

# Prüfungsordnung des BFVKB



**Prüfungsordnung für Erwachsene, Jugendliche und Kinder  
Bundesfachverband für Kickboxen e.V. (WAKO Deutschland e.V.)**

# **Bundesfachverband für Kickboxen e.V. (WAKO-Deutschland)**

## **Inhaltsverzeichnis**

	Seite
<b>Teil A: Formalia</b>	
1	Allgemeines 4
2	Zuständigkeiten im Lehr- und Prüfungswesen 4
3	Verfahrensfragen 5
4	Ausbildungsstufen und Graduierungen 5
5	Formaler Ablauf und Anforderungen bei Schüler- und Meistergradprüfungen 7
6	Anerkennung von Meistergraden 11
<b>Teil B: Prüfungsprogramm für Erwachsene</b>	
1	Prüfungsblöcke im Überblick 13
2	Inhalte der Prüfungsblöcke 13
<b>Teil C: Prüfungs- und Ausbildungsinhalte für Erwachsene</b>	
1	Ausbildungsstufe 1 Gelbgurt/yellow belt 17
2	Ausbildungsstufe 2 Orangegurt/orange belt 18
3	Ausbildungsstufe 3 Grüngurt/green belt 19
4	Ausbildungsstufe 4 Blaugurt/blue belt 20
5	Ausbildungsstufe 5 Braungurt/brown belt 21
6	1. Meistergrad Schwarzgurt/black belt 22
7	2. Meistergrad 23
8	3. Meistergrad 23
9	4. Meistergrad 23
<b>Teil D: Prüfungsprogramm für Kinder und Jugendliche</b>	
1	Ausbildungsziele 24

## **Teil E: Prüfungs- und Ausbildungsinhalte für Kinder und Jugendliche**

1	Graduierung weiß-gelb	25
2	Graduierung gelb	26
3	Graduierung gelb-orange	27
4	Graduierung orange	28
5	Graduierung orange-grün	29
6	Graduierung grün	30
7	Graduierung grün-blau	31
8	Graduierung blau	32
9	Graduierung blau-braun	33
10	Graduierung braun	34
11	Graduierung braun-schwarz	35

# Teil A: Formalia

## 1 Allgemeines

### (1) Gegenstandsbereich der Prüfungsordnung

Die nachfolgende Prüfungsordnung regelt die Organisation und Durchführung von Schüler- und Meistergradprüfungen, die unter dem Dach des Bundesfachverbandes für Kickboxen e.V. (BFVKB e.V.) stattfinden; sie legt die formalen und sportartspezifischen Inhalte dieser Prüfungen fest und sie zeigt auf, auf welchem Wege die Verleihung von Meistergraden im BFVKB e.V. erfolgt.

### (2) Geltungsbereich der Prüfungsordnung

Die Prüfungsordnung ist für alle an Schüler- und Meistergradprüfungen Beteiligten (Sportler und Prüfer) sowie für die Verantwortlichen und Entscheidungsträger von Graduierungsverleihungen verbindlich.

### (3) Zweck der Prüfungsordnung

Die Prüfungsordnung dient der Vereinheitlichung des formalen und inhaltlichen Ablaufs von Schüler- und Meistergradprüfungen, die innerhalb der Vereine und der Landesfachverbände des BFVKB e.V. sowie im Bundesfachverband selbst stattfinden. Des Weiteren dient sie als grundlegende Orientierung für die Verleihung von Meistergraduierungen.

## 2 Zuständigkeiten im Lehr- und Prüfungswesen

### (1) Das Präsidium des BFVKB e.V.

Die Prüfungshoheit obliegt dem Präsidium des BFVKB e.V..

Das Präsidium bestimmt einen Referenten für das Lehr- und Prüfungswesen (vgl. §25 der Satzung des BFVKB e.V.), im Weiteren auch Bundesreferent für das Lehr- und Prüfungswesen genannt.

### (2) Der Bundesreferent für das Lehr- und Prüfungswesen

Der Bundesreferent für das Lehr- und Prüfungswesen übt die Fachaufsicht über das Lehr- und Prüfungswesen aus. Er überwacht die Einhaltung der Prüfungsordnung und er klärt die an ihn gerichteten Anfragen zum Lehr- und Prüfungswesen. Der Bundesreferent für das Lehr- und Prüfungswesen arbeitet mit dem Präsidium zusammen: Er regelt Sonderfälle, Anträge und Anregungen, die eine Veränderungen des Lehr- und Prüfungswesens betreffen, in Absprache mit dem Präsidium und führt gemeinsam mit diesem Entscheidungen herbei.

### (3) Die Landesfachverbände

Jeder Landesfachverband des BFVKB e.V. bestimmt/wählt einen Landesprüfungsreferenten. Dieser entscheidet innerhalb seines Landesfachverbandes über die Vergabe von Prüferlizenzen, er ist für die Einhaltung der Prüfungsordnung verantwortlich und er klärt die an ihn gerichteten Anfragen zum Lehr- und Prüfungswesen.

Des Weiteren sind die Landesfachverbände für die Organisation und Durchführung von Meistergradprüfungen zuständig.

(4) Die Mitgliedsvereine

Die Organisation und Durchführung von Schülergradprüfungen erfolgt durch die den Landesfachverbänden angeschlossenen Vereine, Vereinsabteilungen oder Kickboxschulen (vgl. §6 der Satzung des BFVKB e.V.).

### **3 Verfahrensfragen**

Anfragen zum Lehr- und Prüfungswesen sind grundsätzlich an die jeweiligen Landesprüfungsreferenten zu richten. Ist eine Klärung oder ein Einvernehmen nicht möglich, kann der Referent für Lehr- und Prüfungswesen des BFVKB e.V. eingeschaltet werden.

Alle Anträge und Anregungen, die eine Veränderung des Lehr- und Prüfungswesens betreffen, sind dem Bundesreferenten für das Lehr- und Prüfungswesen zuzuleiten.

Falls während einer Prüfung Besonderheiten auftreten, die weder durch die Prüfungsordnung noch durch das Regelwerk des BFVKB e.V. geklärt werden können, obliegen die Entscheidungen folgenden Personen und Instanzen:

- den Prüfern bei Schülergradprüfungen
- den jeweiligen Landesprüfungsreferenten bei Meistergradprüfungen der Landesfachverbände
- dem Bundesreferenten für das Lehr- und Prüfungswesen bei Bundesmeistergradprüfungen.

