






Wichtig: ihr müsst zum Bestehen der Prüfung auch immer noch das Prüfungsprogramm zum weißen/roten/schwarzen Handschuh draufhaben! Also übt das auch!

Prüfungsvoraussetzung: mind. 1 Jahr Inhaber des schwarzen Handschuhs




1. Kombinationen an der Pratte (R/L Auslage)

-  Statisch freie Kombinationen nach Vorgabe des Trainers, inkl. Meidbewegungen und Blocken
-  Pratte in Bewegung nach Vorgabe des Trainers, in der Vor- und Rückwärtsbewegung


2. Boxsacktraining

-  Half-Moon Übungen Jab-Jab-----Jab/Cross und Auslagenwechsel – ohne Deckung fallen zu lassen!
-  Pyramide Boxen 1-10 (nur Jab/Cross)
-  Halbdistanz/Nahdistanz

3. Spezial Techniken


-  Pendulum Step
-  Shuffle Hook - Mischung aus Uppercut und klassischem Hooock mit schneller Beinarbeit
-  Gazelle Punch

Der **Gazelle Punch** = **springender Haken** oder **leaping hook**. Bei dieser Technik beugt sich der Boxer leicht in den Knien, um explosive Energie aufzubauen, und springt dann aus einer tiefen Position nach vorne, um den Schlag auszuführen. Der Gazelle Punch wird oft verwendet, um die Distanz zum Gegner schnell zu überbrücken und dabei die gesamte Körpermasse in den Schlag zu legen






-  Abwärtshaken overcut oder overhand geschlagen, beidseitig

Overhand: Ein Overhand-Schlag wird von oben nach unten geführt, wobei der Arm eine bogenförmige Bewegung macht. Besonders effektiv, wenn der Gegner eine niedrige Deckung hat oder sich duckt.

Overcut: ebenfalls ein Schlag von oben nach unten, aber als eine Art Haken ausgeführt. Der Overcut zielt darauf ab, über die Deckung des Gegners hinweg zu schlagen und ihn zu treffen, wenn er sich duckt oder eine tiefe Deckung hält.

-  Körpertreffer gerade geschlagen (Handrücken oben wie Jab/Handrücken unten wie Upper Cut) beidseitig

Allgemein solltet ihr jeweils 1-2 Übungen zeigen können, was Grundlagentraining angeht. Und auch Schattenboxen = damit ihr ggfs. auch in Eigenregie Zuhause ein Training durchführen könnt:

-  **Brust/Schulter/Oberer -Rücken** – Burpees, Liegestützevarianten
-  **Unterer Bauch** – Bergsteiger,
-  **Oberer Bauch** – Sit Ups, Kombination mit Kerze
-  **Unterer Rücken/seitl. Bauchmuskeln** – Rückenziehen, Aufrechtes Pendeln
-  **Trizeps** – enge Liegestütze, Dips