



Bundeseinheitliche Landeskaderkriterien inkl. dem empfohlenem sportmotorischen Grundlagentest

Dortmund, den 15.07.2026

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	1
2. Zielstellung.....	2
3. Hintergrund	3
3.1 Grundlegende Voraussetzungen.....	4
3.2 Außerordentliche/r Aufnahme/Verbleib durch sportfachliche Begründung	4
3.3 Wettkampfleistung	4
3.4 Sportmotorische Testverfahren	5
4. Literaturverzeichnis	7

1

Anmerkung: Wir möchten uns bei Kai Becker für die wissenschaftliche Begleitung und umfassende Unterstützung bei der Erstellung der Bundeseinheitlichen Landeskaderkriterien bedanken.

Gender-Hinweis. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet.

1. Einleitung

Ein erfolgreiches Leistungssportsystem im Kickboxen benötigt effektive Strukturen zur Talentidentifikation und Talentförderung sowie geeignete organisatorische, materielle und personelle Rahmenbedingungen. Die Förderung talentierter Nachwuchsathleten auf Landesebene bildet dabei die Grundlage für eine langfristige Entwicklung bis in den nationalen und internationalen Spitzenbereich.

Bundesfachverband für Kickboxen e.V. (WAKO Deutschland)

Geschäftsstelle: Marco Driesener – geschaeftsstelle@wako-deutschland.de

Vertreten durch: Oliver Hahl, Adil Triqui

Vereinsregister: Amtsgericht Bamberg, VR 201048

Steuernummer: 051/140/00541

Internet: www.wako-deutschland.de

Bankverbindung: Volksbank BraWo – DE23 2699 1066 1993 7710 00

**SPORT
EHRENAMT**

Gefördert durch:



Bundeskanzleramt

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

MITGLIED IM





Bundeseinheitliche Landeskaderkriterien
inkl. dem empfohlenem sportmotorischen Grundlagentest

Ziel dieses Systems ist es, Athleten mit dem höchsten aktuellen Leistungsniveau sowie dem größten langfristigen Entwicklungspotenzial gezielt zu fördern. Entsprechend ist eine Konzentration auf leistungsstarke und perspektivreiche Kaderathleten notwendig, um vorhandene Ressourcen effektiv und effizient einzusetzen.

Der Landeskader (LK) stellt im Kickboxen die erste offizielle Förderstufe innerhalb des Kadersystems dar und umfasst Athleten, die aufgrund ihrer sportlichen Leistungen sowie ihrer langfristigen Entwicklungsperspektive gezielt unterstützt werden. Aufbauend darauf können besonders perspektivreiche Athleten in übergeordnete Nachwuchs- oder Bundeskaderstrukturen integriert werden, um sie schrittweise an das nationale und internationale Spitzenniveau heranzuführen.

2. Zielstellung

Die tatsächliche Wettkampfleistung stellt insbesondere in technisch-taktisch geprägten Zweikampfsportarten ein zentrales Kriterium für die Kaderzugehörigkeit dar (Slimani et al., 2017). Dies ist darauf zurückzuführen, dass leistungsrelevante Fähigkeiten in diesen Sportarten nur begrenzt durch isolierte leistungsdiagnostische Parameter wie Sprint-, Sprung- oder Krafttests abgebildet werden können. Vielmehr entsteht erfolgreiche Wettkampfleistung aus dem komplexen Zusammenspiel technisch-taktischer, konditioneller und psychologischer Faktoren unter realen Wettkampfbedingungen (Slimani et al., 2017; Zaar, 2000).

2

Vor diesem Hintergrund besitzt der tatsächliche Wettkampferfolg eine hohe Aussagekraft, weil er widerspiegelt, inwieweit Athleten in der Lage sind, vorhandene Leistungsvoraussetzungen unter Zeitdruck, Gegnerdruck und komplexen Entscheidungssituationen erfolgreich umzusetzen. Dennoch sollte der Wettkampferfolg nicht als alleiniges Kriterium für die Kaderaufnahme herangezogen werden, sondern stets gemeinsam mit potentialorientierten Kriterien, Trainingsentwicklung und sportartspezifischen Leistungsvoraussetzungen interpretiert werden.

