

Kickboxen

Prüfungsprogramm Kinder und Jugendliche (bis 16 Jahre)

White/Yellow Belt (weiß-gelb)

Vorbereitungszeit: min. 3 Monate

Grundübungen mit Auslagenwechsel:

Jab
Straight Punch
Reverse Punch
Backfist
Frontkick
Roundhousekick

Belastung alters- und geschlechtsspezifisch

Yellow Belt (gelb)

Vorbereitungszeit: min. 4 Monate

Grundübungen mit Auslagen und Richtungswechsel:

Jab
Straight Punch
Reverse Punch
Backfist
Frontkick
Roundhousekick

Demonstration :

Grundübungen als Techniken und halbfreies Sparring.
Freies Sparring nach Verlangen der Prüfer.
Überprüfung der individuellen Kondition.

Selbstverteidigung :

Je 2 Techniken gegen Würgen von vorn und hinten.

Theorie :

Notwehr und Auslegung

Praxis :

Trainingsnachweis

Yellow/Orange Belt (gelb-orange)

Vorbereitungszeit: min. 3 Monate

Grundübungen mit Auslagenwechsel:

Hook
Body Hook
Uppercut
Body Punch
Stopkick
Sidekick

Belastung alters- und geschlechtsspezifisch.

Orange Belt (orange)

Vorbereitungszeit: min. 4 Monate

Grundübungen mit Auslagen und Richtungswechsel:

Hook
Body Hook
Uppercut
Body Punch
Stopkick
Sidekick

Kombinationen nach Ansage der Prüfer.

Demonstration :

Grundübungen als Techniken und halbfreies Sparring incl Techniken vom Yellow Belt.

Freies Sparring nach Verlangen der Prüfer.

Überprüfung der individuellen Kondition.

Fallschule :

Sturz seitwärts
Sturz vorwärts
Rolle vorwärts
Rolle rückwärts

Selbstverteidigung :

Je 2 Techniken gegen Umklammern vorn vorn
Je 2 Techniken gegen Umklammern von hinten
Je 2 Techniken gegen Schwitzkasten

Theorie :

Unterschiede zwischen Semi-, Leicht-, und Vollkontakt

Praxis :

Turniernachweis

Orange/Green Belt (orange/grün)

Vorbereitungszeit: min. 3 Monate

Grundübungen mit Auslagenwechsel:

Skipping Knife Edge Kick
Axxkick
Crescentkick
Backkick
Inside Sweep

Belastung alters- und geschlechtsspezifisch

Green Belt (grün)

Vorbereitungszeit: min. 6 Monate

Grundübungen mit Auslagen und Richtungswechsel:

Skipping Knife Edge Kick
Axxkick
Crescentkick
Backkick
Turnkick
Inside Sweep

Kombinationen nach Ansage der Prüfer.

Demonstration :

Grundübungen als Techniken und halbfreies Sparring incl. der Techniken von Yellow Belt und Orange Belt.
Überprüfung der individuellen Kondition.
Überprüfung der Deckungsarbeit.

Fallschule :

Sturz rückwärts

Selbstverteidigung :

Je 2 Techniken gegen Stockangriff von oben
Je 2 Techniken gegen Stockangriff von der Seite

Theorie :

Geschichtlicher Hintergrund des Kickboxens.
Wettkampfgelwerk Kickboxen.

Praxis :

Turniernachweis

Green/Blue Belt (grün-blau)

Vorbereitungszeit: min. 3 Monate

Grundübungen mit Auslagenwechsel:

Hookkick

Heelkick
Turning Sidekick
Turning Hookkick
Kneekick

Belastung alters- und geschlechtsspezifisch.

Blue Belt (blau)

Vorbereitungszeit: min. 6 Monate

Grundübungen mit Auslagen und Richtungswechsel:

Hookkick
Heelkick
Turning Sidekick
Turning Hookkick
Kneekick

Kombinationen nach Ansage der Prüfer.

Demonstration :

Grundübungen als Techniken halbfreies Sparring incl. der Techniken aus den vorherigen Prüfungen.
Freies Sparring nach Verlangen der Prüfer.
Überprüfung der individuellen Kondition.

Selbstverteidigung :

Je 2 Techniken gegen Messerstich zum Bauch
Je 2 Techniken gegen Messerschnitt zum Hals

Theorie :

Kenntnisse über Erste Hilfe

Praxis :

Turnier- und Lehrgangsnachweis

Blue/Brown Belt (blau-braun)

Vorbereitungszeit: min. 3 Monate

Grundübungen mit Auslagenwechsel:

Lowkick
2 Jumpkicks
Head But
Elbow Punch

Belastung alters- und geschlechtsspezifisch.