### **4 Ausbildungsstufen und Graduierungen**

(1) Ausbildungsstufen deren Inhalte und Vorbereitungszeiten

Es gibt ein Prüfungsprogramm für Erwachsene und ein gemeinsames Prüfungsprogramm für Kinder und Jugendliche.

*Tabelle 1: Ausbildungsstufen des Prüfungsprogramms für Erwachsene*

Ausbildungsstufe	Gurt	Vorbereitungszeit
1	Gelbgurt	6 Monate
2	Orangegurt	6 Monate
3	Grüngurt	6 Monate
4	Blaugurt	6 Monate
5	Braungurt	1 Jahr
1. Meistergrad	Schwarzgurt	1 Jahr
2. Meistergrad	Schwarzgurt	2 Jahre
3. Meistergrad	Schwarzgurt	3 Jahre

*Tabelle 2: Ausbildungsstufen des Prüfungsprogramms für Kinder und Jugendliche*

Ausbildungsstufe	Gurt	Vorbereitungszeit	Alter
1	weiß-gelb	3 bis 6 Monate	
2	gelb	3 bis 6 Monate	
3	gelb-orange	3 bis 6 Monate	
4	orange	3 bis 6 Monate	6 bis 13 Jahre
5	orange-grün	3 bis 6 Monate	
6	grün	3 bis 6 Monate	
7	grün-blau	3 bis 6 Monate	
8	blau	6 Monate	
9	blau-braun	6 Monate	14 Jahre
10	braun	6 Monate	16 Jahre
11	braun-schwarz	6 Monate	17 Jahre

(2) Schüler- und Meistergrade

*bei Erwachsenen*

Erwachsene können an Schüler- und Meistergradprüfungen teilnehmen.

Zu den Schülergraden gehören die Farbgurtprüfungen (Ausbildungsstufen 1 bis 5). Es können, bei entsprechender Vorbereitungszeit und Leistung, zwei Schülergradprüfungen zusammengefasst werden. In diesem Fall sind beide Programme vollständig zu überprüfen.

Zu den Meistergraden, die im Rahmen von Prüfungen erworben werden, gehören der erste, der zweite und der dritte Meistergrad.

Nach bestandener erster Meistergradprüfung wird dem Prüfling der Schwarzgurt überreicht.

Besonders erfolgreiche Wettkampfsportler (Weltmeister, Europameister etc.) können bei entsprechender Ausbildung die Prüfung zum ersten Meistergrad ablegen, auch wenn sie bis zu diesem Zeitpunkt keine Schülergradprüfung abgelegt haben. Die Zulassung zur Prüfung ist über den entsprechenden Landesprüfungsreferenten beim Bundesreferenten für Lehr- und Prüfungswesen zu beantragen. Über den Antrag entscheiden

- das Präsidium des BFVKB e.V. gemeinsam mit
- dem Bundesreferenten für Lehr- und Prüfungswesen des BFVKB e.V..

Der erste Meistergrad kann nicht verliehen werden. Der zweite und dritte Meistergrad können auf Antrag auch verliehen werden.

Höhere Meistergrade können nur verliehen werden. Anträge auf Verleihung müssen vom Präsidium des BFVKB e.V. an die Geschäftsstelle der WAKO-World gestellt werden.

### *bei Kindern und Jugendlichen*

Kinder und Jugendliche können an Schülergradprüfungen teilnehmen. Zu den Schülergraden gehören die Farbgurtprüfungen (Ausbildungsstufen 1 bis 11). Für Kinder und Jugendliche gibt es keine Meistergradprüfungen. Die Ausbildungsstufe 11 (Gurt: braun-schwarz) wird als Jugendschwarzgurt bezeichnet, sie entspricht aber keinem Meistergrad.

Es können, bei entsprechender Vorbereitungszeit und Leistung, zwei Schülergradprüfungen zusammengefasst werden. In diesem Fall sind beide Programme vollständig zu überprüfen.

#### (3) Übergang vom Kinder- und Jugendprogramm zum Erwachsenenprogramm

Das Wechseln zum Prüfungsprogramm der Erwachsenen ist nach einer 6-monatigen intensiven Reife- und Trainingsphase möglich. Die Prüfung der jeweiligen Gürtelfarbe ist nach den Prüfungskriterien des Erwachsenenprogramms zu wiederholen. Bei Zwischenstufen (z.B. grün-blau), ist die Prüfung der jeweils höheren Erwachsenenbildungsstufe (z.B. blau) zu absolvieren.

Mit der Vollendung des 18. Lebensjahres und unter Berücksichtigung der entsprechenden Vorbereitungszeit kann ein Träger des Jugendschwarzgurt zur ersten Meistergradprüfung für Erwachsene zugelassen werden.

## **5 Formaler Ablauf und Anforderungen bei Schüler- und Meistergradprüfungen**

#### (1) Ausrichter von Schüler- und Meistergradprüfungen

Schüler- und Meistergradprüfungen sind grundsätzlich öffentlich. Es muss jedoch gewährleistet sein, dass die Prüfungen störungsfrei durchgeführt werden können.

Ausrichter von Schülergradprüfungen können sein:

- Vereine, Vereinsabteilungen oder Kickboxschulen, die Mitglieder des BFVKB e.V. sind
- die Landesfachverbände des BFVKB e.V..

Ausrichter von Meistergradprüfungen können sein:

- die Landesfachverbände des BFVKB e.V. (Landesmeistergradprüfung)
- der BFVKB e.V. (Bundesmeistergradprüfung).

Die Landesfachverbände und ihre Mitglieder dürfen außerhalb des BFVKB e.V. keine Kickboxprüfungen veranstalten oder durchführen.

#### (2) Der Prüfer/die Prüfungskommission

Zum Zwecke der Bewertung einer Prüfung ist eine Prüfungskommission zu bilden, die die Prüfung abnimmt.

Bei Schülergradprüfungen ist mindestens ein lizenzierter Prüfer erforderlich. Der Prüfer kann Mitglied/Trainer/Übungsleiter des Ausrichters sein. Es wird jedoch mindestens ein Fremdprüfer empfohlen.

Die Prüfer müssen Mitglied des BFVKB e.V. (im Sinne von § 6 der Satzung des BFVKB e.V.) sein und über eine gültige Prüferlizenz verfügen. Über die Vergabe der Prüferlizenzen entscheidet der jeweilige Landesfachverband.

Bei Meistergradprüfungen besteht die Prüfungskommission aus mindestens drei lizenzierten Prüfern, die die Prüfung gemeinsam abnehmen.

