

PRÜFUNGSPROGRAMM

Für Erwachsene und Kinder



Verfasser:
Peter Zaar
Bernd Reichenbach
Jimmy Iwinski
Martin Albers

Inhaltsverzeichnis:

Ausbildungs- und Prüfungsrichtlinien	Seite 3
Gelb-Gurt	Seite 4
Orange-Gurt	Seite 5
Grün-Gurt	Seite 6
Blau-Gurt	Seite 7
Braun-Gurt	Seite 8
Schwarz-Gurt	Seite 9
2.-4. Meistergrad	Seite 10
Auswertungsbogen zu Gürtelprüfungen	
Punktewertung Gürtelprüfung	
Ausbildungs- und Prüfungsrichtlinien Kindergurte	Seite 12
Ablauf der Prüfungen	Seite 13
Prüfungsrichtlinien weiß-gelb	Seite 14
Prüfungsrichtlinien gelb	Seite 15
Prüfungsrichtlinien gelb – orange	Seite 16
Prüfungsrichtlinien orange	Seite 17
Prüfungsrichtlinien orange – grün	Seite 18
Prüfungsrichtlinien grün	Seite 19
Prüfungsrichtlinien grün- blau	Seite 20
Prüfungsrichtlinien blau	Seite 21
Prüfungsrichtlinien blau – braun	Seite 22
Prüfungsrichtlinien braun	Seite 23
Prüfungsrichtlinien braun- schwarz	Seite 24

Ausbildungs- und Prüfungsrichtlinien

Gegen jede Einzeltechnik muss ein grundsätzliches Verteidigungskonzept erarbeitet werden. Dieses Konzept muss so einfach und logisch sein, dass es auch bei Kombinationen des Angreifers wirksam ist. Abwehren, Abdecken, Auspendeln, Ausweichbewegungen sollten für Kopf und Körper erarbeitet werden.

Passive Verteidigung:

Verteidigen gegen Schläge und Tritte durch Blocken, Paraden, Meidbewegungen und Ausweichbewegungen.

Aktive Verteidigung:

Darunter verstehen wir, alle Verteidigungselemente mit einem wirkungsvollen Gegenangriff zu kombinieren.

Blocken (Decken)

1. Faust
2. geöffnete Hand
3. Schulter
4. Unterarm
5. Ellbogen
6. Schienbein (Anziehen des vorderen Beines)

Paraden

Wegschlagen oder Ableiten
angreifender Fäuste und Füße

Meidbewegungen

1. rückbeugen
2. abducken nach links (schräg vorwärts)
3. abducken nach rechts (schräg vorwärts)
4. abducken nach unten
5. abrollen nach links
6. abrollen nach rechts
7. pendeln (abbiegen nach links und rechts)

Ausweichbewegungen

1. Rückschritt
2. Seitschritt nach links
3. Seitschritt nach rechts
4. Körperdrehen nach links (nach außen) bei Linksauslage
5. Körperdrehen nach rechts (nach innen) bei Linksauslage

Erwachsenenprüfungsprogramm

Ausbildungsstufe 1
Dauer ca. 6 Monate

Gelbgurt / yellow belt

1. Kampfstellung

- Gehen in der Kampfstellung (schreitend-gleitende Fortbewegung)
- Beinarbeit (federnd-gleitende Fortbewegung)

2. Handtechniken (an der Pratze)

- Vordere Gerade / Jab
- Hintere Gerade / Reverse punch
- Fausrückenschlag / Backfist

3. Kombinationen / Handtechniken (an der Pratze)

- Vordere Gerade / Hintere Gerade
- Hintere Gerade / Vordere Gerade
- Vordere Gerade / Hintere Gerade / Vordere Gerade
- Fausrückenschlag / Hintere Gerade

4. Fußtechniken (an der Pratze)

- Vorwärtstritt vorderes Bein / Frontkick
- Vorwärtstritt hinteres Bein / Frontkick

5. Kombinationen / Hand- Fußtechniken (an der Pratze)

- Vordere Gerade / Hintere Gerade / Vorwärtstritt hinteres Bein
- Vorwärtstritt vorderes Bein / Vordere Gerade / Hintere Gerade / Vordere Gerade
- Vordere Gerade / Hintere Gerade / Vordere Gerade / Vorwärtstritt vorderes Bein