Brown Belt (braun)

Vorbereitungszeit: min. 6 Monate

Grundübungen mit Auslagen und Richtungswechsel:

Lowkick
2 Jumpkicks
Head But
Elbow Punch

Kombinationen nach Ansage der Prüfer.

Demonstration :

Grundübungen als Techniken und halbfreies Sparring incl. der Techniken aus den vorherigen Prüfungen.

Kombinationen an der Pratze mit technischem und taktischen Aufbau.

Ausweichverhalten im Semi-, Leicht- und Vollkontakt nach den Prinzipien

:

- T-Step
- Arrow-Step
- Go with the force
- Force against force

Freies Sparring nach Verlangen der Prüfer.

Überprüfung der individuellen Kondition.

Selbstverteidigung :

Je 2 Techniken gegen 2 Angreifer mit Faustangriffen

Je 2 Techniken gegen 2 Angreifer mit Fußangriffen

Theorie :

Kenntnisse über Aufbau und Struktur des Verbandes.

Praxis :

Turnier- und Lehrgangsnachweis

Trainernachweis

Red-Black Belt (rot-schwarz)

Vorbereitungszeit: min. 6 Monate

Grundübungen mit Auslagen- und Richtungswechsel:

Nach Ansage der Prüfer.

Prüfungsprogramm Erwachsene (ab 16 Jahre)

Yellow Belt (gelb)

Vorbereitungszeit: min. 4 Monate

Grundübungen mit Auslagen und Richtungswechsel:

Jab
Straight Punch
Reverse Punch
Backfist
Frontkick
Roundhousekick

Demonstration :

Grundübungen als Techniken und halbfreies Sparring.
Freies Sparring nach Verlangen der Prüfer.
Überprüfung der individuellen Kondition.

Selbstverteidigung :

Je 2 Techniken gegen Würgen von vorn und hinten.

Theorie :

Notwehr und Auslegung

Praxis :

Trainingsnachweis

Orange Belt (orange)

Vorbereitungszeit: min. 4 Monate

Grundübungen mit Auslagen und Richtungswechsel:

Hook
Body Hook
Uppercut
Body Punch
Stopkick
Sidekick

Kombinationen nach Ansage der Prüfer.

Demonstration :

Grundübungen als Techniken und halbfreies Sparring incl Techniken vom Yellow Belt.
Freies Sparring nach Verlangen der Prüfer.
Überprüfung der individuellen Kondition.

Fallschule :

Sturz seitwärts
Sturz vorwärts
Rolle vorwärts
Rolle rückwärts

Selbstverteidigung :

Je 2 Techniken gegen Umklammern vorn vorn
Je 2 Techniken gegen Umklammern von hinten
Je 2 Techniken gegen Schwitzkasten

Theorie :

Unterschiede zwischen Semi-, Leicht-, und Vollkontakt

Praxis :

Turniernachweis

Green Belt (grün)

Vorbereitungszeit: min. 6 Monate

Grundübungen mit Auslagen und Richtungswechsel:

Skipping Knife Edge Kick
Axxkick
Crescentkick
Backkick
Turnkick
Inside Sweep

Kombinationen nach Ansage der Prüfer.

Demonstration :

Grundübungen als Techniken und halbfreies Sparring incl. der Techniken von Yellow Belt und Orange Belt.
Überprüfung der individuellen Kondition.
Überprüfung der Deckungsarbeit.

Fallschule :

Sturz rückwärts

Selbstverteidigung :

Je 2 Techniken gegen Stockangriff von oben
Je 2 Techniken gegen Stockangriff von der Seite

Theorie :

Geschichtlicher Hintergrund des Kickboxens.
Wettkampregelwerk Kickboxen.

Praxis :

Turniernachweis

Blue Belt (blau)

Vorbereitungszeit: min. 6 Monate

Grundübungen mit Auslagen und Richtungswechsel:

Hookkick
Heelkick
Turning Sidekick
Turning Hookkick
Kneekick

Kombinationen nach Ansage der Prüfer.

Demonstration :

Grundübungen als Techniken halbfreies Sparring incl. der Techniken aus den vorherigen Prüfungen.
Freies Sparring nach Verlangen der Prüfer.
Überprüfung der individuellen Kondition.