Bei Landesmeistergradprüfungen obliegt die Berufung der Prüfungskommission dem jeweiligen Landesfachverband.

Bei Bundesmeistergradprüfungen wird die Prüfungskommission durch den Bundesprüfungsreferenten und das Präsidium des BFVKB e.V. benannt. Zu diesem Zwecke können der Bundesprüfungsreferent und das Präsidium des BFVKB e.V. Prüferlizenzen vergeben.

Bei Meistergradprüfungen sollen erfahrene Prüfer eingesetzt werden.

Von den drei Prüfern wird ein Prüfer als Vorsitzender bestimmt, der den korrekten Prüfungsverlauf überwacht.

Die Prüfer müssen mindestens den vom Anwärter angestrebten Meistergrad besitzen. Der Kommissionsvorsitzende muss höher graduiert sein.

Die Bewertung der Prüfung erfolgt anhand des Bewertungsbogens für Gürtelprüfungen (Prüfungslisten) des BFVKB e.V.. Diese Bewertungsbögen sind mindestens zehn Jahre lang aufzubewahren.

### (3) Prüfungsdokumente

Bei Schüler- und Meistergradprüfungen sind die vom BFVKB e.V. zur Verfügung stehenden Dokumente zu verwenden. Hierzu gehören z.B. Bewertungsbögen sowie Schüler- und Meistergradurkunden.

Bewertungsbögen für Schüler- und Meistergradprüfungen sind als Download auf der Homepage des BFVKB e.V. ([www.wako-deutschland.de](http://www.wako-deutschland.de)) erhältlich.

Urkunden für Schülergradprüfungen können über die jeweiligen Landesfachverbände bezogen werden.

Meistergradurkunden sind von den Landesfachverbänden bei der Geschäftsstelle des BFVKB e.V. zu bestellen.

### (4) Teilnahmevoraussetzungen für Schüler- und Meistergradprüfungen

Für die Teilnahme an einer Prüfung gelten folgende Voraussetzungen:

Der Anwärter einer Schüler- oder Meistergradprüfung muss einem Mitgliedsverein (im Sinne von § 6 der Satzung des BFVKB e.V.) angehören.

Der Anwärter einer Schüler- oder Meistergradprüfung muss die Vorbereitungszeit einhalten.

Es darf keine Vereins- oder Startsperrung bestehen.

Der Anwärter einer Schüler- oder Meistergradprüfung muss einen gültigen WAKO-Sportpass vorlegen. Der Sportpass ist gültig, wenn

- der Passinhaber für einen Verein startberechtigt ist, der Mitglied in einem Landesfachverband des BFVKB e.V. ist
- eine gültige Jahressichtmarke eingeklebt ist



- die bisherigen Prüfungseintragungen, im Rahmen dieser Ordnung gültig sind.

Der Anwärter einer Schüler- oder Meistergradprüfung hat nachzuweisende Lizenzen im Original vorzulegen. Die Lizenzen müssen am Prüfungstag Gültigkeit besitzen. Die für die Zulassung zur Meistergradprüfung erforderlichen Trainer- oder Kampfrichter-Lizenzen werden nur anerkannt, wenn seit deren Abschluss bis zur Meistergradprüfung nicht mehr als zwei Jahre vergangen sind.

Der Anwärter einer Schüler- oder Meistergradprüfung muss sich an die Bekleidungsordnung halten. Die Bekleidung der Anwärter besteht aus Kickboxbekleidung nach den gültigen Regeln des BFVKB e.V. (WAKO-Deutschland e.V.). Der Gürtel der momentanen Ausbildungsstufe ist vom Anwärter zu tragen.

Der Anwärter einer Schüler- oder Meistergradprüfung hat bei Partnerübungen, Modellsparring oder Sparring Schutzausrüstung nach den gültigen Regeln der WAKO-Deutschland e.V. zu tragen.

Weitere sichtbare, gefährdende Gegenstände (z. B. Schmuck, Piercings usw.) sind nicht zulässig.

Alle Anwärter haben in gesundheitlich einwandfreiem Zustand und auf eigenes Risiko zur Prüfung anzutreten. Sie nehmen unter dieser Maßgabe an der Prüfung teil. Veranstalter, Ausrichter und Prüfer übernehmen keine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden.

#### (5) Zum Ablauf einer Gürtelprüfung

Es gilt folgender allgemeiner Ablauf einer Gürtelprüfung:

- Die Prüfungsanwärter erscheinen pünktlich zur Prüfung.
- Die Einhaltung der Teilnahmevoraussetzungen der Prüfungsanwärter wird vom Prüfer kontrolliert.
- Alle Prüflinge stellen sich geordnet nach der Ausbildungsstufe auf.
- Es erfolgt ein gemeinsames Angrüßen.
- Der Prüfungsablauf wird den Teilnehmern vorgestellt.
- Den Prüfern bleibt es vorbehalten, die einzelnen Paare zu trennen oder neu zu mischen.
- Die Prüflinge stellen sich geordnet nach dem Schülergrad auf.
- Die Prüflinge erhalten das Ergebnis der Prüfung.
- Der Prüfer überreicht die Urkunden.
- Es erfolgt ein gemeinsames Abgrüßen.

#### (6) Bewertung der Prüfungen

Die Bewertung der einzelnen Prüfungsblöcke erfolgt anhand der Schulnoten 1 bis 6. Aus allen Prüfungsblöcken wird das arithmetische Mittel (Mittelwert) ermittelt. Dieser Wert entspricht der Gesamtnote der Prüfung. Die Prüfung ist mit einer Gesamtnote von 3,5 und besser bestanden. Dadurch können nicht bestandene Prüfungsblöcke durch andere ausgeglichen werden. Lediglich die Note 6 kann nicht ausgeglichen werden. Wird ein Prüfungsblock mit der Note 6 bewertet, so wird die gesamte Prüfung mit nicht bestanden bewertet.

(7) Beurkundung von Schüler- und Meistergraden

Schüler- und Meistergradprüfungen werden durch

- Eintrag im WAKO-Sportpass und
- Überreichung einer Schüler- bzw. Meistergradurkunde beurkundet.

Die Schülergradurkunden werden vom Präsidenten des jeweiligen Landesfachverbandes und den Mitgliedern der Prüfungskommission unterzeichnet.

Die Meistergradurkunden werden vom Präsidenten des BFVKB e.V. und den Mitgliedern der Prüfungskommission unterzeichnet.

