

Prüfungsordnung

des

OBERNKIRCHEN RAPTORS e.V.



Prüfungsordnung der Sparte „Thai-Kickboxen“
des Obernkirchen Raptors e.V. zur internen Graduierung von
Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern.

Stand 07.04.2022

Teil A: Formelles

1.1 Allgemeines

Thai-Kickboxen des Obernkirchen Raptors e.V. stellt hauptsächlich eine Kombination aus Elementen des Kickboxens und Muay Thai dar und orientiert sich auf wettkampfebene am K1-Regelments. Im Training halten zudem Techniken aus Judo und Selbstverteidigung Einzug.

1.2 Geltungsbereich

Der Geltungsbereich dieser Prüfungsordnung ist klar auf den Obernkirchen Raptors e.V. begrenzt. Er dient ausschließlich der internen Graduierung der Vereinsmitglieder. In diesem Bereich ist er jedoch als verpflichtend bei allen Schüler- und Meistergradprüfungen, für alle Prüfer und Sportler zu verstehen.

1.3 Zweck der Prüfungsordnung

Die vorliegende Prüfungsordnung dient der Festlegung der formellen Anforderungen an die im Hause der Obernkirchen Raptors e.V. stattfindenden Schüler- und Meistergradprüfungen der Sparte Thai-Kickboxen. Zudem werden in den Teilen C und D die sportlichen und sportfachlichen Inhalte der hausinternen Ausbildungsstufen geregelt, die in Volumen und Niveau den Standart artähnlicher Ausrichtungen übertreffen. Er dient zudem als Orientierungs- und Einstufungshilfe bei der Anerkennung externer Graduierungen.

1.4 Zuständigkeit

Prüfungshoheit, Festlegung der Anforderungen, Durchführung der Prüfungen und Kontrolle der Einhaltung der Prüfungsordnung obliegt einzig dem Obernkirchen Raptors e.V.

1.5 Verfahrensfragen

Sollten während der Prüfung Verfahrensfragen auftreten, die nicht in der Prüfungsordnung geregelt sind, obliegt die Entscheidung in dieser Sache allein dem Prüfer.

1.6 Bedingungen zur Teilnahme an Schüler- und Meistergradprüfungen

Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene können an Prüfungen zur internen Graduierung teilnehmen. Weitere Voraussetzungen zur Teilnahme sind:

- Schriftliche Anmeldung zur Prüfung, mindestens zwei Wochen vor der Prüfung
- Vollständiges Entrichten der Prüfungsgebühr
- Mitgliedschaft im Obernkirchen Raptors e.V.
- Gesundheitlich einwandfreier Zustand wird am Prüfungstag eigenverantwortlich bestätigt
- Besitz eines Raptors-Fightpass

1.7 Anerkennung sportlicher Leistungen

Besonders erfolgreiche Wettkampfsportler oder Sportler mit nachgewiesen ausgeprägter Kampferfahrung können sich auf Antrag während einer Prüfung in einen Ausbildungs- oder Meistergrad einstufen lassen. Abgeprüft werden während dieser Einstufung alle Techniken die dem Kenntnisstand der angestrebten Graduierung entsprechen.

1.8 Anerkennung externer Graduierungen

Neue Vereinsmitglieder die bereits externe Graduierungen erworben haben, können sich ebenfalls einer Einstufung im Rahmen einer Prüfung unterziehen. Abgeprüft werden auch hier alle Techniken die dem Kenntnisstand der angestrebten Graduierung entsprechen.

1.9 Formaler Ablauf und Anforderungen an Prüfungen

Ausrichter der Prüfungen zur internen Graduierung ist allein der Obernkirchen Raptors e.V. Die Prüfungen werden rechtzeitig, mindestens zwei Montane vor Ausrichtung in geeigneter Form angekündigt.

Schüler- und Meistergradprüfungen sind grundsätzlich öffentlich. Es obliegt aber den Prüfern den Zutritt zur Wahrung der Ordnung zu begrenzen.

Prüfungen bis einschließlich der „Grüngurtprüfung“ werden allein vom Spartentrainer abgenommen.

Bei Prüfungen die den „Grüngurt“ übertreffen muss mindestens ein weiterer Prüfer anwesend sein. Dieser hat einen Meistergrad im Thai-Kickboxen oder in einer artverwandten/artähnlichen Kampfsportart zu tragen. (z.B. Kickboxen, Muay Thai, Taekwondo, Karate, Judo)

1.10 Prüfungsgebühr und -dokumente

Die Prüfungsgebühren sind vollständig vor der Prüfung zu entrichten. Die Prüfungsgebühren decken allein die Prüfungskosten, inklusive der Kosten für den Gurt.

Die Gebühren sind in einer Gebührentabelle aufzuführen, welche den Mitgliedern jederzeit zugänglich gemacht seinen muss.

