

# PRÜFUNGSPROGRAMM

Für Erwachsene und Kinder



[www.wako-sportfamilie.de](http://www.wako-sportfamilie.de)

## Verfasser:

- Peter Zaar
- Bernd Reichenbach
- Jimmy Iwinski
- Martin Albers

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

## Inhaltsverzeichnis

	Seite
Beschreibung des Prüfungsprogramms	3
<b>TEIL A: Aufbau des Prüfungsprogramms</b>	
1 Prüfungsblöcke im Überblick	3
2 Inhalte der Prüfungsblöcke	3
3 Bewertung der Prüfungen	6
<b>Teil B: Prüfungsprogramm für Erwachsene</b>	
1 Ausbildungsstufe 1 Gelbgurt/yellow belt	7
2 Ausbildungsstufe 2 Organgegurt/orange belt	8
3 Ausbildungsstufe 3 Grüngurt/green belt	9
4 Ausbildungsstufe 4 Blaugurt/blue belt	10
5 Ausbildungsstufe 5 Braungurt/brown belt	11
6 1. Meistergrad Schwarzgurt/black belt	12
7 2. Meistergrad	13
8 3. Meistergrad	13
9 4. Meistergrad	13
<b>Teil C: Prüfungsprogramm und Ausbildungskonzept für Kinder und Jugendliche</b>	
1 Ausbildungsziele	14
2 Hinweise zum Ablauf einer Gürtelprüfung	15
3 Graduierung weiß-gelb	16
4 Graduierung gelb	17
5 Graduierung gelb-orange	18
6 Graduierung orange	19
7 Graduierung orange-grün	20
8 Graduierung grün	21

9	Graduierung grün-blau	22
10	Graduierung blau	23
11	Graduierung blau-braun	24
12	Graduierung braun	25
13	Graduierung braun-schwarz	26
14	Auswertungsbogen	27

# Beschreibung des Prüfungsprogramms

Das vorliegende Prüfungsprogramm regelt den Verlauf und den Inhalt von Gürtelprüfungen, die vom Bundesfachverband für Kickboxen e.V. (BFVKB e.V.) und dessen Mitgliedern abgenommen werden. Es dient als Richtlinie zur technischen Ausbildung eines Kickboxsportlers, die durch ein Mindestmaß an Selbstverteidigungselementen ergänzt wird. Erläutert werden (1) der generelle Aufbau der Prüfung sowie die zentralen Inhalte der dazugehörigen Prüfungsblöcke (vgl. Teil A), (2) das Prüfungsprogramm für Erwachsene einschließlich der dazugehörigen Ausbildungsstufen (vgl. Teil B) sowie (3) das Prüfungsprogramm für Kinder und Jugendliche einschließlich der dazugehörigen Ausbildungsstufen (vgl. Teil C).

## Teil A: Aufbau des Prüfungsprogramms

### (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 unterschiedlichen Prüfungsblöcken.

- (1) Kampfstellung und Fortbewegung sowie Schattenboxen
- (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

#### 2.1 Kampfstellung und Fortbewegung sowie Schattenboxen

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.

#### 2.2 Grundtechniken (Hand- und Fußtechniken)

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.

*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 Dubletten	Außenristtritt Axttritt
5	Braungurt	Ausbildungsstufe 1-4	Hakentritt Fußfeger
1. Meistergrad	Schwarzgurt	Ausbildungsstufe 1-4	Fußtechniken im Sprung Doppeltritte

### 2.3 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.

### 2.4 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.

Bei den Verteidigungstechniken unterscheiden wir vier Verteidigungsgruppen:

- (1) Deckung/Blöcke

- (2) Paraden
- (3) Meidbewegungen
- (4) Ausweichbewegungen

*Tabelle 2: Verteidigungsgruppen*

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

*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.

## **2.5. 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.

## 2.6. Freies Sparring

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

## 2.7. 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.

## 2.8. 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)

## (3) 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.

# Teil B: Prüfungsprogramm 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      Orangegurt/organge belt**

Dauer ca. 6 Monate

Verlangt wird das gesamte Programm der Stufe 1 und zusätzlich:

- 1. Kampfstellung, Fortbewegung und Schattenboxen**
  - Übergänge (schreitend-gleitend, federnd-gleitend)
  - Schattenboxen 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 Schattenboxen**

- Ausbildungsstufen 1 und 2

#### **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 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 Schattenboxen**

- Ausbildungsstufen 1 und 2

##### **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)**

- Außenrittritt vorderes Bein/crescentkick
- Außenristtritt hinteres Bein/crescentkick
- Außenristtritt aus der Drehung
- Axtritt vorderes Bein/axekick
- Axtritt hinteres Bein/axekick

##### **5. Kombinationen / Hand- Fußtechniken (an der Pratze)**

- Axtritt vorderes Bein - hintere Gerade
- Axtritt 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
- Axtritt vorderes Bein
- Axtritt 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 Schattenboxen**
  - Ausbildungsstufen 1 und 2
- 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**
  - 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**

- Ausbildungsstufen 1 und 2

### **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

### **(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 C: Prüfungsprogramm und Ausbildungskonzept 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

### 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

## Prüfungskriterien

Kriterien zur Bewertung von Gürtelgraden bei Kindern sind der individuelle Fortschritt des Sportlers, der Trainingsfleiß und das persönliche Verhalten in und außerhalb der Trainingsgruppe.