Zur Eintragung von Schülergraden in den WAKO-Sportpass sind ausschließlich

- der Bundesreferent für Lehr- und Prüfungswesen
- die Landesprüfungsreferenten bzw. die von ihm beauftragten Personen und
- Prüfer mit gültiger Prüferlizenz berechtigt.

Zur Eintragung von Meistergraden in den WAKO-Sportpass sind ausschließlich

- der Bundesreferent für Lehr- und Prüfungswesen
- die Landesprüfungsreferenten
- die Mitglieder der Prüfungskommission und
- die Präsidiumsmitglieder des BFVKB e.V. berechtigt.

(8) Regelungen für Schülergradprüfungen

Die Höhe der Prüfungsgebühr für die Prüfungsanwärter setzt der Ausrichter fest.

Der Ausrichter wendet sich an einen Prüfer und trifft die erforderlichen Absprachen.

Die Zulassung der Prüfungsanwärter erfolgt durch den Ausrichter.

Vor Beginn einer Prüfung sind vom Ausrichter folgende Unterlagen bereitzuhalten:

- Bewertungsbogen (vollständig mit den notwendigen Daten der Anwärter versehen)
- gültige WAKO-Sportpässe der Anwärter
- Urkunden
- Prüfungsmarken (gibt es derzeit nur in Bayern).

Nach Beendigung der Prüfung unterschreibt der Prüfer die Bewertungsbögen, stellt dort die Ergebnisse fest und bescheinigt damit die ordnungsgemäße Prüfungsabnahme.

Er bestätigt nach bestandener Prüfung die neue Ausbildungsstufe im WAKO-Sportpass und händigt die ausgefertigten Urkunden aus.

Der Name des Prüfers ist auf allen Prüfungsdokumenten zu vermerken.

Eine Offenlegung der Bewertung liegt im Ermessen des Prüfers. Er kann den Prüfungsanwärtern und ihren Trainern Hinweise auf Mängel geben.

(9) Regelungen für Meistergradprüfungen

Die Landesfachverbände müssen Vorbereitungslehrgänge für ihre Meistergradprüfungen durchführen und die Anwärter für Meistergrade zur Teilnahme daran verpflichten. Die Organisation und Durchführung regelt der Landesprüfungsreferent.

Vorbereitungslehrgänge sind rechtzeitig in geeigneter Form bekannt zu machen.

Die Landesfachverbände können Meistergradprüfungen im Rahmen dieser Ordnung nach Bedarf veranstalten. Die Ausrichtung können sie einem Mitgliedsverein übertragen.

Die Höhe der Prüfungsgebühr setzen die jeweiligen Landesfachverbände fest.

Die Prüfungstermine sollen den Mitgliedsvereinen und dem Bundesreferenten für das Lehr- und Prüfungswesen in Form eines Jahres-Vorhabenplanes schriftlich mitgeteilt werden.

Die Meistergradprüfung ist vom zuständigen Landesfachverband auszuschreiben. Die Ausschreibung soll den Mitgliedsvereinen wenigstens drei Monate vor dem angesetzten Prüfungstermin in geeigneter Form bekannt gegeben werden. Spätestens vier Wochen vor dem Termin ist der Bundesreferent für das Lehr- und Prüfungswesen schriftlich mit Angabe des Prüfungstages und des Beginns der Prüfung (Uhrzeit), des Prüfungsortes (Halle), der voraussichtlichen Teilnehmerzahl sowie der Namen der Prüfer/dem Namen des Prüfers zu informieren.

Ein Anwärter darf sich grundsätzlich nur zur Meistergradprüfung anmelden, die vom zuständigen Landesfachverband ausgeschrieben worden ist. Für die Teilnahme an der Meistergradprüfung eines anderen Landesfachverbandes ist die Genehmigung des für diesen Anwärter zuständigen Landesfachverbandes erforderlich. Die schriftliche Zustimmung ist der Prüfungskommission vorzulegen.

Erfolgt zwischen Anwärter und Landesfachverband keine Einigung, so ist nach §2, Absatz 2 dieser Ordnung zu verfahren.

## **6 Anerkennung von Meistergraden**

### **(1) Anerkennung von Meistergraden anderer Kickboxverbände**

Meistergrade anderer Kickboxverbände können vom BFVKB e.V. anerkannt werden, sofern ein Antrag gestellt wird. Der Antrag erfolgt an den Bundesreferenten für das Lehr- und Prüfungswesen des BFVKB e.V.. Dem Antrag sind folgende Unterlagen beizufügen:

- die Prüfungsordnung des Kickboxverbandes, in dem der Meistergrad erworben wurde
- ein Nachweis über die abgelegten Prüfungen in dem entsprechenden Verband, der durch einen entsprechenden Sportpass und/oder Urkunden zu erbringen ist.

Die Prüfungen müssen nach der Prüfungsordnung des jeweiligen Verbandes abgelegt worden sein.

Verliehene Meistergrade werden nicht anerkannt.

### **(2) Anerkennung von Meistergraden artverwandter Kampfsportarten**

Meistergrade artverwandter Kampfsportarten (z.B. ITF Taekwondo) können nicht als Meistergrade des BFVKB e.V. anerkannt werden. Die Graduierung kann bei entsprechendem Nachweis im WAKO-Sportpass dokumentiert werden (siehe §5 Abs. 2). Dabei ist die u.a. die Stilrichtung und der Verband zu notieren bei dem diese Graduierung abgelegt wurde.

Eine Zulassung zur Prüfung zum ersten Meistergrad kann beantragt werden.

Voraussetzungen für einen erfolgsversprechenden Antrag sind:

- Erfüllung aller Teilnahmevoraussetzung zur Meistergradprüfung
- Nachweis über die Mitgliedschaft in einem Verein des BFVKB e.V., die zum Zeitpunkt der Antragstellung mindestens zwei Jahre beträgt
- überdurchschnittliche Aktivitäten im kickboxspezifischen Bereich (Sportler, Trainer, Ausbilder etc.).

Über den Antrag entscheiden

- das Präsidium des BFVKB e.V. gemeinsam mit
- dem Bundesreferenten für das Lehr- und Prüfungswesen.

# Teil B: Prüfungsprogramm für Erwachsene

## (1) Prüfungsblöcke im Überblick

Die Prüfungen, die für die unterschiedlichen Ausbildungsstufen (Gelbgurt bis 1. Meistergrad) zu absolvieren sind, sind immer ähnlich aufgebaut. Sie bestehen aus den folgenden Prüfungsblöcken.