6. Abwehrkombinationen (aktiv) gegen :

- Vordere Gerade
- Hintere Gerade
- Fausrückenschlag
- Vorwärtstritt vorderes Bein
- Vorwärtstritt hinteres Bein

Aktive Verteidigung: Deckung / Paraden / Meid- und Ausweichbewegungen mit Gegenangriff (die Gegenangriffe sollen dem Gürtelgrad entsprechen)

7. Selbstverteidigung / Fallschule

- Rolle vorwärts und rückwärts
- Würgen von vorne / hinten und von der Seite
- Ohr und Haare fassen

8. Theorie Notwehr

Ausbildungsstufe 2

Dauer ca. 6 Monate

Orangegurt / orange belt

Verlangt wird das gesamte Programm der Stufe 1 und zusätzlich:

1. Kampfstellung

- Gehen in der Kampfstellung (schreitend-gleitende Fortbewegung)
- Beinarbeit (federnd-gleitende Fortbewegung)
- Übergänge (schreitend-gleitend, federnd-gleitend)

2. Handtechniken (an der Pratze)

- Vorderer Haken / Hook
- Hinterer Haken / Hook

3. Kombinationen / Handtechniken (an der Pratze)

- Vordere Gerade / Hinterer Haken
- Vorderer Haken / Hintere Gerade
- Hintere Gerade / Vorderer Haken
- Vorderer Haken / Hinterer Haken
- Hinterer Haken / Vorderer Haken

4. Fußtechniken (an der Pratze)

- Halbkreistritt vorderes Bein / Roundhouse kick
- Halbkreistritt hinteres Bein / Roundhouse kick

5. Kombinationen / Hand- Fußtechniken (an der Pratze)

- Vordere Gerade / Hintere Gerade / Halbkreistritt vorderes Bein
- Halbkreistritt vorderes Bein / Hintere Gerade / Vorderer Haken
- Vordere Gerade / Hintere Gerade / Halbkreistritt hinteres Bein

6. Abwehrkombinationen (aktiv) gegen :

- Vorderen Haken
- Hinteren Haken
- Halbkreistritt vorderes Bein
- Halbkreistritt hinteres Bein

Aktive Verteidigung: Deckung / Paraden / Meid- und Ausweichbewegungen mit Gegenangriff (die Gegenangriffe sollen dem Gürtelgrad entsprechen)

7. Selbstverteidigung / Fallschule

- Sturz vorwärts und rückwärts
- Schwitzkasten von der Seite und von vorne
- Unterarmwürgen von hinten
- Nelson
- Handgelenk fassen und befreien

8. Theorie

- Semikontakt (SK) Regelkunde

Ausbildungsstufe 3

Dauer ca. 6 Monate

Grüngurt / green belt

Verlangt wird das gesamte Programm der Stufen 1 / 2 und zusätzlich:

1. Kampfstellung

- Ausbildungsstufen 1 / 2

2. Handtechniken (an der Pratze)

- Vorderer Aufwärtshaken / Uppercut
- Hinterer Aufwärtshaken / Uppercut

2. Kombinationen / Handtechniken (an der Pratze)

- Vordere Gerade / hinterer Aufwärtshaken
- Vorderer Aufwärtshaken / Hinterer Haken
- Hinterer Haken / Vorderer Aufwärtshaken
- Vorderer Haken / Hinterer Aufwärtshaken
- Hinterer Aufwärtshaken / Vorderer Haken
- Hinterer Aufwärtshaken / Vordere Gerade

4. Fußtechniken (an der Pratze)

- Seitwärtstritt vorderes Bein / Side kick
- Seitwärtstritt hinteres Bein / Side kick
- Seitwärtstritt aus der Drehung

5. Kombinationen / Hand- Fußtechniken (an der Pratze)

- Fausrückenschlag / Seitwärtstritt vorderes Bein
- Seitwärtstritt vorderes Bein / Vordere Gerade / Hintere Gerade / Vordere Gerade
- Vordere Gerade / Hintere Gerade / Vordere Gerade / Seitwärtstritt a. d. Drehung
- Seitwärtstritt vorderes Bein / Seitwärtstritt aus der Drehung