Zur bestanden Prüfung erhält der Prüfling:

- einen unterschriebenen Eintrag in seinen Raptors-Fight Pass.
- den Gurt in entsprechender farblicher Kennung.
- ein gerahmtes und unterschriebenes Schmuckzertifikat.

1.11 Übergang von Jugend zu Erwachsenenprogramm

Nach dem Beenden des 18. Lebensjahres kann der Prüfling, der bisher im Jugendprogramm geprüft wurde, die Prüfung in seiner Gürtelfarbe im Erwachsenenprogramm wiederholen. Sollte der Prüfling einen Zwischengurt (z.B. blau-braun) tragen, kann die Prüfung in der jeweils höheren Ausbildungsstufe erfolgen (hier z.B. braun).

1.12 Ablauf der Prüfung

- Der Prüfling wärmt sich eigenständig vor der Prüfung auf.
- Der Prüfling dehnt sich vor der Prüfung ausreichend.
- Es wird ein pünktliches Erscheinen zur angegebenen Zeit erwartet.
- Zur Prüfung ist benötigte Schutzausrüstung mitzubringen. Dazu gehören: Schienbein-, Zahn-, Tief- und Kopfschutz, Bandagen und Handschuhe
- Während der Prüfung wird Kickboxspezifische Kleidung inkl. Aktueller Gurt getragen.
- Gefährdende Gegenstände (auch Schmuck etc.) sind abzulegen.
- Der Prüfling bestätigt seinen gesundheitlich einwandfreien Zustand.
- Die Prüflinge stellen sich geordnet nach Ausbildungsgrad auf.
- Es findet ein gemeinsames Angrüßen statt.
- Der Prüfungsablauf wird vorgestellt.
- Die Prüfungen finden in Einzel-, Partner- und Gruppenübungen statt.
- Die Prüflinge stellen sich nach Ausbildungsgrad auf.
- Die Ergebnisse werden vorgestellt und die Urkunden, Gürtel überreicht.
- Es erfolgt ein gemeinsames Abgrüßen.

1.13 Bewertung der Prüfung

Die Bewertung der Leistungen erfolgt in Schulnoten. Jede Übung wird benotet, hieraus ergibt sich dann eine Gesamtnote des jeweiligen Prüfungsblocks. Die Noten der Prüfungsblöcke ergeben die Gesamtnote, die besser als 3,5 sein muss.

Eine 6 in einem Prüfungsblock kann nicht ausgeglichen werden und führt zum Durchfallen.

Sollten mehrere Prüfer anwesend sein, wird die Leistung des Prüflings auch von jedem Prüfer einzeln bewertet. Das Gesamtergebnis wird aus den Prüferergebnissen gemittelt.

Teil B: Ausbildungsstufen und Graduierungen

1.1 Übersicht der Ausbildungsstufen, Kinder und Jugendliche

Stufe	Gurt	Mindestalter	Dauer der Vorbereitung
1	weiß		
2	weiß-gelb		3 Monate
3	gelb	7 Jahre	3 Monate
4	gelb-orange	7 Jahre	6 Monate
5	orange	8 Jahre	6 Monate
6	orange-grün	8 Jahre	6 Monate
7	grün	9 Jahre	6 Monate
8	grün-blau	9 Jahre	6 Monate
9	blau	10 Jahre	6 Monate
10	blau-braun	14 Jahre	6 Monate
11	braun	16 Jahre	6 Monate
12	braun-schwarz	17 Jahre	6 Monate

Zwischengürtel (wie gelb-orange) sind nicht verpflichtend!

1.2 Ausbildungsstufen Erwachsene

Stufe	Gurt	Dauer der Vorbereitung
1	weiß	
2	gelb	3 Monate
3	orange	6 Monate
4	grün	6 Monate
5	blau	6 Monate
6	braun	12 Monate
7	schwarz	12 Monate

Teil C: Prüfungsinhalte für Erwachsene

C.1 1. Schülergrad Weißgurt

Das Erlangen des 1. Schülergrades bedarf keiner separaten Prüfung durch das Prüfungskomitee, ist aber an Bedingungen gekoppelt.

