



Gelbgurt

Voraussetzung: rote Hose, Boxhandschuhe, Pass, Springseil

Wartezeit: min. 3 Monate

Schattenboxen:

- Schattenboxen mit Techniken aus dem Prüfungsprogramm

Koordination:

- Seil springen mit Temposteigerung
- Hampelmann auf 2 verschiedene Arten

Bewegungsschule:

- Gleitschritte (vor + zurück)
- Ganze Schritte (über Basis)
- Pendelschritt mit Übergang in Gleitschritte + Auslagenwechsel (Gezeigt wird das mit Partner als Distanzübung)

Grundschule in beiden Auslagen + vordere + hintere Seite:

- Boxtechniken: Jab, Cross, Hook, Backfist (in Bahnen)
- Kicktechniken: Frontkick 2 Varianten (schnappen + pushen)

Kombinationen am Partner ohne Kontakt:

- Jab, Cross
- Jab, Hook
- Hook, Cross
- Jab, Cross, Backfist
- Jab, Jab, Cross
- Alle Kombinationen mit Frontkick als Anfangs- und/oder Abschlusstechnik

Angriffe und Blöcke:

- Alle Grundschultechniken werden angegriffen und es müssen folgende Blöcke gezeigt werden: Meiden, Rollen, Pendeln, Paraden (Boxdrill)

Fallschule + Akrobatik (Körperwahrnehmung):

- Purzelbaum (klein + groß)
- Rückwärts mit liegenbleiben
- Seitwärts mit liegenbleiben
- Vorwärts mit liegenbleiben



- Handstand (min. kurz halten)
- Rad rechts + links mit beiden Armen

Takedowns links + rechts:

- Hüftwurf
- Außensichel

Selbstverteidigung:

- Handgelenksbefreiung 3 Prinzipien
- Schwitzkasten

Pratze:

- Alle Grundschultechniken
- Alle Kombinationen

Kraft / Ausdauer:

- 2 x 3 min Pratzentraining oder 2 x 3 min Boxsacktraining
- 50 Situps, 30 Liegestütz, 50 Kniebeugen mit gestreckten Armen

Theorie:

- Technische Fragen zum Prüfungsprogramm
- Notwehrparagraf
- Techniken benennen können (Deutsch / Englisch)

Zusatz:

- Single leg Takedown
- Grundhaltedrill am Boden mit 5 Haltegriffen