechts
- Abtauchen links / rechts
- Hook (Vorderhand und Hinterhand)
- Uppercut (Vorderhand und Hinterhand)

#### Gehend

- 2 x Vorwärts – 2x Rückwärts

#### Gleitend

- 2 x Vorwärts – 2x Rückwärts
- 2 x Links – 2x Rechts

### Kombinationen

#### Stehend

- Jab – Punch
- Jab – Hook (HH)
- Jab – Punch – Jab – Sidekick (VF)
- Frontkick (VF) – Punch – Jab – Roundhousekick (HF)
- Hook (VH) – Hook (HH) – Uppercut (VH) – Uppercut (HH)
- Jab – Jab – Punch – Hook (VH) – Roundhousekick (HF)
- Jab – Hook (HH) – Jab – Sidekick (VF)
- Frontkick – Roundhousekick - Sidekick (ohne abstehen)
- Vorgegebene Übungen vom Trainer

#### Gehend

- Jab
- Vorwärts: Jab – Jab – Roundhousekick (HF) Rückwärts: Punch – Punch – Roundhousekick (VF)
- Frontkick (HF) – Roundhousekick (HF) – Sidekick (HF) (Füsse vorne abstellen, jeder Kick mit nächstem Bein)

#### Gleitend

- Vorwärts 2x Jab – stehend Punch – Rückwärts 2x Jab – stehend Punch
- Seitwärts 2x Jab
- Stehend Jab – Punch – Jab mit Ausfallschritt – Roundhousekick (HF)

- Seitwärts 2x Jab – Stehend Frontkick (HF) – Roundhousekick (VF)
- Vorwärts 2x Jab – Punch – Abtauchen – Hook (HH) – Uppercut (FH) – Jab Ausfallschritt Rückwärts

### **Partnerübungen**

#### Einzel abwechselnd

- Jab – Punch – Jab mit Ausfallschritt – Roundhousekick (HF)
- Punch – Jab – Frontkick (VF) – Sidekick (HF)
- Roundhousekick (VF) – Punch – Hook (VH) mit Ausfallschritt – Hook (HH) – Jab Ausfallschritt Rückwärts
- Jab – Punch – Schritt Vorwärts – Hook (VH) – Uppercut (HH) – Rückwärts Jab – Roundhousekick (HF)

#### Angriff / Verteidigung

- A: Jab V: Doppelblock – Jab – Punch – Frontkick (HF)
- A: Jab – Punch V: Frontkick (VF) – Punch – Jab - Roundhousekick (VF)
- A: Jab – Punch – Frontkick (VF) V: Parade (VH) – Punch - Roundhousekick (VF)
- A: Roundhousekick (VF) gleitend V: Block Seite – Jab mit Ausfallschritt – Punch – Roundhousekick (HF)
- A: Jab – Punch – Hook (VH) V: Meidbewegung re/li – Abtauchen – Hook (HH) – Roundhousekick (VF) - Ausfallschritt Rückwärts
- A: Jab – Punch – Hook (VH) – Hook (HH) V: Abtauchen – Abtauchen – Jab – Punch – Roundhousekick (HF) – Sidekick (HF) (Kicks ohne Abstellen) - Jab Ausfallschritt Rückwärts
- A: Punch – Jab – Frontkick (VF) V: Parade nach aussen (VH) – Punch – Jab – Roundhousekick (VF) - Ausfallschritt Rückwärts
- Vorgegebene Übungen vom Trainer

### **Schattenboxen / Sparring**

- 1x2 Minuten Schattenboxen
- 1x3 Minuten freies Sparring mit Partner