1. Bedingungen:
 - vollständiges Vorhandensein der spezifischen Trainingskleidung:
Schwarze Hose kurz/lang, Vereinsshirt oder Budoanzug schwarz
 - Beherrschen des Grußes
 - Beherrschen der Etikette:
*Verbeugung beim Betreten und Verlassen des Dojos,
Höflichkeit, Respekt, Bescheidenheit, Bitte, Danke.*
 - Kampfstellung



C.2 2. Schülergrad Gelbgurt

Dauer ca. 3-6 Monate

1. Haltung und Bewegung

- gleitende Bewegung in Kampfstellung in alle Richtungen des Raumes
- Explosiv/gleitende Angriffsbewegung (two-step)

2. Schlagtechniken

- schnelle vordere Gerade (ohne Schulter/jab)
- vordere Gerade (Fauststoß)
- hintere Gerade (Fauststoß/punch)
- Faustrückenschlag (backfist)

3. Kombinierte Schlagtechniken

- vordere Gerade - hintere Gerade
- hintere Gerade - vordere Gerade
- vordere Gerade - hintere Gerade - vordere Gerade
- Faustrückenschlag - hintere Gerade

4. Tritttechniken

- Vorwärtstritt vorderes Bein (frontkick)
- Vorwärtstritt hinteres Bein (frontkick)

5. Kombinationen

- 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 und passiv) 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 ziehen

8. Theorie

- Notwehr

C.3 3. Schülergrad Orangegurt

Dauer ca. 6 Monate

1. Haltung und Bewegung

- Übergänge von gleitend in explosiv/gleitend und explosiv/gleitend in gleitend
- Schlag- und Tritttechniken bei gleitender Bewegung in alle Richtungen des Raumes

2. Schlagtechniken

- vorderer Haken/hook
- hinterer Haken/hook

3. Kombinierte Schlagtechniken

- vordere Gerade - hinterer Haken
- vorderer Haken - hintere Gerade
- hintere Gerade - vorderer Haken
- vorderer Haken - hinterer Haken
- hinterer Haken - vorderer Haken

4. Tritttechniken

- Halbkreistritt in 2 Ebenen vorderes Bein/roundhousekick
- Halbkreistritt in 2 Ebenen hinteres Bein/roundhousekick

5. Kombinationen

- vordere Gerade - hintere Gerade - Halbkreistritt vorderes Bein
- Halbkreistritt vorderes Bein - hintere Gerade - vorderer Haken
- vordere Gerade - hintere Gerade - Halbkreistritt hinteres Bein

6. Abwehrkombinationen (aktiv und passiv) 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

- Pointfighting (PF) Regelkunde

C.4 4. Schülergrad Grüngurt

Dauer ca. 6 Monate, vorangegangenes Prüfungsprogramm stichprobenartig abprüfen

1. Haltung und Bewegung

- Ausbildungsstufen 1, 2 und 3

2. Schlagtechniken

- vorderer Aufwärtshaken/uppercut
- hinterer Aufwärtshaken/uppercut

3. Kombinierte Schlagtechniken

- 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. Tritttechniken

- Seitwärtstritt vorderes Bein/sidekick
- Seitwärtstritt hinteres Bein/sidekick
- Seitwärtstritt aus der Drehung

5. Kombinationen

- Fautrückenschlag - 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 und passiv) 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

C.5 5. Schülergrad Blaugurt

Dauer ca. 6 Monate, vorangegangenes Prüfungsprogramm stichprobenartig abprüfen

1. Haltung und Bewegung

- Ausbildungsstufen 1, 2, 3

2. Schlagtechniken

- Ausbildungsstufen 1, 2, 3 und 4

3. Kombinierte Schlagtechniken

- vordere Gerade - vordere Gerade
- vordere Gerade - vorderer Haken
- vorderer Aufwärtshaken - vorderer Haken
- hinterer Aufwärtshaken - hinterer Haken - vordere Gerade

4. Tritttechniken

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

5. Kombinationen

- Axtritt vorderes Bein - hintere Gerade
- Axtritt hinteres Bein - Seitwärtstritt (gleiches Bein)
- vordere Gerade - hintere Gerade - Außenristtritt aus der Drehung

6. Abwehrkombinationen (aktiv und passiv) 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)

9. Theorie

- Formen (FO) Regelkunde
- Geschichte des Kickboxen

C.6 6. Schülergrad Braungurt

Dauer ca. 12 Monate, vorangegangenes Prüfungsprogramm stichprobenartig abprüfen

1. Haltung und Bewegung

- Ausbildungsstufen 1, 2, 3

2. Schlagtechniken

- Ausbildungsstufen 1, 2, 3, 4

3. Kombinierte Schlagtechniken

- Ausbildungsstufen 1, 2, 3, 4 und 5

4. Tritttechniken

- Fußfeger innen und außen/footsweep
- Hakentritt vorderes Bein/hookkick
- Hakentritt hinteres Bein/hookkick
- Hakentritt aus der Drehung

5. Kombinationen

- 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 und passiv) 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)

9. Theorie

- Ausbildungsstufen 1, 2, 3, 4 und 5
- Lehrbeispiel Technikvermittlung

C.7 1. Meistergrad Schwarzgurt

Dauer ca. 12 Monate, vorangegangenes Ausbildungsprogramm stichprobenartig abprüfen.