6. Abwehrkombinationen (aktiv) gegen :

- Vorderer Aufwärtshaken
- Hinterer Aufwärtshaken
- Seitwärtstritt vorderes Bein
- Seitwärtstritt hinteres Bein
- Seitwärtstritt aus der Drehung

Aktive Verteidigung: Deckung / Paraden / Meid- und Ausweichbewegungen mit Gegenangriff (die Gegenangriffe sollen dem Gürtelgrad entsprechen)

7. Modellsparring

- Gegen Angriffe der Ausbildungsstufen 1 / 2 / 3

8. Selbstverteidigung / Fallschule

- Fallen seitlich / links und rechts
- Umklammern unter den Armen / von vorne und hinten
- Umklammern über den Armen / von vorne und hinten
- Umklammern von der Seite

9. Theorie

- Leichtkontakt (LK) und Vollkontakt (VK) Regelkunde

Ausbildungsstufe 4

Dauer ca. 6 Monate

Blaugurt / blue belt

Verlangt wird das gesamte Programm der Stufen 1 / 2 / 3 und zusätzlich:

1. Kampfstellung

- Ausbildungsstufen 1 / 2

2. Handtechniken (an der Pratze)

- Ausbildungsstufen 1 / 2 / 3

3. Kombinationen / Handtechniken - Dubletten (an der Pratze)

- Vordere Gerade - Vordere Gerade
- Vordere Gerade - Vorderer Haken
- Vorderer Aufwärtshaken - Vorderer Haken
- Hinterer Aufwärtshaken - Hinterer Haken / Vordere Gerade (lösen)

4. Fußtechniken (an der Pratze)

- Außenristtritt vorderes Bein / Crescent kick
- Außenristtritt hinteres Bein / Crescent kick
- Außenristtritt aus der Drehung
- Axtritt vorderes Bein / Axekick
- Axtritt hinteres Bein / Axekick

5. Kombinationen / Hand- Fußtechniken (an der Pratze)

- Axtritt vorderes Bein / Hintere Gerade
- Axtritt hinteres Bein / Seitwärtstritt (gleiches Bein)
- Vordere Gerade / Hintere Gerade / Außenristtritt aus der Drehung

6. Abwehrkombinationen (aktiv) gegen :

- Außenristtritt vorderes Bein
- Außenristtritt hinteres Bein
- Außenristtritt aus der Drehung
- Axtritt vorderes Bein
- Axtritt hinteres Bein

Aktive Verteidigung: Deckung / Paraden / Meid- und Ausweichbewegungen mit Gegenangriff (die Gegenangriffe sollen dem Gürtelgrad entsprechen)

7. Modellsparring

- Ausbildungsstufen 1 / 2 / 3 / 4

8. Selbstverteidigung / Fallschule

- Fallen über Hindernis (rückwärts)
- Stockangriff / von oben / von innen / von außen / Stich
- Selbstverteidigung im Kreis

9. Theorie

- Formen (FO) Regelkunde
- Historie des Kickboxen

Ausbildungsstufe 5

Dauer ca. 1 Jahr

Braungurt / brown belt

Verlangt wird das gesamte Programm der Stufen 1 / 2 / 3 / 4 und zusätzlich:

1. Kampfstellung

- Ausbildungsstufen 1 / 2

2. Handtechniken (an der Pratze)

- Ausbildungsstufen 1 / 2 / 3

3. Kombinationen / Handtechniken (an der Pratze)

- Ausbildungsstufen 1 / 2 / 3 / 4

4. Fußtechniken (an der Pratze)

- Fußfeger innen und außen / Footsweep
- Hakentritt vorderes Bein / Hook kick
- Hakentritt hinteres Bein / Hook kick
- Hakentritt aus der Drehung

