

## Prüfungsprogramm Fighters Club Bern – Gurtprüfung 5. Schülergrad – Gelber Gurt

### Infos und Voraussetzungen

- Boxhandschuhe und Fuss Schoner
- Wartezeit ab Eintritt: 5 Monate
- Besuch der Anfängertrainings (+/- 1 Mal pro Woche)
- Dauer der Prüfung: ca. 1.5h

### Übersicht Technik

- Vorwärtsstellung (links / rechts)
- Jab (*Faustschlag Vorderhand*), Punch (*Faustschlag Hinterhand*)
- Frontkick (*Mae-geri*), Roundhousekick (*Mawashi-geri*), Sidekick (*Yoko-Geri*)
- Ausfallschritte, Gleiten, Gehen
- Doppelblock, Parade (VH nach innen)

### Kondi-Test

- 1x2 Minuten Seilspringen
- 20 Kniebeugen
- 20 Liegestützen
- 30 Rumpfbeugen
- 10 Burpees

### Grundschule

#### Stehend

- Vorwärtsstellung
- Jab
- Punch
- Frontkick
- Roundhousekick
- Sidekick

#### Gehend

- 2 x Vorwärts – 2x Rückwärts

#### Gleitend

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

### Kombinationen

#### Stehend

- Jab – Punch
- Jab – Jab – Punch – Roundhousekick (VF)
- Jab – Punch – Jab – Sidekick (VF)
- Frontkick (VF) – Punch – Jab – Roundhousekick (HF)
- Vorgegebene Übungen vom Trainer

#### Gehend

- Jab
- Vorwärts: Jab – Jab – Roundhousekick (HF) Rückwärts: Punch – Punch – Roundhousekick (VF)

#### Gleitend

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

### Partnerübungen

#### Einzel abwechselnd

- Jab – Punch – Jab mit Ausfallschritt – Roundhousekick (HF)
- Punch – Jab – Frontkick (VF) – Sidekick (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)
- Vorgegebene Übungen vom Trainer