Aktuelle Konzepte der Talentidentifikation betonen ausdrücklich die Leitidee: „Nicht die aktuell Besten, sondern die Geeignetsten“. Gerade im Nachwuchsleistungssport sind

Bundesfachverband für Kickboxen e.V. (WAKO Deutschland)

Geschäftsstelle: Marco Driesener – geschaeftsstelle@wako-deutschland.de

Vertreten durch: Oliver Hahl, Adil Triqui

Vereinsregister: Amtsgericht Bamberg, VR 201048

Steuernummer: 051/140/00541

Internet: www.wako-deutschland.de

Bankverbindung: Volksbank BraWo – DE23 2699 1066 1993 7710 00

**SPORT
EHRENMT**

Gefördert durch:



Bundeskanzleramt

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

MITGLIED IM





Bundeseinheitliche Landeskaderkriterien
inkl. dem empfohlenem sportmotorischen Grundlagentest

Entwicklungsverläufe individuell und nicht linear, weshalb kurzfristige Wettkampfergebnisse die spätere Eliteleistung nur eingeschränkt vorhersagen können. Eine ausschließliche Orientierung an Wettkampferfolgen kann dazu führen, dass spätentwickelte Athleten oder Sportler mit hohem Entwicklungspotenzial frühzeitig aus dem Fördersystem herausfallen (Swiss Olympic & Bundesamt für Sport BASPO, 2016).

Daher wird empfohlen, Trainer als „wesentliche Kompetenzträger“ in die Selektion einzubeziehen. Die Trainereinschätzung gilt ausdrücklich als „zentraler Bestandteil der Talentidentifikation und -selektion“, da komplexe Faktoren wie Motivation, Belastbarkeit, technisch-taktische Qualität und langfristiges Potenzial häufig nicht allein durch Wettkampfergebnisse erfasst werden können.

3. Hintergrund

Die Aufstellung der Bundeseinheitlichen Landeskaderkriterien stellt eine Pflichtaufgabe für die Spitzenverbände durch den DOSB dar. Über die jährlich geforderte Überprüfung auf Landesebene können die Landesverbände (bis zu 20 Punkte) für die Rahmenrichtlinie zur Entwicklungsbewertung und Förderung des Nachwuchsleistungssports im Nichtolympischen Spitzensport auf Landesebene erzielen.

3

Der Landeskader bildet gemäß der Definition des DOSB die erste Stufe im nationalen Kadersystem. Die Berufung erfolgt durch den zuständigen Landesfachverband unter Berücksichtigung der Vereinszugehörigkeit. Voraussetzung für die Aufnahme ist ein leistungssportlich orientiertes, methodisch gesteuertes Training und die Sichtung durch entsprechende Landestrainer bzw. Landesverbandsvertreter auf sportlicher Ebene. Diese orientieren sich an den sportmotorischen Tests und berücksichtigen sowohl sportartspezifische Leistungsanforderungen als auch entwicklungsbezogene Aspekte des Nachwuchsleistungssports. Die Förderung erfolgt über die jeweiligen Landesverbände in Abstimmung mit den Strukturen des Bundesfachverbandes. Die Landeskaderkriterien im Kickboxen verbinden sportartspezifische Anforderungen der Zweikampfsportart mit bundesweit anerkannten Standards und bilden damit die Grundlage für eine zielgerichtete und systematische Nachwuchsförderung im deutschen Kickboxen.

Bundesfachverband für Kickboxen e.V. (WAKO Deutschland)

Geschäftsstelle: Marco Driesener – geschaeftsstelle@wako-deutschland.de

Vertreten durch: Oliver Hahl, Adil Triqui

Vereinsregister: Amtsgericht Bamberg, VR 201048

Steuernummer: 051/140/00541

Internet: www.wako-deutschland.de

Bankverbindung: Volksbank BraWo – DE23 2699 1066 1993 7710 00

**SPORT
EHREN**  **MT**

Gefördert durch:



Bundestkanzleramt

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

MITGLIED IM





Bundeseinheitliche Landeskaderkriterien
inkl. dem empfohlenem sportmotorischen Grundlagentest

3.1 Grundlegende Voraussetzungen

Für die Berufung in einen Landeskader sind folgende Voraussetzungen zu erfüllen:

- Ärztliche Unbedenklichkeit für ein sportliches Hochleistungstraining (jährlich)
- Einverständniserklärung der Eltern bei nicht volljährigen Athleten
- Eine gemeinsam getragene und verbindlich festgelegte Jahresplanung und Bestimmung der Leistungsziele
- Unterzeichnung der aktuellen Athletenvereinbarung
- Regelmäßige Antidoping Schulungen
- Teilnahme am regelmäßigen Vereinstraining
- Leistungssportgerechte Ernährung
- Leistungssportgerechtes Sozialverhalten
- *Ergänzend: Nachweis der Gemeinnützigkeit des Vereins für den der Sportler startet*

3.2 Außerordentliche/r Aufnahme/Verbleib durch sportfachliche Begründung

4

Eine Empfehlung für die Kaderaufnahme bzw. den Kaderverbleib kann auch bei Nichterreichen der Wettkampfleistung oder Sportmotorischer Testverfahren unter besonderen Voraussetzungen erfolgen.