5. Kombinationen / Hand- Fußtechniken (an der Pratze)

- Vordere Gerade / Fußfeger innen
- Vordere Gerade / Hintere Gerade / Fußfeger außen
- Vordere Gerade / Hintere Gerade / Hakentritt vorderes Bein
- Vordere Gerade / Hintere Gerade / Hakentritt hinteres Bein
- Vordere Gerade / Hintere Gerade / Vordere Gerade / Hakentritt aus der Drehung

6. Abwehrkombinationen (aktiv) gegen :

- Fußfeger innen und außen
- Hakentritt vorderes Bein
- Hakentritt hinteres Bein
- Hakentritt aus der Drehung

Aktive Verteidigung: Deckung / Paraden / Meid- und Ausweichbewegungen mit Gegenangriff (die Gegenangriffe sollen dem Gürtelgrad entsprechen)

7. Modellsparring

- Ausbildungsstufen 1 / 2 / 3 / 4 / 5

8. Selbstverteidigung / Fallschule

- Fallschule als Vorführung
- Messerangriff / von oben / von innen / von außen / Stich
- Selbstverteidigung im Kreis

9. Theorie

- Ausbildungsstufen 1 bis 4
- Lehrbeispiel Technikvermittlung

Ausbildungsstufe 6 Schwarzgurt / black belt

Dauer ca. 1 Jahr / Meistergrad Vorbereitungslehrgang

Verlangt wird das gesamte Programm der Stufen 1 / 2 / 3 / 4 / 5 und zusätzlich:

1. Kampfstellung

- Ausbildungsstufen 1 / 2

2. Handtechniken (an der Pratze)

- Ausbildungsstufe 1 / 2 / 3

3. Kombinationen / Handtechniken (an der Pratze)

- Ausbildungsstufen 1 / 2 / 3 / 4

4. Fußtechniken / Sprung (an der Pratze)

- Vorwärtstritt
- Halbkreistritt
- Seitwärtstritt
- Hakentritt

5. Doppelfußtechniken am Partner (Vorderes oder Hinteres Bein)

- Vorwärtstritt – Halbkreistritt (Gleiches Bein ohne Absetzen)
- Halbkreistritt – Halbkreistritt (Gleiches Bein ohne Absetzen)
- Seitwärtstritt – Halbkreistritt (Gleiches Bein ohne Absetzen)

6. Kombinationen / Hand- Fußtechniken (an der Pratze)

- Ausbildungsstufen 1 / 2 / 3 / 4 / 5

7. Abwehrkombinationen (aktiv) gegen :

- Ausbildungsstufen 1 / 2 / 3 / 4 / 5

Aktive Verteidigung: Deckung / Paraden / Meid- und Ausweichbewegungen mit Gegenangriff (die Gegenangriffe sollen dem Gürtelgrad entsprechen)

8. Modellsparring

- Ausbildungsstufen 1 / 2 / 3 / 4 / 5

9. Selbstverteidigung / Fallschule

- Fallschule als Vorführung
- Würgen am Boden
- Schlag mit Stock (Verteidiger am Boden)
- Tritt (Verteidiger am Boden)

10. Theorie

- Ausbildungsstufen 1 bis 5
- Erste Hilfe (Tageslehrgang)
- 3 Kickboxspezifische Lehrgänge in der Vorbereitungszeit
- Weiterbildung in der Regelkunde

2. Meistergrad

- Vorbereitungszeit ca. 2 Jahre
- Vorbereitungslehrgang
- Schriftliches erarbeiten eines vorgegebenen Thema
- Kampfrichter C Lizenz
- Selbständige Präsentation des gesamten Ausbildungsprogramms

3. Meistergrad

- Vorbereitungszeit ca. 3 Jahre
- Vorbereitungslehrgang
- Kampfrichter C Lizenz
- Einsatz als Kampfrichter auf Landes- oder Bundesebene
- Selbständige Präsentation des gesamten Ausbildungsprogramms
- Trainerausbildung

4. Meistergrad

- **Ab dem 4. Meistergraderfolgt die Verleihung über den Weltverband, auf Antragstellung des Bundesverbandes.**

Voraussetzungen:

- Besondere sportliche Leistungen
- Kickbox spezifische Qualifikationen oder Leistungen

