



## Orangegurt

**Voraussetzung: Tiefschutz, Zahnschutz**

**Wartezeit: min. 3 Monate**

**Elemente aus dem vorigen Prüfungsprogramm können stichprobenartig abgefragt werden!**

### Schattenboxen:

- Schattenboxen mit Techniken aus dem Prüfungsprogramm

### Koordination:

- 2x freie Übungen (Arm-Arm-Bein oder Arm-Bein-Bein Koordination)
- Seil springen mit 2 weiteren Varianten

### Bewegungsschule:

- Schrittbewegung Kuss des Todes
- Gleitschritte (seitlich + kreisen)
- Gleitschritte (lange Distanz)
- Offener A + V Schritt  
(Gezeigt wird das mit Partner als Distanzübung)

### Stellungen:

- Kickboxstellung
- Pointfightingstellung

### Grundschule in beiden Auslagen + vordere + hintere Seite:

- Boxtechniken: Uppercut, Leberhaken
- Kicktechniken: Sidekick, Roundhousekick (gestreckt + geschnappt)

### Kombinationen am Partner ohne Kontakt:

- Jab, Uppercut
- Cross, Uppercut
- Jab, Uppercut, Hook
- Backfist, Cross, Uppercut, Hook
- Alle Kombinationen mit bisherigen Tritttechniken als Anfangs- und/oder Abschlusstechnik

### Angriffe und Blöcke:

- Alle Grundschultechniken werden angegriffen und es müssen folgende Blöcke gezeigt werden: Salutierblock, Doppelblock (Boxdrill), Doppeldeckung



### **Fallschule + Akrobatik (Körperwahrnehmung):**

- Sturz vorwärts + rückwärts
- Seitwärts + rückwärts mit überrollen
- Vorwärts mit aufstehen
- Fallschule ohne Armeeinsatz
- Handstand + Purzelbaum abrollen
- Nackenroller 90°
- Shrimpen

### **Takedowns links + rechts:**

- Schulterwurf
- Innensichel
- Fegen mit Körperkontakt

### **Selbstverteidigung:**

- Umklammerung
- Handgelenk gefasst + Faustangriff

### **Modellsparring:**

- Sparring mit festgelegten Techniken / Abläufen im Pointfighting Bereich

### **Pratze:**

- Alle Grundschultechniken
- Alle Kombinationen

### **Kraft / Ausdauer:**

- 2 x 3 min Pratzentraining oder 2 x 3 min Boxsacktraining
- 70 Situps, 35 Liegestütz, 30 Kniebeugen mit Frontkick links + rechts abwechselnd

### **Theorie:**

- Technische Fragen zum Prüfungsprogramm
- Unterschied Semi- / Leicht- / Vollkontakt
- Budo - Etikette

### **Zusatz:**

- 8 Grundpositionen am Boden + ein Haltegriff
- Pro Haltegriff eine Befreiung