Berechtigt zur Abnahme von Gürtelgraden bei Kindern und Jugendlichen (Kindergürtel) ist der jeweilige Übungsleiter der Trainingsgruppe mit einem vereinsfremden Prüfer des BFVKB e.V. (mindestens 1. Meistergrad).

Das Wechseln zum Gürtelprüfungsprogramm der Erwachsenen ist nach einer 6-monatigen intensiven Reife- und Trainingsphase möglich. Die Prüfung der jeweiligen Gürtelfarbe ist zu wiederholen und nach den Prüfungskriterien der erwachsenen Sportler zu bemessen.

## **(2) Hinweise zum Ablauf einer Gürtelprüfung**

### **vor der Prüfung**

- Die Prüflinge erscheinen pünktlich zur Prüfung.
- Die Sportpässe werden vom Prüfer kontrolliert (Jahressichtmarke).
- Alle Teilnehmer wärmen sich selbständig auf.

### **offizieller Prüfungsbeginn**

- Alle Prüflinge stellen sich geordnet nach dem Schülergrad auf.
- Der Trainer stellt den zweiten Prüfer vor.
- gemeinsames Angrüßen
- Der Prüfungsablauf wird den Teilnehmern vorgestellt.
- Der Ablauf wird in verschiedenen Phasen durchgeführt (allgemeiner Teil, spezieller Teilbereich, Selbstverteidigung, Theorie, ...).
- Die Prüflinge führen das gelernte Programm selbständig und ohne Pause durch.
- Wurde das Programm vollständig demonstriert, starten die Teilnehmer wieder von vorne.
- Vor und nach Beendigung der Übungen verbeugen sich die Schüler voreinander sowie vor dem Prüfer und Trainer.
- Den Prüfern bleibt es vorenthalten, die einzelnen Paare zu trennen, neu zu mischen.
- Weiterhin können die Prüfer einzelne Teilnehmer aus der Gruppe entnehmen und Übungen separat vorführen lassen.
- Prüflinge ab 11 Jahren sollten in der Lage sein, die demonstrierten Übungen zu erläutern.

### **Abschluss**

- Die Prüflinge stellen sich geordnet nach dem Schülergrad auf.
- Der Prüfer lobt und kritisiert die Teilnehmer.
- Die Stärken und Schwächen der Teilnehmer sollen aufgezeigt und Hinweise zum zukünftigen Training gegeben werden.
- Die Prüflinge erhalten das Ergebnis der Prüfung.
- Der Prüfer überreicht feierlich den neuen Gürtel bzw. befestigt einen (farbigen) Streifen am Gürtel.
- gemeinsames Abgrüßen

### **Gürtelstufen**

1. weiß-gelb
2. gelb
3. gelb-orange
4. orange
5. orange-grün
6. grün
7. grün-blau
8. blau
9. blau-braun
10. braun
11. braun-schwarz

### **(3) Graduierung weiß-gelb**

Mindestalter: 6 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 (ab 11 Jahre)**

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

#### **(4) Graduierung gelb**

Mindestalter: 7 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

ab 11 Jahre Abwehr & Gegenangriff (Kombinationen werden vorgegeben!)

##### **3. soziales Verhalten**

teamfähiges und kooperatives Verhalten in einem ausgewählten Mannschaftsspiel

##### **4. Selbstverteidigung (ab 11 Jahre)**

- Abwehr gegen Ohrfeige
- eine frei ausgewählte Form des Würgens

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

Mindestalter: 8 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 (ab 11 Jahre)**

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

### **4. Selbstverteidigung (ab 11 Jahre)**

- Abwehr gegen Handangriff

## **(6) Graduierung orange**

Mindestalter: 9 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

ab 11 Jahre: 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 (ab 11 Jahre)**

- Schwitzkasten von vorne und von der Seite

## **(7) Graduierung orange-grün**

Mindestalter: 10 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                    | = | rescentkick  |

Demonstration von Dreifachkicks

### **3. Theorie (ab 11 Jahre)**

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

### **4. Selbstverteidigung (ab 11 Jahre)**

- Abwehr gegen Haarangriff/Ziehen an den Ohren

## **(8) Graduierung grün**

Mindestalter: 11 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:

- Axtritt vorne = axekick
- Axtritt 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

## **(9) Graduierung grün-blau**

Mindestalter: 12 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                | = | cresentkick   |
| • 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

## **(10) Graduierung blau**

Mindestalter: 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

## **(10) 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)

## **(12) 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

## **(13) 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

## Bewertungsbogen zur Gürtelprüfung/Bundesfachverband für Kickboxen e.V.

Nr. Name/Vorname	neuer Gürtel	Kampfstellung Fortbewegung Schartenkickboxen	Handtechniken	Fußtechniken	Kombinationen	Abwehrkombinationen	Modellsperning freies Sparring	SV Fallschule	Theorie	Summe	Gesamtnote	bestanden JA/NEIN
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												

Prüfungsnummer:

--	--	--

Landesverband Verein Ort Datum Prüfer / Stempel

**Bewertung:** 1 = sehr gut / 2 = gut / 3 = befriedigend / 4 = ausreichend / 5 = mangelhaft / 6 = ungenügend  
 Die Gürtelprüfung ist mit einem Gesamtnotenschnitt von 3,5 bestanden (schwächere Leistungen können mit guten ausgeglichen werden).  
 Die Note ungenügend kann nicht ausgeglichen werden.