Prüfungs- und Ausbildungskonzept für Kinder und Jugendliche

Ausbildungsziele

1. Allgemeine Grundausbildung

- Bewegungsmängel abbauen
- Körperliche und entwicklungsbedingte Defizite kompensieren
- Verbesserung der altersspezifischen konditionellen Grundlagen
- Optimierung der allgemeinen koordinativen Fähigkeiten
- Berücksichtigen der fünf Ausbildungsschwerpunkte: Koordination, Dehnung, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit

2. Kickboxspezifische Ausbildung

- Altersspezifisches Heranführen an die Sportart Kickboxen und Musikformen(!)
- vielseitige Ausbildung
- abwechslungsreiche Trainingsgestaltung

3. Soziale Verantwortung

- Disziplin
- Teamfähigkeit
- Gürtelprüfung = Reifeprüfung
(Soziales Verhalten zum neuen Gürtel überprüfen!)

4. Selbstverteidigung und Gewaltprävention

- kindgerecht
- realistisch
- kurz
- Konfliktvermeidung

Prüfungskriterien:

Kriterien zur Bewertung von Gürtelgraden bei Kindern ist der individuelle Fortschritt des Sportlers, der Trainingsfleiß und das persönliche Verhalten in und außerhalb der Trainingsgruppe.

Berechtigt zur Abnahme von Gürtelgraden bei Kindern und Jugendlichen (Kindergürtel) ist der jeweilige Übungsleiter der Trainingsgruppe mit einem vereinsfremden DAN-Träger der WAKO-Deutschland e. V.

Das Wechseln zum Gürtelprüfungsprogramm der Erwachsenen ist nach einer 6monatigen intensiven Reife- und Trainingsphase möglich. Die Prüfung der jeweiligen Gürtelfarbe ist zu wiederholen und nach den Prüfungskriterien der erwachsenen Sportler zu bemessen.

Hinweise zum Ablauf einer Gürtelprüfung

Vor der Prüfung

- Die Prüflinge erscheinen pünktlich zur Prüfung
- Die Sportpässe werden vom Prüfer kontrolliert (Jahressichtmarke)
- Alle Teilnehmer wärmen sich selbständig auf

Offizieller Prüfungsbeginn

- Alle Prüflinge stellen sich geordnet nach dem Schülergrad auf
- Der Trainer stellt den zweiten Prüfer vor
- Gemeinsames Angrüßen
- Der Prüfungsablauf wird den Teilnehmern vorgestellt
- Der Ablauf wird in verschiedenen Phasen durchgeführt (allgemeiner Teil, spezieller Teilbereich, Selbstverteidigung, Theorie, ...)
- Die Prüflinge führen das gelernte Programm selbständig und ohne Pause durch
- Wurde das Programm vollständig demonstriert, starten die Teilnehmer wieder von vorne
- Vor und nach Beendigung der Übungen verbeugen sich die Schüler vor einander sowie vor dem Prüfer und Trainer
- Den Prüfern bleibt es vorenthalten, die einzelnen Paare zu trennen, neu zu mischen
- Weiterhin können die Prüfer einzelne Teilnehmer aus der Gruppe entnehmen und Übungen separat vorführen lassen
- Prüflinge ab 11 Jahren sollten in der Lage sein, die demonstrierten Übungen erläutern zu können

Abschluss

- Die Prüflinge stellen sich geordnet nach dem Schülergrad auf
- Der Prüfer lobt und kritisiert die Teilnehmer
- Die Stärken und Schwächen der Teilnehmer sollen aufgezeigt und Hinweise zum zukünftigen Training gegeben werden
- Die Prüflinge erhalten das Ergebnis der Prüfung
- Der Prüfer überreicht feierlich den neuen Gürtel bzw. befestigt einen (farbigen) Streifen am Gürtel
- Gemeinsames Abgrüßen

Gürtelstufen

1. weiß-gelb
2. gelb
3. gelb-orange
4. orange
5. orange - grün
6. grün
7. grün-blau
8. blau
9. blau - braun
10. braun
11. braun - schwarz

Graduierung: weiß - gelb
Mindestalter: 6 Jahre
Ausbildungszeit: 3-6 Monate

Allgemein:

