



Prüfungsordnung Kickboxen

Prüfungsordnung Kickboxen

Bemerkungen

- Der 9. Kyu kann übersprungen werden.
- Eine Einstufung findet nach einer Leistungsüberprüfung statt und kann auf jede Stufe unterhalb des Dans befunden werden.
- Eine Anerkennung von Graduierungen aus anderen Schulen/ Verbänden ist möglich.
- Aus besonderen Gründen können einzelne Teile der Prüfung ersetzt oder ausgelassen werden, z.B. bei körperlicher Einschränkung.
- Der Theorie- Inhalt ergibt sich aus den behandelten Themen.
- Die Fallschule orientiert sich an den Notwendigkeiten im Training und im Kampf.
- Das Alter des Prüflings findet Berücksichtigung.
- Regelmäßiges Training dient als Voraussetzung zur Teilnahme.
- Das Verhalten des Prüflings innerhalb der Prüfung gegenüber seinem Prüfungspartner findet Berücksichtigung.
- Dan- Prüfungen werden von mindestens 2 Prüfern durchgeführt.

Prüfungsordnung Kickboxen

9. Kyu Weißer Gürtel mit rotem Balken

Techniken

- **Frontal und als Schattenkampf** im und gegen den Uhrzeigersinn mit wechselnder Auslage

Vordere Gerade	Jab	Vordere Faust
Hintere Gerade	Punch (revers)	Hintere Faust
Aufwärtshaken	Uppercut	Vordere Faust
Aufwärtshaken	Uppercut	Hintere Faust
Kurzer Haken	Hook	Vordere Faust
Kurzer Haken	Hook	Hintere Faust
Gerader Fußtritt nach vorn	Frontkick	Hinteres Bein
Halbkreisfußtritt	Roundhouse	Hinteres Bein

Demonstration

Zeitlupen- Sparring

Blocktechnik Frontkick
Blocktechnik Jab/ Punch

Theorie

Prüfungsordnung Kickboxen

8. Kyu Gelber Gürtel

Zusätzlich zu den Inhalten der vorhergegangenen Prüfung

Techniken

Faustrückenschlag	Backfist	Vorne und hinten
Eingesteppter Seitfußstoß	Stepping sidekick	
Schulmäßiger Seitfußstoß	Sidekick	Hinteres Bein
Gerader Stopptritt	Stopkick	Hinteres Bein

Techniken am Partner

Kniestoß	Knee strike	In die Hände des Partners
Fußtechniken bisher		Auf den Körper des Partners

Demonstration

Zeitlupen- Sparring

Blocktechnik kurzer Haken

Fallschule

Theorie

Sparring
Fußkampf

Prüfungsordnung Kickboxen

7. Kyu Orangener Gürtel

Zusätzlich zu den Inhalten der vorhergegangenen Prüfungen

Techniken

Körperhaken	Hook	Vordere Faust
Körperhaken	Hook	Hintere Faust
Faustrückendrehschlag	Spinning backfist	
Fußfeger	Crescent kick outside	Von außen nach innen Hinteres Bein
Fußfeger	Crescent kick inside	Von innen nach außen Hinteres Bein
Gedrehter Seitfußstoß	Spinning sidekick	Mit Reinlaufen

Demonstration

Tritte am Partner
Schläge am Partner

Blocktechnik Roundhouse

Fallschule

Theorie

Sparring
Halbfreies Sparring

Prüfungsordnung Kickboxen

6. Kyu Grüner Gürtel

Zusätzlich zu den Inhalten der vorhergegangenen Prüfungen

Techniken

Vordere + hintere Gerade	Jab + Punch	Fließend
Vordere Gerade + hinterer Haken	Jab + Hook	Fließend
Feger außen/ innen	Crescent kick outside- inside	Mit absetzen
Feger innen/ außen	Crescent kick inside- outside	Mit absetzen
Axttritt	Axekick	Hinteres Bein
Tritt unter das Kinn	Frontkick hoch	Hinteres Bein
Gedrehter Seitfußstoß	Spinning sidekick	Ohne Reinlaufen

Demonstration

Deckungsarbeit Faust

Fallschule

Theorie

Sparring

Leichtes Sparring, 2 Kämpfe

Zusätzliche Anforderung

Lehrgangsnachweis

Prüfungsordnung Kickboxen

5. Kyu Blauer Gürtel –

Zusätzlich zu den Inhalten der vorhergegangenen Prüfungen

Techniken

Faustkombinationen	2 – 4 Techniken	
Gerader Tritt nach vorn	Frontkick	Vorderes Bein
Halbkreisfußtritt	Roundhouse	Vorderes Bein
Fußfeger	Außen- innen	Vorderes Bein
Fußfeger	Innen- außen	Vorderes Bein
Seitfußstoß	Sidekick	Vorderes Bein

Demonstration

Technik am Partner

Halbkreistritt	Hook/ Heelkick	Hinteres Bein/ Ferse
Halbkreisfußtritt entgegengesetzt		Hinteres Bein Spann oder Ballen
Fußkombinationen	2 Techniken	

Deckungsarbeit und Blöcke Fuß

Fallschule

Theorie

Sparring

Neuer Kampfnachweis/ Sparring 2 Kämpfe

Zusätzliche Anforderung

Kampfrichterlizenz E „Betreuer“ ab 18 J., „Tisch“ ab 16 J.

