

# Prüfungsordnung KICKBOXEN



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

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



## Ausbildungsstufen und Graduierungen

*Teilnahme an der WAKO Prüfung ist nur möglich, wenn die Dojo Prüfung bestanden wird.*

### 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        | 6 Monate          |                |
| 2                | gelb gelb-orange | 6 Monate          |                |
| 3                | orange           | 6 Monate          |                |
| 4                |                  | 6 Monate          |                |
| 5                | orange-grün      | 6 Monate          | 6 bis 13 Jahre |
| 6                | grün             | 6 Monate          |                |
| 7                | grün-blau        | 6 Monate          |                |
| 8                | blau             | 6 Monate          |                |
| 9                | blau-braun       | 6 Monate          | 14 Jahre       |
| 10               | braun            | 12 Monate         | 16 Jahre       |
| 11               | braun-schwarz    | 12 Monate         | 17 Jahre       |

# 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, HandFußkombinationen)
- (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<br>Faustrückenschlag | Vorwärtstritt                          |
| 2                | Orangegurt  | Seitwärtshaken                      | Halbkreistritt                         |
| 3                | Grüngurt    | Aufwärtshaken                       | Seitwärtstritt                         |
| 4                | Blaugurt    | Handtechniken als<br>Dubletten      | Außenristtritt<br>Axttritt             |
| 5                | Braungurt   | Ausbildungsstufe 1-4                | Hakentritt<br>Fußfeger                 |
| 1. Meistergrad   | Schwarzgurt | Ausbildungsstufe 1-4                | Fußtechniken im Sprung<br>Doppeltritte |

Tabelle 2: Verteidigungsgruppen

| Deckung/Blöcke  | Paraden              | Meidbewegungen                   | Ausweichbewegungen   |
|-----------------|----------------------|----------------------------------|----------------------|
| Kopfdeckung     | nach innen           | Abducken nach unten              | Rückschritt, -sprung |
| Kopfseitdeckung | nach außen           | Abducken nach schräg<br>vorwärts | Seitschritt, -sprung |
| Schulterblock   | nach oben            |                                  | Körperdrehung        |
| Oberarmblock    | nach schräg<br>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.

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

## **(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



KONDITION/ Geschicklichkeit

3 x 15 Liegestütz, 3 x 25 Bauchaufzüge, 3 x 25 Kniebeugen, 2 x 3 min. Seilspringen  
10 x über Gürtel vor und zurückspringen, 1 x Handstand (mit Hilfestellung), Kriterium:  
Fortschritte beim Üben, kurzes Halten im Stütz, gestreckte Arme

1 x 2 min. Bodenkampf, 2 km Lauf < 11/13 min. (m/w)

## Ausbildungsstufe 2 Orangegurt/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

### **KONDITION/ Geschicklichkeit**

3 x 20 Liegestütz, 4 x 25 Bauchaufzüge, 4 x 20 Kniebeugen, 2 x 5 min. Seilspringen, 3 x Radschlagen; Kriterium: gestreckte Arme, Schwung, gerader Körper, 5 x Springen (beide Beine geschl.; mind. 5 m), 2 x 3 min. Bodenkampf, 2 min. front und roundhousekick treten, 3 km Lauf < 15/17 min. (m/w)



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

Dauer ca. 6 Monate

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

- Kampfstellung, Fortbewegung und
  - Schattenkickboxen Ausbildungsstufen 1, 2 und 3
- (2) Handtechniken (an der Pratze)
- vorderer Aufwärtshaken/uppercut
  - hinterer Aufwärtshaken/uppercut
- (3) 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/sidekick
  - Seitwärtstritt hinteres Bein/sidekick
  - 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 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
- KONDITION/ Geschicklichkeit**
- 4 x 20 Liegestütz,- 3 x 35 Bauchaufzüge,- 3 x 30 Kniebeugen,- 2 x 7 min. Seilspringen,
  - 2 x 4 min. Bodenkampf , - 4 min. Mae-, front und roundhousekick treten
  - 2 x Schieben und Ziehen eines Gegners aus einem Gürtelring (ca. 2x2m)
  - 4 km Lauf < 20/21 min. (m/w)