Hampelmann

Auf einem Bein stehen links und rechts

Purzelbaum vorwärts (Kriterium: gerades, rundes Rollen)

Speziell:

Kickboxhaltung

Kickboxspezifisches Bewegen nach vorne, hinten, zur Seite

Ausführung der Techniken:

1 vordere Gerade	= Jab
2 Hintere Gerade	= Punch
3 Fausrückenschlag	= Backfist
4 Vorwärtstritt vorne	= Frontkick
5 Vorwärtstritt hinten	= Frontkick
6 Halbkreistritt vorne	= Roundhousekick

Theorie (ab 11 Jahre):

Folgende Begriffe erklären: Jab, Punch, Backfist, Frontkick, Roundhouse

Graduierung: **gelb**
Mindestalter: 7 Jahre
Ausbildungszeit: 3-6 Monate

Allgemein:

Purzelbaum rückwärts
Wechselsprünge
Knieheben aus der Bewegung
Malen der Zahlen von eins bis zehn mit einem Fuß (links und rechts überprüfen)
(Ab 11 Jahre: ein Auge geschlossen)

Speziell:

Abwehr gegen die Techniken:

1 vordere Gerade	= Jab
2 Hintere Gerade	= Punch
3 Fausrückenschlag	= Backfist
4 Vorwärtstritt vorne	= Frontkick
5 Vorwärtstritt hinten	= Frontkick
6 Halbkreistritt vorne	= Roundhousekick

Ab 11 Jahre Abwehr + Gegenangriff (Kombinationen werden vorgegeben!)

Soziales Verhalten:

Teamfähiges und kooperatives Verhalten in einem ausgewählten Mannschaftsspiel

Selbstverteidigung (ab 11 Jahre):

- 1.) Abwehr gegen Ohrfeige
- 2.) eine frei ausgewählte Form des Würgens

Graduierung: gelb - orange

Mindestalter: 8 Jahre

Ausbildungszeit: 3-6 Monate

Allgemein:

Handstand (Kriterium: Fortschritte beim üben, kurzes Halten im Stütz (mit Hilfestellung), gestreckte Arme)

Radschlagen (Kriterium: gestreckte Arme; Schwung, gerader Körper)

Standwaage (Kriterium: mindestens kurzes Halten in optimaler Position)

deutliche Trainingsfortschritte beim üben der Grätsche

Speziell:

7 Haken vorne = Hook

8 Haken hinten = Hook

9 Aufwärtshaken vorne = Uppercut

10 Aufwärtshaken hinten = Uppercut

11 Halbkreistritt hinten = Roundhousekick

12 Seittritt vorne = Sidekick

13 Seittritt hinten = Sidekick

Gerade Fauststöße in der Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärtsbewegung

Theorie (ab 11 Jahre):

Rechts-/Linksauslage (Kampfstellung)

Erläuterung verschiedener Distanzen im Kickboxen

Folgende Begriffe erklären: Hook, Uppercut, Sidekick

Selbstverteidigung (ab 11 Jahre):

Abwehr gegen Handangriff

Graduierung: orange
Mindestalter: 9 Jahre
Ausbildungszeit: 3-6 Monate

Allgemein:

2x2min Bodenkampf/Ringen (nach Judo- oder Ringerregeln oder selbst erarbeitet)
Judorolle/Aikidorolle
Fallschule seitlich (mit gestrecktem Arm abfangen)

Speziell:

Abwehr gegen die Techniken:

7 Haken vorne	= Hook
8 Haken hinten	= Hook
9 Aufwärtshaken vorne	= Uppercut
10 Aufwärtshaken hinten	= Uppercut
11 Halbkreistritt hinten	= Roundhousekick
12 Seittritt vorne	= Sidekick
13 Seittritt hinten	= Sidekick

Ab 11 Jahre Abwehr + Gegenangriff (Kombinationen werden vorgegeben!)

