

Nun zum Prüfungsprogramm:

1. Steps mit kleiner Kombi

Diagonalgang mit Cross/Jab vorwärts und Rückwärts - Start: Grundstellung vorderer Fuß nach vorne (max. 20cm) mit einer 2 / hinteren Fuß stark schräg nach vorne Ziehen, wie bei einem großen Schritt 1

<https://www.youtube.com/watch?v=G4UCLgg1beg>

1-2 in wechselnder Position in Boxerstellung mit Step vor bei 1 und Step zurück bei 2

2. Kombinationen am Boxsack/wahlweise Pratze

Katze richtig dem Gegner nach vorne ins Gesicht springen mit einem Jab - Backward durch ranholen des vorderen Beines und Oberkörperzug nach hinten (durch den Kopf gesteuert) – nach vorn 2 als Akzentschlag

Ausweichen durch Auslagenwechsel Du startest normal in der Boxerstellung mit 1 – 2, ziehst nun den vorderen Fuß einen ganzen Schritt zurück und führst dabei die 2 nochmal aus

3. Aus dem Grundlagentraining – jede Übung ist mit der Mindestzahl zu absolvieren. Wir zeigen in der Prüfung jeweils die Übung. Ich müsst sie 1. Ausführen können, und 2. Wissen für welche Muskeln die Übung wichtig ist (hier reicht die Nennung des Muskels, der am meisten beansprucht wird (grün))

Wie oft?	Name der Übung	Welche Muskeln werden dadurch hauptsächlich trainiert?	
10	Liegestütze	Großer Brustmuskel/Armstrecker /Vorderer Schultermuskel	
10	Beinstrecker im Sitzen	Unterer Bauch/ vorderer Oberschenkel	
10	sit ups	Oberer Bauchmuskel/ Hüftbeuger	
10	Kniebeugen (Squats)	Beine/ Gesäß	
5/5	Ausfallschritte rechts/links	große Gesäßmuskel (Gluteus maximus)/ vordere Oberschenkelmuskulatur/ Beinstrecker	
15	Rückenziehen	Untere Rückenmuskulatur	
15	Bergsteiger	untere Bauchmuskeln/ der untere Rücken/Brustmuskeln/Arme/Stabilisation der Wirbelsäule	

Wichtig: ihr müsst zum Bestehen der Prüfung auch immer noch das Prüfungsprogramm zum weißen Handschuh drauf haben!

4. Theorie – Präventionstipps – aus unserem Sondertraining zu dem Thema abgeleitet.

Nachfolgende Inhalte solltet Ihr verstehen und für Euch umsetzen können. Es geht darum, wie Ihr Euch Fremden gegenüber verhalten sollt, wenn ihr aus einem Auto oder auf der Straße angesprochen werdet. Wir haben diese Informationen aus unserer Erfahrung, und aus Informationen der Polizei entwickelt. Ziel ist es, das ihr wisst wie Ihr Euch und Eure Freunde schützen könnt. Wir werden einzelnes daraus erfragen:

Grundsätzlich: Das Ansprechen eines Menschen ist keine Straftat! Ihr sollt aber immer vorsichtig sein, und auf Euren Schutz, und den Schutz Eurer Freunde, achten. Damit Ihr das einfach gut einschätzen könnt haben wir einige Tipps für Euch zusammengestellt.

1. Sprecht immer **direkt mit Euren Eltern** darüber, wenn Ihr von fremden Personen angesprochen werdet oder wenn Euch auf dem Schulweg etwas verdächtig vorkommt. Diese können dann mit der Polizei und der Schule sprechen
2. Tragt so etwas nicht sofort per **Whats App, Facebook** oder sonstwie weiter, weil sonst eher harmlose Situationen oft bei vielen zu Überreaktionen führen
3. Solltet Ihr doch angesprochen werden denkt immer daran: ihr seid selbstbewusste BOX-BLITZE (**mit einer starken Körperhaltung!**) und habt gelernt mit stressigen Situationen umzugehen. Konkret so:
 - Wenn möglich, geht immer mit mehreren Kindern gemeinsam den Schulweg/Wege (**Gemeinsam Stark!**)
 - Benutze möglichst immer die gleichen Wege- so kennst Du Dich gut aus und weißt, wo Du im Notfall Hilfe finden kannst! Bespreche Deinen Schulweg noch einmal mit Deinen Eltern und erzähle Ihnen mal, wo Du Dir Hilfe holen würdest!
 - Wenn Du angesprochen wirst, sage laut und deutlich, was Du nicht willst. Habe auch Erwachsenen gegenüber den Mut zu sagen „**Lassen Sie mich in Ruhe!**“ Nicht so laut wie unseren BOX-BLITZE Schrei am Ende des Trainings, aber laut und deutlich!
 - Trete auf **keinen Fall an Fahrzeuge heran**. Nehme auf keinen Fall **Geschenke von Fremden an!** Fragen von Autofahrern können von Erwachsenen beantwortet werden
 - Mach auf Dich aufmerksam, wenn Du Dich bedroht fühlst. Schrei laut (Bspw. Feuer!!!) und gehe direkt zu anderen Personen, um Dir Hilfe zu holen. Du kannst Bspw. auch an Wohnungen oder Häusern klingeln. Überlege mit Deinen Eltern, in welchem Geschäft oder Haus Du auf Deinem Schulweg im Notfall Hilfe findest
 - Das kennst Du schon aus der Selbstverteidigung: **Weglaufen ist nicht feige**- wenn Du Dich abwendest und läufst oder gehst, schaffst Du einen sicheren Abstand
 - Du kannst in Notfällen jederzeit über Handy den Polizeinotruf 110 anrufen. Das geht auch ohne Guthaben
 - Halte Dich an Absprachen mit Deinen Eltern und sei möglichst pünktlich, damit Deine Eltern wissen, dass sie sich auf Dich verlassen können und sich keine unnötigen Sorgen machen
 - **Auch wenn jemand behauptet er wäre von Deinen Eltern oder Verwandten geschickt worden, gehe niemals deswegen auf ihn zu!**

BOX-BLITZE sind immer vorausschauend. Das heißt, schaue immer auch nach vorne und auch zurück, also mal weit von Dir weg. Wenn Dir da Situationen als nicht sicher vorkommen, gehe nicht dorthin oder vorbei. Es ist besser Du verhinderst solch einen Weg, als das Du in Gefahr gerätst

Suche keine Konfrontation mit anderen Personen weil Du denkst das Du ja gut Boxen kannst. Solltest Du wirklich körperlich angegriffen werden, und Du schaffst es nicht schnell genug wegzulaufen, dann setze alles ein was Du als BOX-BLITZ gelernt hast.

Spreche jederzeit auch Dein Trainerteam an, wenn Du Fragen hast!