- (1) Kampfstellung und Fortbewegung sowie Schattenkickboxen
- (2) Grundtechniken (Hand- und Fußtechniken)
- (3) Kombination der Grundtechniken (Handkombinationen, Fußkombinationen, Hand-Fußkombinationen)
- (4) Abwehrkombinationen
- (5) Modellsparring
- (6) freies Sparring
- (7) Selbstverteidigung
- (8) Theorie

## (2) Inhalte der Prüfungsblöcke

- (1) Kampfstellung und Fortbewegung sowie Schattenkickboxen

Die Verbindung von Angriffs- und Verteidigungstechniken aus einer sicheren, der Kampfdistanz entsprechenden Kampfstellung, in alle Raumrichtungen ist Bestandteil aller Ausbildungsstufen. In der ersten Ausbildungsstufe (Gelbgurt) wird ausschließlich die Fortbewegung in Kampfstellung überprüft. In allen weiteren Ausbildungsstufen wird Schattenkickboxen geprüft. Beim Schattenkickboxen müssen Grundtechniken und Kombinationen der aktuellen, sowie der vorangegangenen Ausbildungsstufen in unterschiedliche Bewegungsrichtung demonstriert werden.

- (2) Grundtechniken (Hand- und Fußtechniken)

*Tabelle 1: Ausbildungsstufen und Grundtechniken*

Ausbildungsstufe	Gurt	Handtechniken	Fußtechniken
1	Gelbgurt	gerade Schläge Faustrückenschlag	Vorwärtstritt
2	Orangegurt	Seitwärtshaken	Halbkreistritt
3	Grüngurt	Aufwärtshaken	Seitwärtstritt
4	Blaugurt	Handtechniken als Dublekten	Außenristtritt Axtritt
5	Braungurt	Ausbildungsstufe 1-4	Hakentritt Fußfeger
1. Meistergrad	Schwarzgurt	Ausbildungsstufe 1-4	Fußtechniken im Sprung Doppeltritte

Die Grundtechniken des Kickboxens werden bis zum Schwarzgurt als Einzeltechniken abgefordert. Die Überprüfung der Handtechniken ist mit der 3. Ausbildungsstufe (Grüngurt) abgeschlossen, die der Fußtechniken im Prinzip mit der 5. Ausbildungsstufe (Braungurt). In der Prüfung zum 1. Meistergrad (Schwarzgurt) werden außerdem Sprung- und Doppeltritte geprüft.

(3) Kombination der Grundtechniken (Handkombinationen, Fußkombinationen, Hand-Fußkombinationen)

Es werden in jeder Ausbildungsstufe Handkombinationen, Fußkombinationen sowie Hand-Fußkombinationen geprüft. In die Kombinationen fließen jeweils Techniken aus der aktuellen sowie aus den vorangegangenen Ausbildungsstufen ein.

Prinzipiell unterscheiden wir drei Arten von Kombinationen:

(1) Verbindungen

(2) Kombinationen

(3) Serien.

Mit *Verbindungen* wird die unmittelbar aufeinanderfolgende Ausführung von zwei gleichartigen Grundtechniken bezeichnet. Beispiel: vordere Gerade - hintere Gerade.

Bei *Kombinationen* werden mindestens zwei unterschiedliche Grundtechniken verbunden. Beispiel: vordere Gerade - hinterer Aufwärtshaken; hintere Gerade - vorderer Halbkreistritt.

Eine *Serie* besteht aus einer Vielzahl gleichartiger Grundtechniken. Beispiel: eine Serie von Seitwärtshaken.

Der Einfachheit halber wird im Prüfungsprogramm ausschließlich der Begriff der **Kombination** verwendet, auch wenn Verbindungen gemeint sind. Serien sind nicht prüfungsrelevant.

(4) Abwehrkombinationen

Gegen jede Einzeltechnik muss ein grundsätzliches Verteidigungskonzept demonstriert werden. Dieses Verteidigungskonzept muss so einfach und logisch sein, dass es auch bei Kombinationen des Angreifers wirksam ist.

*Tabelle 2: Verteidigungsgruppen*

Deckung/Blöcke	Paraden	Meidbewegungen	Ausweichbewegungen
Kopfdeckung	nach innen	Abducken nach unten	Rückschritt, -sprung
Kopfseitdeckung	nach außen	Abducken nach schräg vorwärts	Seitschritt, -sprung
Schulterblock	nach oben		Körperdrehung
Oberarmblock	nach schräg unten	Rückneigen	
Unterarmblock		Rollen	
Ellenbogenblock		Pendeln, Seitneigen	
Doppeldeckung			
Schienbeinblock			

Bei den Verteidigungstechniken unterscheiden wir vier Verteidigungsgruppen:

- (1) Deckung/Blöcke
- (2) Paraden
- (3) Meidbewegungen
- (4) Ausweichbewegungen.

*Deckungen/Blöcke* sind Verteidigungstechniken bei denen der Kickboxer die gegnerischen Angriffstechniken mit der Faust, der geöffneten Hand, der Schulter, dem Oberarm, dem Unterarm, dem Ellenbogen oder dem Schienbein abfängt.

*Paraden* sind Verteidigungstechniken bei denen der Kickboxer gegnerische Angriffstechniken, mit der geöffneten Hand oder dem Unterarm wegdrückt. Paraden werden vor allem gegen gerade Angriffstechniken eingesetzt.

*Meidbewegungen* sind Verteidigungstechniken bei denen der Kickboxer generische Angriffstechniken durch Bewegung seines Oberkörpers ins Leere gehen lässt. Er meidet die Schläge/Tritte.

*Ausweichbewegungen* sind Verteidigungsaktionen bei denen der Kickboxer durch Schritte oder kurze Sprünge (Schrittarbeit) seinen Standort verändert, um den gegnerischen Angriffen auszuweichen.

Des Weiteren unterscheiden wir die Verteidigungsaktionen in passive und aktive Verteidigungsaktionen.

Mit passiver Verteidigung ist das Verteidigen durch Decken/Blocken, Parieren, Meiden und/oder Ausweichen gemeint. Unter aktiver Verteidigung verstehen wir die Kombination von Verteidigungselementen mit einem wirkungsvollen Gegenangriff (Abwehrkombination). Die Gegenangriffe sollten der Ausbildungsstufe entsprechen.

In den Prüfungen ist ausschließlich die aktive Verteidigung zu zeigen.

(5) Modellsparring

Ab der 3. Ausbildungsstufe (Grüngurt) wird das Modellsparring überprüft. Beim Modellsparring gibt es eine festgelegte Rollenverteilung (Partner 1: Angreifer; Partner 2: Verteidiger). Der Verteidiger wird mit beliebigen Einzeltechniken der aktuellen, sowie den vorangegangenen Ausbildungsstufen angegriffen. Gegen die Angriffe werden aktive Verteidigungsaktionen demonstriert.