Demonstration von Doppelkicks (Kriterium: Streckung des Beins, Haltekraft u. Balance)

Soziales Verhalten:

fairer, partnerschaftlicher Umgang in Wettkampfformen (z. B. Ringen, Bodenkampf)

Selbstverteidigung (ab 11 Jahre):

Schwitzkasten von vorne und von der Seite

Graduierung: orange - grün
Mindestalter: 10 Jahre
Ausbildungszeit: 3-6 Monate

Allgemein:

Fallen massiv vorwärts aus dem Kniestand
Rolle über Hindernisse (Hechtrolle)
Radwende

Speziell:

Kombination von:

14 Vordere Gerade und hintere Gerade = Jab-Punch

15 Vordere Gerade und hinterer Haken = Jab-Hook

16 Vordere Gerade und hinterer Aufwärtshaken = Jab-Uppercut

17 Axtritt vorne

= Axekick

18 Axtritt hinten =

Axekick

19 Außenristtritt vorne =

Crescentkick

Demonstration von Dreifachkicks

Theorie (ab 11 Jahre):

Pratzenhalten gegen Fausttechniken

Folgende Begriffe erklären: Axekick, Crescentkick, Block, Parade, Finten

Punkteverteilung im Wettkampf

Selbstverteidigung (ab 11 Jahre):

Abwehr gegen Haarangriff/Ziehen an den Ohren

Graduierung: grün
Mindestalter: 11 Jahre
Ausbildungszeit: 3-6 Monate

Allgemein:

Vorführung einer vorgegebenen oder selbst entwickelten freien Formen oder Musikform von Bodenturn- und Kampfsporttechniken (mindestens 30sec)
Fallen massiv vorwärts aus dem Stand
Beidbeiniges Springen (fünf Sprünge, mindestens fünf Meter)

Speziell:

Abwehr und Gegenkombination gegen die Techniken:

Vordere Gerade und hintere Gerade

= Jab-Punch

Vordere Gerade und hinterer Haken

= Jab-Hook

Vordere Gerade und hinterer Aufwärtshaken

= Jab-Uppercut

Axtritt vorne

=

Axekick

Axtritt hinten

= Axekick

Außenristtritt vorne

= Crescentkick

Eigenständige und sinnvolle Kombination von Angriffstechniken mit Fuß und Hand
Demonstration von Kickboxtechniken in schreitend-gleitender und federnd-gleitender Fortbewegung

Soziales Verhalten:

Vorbildfunktion in der Gruppe (Bereitschaft, sein Wissen weiterzugeben)

Selbstverteidigung:

Unterarmwürgen von hinten aus dem Stand

Graduierung: grün-blau
Mindestalter: 12 Jahre
Ausbildungszeit: 3-6 Monate

Allgemein:

Schieben und Ziehen eines Gegners aus einem Gürtelring (ca. 2x2m). Vgl. Regeln aus dem Ringen oder Judo
20 Roundhousekicks mit höchster Geschwindigkeit (mindestens 30sec) gegen Pratte o. Sandsack.

Speziell:

Kombination von:
Haken vorne und hintere Gerade = Hook-Jab
Haken vorne und Haken hinten = Hook-Huck
Haken vorne und hinterer Aufwärtshaken = Hook-Uppercut
Außenrtritt hinten = Crescentkick
Hakentritt vorne = Hookkick
Hakentritt hinten = Hookkick

Pratzenhalten gegen Fußtechniken

Theorie:

Folgende Begriffe erklären: Hookkick, Meidbewegung, Mitschlag
Unterschied von Semi- und Leichtkontakt
Schiedsrichterkommandos: Stop, Break, Fight

Selbstverteidigung:

Abwehr gegen Umklammerung von vorn

Graduierung: blau
Mindestalter: 13 Jahre
Ausbildungszeit: 6 Monate

Allgemein:

20 Frontkicks mit höchster Geschwindigkeit (mindestens 30sec) gegen Pratte oder Sandsack
Halteübungen im Unterarmstütz (mindestens 30sec, Variation: Hand und/oder Bein heben)

Speziell:

Abwehr und Gegenkombination gegen die Techniken:

Haken vorne und hintere Gerade	= Hook-Punch
Haken vorne und Haken hinten	= Hook-Huck
Haken vorne und hinterer Aufwärtshaken	= Hook-Uppercut
Außentritt hinten	= Crescentkick
Hakentritt vorne	= Hookkick
Hakentritt hinten	= Hookkick

Vorführung als Modellsparring (Angriffstechniken werden vorgeschrieben)
Spiegelkickboxen (verdrehte Auslage!)