## (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 Pratze)
  - Ausbildungsstufen 1, 2 und 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/crescentkick
  - Außenristtritt hinteres Bein/crescentkick
  - Außenristtritt aus der Drehung
  - Axttritt vorderes Bein/axekick
  - Axttritt hinteres Bein/axekick
- (5) Kombinationen / Hand- Fußtechniken (an der Pratze)
  - 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 Kickboxens



### **KONDITION**

- 5 x 25 Liegestütz,- 4 x 40 Bauchaufzüge,- 2 x 12 min. Seilspringen,- 2 x 6 min. fight/sparring,- 3 x 4 min. Allkampf (inkl. Bodenkampf),- 7 min. Mae-, front- u. axekick treten,- 20 x frontkick mit höchster Geschwindigkeit mind. 30 sek. gegen Pratze o. Sandsack .  
- 5 km Lauf < 30/32 min. (m/w),- zusätzlich: kleiner Kraft-Ausdauer-Zirkel 8-10 Stationen (ca. 30 sek.)

## (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 Pratze)
  - Ausbildungsstufen 1, 2 und 3
- (3) Kombinationen/Handtechniken (an der Pratze)
  - Ausbildungsstufen 1, 2, 3 und 4
- (4) Fußtechniken (an der Pratze)
  - Fußfeger innen und außen/footsweep
  - Hakentritt vorderes Bein/hookkick
  - Hakentritt hinteres Bein/hookkick
  - 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
- (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



### **KONDITION**

- 4 x 30 Liegestütz- 4 x 50 Bauchaufzüge',- 4 x 40 Kniebeugen,- 1 x 20 min. Seilspringen,- 3 x 5 min. Allkampf (inkl. Bodenkampf),- 9 min. front treten,- 10 km Lauf < 59/61 min. (m/w) - zusätzlich: kleiner Kraft-Ausdauer-Zirkel , 8-10 Stationen (ca. 40 sek. Belastung)

## **(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 Pratze)
  - Ausbildungsstufe 1, 2 und 3
- (3) Kombinationen/Handtechniken (an der Pratze)
  - Ausbildungsstufen 1, 2, 3 und 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 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



### **KONDITION**

- 4 x 35 Liegestütz,- 2 x 100 Bauchaufzüge,- 4 x 45 Kniebeugen,- 1 x 20 min. Seilspringen,- 2 x 8 min. Kumite-Shiai,- 4 x 5 min. Allkampf (inkl. Bodenkampf),- 9 min. Mae-Geri treten,- 10 km Lauf < 60 min.,- zusätzlich: kleiner Kraft-Ausdauer-Zirkel , 8-10 Stationen (ca. 45 sek. Belastung)

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

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

### **KONDITION**

- 4 x 40 Liegestütz,- 2 x 120 Bauchaufzüge,- 4 x 50 Kniebeugen,- 1 x 20 min. Seilspringen
- 2 x 10 min. Kumite-Shiai,- 4 x 5 min. Allkampf (inkl. Bodenkampf),- 10 min. Mae-Geri treten
- 10 km Lauf < 60 min.,- zusätzlich: kleiner Kraft-Ausdauer-Zirkel, 8-10 Stationen (ca. 50 sek. Belastung)

## **(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)

### **KONDITION**

- 4 x 40 Liegestütz,- 2 x 120 Bauchaufzüge,- 4 x 50 Kniebeugen,- 1 x 20 min. Seilspringen
- 2 x 10 min. Kumite-Shiai,- 4 x 5 min. Allkampf (inkl. Bodenkampf)
- 10 min. Mae-Geri treten,- 10 km Lauf < 60 min.,- zusätzlich: kleiner Kraft-Ausdauer-Zirkel 8-10 Stationen (ca. 50 sek. Belastung)

## **(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: 6 Monate

### (1) allgemein

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

### (2) speziell Kickboxhaltung

kickboxspezifisches Bewegung nach vorne, hinten, zur Seite Ausführung der Techniken:

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

### (3) Theorie

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

## **KONDITION/ Geschicklichkeit**

3 x 5 Liegestütz

3 x 10 Bauchaufzüge

3 x 10 Kniebeugen

1 x 2 min. Seilspringen

1 x 2 min. Hampelmann

2 km Lauf < 12/15 min. (m/w)

5 x über Gürtel vor und zurück springen

15 sek. auf einem Bein stehen (li. u. re.)