Lehrgangsnachweis

Prüfungsordnung Kickboxen

4. Kyu Blauer Gürtel =

Zusätzlich zu den Inhalten der vorhergegangenen Prüfungen

Techniken

Faustkombinationen	4 - 6 Techniken
Gerader Tritt nach vorn	Frontkick, vorderes Bein + hinteres Bein
Fußfeger + Drehtritt Ferse	
Fußfeger + Drehtritt Außenkante	
Seitfußstoß + gedrehter Seitfußstoß	Sidekick + Spinning Sidekick, vorderes Bein + hinteres Bein

Demonstration

Technik am Partner

Halbkreisfußtritt + Halbkreisfußtritt „verkehrt“	Hook/ Heelkick hinteres Bein
Gerader Tritt nach vorn und Seitenfußtritt	Frontkick + Sidekick

zusätzlich 2 Fußkombinationen eigener Wahl
Deckungsarbeit und Blöcke gegen Fußtritte

Fallschule

Theorie

Sparring

Neuer Kampfnachweis/ Sparring 2 Kämpfe

Zusätzliche Anforderung

Lehrgangsnachweis

Prüfungsordnung Kickboxen

3. Kyu Brauner Gürtel -

Zusätzlich zu den Inhalten der vorhergegangenen Prüfungen

Techniken

2 Faustkombinationen 4- 6 Techniken
2 bis 4 Fußkombinationen
2 Faust – Fuß Kombinationen

Demonstration

Technik am Partner

Gedrehter rückwärts Halbkreistritt

4 Fußkombinationen
Doppeltritte ohne Absetzen
Ausweichbewegungen gegen Schläge

Fallschule

Selbstverteidigung

Theorie

Sparring

Neuer Kampfnachweis/ Sparring 2 Kämpfe
Kampf in Umringung mit Ansage auf Pratzen- Ziele

Zusätzliche Anforderung

1 Demo- Kampf als Kampfrichter
Lehrgangsnachweis

Prüfungsordnung Kickboxen

2. Kyu Brauner Gürtel =

Zusätzlich zu den Inhalten der vorhergegangenen Prüfungen

Techniken

4 Faustkombinationen am Boxsack 4 – 6 Techniken
Tritte am Boxsack
2 Fußkombinationen am Boxsack
2 Faust – Fuß Kombinationen

Demonstration

Technik am Partner

gerade hochgezogenes Bein für Wettkampf
4 Fußkombinationen
Innenlowkick und Jab als Kombi
Deckungsarbeit und Blöcke gegen Fußtritte

Fallschule

Selbstverteidigung

Theorie

Zusätzliche Anforderung

Kampfrichterlizenz „Betreuer“

Neuer Kampfnachweis/ Sparring 2 Kämpfe
Kampf in Umringung mit Ansage auf Prätzen- Ziele

Lehrgangsnachweis

Prüfungsordnung Kickboxen

1. Kyu Brauner Gürtel 三

Zusätzlich zu den Inhalten der vorhergegangenen Prüfungen

Techniken

Grundübungen in der Luft in alle 4 Richtungen

Faustkombinationen

Haken – Haken Kombination

Gerade – Haken Kombination

Fußtritte

Fußtritt – Kombinationen

Faust – Fuß Kombinationen

Distanzarbeit am Boxsack

4 – 6 Techniken, Faust und Fuß

Demonstration

Technik am Partner

Sondertritte

Technik erklären

Zeitlupensparring

Halbfreies Sparring

Freies Sparring

1 Kampf Semikontakt

1 Kampf Leichtkontakt

Fallschule

Selbstverteidigung

Theorie

Zusätzliche Anforderung

Kampfrichterlizenz D, Seiten- + Formenkampfrichter

Ab 18 auch als Kampfleiter

Neuer Kampfnachweis/ Sparring 2 Kämpfe

Kampf in Umringung mit Ansage auf Pratzen- Ziele

2 Lehrgangsnachweise

Prüfungsordnung Kickboxen

1. Dan Schwarzer Gürtel ab 18 Jahren

Zusätzlich zu den Inhalten der vorhergegangenen Prüfungen

Techniken

Grundübungen in der Luft in alle 4 Richtungen

Faustkombinationen

Fußtritte

Fußtritt – Kombinationen

Sprungtritte

Sprungschläge

Distanzarbeit am Boxsack

Faust und Fuß

Demonstration

Technik am Partner

Sondertritte

Technik erklären

Freies Sparring

1 Kampf Semikontakt

1 Kampf Leichtkontakt

1 Kampf als Kampfrichter leiten

Fallschule

Theorie

1. Hilfe

Zusätzliche Anforderung

Kampfleiter und Hauptkampfrichter

Neuer Kampfnachweis/ Sparring 3 Kämpfe

Kampf in Umringung mit Ansage auf Pratzen- Ziele

2 Lehrgangsnachweise

Unterrichtsnachweis

Schriftliche Arbeit über das Kickboxen, min. 2 Seiten

Prüfungsordnung Kickboxen

2. Dan Schwarzer Gürtel

Zusätzlich zu den Inhalten der vorhergegangenen Prüfungen

Grundübungen in der Luft

Faust – Faust Kombinationen
Faust – Fuß Kombinationen
Fuß – Fuß Kombinationen
Kombinationen mit mündlicher Erklärung
Fußtritt – Kombinationen
Sprungtritte in Technik und Anwendung
Sprungschläge in Technik und Anwendung

Distanzarbeit am Partner

Faust und Fuß ohne Kontakt/ Körperkontrolle

Demonstration

Technik am Partner
Sondertritte
Technik erklären
Freies Sparring
1 Kampf Semikontakt
1 Kampf Leichtkontakt
1 Kampf als Kampfrichter leiten

Fallschule

Theorie

Praxis

Kampfrichterlizenz B, landes- und bundesweit als Kampfleiter + Kampfrichter
Neuer Kampfnachweis/ Kampfrichtereinsatz

4 Lehrgangsnachweise