1. Haltung und Bewegung

- Alle Ausbildungsstufen

2. Schlagtechniken

- Alle Ausbildungsstufen

3. Kombinierte Schlagtechniken

- Alle Ausbildungsstufen

4. Tritttechniken gesprungen

- Vorwärtstritt
- Halbkreistritt
- Seitwärtstritt
- Hakentritt

5. Doppelfußtechniken ohne Absetzen (gleiches Bein ohne Absetzen und wechselnde Beine)

- Vorwärtsfußtritt - Halbkreistritt
- Halbkreistritt - Halbkreistritt
- Seitwärtstritt - Halbkreistritt

6. Kombinationen

- Alle Ausbildungsstufen

7. Abwehrkombinationen (aktiv und passiv) gegen:

- Alle Ausbildungsstufen

8. Modellsparring

- Alle Ausbildungsstufen

9. Selbstverteidigung/Fallschule

- Fallschule als Vorführung
- Würgen am Boden
- Schlag mit Stock (Verteidiger am Boden)
- Schläge und Tritte (Verteidiger am Boden)

10. Theorie

- Alle Ausbildungsstufen
- Erste Hilfe Tageslehrgang
- Trainerlizenz C
- 3 Kampfsportspezifische Lehrgänge
- 3 unter Aufsicht durchgeführte Trainingseinheiten

Teil D: Prüfungsinhalte für Kinder und Jugendliche

D.1 1. Schülergrad Weißgurt

Das Erlangen des 1. Schülergrades bedarf keiner separaten Prüfung durch das Prüfungskomitee, ist aber an Bedingungen geknüpft.

1. Bedingungen:
 - vollständiges Vorhandensein der spezifischen Trainingskleidung:
Schwarze Hose kurz/lang, Vereinsshirt oder Budoanzug schwarz
 - Beherrschen des Grußes
 - Beherrschen der Etikette:
*Verbeugung beim Betreten und Verlassen des Dojos,
Höflichkeit, Respekt, Bescheidenheit, Bitte, Danke.*
 - Kampfstellung



D.2 2. Kinder Schülergrad Weiß-Gelbgurt

Dauer ca. 3-6 Monate

1. Haltung und Bewegung

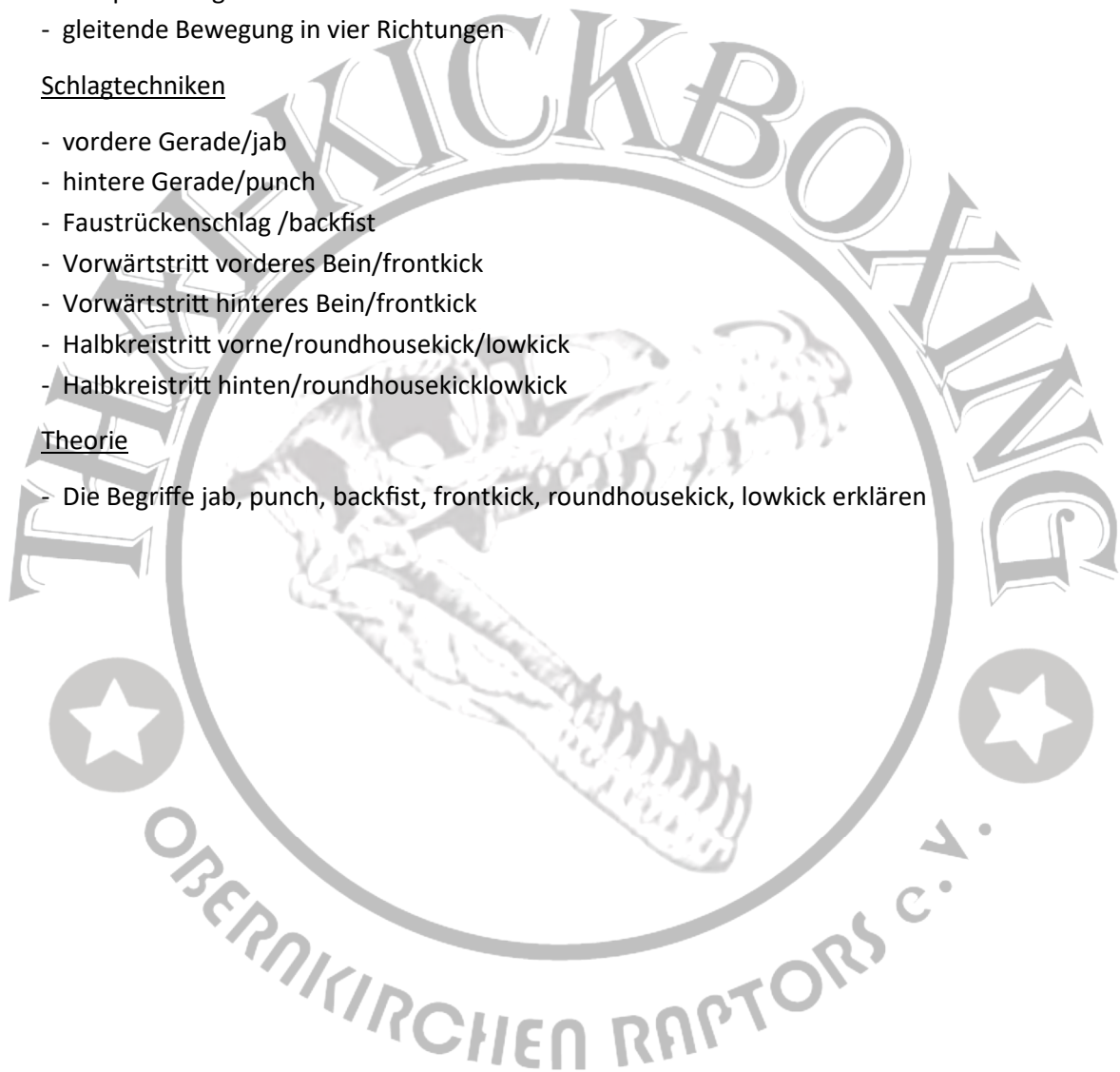
- Hampelmann
- auf einem Bein stehen links und rechts
- Purzelbaum vorwärts
- Kampfstellung
- gleitende Bewegung in vier Richtungen

