

## Prüfungsprogramm Fighters Club Bern - Gurtprüfung 3. Schülergrad – Grüner Gurt

### Infos und Voraussetzungen

- Boxhandschuhe, Fuss Schoner, Mundschutz, Tiefschutz
- Wartezeit ab letzter Gurtprüfung: 7 Monate
- Besuch der Trainings Fortgeschritten (2 Mal pro Woche und mehr)
- SKBV Pass inkl. Lizenz
- Dauer der Prüfung: ca. 2h
  
- Besuch mind. 1 Selbstverteidigungskurs der WAKO  
oder
- Wettkampfpunkte (5 Light A oder Full Contact oder 10 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
- Ausfallschritte, Gleiten, Gehen
- Doppelblock, Parade, Meidebewegung (links / rechts / abtauchen)
- Einzel- und Doppelkicks

### Kondi-Test

- 2x3 Minuten Seilspringen mit Varianten
- 40 Kniebeugen
- 35 Liegestützen
- 50 Rumpfbeugen
- 25 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
- 2x2 Minuten freies Sparring mit Partner