

# Prüfungsinhalte Kickboxen

## 5. Kyu Gelbgurt

Partnerübungen: a) 2 Angriffskombinationen

b) 2 Abwehrkombinationen gegen Faustangriff

c) 2 Abwehrkombinationen gegen Fußangriff

Sparring: Eine Runde à 2min

Theorie: Technikbezeichnungen für Schläge und Tritte, Dojoregeln

## 4. Kyu Orangegurt

Vorbereitungszeit: 6 Monate

Partnerübungen: a) 4 Angriffskombinationen

b) 3 Abwehrkombinationen gegen Faustangriff

c) 3 Abwehrkombinationen gegen Fußangriff

Sparring: Zwei Runden à 2min

Theorie: Technikbezeichnungen für Schläge und Tritte, Dojoregeln, Gürtelbinden

## 3. Kyu Grüngurt

Vorbereitungszeit: 6 Monate

Partnerübungen: a) 5 Angriffskombinationen (eine mit gesprungener Technik)

b) 4 Abwehrkombinationen gegen Faustangriff

c) 4 Abwehrkombinationen gegen Fußangriff

Selbstverteidigung: a) Würgen b) Schwitzkasten c) Handgelenk greifen

Sparring: Drei Runden à 2min

Trainingseinheit: Aufwärmen oder Cool down

Theorie: Technikbezeichnungen für Schläge und Tritte, Dojoregeln, Gürtelbinden, WAKO-Regelwerk

## 2. Kyu Blaugurt

Vorbereitungszeit: 6 Monate

Partnerübungen: a) 7 Angriffskombinationen (zwei mit gesprungenen Techniken)

b) 5 Abwehrkombinationen gegen Faustangriff

c) 5 Abwehrkombinationen gegen Fußangriff

Selbstverteidigung: a) Würgen b) Schwitzkasten c) Handgelenk greifen

d) Körperumklammerung e) Kragen greifen f) Stockangriff

Sparring: Fünf Runden à 2min

Trainingseinheit: Aufwärmen und Cool down

## 1. Kyu Braungurt

Vorbereitungszeit: 12 Monate

Partnerübungen: a) 9 Angriffskombinationen (zwei mit gesprungenen Techniken)

b) 6 Abwehrkombinationen gegen Faustangriff

c) 6 Abwehrkombinationen gegen Fußangriff

Selbstverteidigung: a) Würgen b) Schwitzkasten c) Handgelenk greifen

d) Körperumklammerung e) Kragen greifen f) Stockangriff

g) Messerangriff

Sparring: Fünf Runden à 2min

Trainingseinheit: Komplette Trainingseinheit

***Für alle Prüfungen wird die komplette Schutzausrüstung benötigt. Dazu zählt Bandagen, Mundschutz, Kopfschutz, Boxhandschuhe, Brust-/Tiefschutz, Schienbeinschoner und Fußschutz***