

# Prüfungsprogramm 2012



**Prüfungsprogramm für Erwachsene  
Bundesfachverband für Kickboxen e.V. (WAKO Deutschland e.V.)**

**Verfasst von:** Peter Zaar · Bernd Reichenbach · Jimmy Iwinski · Martin Albers

# 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 **einzel**n 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.

# 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
- Fausrückenschlag/backfist

### 3. Kombinationen/Handtechniken (an der Pratze)

- vordere Gerade - hintere Gerade
- hintere Gerade - vordere Gerade
- vordere Gerade - hintere Gerade - vordere Gerade
- Fausrückenschlag - 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
- Fausrückenschlag
- 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