Grundlage hierfür ist die sportfachliche Begründung der zuständigen und somit sichtenden Landestrainer (bzw. Verantwortlichen im Landesverband).

3.3 Wettkampfleistung

Die Wettkampfleistung wird dezentral durch die Landesverbände erfasst und bewertet, um den individuellen Voraussetzungen und Strukturen der jeweiligen Landesverbände gerecht zu werden. Dabei bilden insbesondere folgende Kriterien die Grundlage der Bewertung:

- Ergebnisse bei regionalen, nationalen und teilweise internationalen Turnieren

Bundesfachverband für Kickboxen e.V. (WAKO Deutschland)

Geschäftsstelle: Marco Driesener – geschaeftsstelle@wako-deutschland.de

Vertreten durch: Oliver Hahl, Adil Triqui

Vereinsregister: Amtsgericht Bamberg, VR 201048

Steuernummer: 051/140/00541

Internet: www.wako-deutschland.de

Bankverbindung: Volksbank BraWo – DE23 2699 1066 1993 7710 00

**SPORT
EHRENMT**

Gefördert durch:



Bundeskanzleramt

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

MITGLIED IM





Bundeseinheitliche Landeskaderkriterien
inkl. dem empfohlenem sportmotorischen Grundlagentest

- Mindestanforderung: aktive Teilnahme an regionalen Meisterschaften bzw. Landesmeisterschaften
- Die Entwicklungstendenz über die Saison ist entscheidend, nicht ausschließlich Einzelresultate
- Übergeordnet ist die Gesamtbeurteilung durch die jeweiligen Verantwortlichen, in der Regel die Landestrainer, zu betrachten

3.4 Sportmotorische Testverfahren

In Zweikampfsportarten wie dem Kickboxen können isolierte leistungsdiagnostische Parameter wie Sprint-, Sprung- oder Kraftwerte die tatsächliche Wettkampfleistung nur eingeschränkt abbilden, da kampfentscheidende Faktoren wie taktische Entscheidungsfähigkeit, Antizipation, Stressregulation und situative Anpassungsfähigkeit maßgeblich zum Erfolg beitragen (Zaar, 2000). Daher sollte ein sportmotorischer Test nicht als alleiniges Kriterium für die Kaderaufnahme verwendet werden. Abbildung 1 zeigt die sportmotorischen Fähigkeiten in der Zweikampfsportart Kickboxen in Anlehnung an Bompá & Buzzichelli (2015) modifiziert nach (Becker, 2020).

5

Zusätzlich verläuft die Leistungsentwicklung im Nachwuchsleistungssport individuell und nicht linear. Sportmotorische Leistungen werden zudem stark durch den biologischen Entwicklungsstand beeinflusst, wodurch frühentwickelte Athleten häufig Vorteile besitzen. Talentselektion sollte daher nicht eindimensional auf Grundlage einzelner sportmotorischer Testergebnisse erfolgen, sondern als mehrdimensionaler Bewertungsprozess verstanden werden. Neben konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sind insbesondere die individuelle Leistungsentwicklung, psychische Voraussetzungen, Belastbarkeit, Wettkampfleistung sowie die Einschätzung durch Trainer zu berücksichtigen (Swiss Olympic & Bundesamt für Sport BASPO, 2016).