Soziales Verhalten:

Verhalten vor der Gruppe
(Unterstützung des Trainers, Übernahme von Teileinheiten im Training)

Selbstverteidigung:

Umklammerung von hinten

Graduierung: blau - braun
Mindestalter: 14 Jahre
Ausbildungszeit: 6 Monate

Allgemein:

20 Sidekicks mit höchster Geschwindigkeit (mindestens 30sec) gegen Pratte oder Sandsack

Speziell:

Kombination von:

Hintere Gerade und vordere Gerade	= Punch-Jab
Hintere Gerade und vorderer Haken	= Punch-Hook
Hintere Gerade und vorderer Aufwärtshaken	= Punch-Uppercut
Hinterer Haken und vorderer Haken	= Hook-Hook
Seitentrtritt aus der Drehung	= Turnkick
Hakentrtritt aus der Drehung	= Turnhookkick
Außenristtritt aus der Drehung	= Turncresentkick

Eigenständiger, sinnvoller Aufbau einer kickboxspezifischen Trainingseinheit
(z. B. Aufwärm- oder Dehnungsprogramm, Schnelligkeitseinheit)

Theorie:

Schiedsrichterverhalten im Wettkampf

Folgende Begriffe erklären: sportlicher Wettkampf, Aggression und Gewalt

Selbstverteidigung:

Abwehr gegen freie Angriffsformen (siehe oben)

Graduierung: braun
Mindestalter: 16 Jahre
Ausbildungszeit: 6 Monate

Allgemein:

Hohe Belastung über Wettkampfdistanz (spielerisch, z. B. Hühnerfangen)

Speziell:

Abwehr und Gegenkombination gegen die Techniken:

Hintere Gerade und vordere Gerade	= Punch-Jab
Hintere Gerade und vorderer Haken	= Punch-Hook
Hintere Gerade und vorderer Aufwärtshaken	= Punch-Uppercut
Hinterer Haken und vorderer Haken	= Hook-Hook
Seitentrtritt aus der Drehung	= Turnkick
Hakentrtritt aus der Drehung	= Turnhookkick
Außenristtritt aus der Drehung	= Turncresentkick

Vorführung eines wettkampfnahen freien Sparrings (Wettkampfdistanz 2x2min)

Soziales Verhalten:

Strategien zur Deeskalation und Konfliktvermeidung
(Beispiele geben wie Hilfe organisieren, ignorieren, flüchten)

Selbstverteidigung:

Problematik und Gefährlichkeit beim Angriff mit einer Waffe
Abwehr gegen Stockangriff von oben
Beschreiben von Notwehr und erlaubte Waffen

Graduierung: braun -schwarz
Mindestalter: 17 Jahre
Ausbildungszeit: 6 Monate

Allgemein:

Durchführung eines kleinen Kraftausdauerircles (8-10 Stationen – 30sec. Belastung)

Speziell:

Kombination von:

Hinterer Haken und vordere Gerade	= Hook-Jab
Hinterer Haken und vorderer Aufwärtshaken	= Hook-Uppercut
Hinterer Aufwärtshaken und vordere Gerade	= Uppercut-Jab
Hinterer Aufwärtshaken und vorderer Haken	= Uppercut-Hook
Vorwärtstritt im Sprung	= Frontkick
Seittritt im Sprung	=
Sidekick	=
Hakentritt im Sprung	=
Hookkick	=
Außenristtritt im Sprung	= Crescentkick

Reaktionsschnelligkeit an der Pratte (Wettkampfzeit 2x2min)

Theorie:

Unterschiede und Ziele von Raubüberfällen und sexueller Gewalt
Typisches Täter- und Opferverhalten bei Straftaten beschreiben können

Selbstverteidigung:

Abwehr gegen mehrere Angreifer (unterschiedliche Angriffe)
Abwehr gegen verschiedene Waffen