(6) Freies Sparring

Ab der 3. Ausbildungsstufe (Grüngurt) kann auch ein freies Sparring gefordert werden.

(7) Selbstverteidigung

Zum Prüfungsblock Selbstverteidigung gehört die Fallschule sowie die Selbstverteidigung gegen vorgegebene Angriffe. Ab der 4. Ausbildungsstufe (Blaugurt) wird der Kreiskampf abgefordert. Der Kreiskampf ist analog dem Modellsparring zu verstehen. Beim Kreiskampf gibt es mehrere Angreifer, die sich im Kreis um den Verteidiger positionieren und **einzeln** mit entsprechenden Angriffen angreifen.

(8) Theorie

Theoretisches Wissen über und rund um den Kickboxsport wird in allen Ausbildungsstufen abgefragt. Für den 1. Meistergrad (Schwarzgurt) ist zusätzlich ein Nachweis über die Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs sowie Nachweise über die Teilnahme an drei kickboxspezifischen Lehrgängen zu erbringen. Bei einem dieser drei kickboxspezifischen Lehrgänge muss es sich um einen Kampfrichterlehrgang handeln.

*Tabelle 3: Ausbildungsstufen und Theorie*

Ausbildungsstufe	Gurt	Thema
1	Gelbgurt	Notwehr
2	Orangegurt	Regelkunde Semikontakt
3	Grüngurt	Regelkunde Leicht- und Vollkontakt
4	Blaugurt	Regelkunde Formen Geschichte des Kickboxens
5	Braungurt	Lehrbeispiel Technikvermittlung
1. Meistergrad	Schwarzgurt	Ausbildungsstufe 1-5 Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses (Tageslehrgang) Nachweis über drei kickboxspezifische Lehrgänge, davon mindestens ein Kampfrichterlehrgang (Weiterbildung Regelkunde)



## **Teil C: Prüfungs- und Ausbildungsinhalte für Erwachsene**

### **(1) Ausbildungsstufe 1 Gelbgurt/yellow belt**

Dauer ca. 6 Monate

- (1) Kampfstellung und Fortbewegung
  - Gehen in der Kampfstellung (schreitend-gleitende Fortbewegung)
  - Beinarbeit (federnd-gleitende Fortbewegung)
- (2) Handtechniken (an der Pratze)
  - vordere Gerade/jab
  - hintere Gerade/punch
  - Faustrückenschlag/backfist
- (3) Kombinationen/Handtechniken (an der Pratze)
  - vordere Gerade - hintere Gerade
  - hintere Gerade - vordere Gerade
  - vordere Gerade - hintere Gerade - vordere Gerade
  - Faustrückenschlag - 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
  - Faustrückenschlag
  - Vorwärtstritt vorderes Bein
  - Vorwärtstritt hinteres Bein
- (7) Selbstverteidigung/Fallschule
  - Rolle vorwärts und rückwärts
  - Würgen von vorne, von hinten und von der Seite
  - Ohr und Haare fassen
- (8) Theorie
  - Notwehr

## **(2) Ausbildungsstufe 2 Oranlegurt/organge belt**

Dauer ca. 6 Monate

Verlangt wird das gesamte Programm der Stufe 1 und zusätzlich:

- (1) Kampfstellung, Fortbewegung und Schattenkickboxen
  - Übergänge (schreitend-gleitend, federnd-gleitend)
  - Schattenkickboxen in alle Raumrichtungen
- (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/roundhousekick
  - Halbkreistritt hinteres Bein/roundhousekick
- (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
- (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

### **(3) Ausbildungsstufe 3 Grüngurt/green belt**

Dauer ca. 6 Monate

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

- (1) Kampfstellung, Fortbewegung und Schattenkickboxen
  - Ausbildungsstufen 1, 2 und 3
- (2) Handtechniken (an der Prätze)
  - vorderer Aufwärtshaken/uppercut
  - hinterer Aufwärtshaken/uppercut
- (3) Kombinationen/Handtechniken (an der Prätze)
  - 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 Prätze)
  - Seitwärtstritt vorderes Bein/sidekick
  - Seitwärtstritt hinteres Bein/sidekick
  - Seitwärtstritt aus der Drehung
- (5) Kombinationen/Hand-Fußtechniken (an der Prätze)
  - Faustrückenschlag - Seitwärtstritt vorderes Bein
  - Seitwärtstritt vorderes Bein - vordere Gerade - hintere Gerade - vordere Gerade
  - vordere Gerade - hintere Gerade - vordere Gerade-Seitwärtstritt aus der 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
- (7) Modellsparring
  - gegen alle Angriffe der Ausbildungsstufen 1, 2 und 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

#### **(4) Ausbildungsstufe 4 Blaugurt/blue belt**

Dauer ca. 6 Monate

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

- (1) Kampfstellung, Fortbewegung und Schattenkickboxen
  - Ausbildungsstufen 1, 2, 3 und 4
- (2) Handtechniken (an der Prätze)
  - Ausbildungsstufen 1, 2 und 3
- (3) Kombinationen/Handtechniken - Dubletten (an der Prätze)
  - vordere Gerade - vordere Gerade
  - vordere Gerade - vorderer Haken
  - vorderer Aufwärtshaken - vorderer Haken
  - hinterer Aufwärtshaken - hinterer Haken - vordere Gerade (lösen)
- (4) Fußtechniken (an der Prätze)
  - Außenristtritt vorderes Bein/crescentkick
  - Außenristtritt hinteres Bein/crescentkick
  - Außenristtritt aus der Drehung
  - Axttritt vorderes Bein/axekick
  - Axttritt hinteres Bein/axekick
- (5) Kombinationen / Hand- Fußtechniken (an der Prätze)
  - Axttritt vorderes Bein - hintere Gerade
  - Axttritt 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
  - Axttritt vorderes Bein
  - Axttritt hinteres Bein
- (7) Modellsparring
  - Ausbildungsstufen 1, 2, 3 und 4
- (8) Selbstverteidigung/Fallschule
  - Fallen über Hindernis (rückwärts)
  - Stockangriff (von oben, von innen, von außen, Stich)
  - Selbstverteidigung im Kreis
- (9) Theorie
  - Formen (FO) Regelkunde
  - Geschichte des Kickboxen