Bundesfachverband für Kickboxen e.V. (WAKO Deutschland)

Geschäftsstelle: Marco Driesener – geschaeftsstelle@wako-deutschland.de

Vertreten durch: Oliver Hahl, Adil Triqui

Vereinsregister: Amtsgericht Bamberg, VR 201048

Steuernummer: 051/140/00541

Internet: www.wako-deutschland.de

Bankverbindung: Volksbank BraWo – DE23 2699 1066 1993 7710 00

**SPORT
EHRENMT**

Gefördert durch:



Bundeskanzleramt

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

MITGLIED IM



Bundeseinheitliche Landeskaderkriterien inkl. dem empfohlenem sportmotorischen Grundlagentest

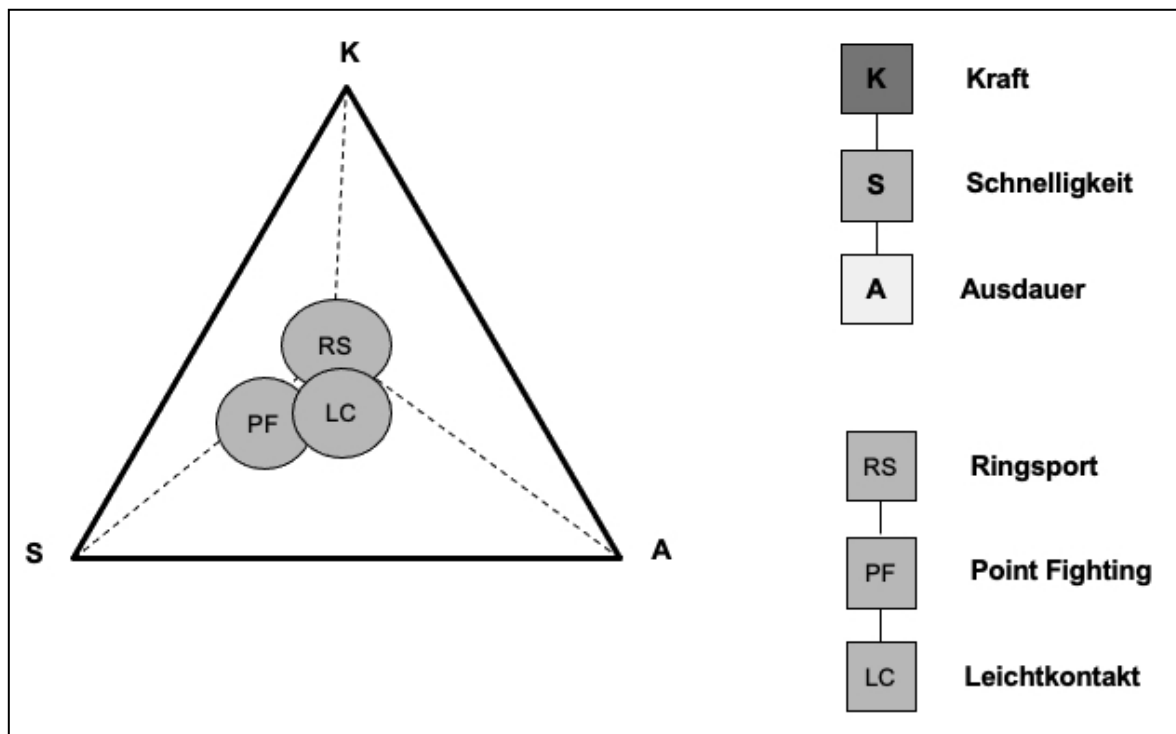


Abbildung 1: Sportmotorische Fähigkeiten in der Zweikampfsportart Kickboxen, eigene Darstellung in Anlehnung an Bompa & Buzzichelli (2015) modifiziert nach (Becker, 2020)



Bundeseinheitliche Landeskaderkriterien
inkl. dem empfohlenem sportmotorischen Grundlagentest

Übersicht zum empfohlenen Grundlagentest

Tabelle 1.

Test	Fähigkeit	Bemerkung	Ausführung	Quellen
Standweitsprung	Explosivkraft Unterkörper	–	Beidbeiniger maximaler Horizontalsprung aus dem Stand	(Bös, 2009), (Castro-Piñero et al., 2010)
Medizinballstoß sitzend (MBT)	Explosivkraft Oberkörper	U16 und jünger: 3 kg, ab U19: 5 kg	Sitzend mit Rücken an der Wand, explosiver Bruststoß nach vorne	(Becker, 2022)
Liegestütz-Test	Kraftausdauer Oberkörper/Rumpf	40 Sekunden	Maximale Anzahl technisch sauberer Liegestütze innerhalb der Zeitvorgabe	(Bös, 2009)
Side Hop-Test	Koordination, Posturale Stabilität	U12: 20 cm, ab U14: 30 cm	Seitliches einbeiniges Überspringen einer Linie auf Zeit	(VBG, 2022)
Bunkie -Test	Rumpfkraft	U14: 30 Sekunden, ab U16: 40 Sekunden	Statische Haltepositionen zur Überprüfung der ventralen, dorsalen und lateralen Muskelketten	(Becker, 2022), (Bös, 2009)
Cooper-Test	Ausdauer	Ab U14 Cooper Test	Zurückgelegte Strecke in 12 Minuten	(Martínez-Lemos et al., 2024)
Baseline Schädel-Hirn- Trauma (GET-App) *	Baseline SHT	--	App auf dem Mobile Phone	(Kahl, K., 2021)

Hinweis: Eine detaillierte Beschreibung der Hintergründe sowie der exakten Durchführung der Übungen ist im entsprechenden Testmanual hinterlegt.