2. Schlagtechniken

- vordere Gerade/jab
- hintere Gerade/punch
- Fausrückenschlag /backfist
- Vorwärtstritt vorderes Bein/frontkick
- Vorwärtstritt hinteres Bein/frontkick
- Halbkreistritt vorne/roundhousekick/lowkick
- Halbkreistritt hinten/roundhousekicklowkick

3. Theorie

- Die Begriffe jab, punch, backfist, frontkick, roundhousekick, lowkick erklären



D.3 3. Kinder Schülergrad Gelbgurt

Dauer ca. 3-6 Monate, Mindestalter 7 Jahre

1. Haltung und Bewegung

- Wechselsprünge
- Knieheben aus der Bewegung
- Malen der Zahlen 1-10 mit dem Fuß (links und rechts)
- Kampfstellung
- gleitende Bewegung in alle Richtungen des Raumes

2. Abwehrtechnik gegen:

- vordere Gerade/jab
- hintere Gerade/punch
- Faustrückenschlag /backfist
- Vorwärtstritt vorderes Bein/frontkick
- Vorwärtstritt hinteres Bein/frontkick
- Halbkreistritt vorne/roundhousekick/lowkick
- Halbkreistritt hinten/roundhousekicklowkick

(bei mindestens 2 Techniken ist ein vorgegebener Konter mit vorzuführen)

3. Sozialverhalten

- Teamfähigkeit und soziales Verhalten werden in einem vorgegebenen Mannschaftsspiel überprüft

4. Selbstverteidigung

- Abwehr einer Ohrfeige
- gegen Würgen

D.4 4. Kinder Schülergrad Gelb-orangegurt

Mindestalter: 7 Jahre

Ausbildungszeit: mindestens 6 Monate

Haltung und Bewegung

- Handstand (kurzes Halten, auch nach Hilfestellung im Aufrichten)
- Radschlagen
- Standwaage
- deutliche Trainingsfortschritte beim Üben der Grätsche

Schlagtechniken

- Haken vorne = hook
- Haken hinten = hook
- Aufwärtshaken vorne = uppercut
- Aufwärtshaken hinten = uppercut
- gerade Fauststöße in der Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärtsbewegung

Tritttechniken

- Halbkreistritt hinten = roundhousekick
- Seitwärtstritt vorne = sidekick
- Seitwärtstritt hinten = sidekick

Theorie

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

Selbstverteidigung

- Abwehr gegen Handangriff

D.5 5. Kinder Schülergrad Orangegurt

Mindestalter: 8 Jahre

Ausbildungszeit: mindestens 6 Monate

Allgemein

- 2x2 Minuten Bodenkampf/Ringen (nach Judo- oder Ringerregeln)
- Judorolle/Aikidorolle
- Fallschule seitlich

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!)