## (2) Graduierung gelb

Mindestalter: 6-13 Jahre

Ausbildungszeit: 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
- Faustrückenschlag = 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

### (5) **KONDITION/ Geschicklichkeit**

3 x 10 Liegestütz

3 x 20 Bauchaufzüge

3 x 20 Kniebeugen

1 x 3 min. Seilspringen

1 x 3 min. Hampelmann

2 km Lauf < 12/14 min. (m/w)

5 x über Gürtel vor und zurückspringen

malen der Zahlen 1-10 mit dem Fuß (ab 12 J. ein Auge geschlossen)



### (3) Graduierung gelb-orange

Mindestalter: 6-13 Jahre

Ausbildungszeit: 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: 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

#### **KONDITION/ Geschicklichkeit**

3 x 15 Liegestütz

3 x 25 Bauchaufzüge

3 x 25 Kniebeugen

2 x 3 min. Seilspringen

10 x über Gürtel vor und zurückspringen

1 x Handstand (mit Hilfestellung), Kriterium: Fortschritte beim Üben, kurzes Halten im Stütz, gestreckte Arme, 1 x 2 min. Bodenkampf

2 km Lauf < 11/13 min. (m/w)

## (5) Graduierung orange-grün

Mindestalter: 7-13 Jahre

Ausbildungszeit: 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
- Axttritt vorne = axekick • Axttritt hinten = axekick
- Außenristtritt vorne = crescentkick



Demonstration von Dreifachkicks

### (3) Theorie

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

### (4) Selbstverteidigung

- Abwehr gegen Haarangriff/Ziehen an den Ohren

## (6) Graduierung grün

Mindestalter: 7-13 Jahre

Ausbildungszeit: 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

## **KONDITION/ Geschicklichkeit**

3 x 20 Liegestütz

4 x 25 Bauchaufzüge

4 x 20 Kniebeugen

2 x 5 min. Seilspringen

3 x Radschlagen; Kriterium: gestreckte Arme, Schwung, gerader Körper

5 x Springen (beide Beine geschl.; mind. 5 m)

2 x 3 min. Bodenkampf, 2 min. front- und axekick treten

3 km Lauf < 15/17 min. (m/w)

## (7) Graduierung grün-blau

Mindestalter: 8-13 Jahre

Ausbildungszeit: 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

## **KONDITION/ Geschicklichkeit**

- 4 x 20 Liegestütz,
- 3 x 35 Bauchaufzüge
- 3 x 30 Kniebeugen
- 2 x 7 min. Seilspringen
- 2 x 4 min. Bodenkampf
- 4 min. front- u. hookkick treten
- 2 x Schieben und Ziehen eines Gegners aus einem Gürtelring (ca. 2x2m)
- 4 km Lauf < 20/21 min. (m/w)

## (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          | = | turncresentkick |

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: 12 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



## **KONDITION**

- 5 x 20 Liegestütz
- 4 x 30 Bauchaufzüge
- 4 x 25 Kniebeugen
- 1 x 14 min. Seilspringen
- 2 x 5 min. Allkampf (inkl. Bodenkampf)
- 5 min. front- round u. hookkick treten
- 20 x roundhousekick mit höchster Geschwindigkeit  
mind. 30 sek. gegen Pratte o. Sandsack
- 5 km Lauf < 28/30 min. (m/w)

## (11) Graduierung braun-schwarz

Mindestalter: 17 Jahre

Ausbildungszeit: 12 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

## **KONDITION**

- 5 x 25 Liegestütz
- 4 x 35 Bauchaufzüge
- 4 x 30 Kniebeugen
- 1 x 15 min. Seilspringen
- 2 x 5 min. Allkampf (inkl. Bodenkampf)
- 5 min. front- round u. hookkick treten
- 20 x roundhousekick mit höchster Geschwindigkeit  
mind. 30 sek. gegen Pratze o. Sandsack
- 7 km Lauf < 40/42 min. (m/w)





**Der Schmerz ist kurz,  
der Ruhm ist ewig**