Bundeseinheitliche Landeskaderkriterien
inkl. dem empfohlenem sportmotorischen Grundlagentest

4. Literaturverzeichnis

Becker, K. (2022). Leistungsdiagnostik im Kickboxen – eine Bestimmung des Status quo - Mindestanforderungen auf Bayernkaderniveau -.

Becker, K. (2020b). Wettkampfanalyse im Kickboxen
Die Effektivität der Angriffsabsicherung im technisch- taktischen Bereich für internationale Spitzenleistung. TH Deggendorf.

Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). Periodization Training for Sports.

Bös, K. S. (2009). Deutscher Motorik-Test 6–18 (DMT 6–18).

Cetin, E. (2011). Evaluation of speed, agility and reaction time in youth taekwondo athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 3643–3647. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.347>

Deutscher Olympischer Sportbund. (2023). Anforderungsprofil für bundeseinheitliche Kaderkriterien für den Landeskader und den Nachwuchskader 2. DOSB.

8

Deutscher Motor Sport Bund. (2026). Bundeseinheitliche Landeskaderkriterien. DMSB.

Hill, D. M., Hanton, S., Matthews, N., & Fleming, S. (2010). Choking in sport: A review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3(1), 24–39. <https://doi.org/10.1080/17509840903301199>

Castro-Piñero, J., Ortega, F. B., Artero, E. G., Girela-Rejón, M. J., Mora, J., Sjöström, M., & Ruiz, J. R. (2010). Assessing muscular strength in youth: Usefulness of standing long jump as a general index of muscular fitness. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(7), 1810–1817. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181ddb03d>

Bundesfachverband für Kickboxen e.V. (WAKO Deutschland)

Geschäftsstelle: Marco Driesener – geschaeftsstelle@wako-deutschland.de

Vertreten durch: Oliver Hahl, Adil Triqui

Vereinsregister: Amtsgericht Bamberg, VR 201048

Steuernummer: 051/140/00541

Internet: www.wako-deutschland.de

Bankverbindung: Volksbank BraWo – DE23 2699 1066 1993 7710 00

**SPORT
EHRENMT**

Gefördert durch:



Bundeskanzleramt

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

MITGLIED IM
DOSB



Bundeseinheitliche Landeskaderkriterien
inkl. dem empfohlenem sportmotorischen Grundlagentest

Kahl, K. (2021, 11. Juni). GET-APP: Gehirnerschütterungen leichter erkennen. *Deutsches Ärzteblatt*, 118(23). <https://www.aerzteblatt.de/archiv/get-app-gehirnerschuetterungen-leichter-erkennen-ea09303f-15f9-435f-a3a7-909f0d1e9061>

Martínez-Lemos, R. Iván & Otero Rodríguez, Aroa & Diz, Jc & Ayán, Carlos. (2024). Reliability and criterion-related validity of the Cooper test in pre-adolescents and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of sports sciences*. 42. 1-15. 10.1080/02640414.2024.2326352.

Slimani, M., Chaabene, H., Miarka, B., Franchini, E., Chamari, K., & Cheour, F. (2017). Kickboxing review: Anthropometric, psychophysiological and activity profiles and injury epidemiology. *Biology of Sport*, 34(2), 185–196. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2017.65338>

Swiss Olympic & Bundesamt für Sport BASPO. (2016). Manual Talentidentifikation und -selektion. Swiss Olympic.

Verwaltungs-Berufsgenossenschaft. (2022). Return-to-Competition: Testmanual zur Beurteilung der Spielfähigkeit nach akuter lateraler Bandverletzung am Sprunggelenk. VBG.

Weineck, J. (2010). Optimales Training (16. Aufl.). Spitta Verlag.

Zaar, H. (2000). Kickboxen: Training – Technik – Taktik. Sportverlag Berlin.