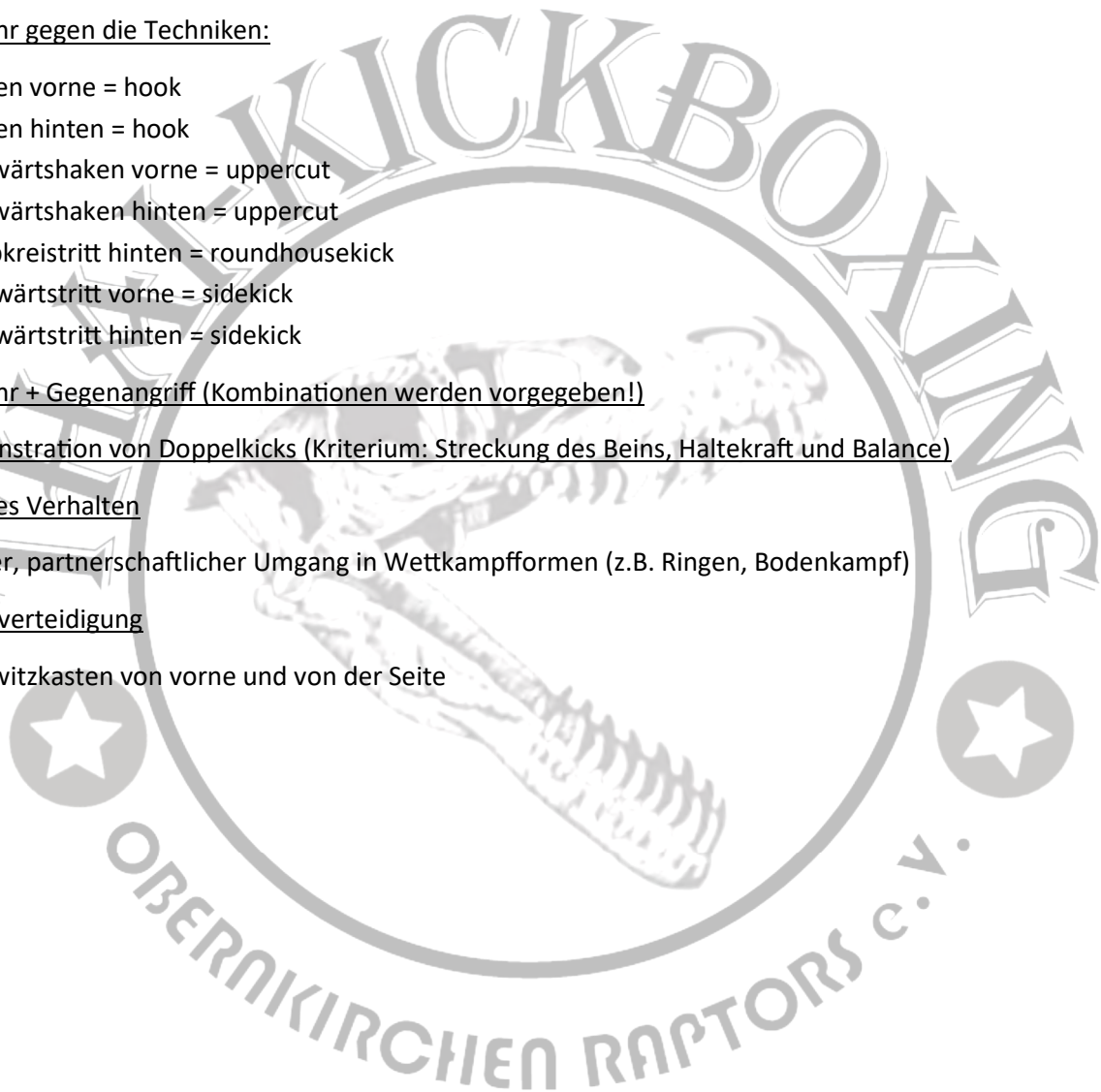
Demonstration von Doppelkicks (Kriterium: Streckung des Beins, Haltekraft und Balance)

Soziales Verhalten

- fairer, partnerschaftlicher Umgang in Wettkampfformen (z.B. Ringen, Bodenkampf)

Selbstverteidigung

- Schwitzkasten von vorne und von der Seite



D.6 6. Kinder Schülergrad Orange-Grüngurt

Mindestalter: 8 Jahre

Ausbildungszeit: mindestens 6 Monate

Allgemein

- Fallen massiv vorwärts aus dem Kniestand
- Rolle über Hindernisse (Hechtrolle)
- Radwende