## **(5) Ausbildungsstufe 5 Braungurt/brown belt**

Dauer ca. 1 Jahr

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

- (1) Kampfstellung, Fortbewegung und Schattenkickboxen
  - Ausbildungsstufen 1, 2, 3, 4 und 5
- (2) Handtechniken (an der Prätze)
  - Ausbildungsstufen 1, 2 und 3
- (3) Kombinationen/Handtechniken (an der Prätze)
  - Ausbildungsstufen 1, 2, 3 und 4
- (4) Fußtechniken (an der Prätze)
  - Fußfeger innen und außen/footsweep
  - Hakentritt vorderes Bein/hookkick
  - Hakentritt hinteres Bein/hookkick
  - Hakentritt aus der Drehung
- (5) Kombinationen/Hand-Fußtechniken (an der Prätze)
  - 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
- (7) Modellsparring
  - gegen Angriffe Ausbildungsstufen 1, 2, 3, 4 und 5
- (8) Selbstverteidigung/Fallschule
  - Fallschule als Vorführung
  - Messerangriff (von oben, von innen, von außen, Stich)
  - Selbstverteidigung im Kreis
- (9) Theorie
  - Ausbildungsstufen 1, 2, 3 und 4
  - Lehrbeispiel Technikvermittlung

## **(6) 1. Meistergrad      Schwarzgurt/black belt**

Dauer ca. 1 Jahr/Meistergrad Vorbereitungslehrgang

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

- (1) Kampfstellung, Fortbewegung und Schattenboxen
  - alle Ausbildungsstufen
- (2) Handtechniken (an der Prätze)
  - Ausbildungsstufe 1, 2 und 3
- (3) Kombinationen/Handtechniken (an der Prätze)
  - Ausbildungsstufen 1, 2, 3 und 4
- (4) Fußtechniken/Sprung (an der Prätze)
  - 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 Prätze)
  - Ausbildungsstufen 1, 2, 3, 4 und 5
- (7) Abwehrkombinationen (aktiv) gegen:
  - Ausbildungsstufen 1, 2, 3, 4 und 5
- (8) Modellsparring
  - Ausbildungsstufen 1, 2, 3, 4 und 5
- (9) Selbstverteidigung / Fallschule
  - Fallschule als Vorführung
  - Würgen am Boden
  - Schlag mit Stock (Verteidiger am Boden)
  - Tritt (Verteidiger am Boden)
- (10) Theorie
  - Ausbildungsstufen 1, 2, 3, 4 und 5
  - Erste Hilfe (Tageslehrgang)
  - drei kickboxspezifische Lehrgänge in der Vorbereitungszeit, davon ein Kampfrichterlehrgang

## **(7) 2. Meistergrad**

- Vorbereitungszeit ca. 2 Jahre
- Vorbereitungslehrgang
- schriftliches Erarbeiten eines vorgegebenen Themas
- Kampfrichter C-Lizenz
- selbständige Präsentation des gesamten Ausbildungsprogramms

## **(8) 3. Meistergrad**

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

## **(9) 4. Meistergrad**

Ab dem 4. Meistergrad erfolgt die Verleihung über den Weltverband, auf Antragstellung des Bundesverbandes.

Voraussetzungen:

- besondere sportliche Leistungen
- kickboxspezifische Qualifikationen oder Leistungen

# Teil D: Prüfungsprogramm für Kinder und Jugendliche

## (1) 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

Die Inhalte der allgemeinen Grundlagenausbildung können im Training geprüft werden.

### (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



# Teil E: Prüfungs- und Ausbildungsinhalte für Kinder und Jugendliche

## (1) Graduierung weiß-gelb

Mindestalter: 6-13 Jahre

Ausbildungszeit: 3 bis 6 Monate

### (1) allgemein

- Hampelmann
- auf einem Bein stehen links und rechts
- Purzelbaum vorwärts (Kriterium: gerades, rundes Rollen)

### (2) speziell

Kickboxhaltung

kickboxspezifisches Bewegungen nach vorne, hinten, zur Seite

Ausführung der Techniken:

- vordere Gerade = jab
- hintere Gerade = punch
- Fausrückenschlag = backfist
- Vorwärtstritt vorne = frontkick
- Vorwärtstritt hinten = frontkick
- Halbkreistritt vorne = roundhousekick

### (3) Theorie

folgende Begriffe erklären: jab, punch, backfist, frontkick, roundhousekick

## **(2) Graduierung gelb**

Mindestalter: 6-13 Jahre

Ausbildungszeit: 3 bis 6 Monate

### (1) 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)

### (2) speziell

Kickboxhaltung

Abwehr gegen die Techniken:

- vordere Gerade = jab
- hintere Gerade = punch
- Fausrückenschlag = backfist
- Vorwärtstritt vorne = frontkick
- Vorwärtstritt hinten = frontkick
- Halbkreistritt vorne = roundhousekick

Abwehr & Gegenangriff (Kombinationen werden vorgegeben!)

### (3) soziales Verhalten

teamfähiges und kooperatives Verhalten in einem ausgewählten Mannschaftsspiel

### (4) Selbstverteidigung

- Abwehr gegen Ohrfeige
- eine frei ausgewählte Form des Würgens

### **(3) Graduierung gelb-orange**

Mindestalter: 6-13 Jahre

Ausbildungszeit: 3 bis 6 Monate

#### **(1) 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

#### **(2) speziell**

Ausführung der Techniken:

- Haken vorne = hook
- Haken hinten = hook
- Aufwärtshaken vorne = uppercut
- Aufwärtshaken hinten = uppercut
- Halbkreistritt hinten = roundhousekick
- Seitwärtstritt vorne = sidekick
- Seitwärtstritt hinten = sidekick

gerade Fauststöße in der Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärtsbewegung

#### **(3) Theorie**

- Rechts-/Linksauslage (Kampfstellung)
- Erläuterung verschiedener Distanzen im Kickboxen
- folgende Begriffe erklären: hook, uppercut, sidekick

#### **(4) Selbstverteidigung**

- Abwehr gegen Handangriff

#### **(4) Graduierung orange**

Mindestalter: 7-13 Jahre

Ausbildungszeit: 3 bis 6 Monate

##### (1) allgemein

- 2x2 Minuten Bodenkampf/Ringen (nach Judo- oder Ringerregeln oder selbst erarbeitet)
- Judorolle/Aikidorolle
- Fallschule seitlich (mit gestrecktem Arm abfangen)

##### (2) speziell

Abwehr gegen die Techniken:

- |                         |   |                |
|-------------------------|---|----------------|
| • Haken vorne           | = | hook           |
| • Haken hinten          | = | hook           |
| • Aufwärtshaken vorne   | = | uppercut       |
| • Aufwärtshaken hinten  | = | uppercut       |
| • Halbkreistritt hinten | = | roundhousekick |
| • Seitwärtstritt vorne  | = | sidekick       |
| • Seitwärtstritt hinten | = | sidekick       |

Abwehr + Gegenangriff (Kombinationen werden vorgegeben!)

