

Prüfungsinhalte Kickboxen

5. Kyu - Gelbgurt

- Partnerübungen:
 - a) 2 Faustangriffskombinationen (Variationen!)
 - b) 2 Fußangriffskombinationen (Variationen!)
 - c) 3 gemischte Angriffskombinationen (Variationen!)
 - d) 2 Abwehrkombinationen gegen Faustangriff (Variationen!)
 - e) 2 Abwehrkombinationen gegen Fußangriff (Variationen!)
- Freikampf: Eine Runde á 2 Minuten Leichtkontakt
- Seil springen, Sandsackarbeit
- Fitness: 2 x 10 Liegestütze, 2 x 10 Sit-Ups, 2 x 15 Kniebeugen, 2 x 10 Trizeps Liegestützen
- Theorie: Technikbezeichnungen für Schläge und Tritte, Dojoregeln, WAKO, Disziplinen

- Pflicht für Handschuhe, Bandagen, Zahn-, Tief, Fuß- und Schienbeinschutz.
- Prüfungsgebühr: 10 EUR
- Alle Kombinationen müssen in zweifach ausgedruckter Form (nicht handschriftlich) zur Prüfung mitgebracht werden

4. Kyu - Orangegurt

- Wartezeit: 6 Monate
- Partnerübungen:
 - a) 3 Faustangriffskombinationen
 - b) 3 Fußangriffskombinationen
 - c) 4 gemischte Angriffskombinationen
 - d) 3 Abwehrkombinationen gegen Faustangriff
 - e) 3 Abwehrkombination gegen Fußangriff
- Freikampf: Eine Runde á 2 Minuten Leichtkontakt
- Seil springen (Variationen), Sandsackarbeit
- Fitness: 2 x 15 Liegestütze, 2 x 15 Sit-Ups, 2 x 20 Kniebeugen, 2 x 15 Trizeps Liegestützen, 2 x 15 Liegestütz-Strecksprung-Kombinationen
- Theorie: Technikbezeichnungen für Schläge und Tritte, Dojoregeln, WAKO, Disziplinen, Gürtelbinden, Geschichte Kickboxen, Wettkampfbregeln

3. Kyu - Grüngurt

- Wartezeit: 6 Monate
- Partnerübungen:
 - a) Partnerübungen:
 - b) 4 Faustangriffskombinationen
 - c) 4 Fußangriffskombinationen
 - d) 5 gemischte Angriffskombinationen
 - e) 4 Abwehrkombinationen gegen Faustangriff
 - f) 4 Abwehrkombination gegen Fußangriff
- Freikampf: Zwei Runden á 2 Minuten Leichtkontakt
- Selbstverteidigung:
 - a) Würgen
 - b) Halten am Handgelenk
 - c) Schwitzkasten
- Seil springen (Variationen), Sandsackarbeit
- Fitness: 2 x 20 Liegestütze, 2 x 20 Sit-Ups, 2 x 25 Kniebeugen, 2 x 20 Trizeps Liegestützen, 2 x 20 Liegestütz-Strecksprung-Kombinationen, 10 Sekunden Front- & Sidekick halten
- Theorie: Technikbezeichnungen für Schläge und Tritte, Dojoregeln, WAKO, Disziplinen, Gürtelbinden, Geschichte Kickboxen, Wettkampfbregeln

2. Kyu - Blaugurt

- Wartezeit: 6 Monate
- Partnerübungen:
 - a) 5 Faustangriffskombinationen
 - b) 5 Fußangriffskombinationen
 - c) 6 gemischte Angriffskombinationen
 - d) 5 Abwehrkombinationen gegen Faustangriff
 - e) 5 Abwehrkombinationen gegen Fußangriff
- Freikampf: Zwei Runden á 2 Minuten Leichtkontakt, Zwei Runden á 2min Semikontakt
- Selbstverteidigung:
 - a) Würgen
 - b) Halten am Handgelenk
 - c) Schwitzkasten
 - d) Körperumklammerung
 - e) Halten am Kragen
 - f) Stockangriff
- Seil springen (Variationen), Sandsackarbeit
- Fitness: 2 x 20 Liegestütze, 2 x 20 Sit-Ups, 2 x 25 Kniebeugen, 2 x 20 Trizeps Liegestützen, 2 x 20 Liegestütz-Strecksprung-Kombinationen, 10 Sekunden Front- & Sidekick halten, 1 Minute Knie zur Brust
- Theorie: Technikbezeichnungen für Schläge und Tritte, Dojoregeln, WAKO, Disziplinen, Gürtelbinden, Geschichte Kickboxen, Wettkampffregeln
- Trainingseinheit: Aufwärmen und dehnen

1. Kyu - Braungurt

- Wartezeit: 12 Monate
- Partnerübungen:
 - a) 6 Faustangriffskombinationen
 - b) 5 Fußangriffskombinationen (mit 2 gesprungenen Fußstechniken)
 - c) 7 gemischte Angriffskombinationen
 - d) 6 Abwehrkombinationen gegen Faustangriff
 - e) 6 Abwehrkombinationen gegen Fußangriff
- Freikampf: Zwei Runden á 2 min Leichtkontakt, zwei Runden á 2min Semikontakt
- Selbstverteidigung:
 - a) Würgen
 - b) Halten am Handgelenk
 - c) Schwitzkasten
 - d) Körperumklammerung
 - e) Halten am Kragen
 - f) Stockangriff
 - g) Messerabwehr
- Seil springen (Variationen), Sandsackarbeit
- Fitness: 2 x 20 Liegestütze, 2 x 20 Sit-Ups, 2 x 25 Kniebeugen, 2 x 20 Trizeps Liegestützen, 2 x 20 Liegestütz-Strecksprung-Kombinationen, 10 Sekunden Front- & Sidekick halten, 1 Minute Knie zur Brust
- Theorie: Technikbezeichnungen für Schläge und Tritte, Dojoregeln, WAKO, Disziplinen, Gürtelbinden, Geschichte Kickboxen, Wettkampffregeln
- Trainingseinheit: Aufwärmen und dehnen (Eine komplette Trainingseinheit)