Kombinationen

- 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 = crescentkick

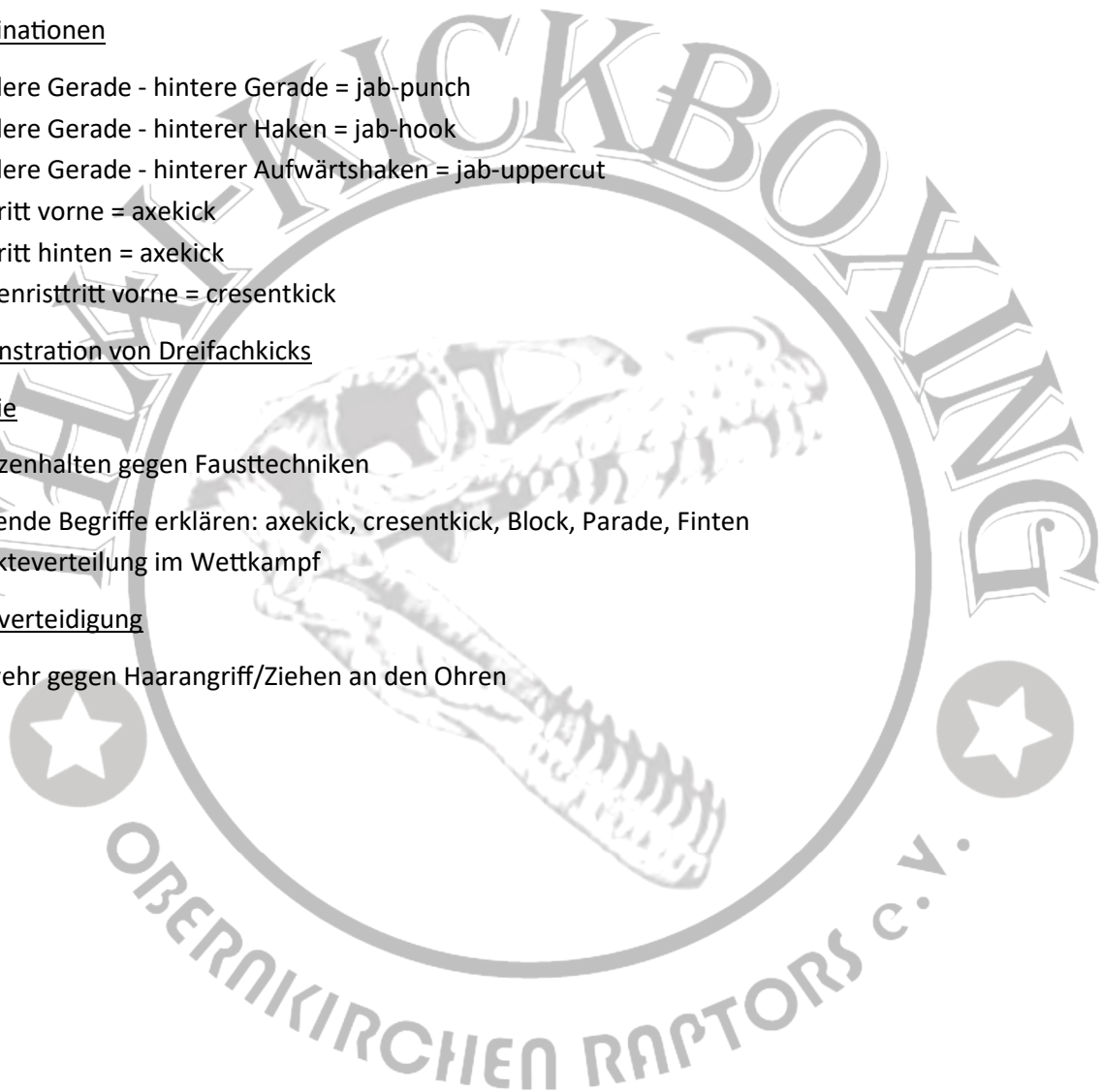
Demonstration von Dreifachkicks

Theorie

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

Selbstverteidigung

- Abwehr gegen Haarangriff/Ziehen an den Ohren



D.7 7. Kinder Schülergrad Grüngurt

Mindestalter: 9 Jahre

Ausbildungszeit: mindestens 6 Monate

Allgemein

- Vorführung einer vorgegebenen oder selbst entwickelten freien Formen- oder
- Musikform von Bodenturn- und Kampfsporttechniken (mindestens 30 Sekunden)
- Fallen vorwärts aus dem Stand
- beidbeiniges Springen (fünf Sprünge, mindestens fünf Meter)

Abwehr und Gegenkombination gegen die Techniken:

- Axtritt vorne = axekick
- Axtritt hinten = axekick
- Außenristtritt vorne = crescentkick

Demonstration

- eigenständige und sinnvolle Kombination von Angriffstechniken mit Fuß und Hand Demonstration von Kickboxtechniken in schreitend-gleitender und federnd-gleitender Fortbewegung

Soziales Verhalten

- Vorbildfunktion in der Gruppe, benennen von Werten und Normen für die Zusammenarbeit im Kollektiv, Beispiele etc.