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

##### (3) soziales Verhalten

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

##### (4) Selbstverteidigung

- Schwitzkasten von vorne und von der Seite

## **(5) Graduierung orange-grün**

Mindestalter: 7-13 Jahre

Ausbildungszeit: 3 bis 6 Monate

### (1) allgemein

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

### (2) speziell

Kombination von:

- |   |   |              |
|---|---|--------------|
| • vordere Gerade - hintere Gerade         | = | jab-punch    |
| • vordere Gerade - hinterer Haken         | = | jab-hook     |
| • vordere Gerade - hinterer Aufwärtshaken | = | jab-uppercut |
| • Axtritt vorne                           | = | axekick      |
| • Axtritt hinten                          | = | axekick      |
| • Außenristtritt vorne                    | = | cresentkick  |

Demonstration von Dreifachkicks

### (3) Theorie

- Pratzenhalten gegen Fausttechniken
- folgende Begriffe erklären: axekick, cresentkick, Block, Parade, Finten
- Punkteverteilung im Wettkampf

### (4) Selbstverteidigung

- Abwehr gegen Haarangriff/Ziehen an den Ohren

## **(6) Graduierung grün**

Mindestalter: 7-13 Jahre

Ausbildungszeit: 3 bis 6 Monate

### (1) allgemein

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

### (2) speziell

Abwehr und Gegenkombination gegen die Techniken:

- Axttritt vorne = axekick
- Axttritt 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

### (3) soziales Verhalten

- Vorbildfunktion in der Gruppe (Bereitschaft, sein Wissen weiterzugeben)

### (4) Selbstverteidigung

- Unterarmwürgen von hinten aus dem Stand

## **(7) Graduierung grün-blau**

Mindestalter: 8-13 Jahre

Ausbildungszeit: 3 bis 6 Monate

### (1) allgemein

- Schieben und Ziehen eines Gegners aus einem Gürtelring (ca. 2x2m). vgl. Regeln aus dem Ringen oder Judo
- 20 roundhousekicks mit höchster Geschwindigkeit (mindestens 30 Sekunden) gegen Pratte oder Sandsack

### (2) speziell

Kombination von:

- Haken vorne - hintere Gerade = hook-punch
- Haken vorne - Haken hinten = hook-hook
- Haken vorne - hinterer Aufwärtshaken = hook-uppercut
- Außenristtritt hinten = crescentkick
- Hakentritt vorne = hookkick
- Hakentritt hinten = hookkick

Pratzenhalten gegen Fußtechniken

### (3) Theorie

- folgende Begriffe erklären: hookkick, Meidbewegung, Mitschlag
- Unterschied von Semi- und Leichtkontakt
- Schiedsrichterkommandos: stop, break, fight

### (4) Selbstverteidigung

- Abwehr gegen Umklammerung von vorn

## **(8) Graduierung blau**

Mindestalter: 8-13 Jahre

Ausbildungszeit: 6 Monate

### (1) allgemein

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

### (2) speziell

Abwehr und Gegenkombination gegen die Techniken:

- Außenristtritt hinten = crescentkick
- Hakentritt vorne = hookkick
- Hakentritt hinten = hookkick

Vorführung als Modellsparring (Angriffstechniken werden vorgeschrieben)

Spiegelkickboxen (verdrehte Auslage!)

### (3) soziales Verhalten

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

### (4) Selbstverteidigung

- Abwehr gegen Umklammerung von hinten



## **(9) Graduierung blau-braun**

Mindestalter: 14 Jahre

Ausbildungszeit: 6 Monate

### (1) allgemein

- 20 sidekicks mit höchster Geschwindigkeit (mindestens 30 Sekunden) gegen Pratte oder Sandsack

### (2) speziell

Kombination von:

- hintere Gerade - vordere Gerade = punch-jab
- hintere Gerade - vorderer Haken = punch-hook
- hintere Gerade - vorderer Aufwärtshaken = punch-uppercut
- hinterer Haken - vorderer Haken = hook-hook
- Seitwärtstritt aus der Drehung = turnkick
- Hakentritt aus der Drehung = turnhookkick
- Außenristtritt aus der Drehung = turncrescentkick

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

### (3) Theorie

- Schiedsrichterverhalten im Wettkampf
- folgende Begriffe erklären: sportlicher Wettkampf, Aggression und Gewalt

### (4) Selbstverteidigung

- Abwehr gegen freie Angriffsformen (siehe oben)

## **(10) Graduierung braun**

Mindestalter: 16 Jahre

Ausbildungszeit: 6 Monate

### (1) allgemein

- hohe Belastung über Wettkampfdistanz (spielerisch, z. B. Hühnerfangen)

### (2) speziell

Abwehr und Gegenkombination gegen die Techniken

- Seitwärtstritt aus der Drehung = turnkick
- Hakentritt aus der Drehung = turnhookkick
- Außenristtritt aus der Drehung = turncresentkick

Vorführung eines wettkampfnahen freien Sparrings (Wettkampfdistanz 2x2 Minuten)

### (3) soziales Verhalten

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

### (4) Selbstverteidigung

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

## **(11) Graduierung braun-schwarz**

Mindestalter: 17 Jahre

Ausbildungszeit: 6 Monate

### (1) allgemein

- Durchführung eines kleinen Kraftausdauerzirkels (8 bis 10 Stationen – 30 Sekunden Belastung)

### (2) speziell

Kombination von:

- hinterer Haken - vordere Gerade = hook-jab
- hinterer Haken - vorderer Aufwärtshaken = hook-uppercut
- hinterer Aufwärtshaken - vordere Gerade = uppercut-jab
- hinterer Aufwärtshaken - vorderer Haken = uppercut-hook
- Vorwärtstritt im Sprung = frontkick
- Seitwärtstritt im Sprung = sidekick
- Hakentritt im Sprung = hookkick
- Außenristtritt im Sprung = crescentkick

Reaktionsschnelligkeit an der Pratze (Wettkampfzeit 2x2 Minuten)

### (3) Theorie

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

### (4) Selbstverteidigung

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