Selbstverteidigung :

Je 2 Techniken gegen Messerstich zum Bauch
Je 2 Techniken gegen Messerschnitt zum Hals

Theorie :

Kenntnisse über Erste Hilfe

Praxis :

Turnier- und Lehrgangsnachweis

Brown Belt (braun)

Vorbereitungszeit: min. 6 Monate

Grundübungen mit Auslagen und Richtungswechsel:

Lowkick
2 Jumpkicks
Head But
Elbow Punch

Kombinationen nach Ansage der Prüfer.

Demonstration :

Grundübungen als Techniken und halbfreies Sparring incl. der Techniken aus den vorherigen Prüfungen.
Kombinationen an der Pratze mit technischem und taktischen Aufbau.
Ausweichverhalten im Semi-, Leicht- und Vollkontakt nach den Prinzipien
:
- T-Step
- Arrow-Step
- Go with the force
- Force against force
Freies Sparring nach Verlangen der Prüfer.
Überprüfung der individuellen Kondition.

Selbstverteidigung :

Je 2 Techniken gegen 2 Angreifer mit Faustangriffen
Je 2 Techniken gegen 2 Angreifer mit Fußangriffen

Theorie :

Kenntnisse über Aufbau und Struktur des Verbandes.

Praxis :

Turnier- und Lehrgangsnachweis
Trainernachweis

**1st Degree Black Belt
(schwarz)**

Vorbereitungszeit: min. 12 Monate
Mindestalter: 16 Jahre

Grundübungen mit Auslagen und Richtungswechsel nach Ansage der Prüfer:

Faust- Fußkombinationen nach Ansage der Prüfer
Fuß- Faustkombinationen nach Ansage der Prüfer

Demonstration :

Lehrprobe
Kombinationen als Einzeltechniken mit Pratzen und Erklärung des technischen Aufbaus.
Demonstration als halbfreies Sparring mit Sweeps, Turnkicks und Jumpkicks nach Ansage der Prüfer.
Demonstration nicht erlaubter Wettkampf-Techniken IMAF Europe HQ - Branch Germany z.B. : Dragon Sweep, Turning Backfist etc.
Freies Sparring nach Verlangen der Prüfer.

Selbstverteidigung :

Überprüfung der vorherigen Leistungsstufen als Spontanverteidigung.

Theorie :

Schriftliche Arbeit zum Thema Notwehr

Praxis :

Turnier- und Lehrgangsnachweis
Trainernachweis
Kampfrichternachweis

**2nd Degree Black Belt
(schwarz)**

Vorbereitungszeit: min. 24 Monate
Mindestalter: 18 Jahre

Grundübungen mit Auslagen und Richtungswechsel nach Ansage der Prüfer:

Faust- Fuß- Faustkombinationen nach Ansage der Prüfer.
Fuß- Faust- Fußkombinationen nach Ansage der Prüfer.

Demonstration :

Faust- Fuß- Faustkombinationen mit taktischem Aufbau und mündlicher Erklärung.
Fuß- Faust- Fußkombinationen mit taktischem Aufbau und mündlicher Erklärung.
Freies Sparring.

Selbstverteidigung :

Je 2 Techniken gegen Faustangriff
Je 2 Techniken gegen Fußangriff
Je 2 Techniken gegen Angriffe im Sitzen
Je 2 Techniken gegen Angriffe im Liegen

Theorie :

Schriftliche Arbeit über den Trainingsaufbau im Kickboxen.

Praxis :

Turnier- und Lehrgangsnachweis

**3rd Degree Black Belt
(schwarz)**

Vorbereitungszeit: min. 24 Monate
Mindestalter: 20 Jahre

Grundübungen mit Auslagen und Richtungswechseln nach Ansage der Prüfer.

Demonstration :

Demonstration von Kombinationen für den Semikontakt-Kampf
Demonstration des taktischen Aufbaus mit Pratzen
Demonstration von Kombinationen für den Leichtkontakt-Kampf
Demonstration des taktischen Aufbaus mit Pratzen
Demonstration von Kombinationen für den Vollkontakt-Kampf
Demonstration des taktischen Aufbaus mit Pratzen
Erklärung von bevorzugten Techniken/ Kombinationen im Semi-, Leicht-, und Vollkontakt mit taktischen Erläuterungen.
Freies Sparring nach Verlangen der Prüfer.

Selbstverteidigung :

20 Techniken nach Wahl des Prüflings

Theorie :

Schriftliche Arbeit über die Verantwortung des Trainers normalen Stundenprofil, in der Wettkampfvorbereitung und im Wettkampf.

Praxis :

Turnier- und Lehrgangsnachweis
Lehrbefähigung