Selbstverteidigung

- Unterarmwürgen von hinten aus dem Stand

D.8 8. Kinder Schülergrad Grün-Blaugurt

Mindestalter: 9 Jahre

Ausbildungszeit: mindestens 6 Monate

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)

Kombinationen

- 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

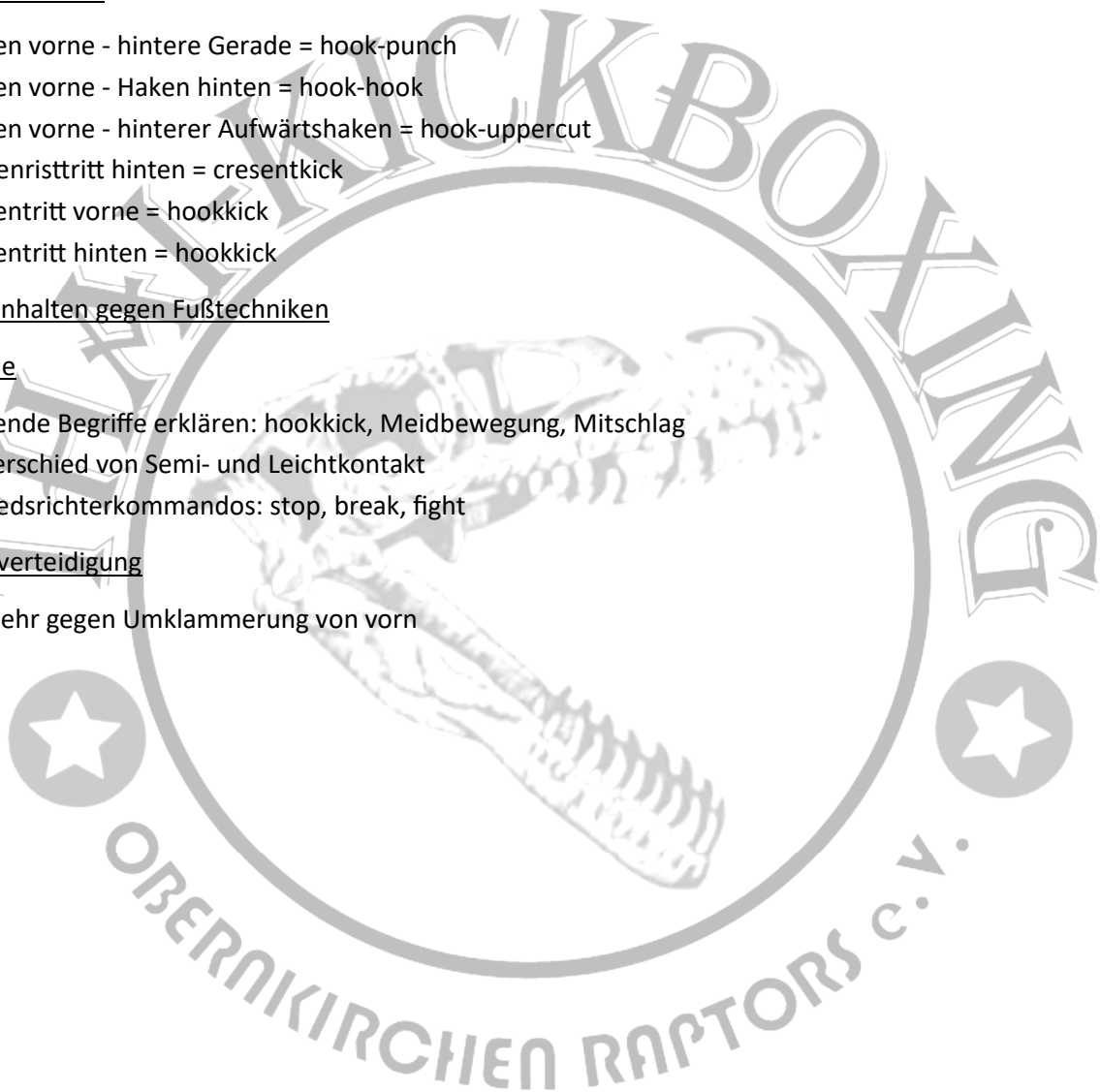
Pratzenhalten gegen Fußtechniken

Theorie

- folgende Begriffe erklären: hookkick, Meidbewegung, Mitschlag
- Unterschied von Semi- und Leichtkontakt
- Schiedsrichterkommandos: stop, break, fight

Selbstverteidigung

- Abwehr gegen Umklammerung von vorn



D.9 9. Kinder Schülergrad Blaugurt

Mindestalter: 10 Jahre

Ausbildungszeit: mindestens 6 Monate

Allgemein

- 20 frontkicks mit höchster Geschwindigkeit (mindestens 30 Sekunden)
- Halteübungen im Unterarmstütz (mindestens 30 Sekunden, Variation: Hand und/oder Bein heben)

Abwehr und Gegenkombination gegen die Techniken:

- Außenristtritt hinten = crescentkick
- Hakentritt vorne = hookkick
- Hakentritt hinten = hookkick

Vorführung als Modellsparring (Angriffstechniken werden vorgeschrieben)

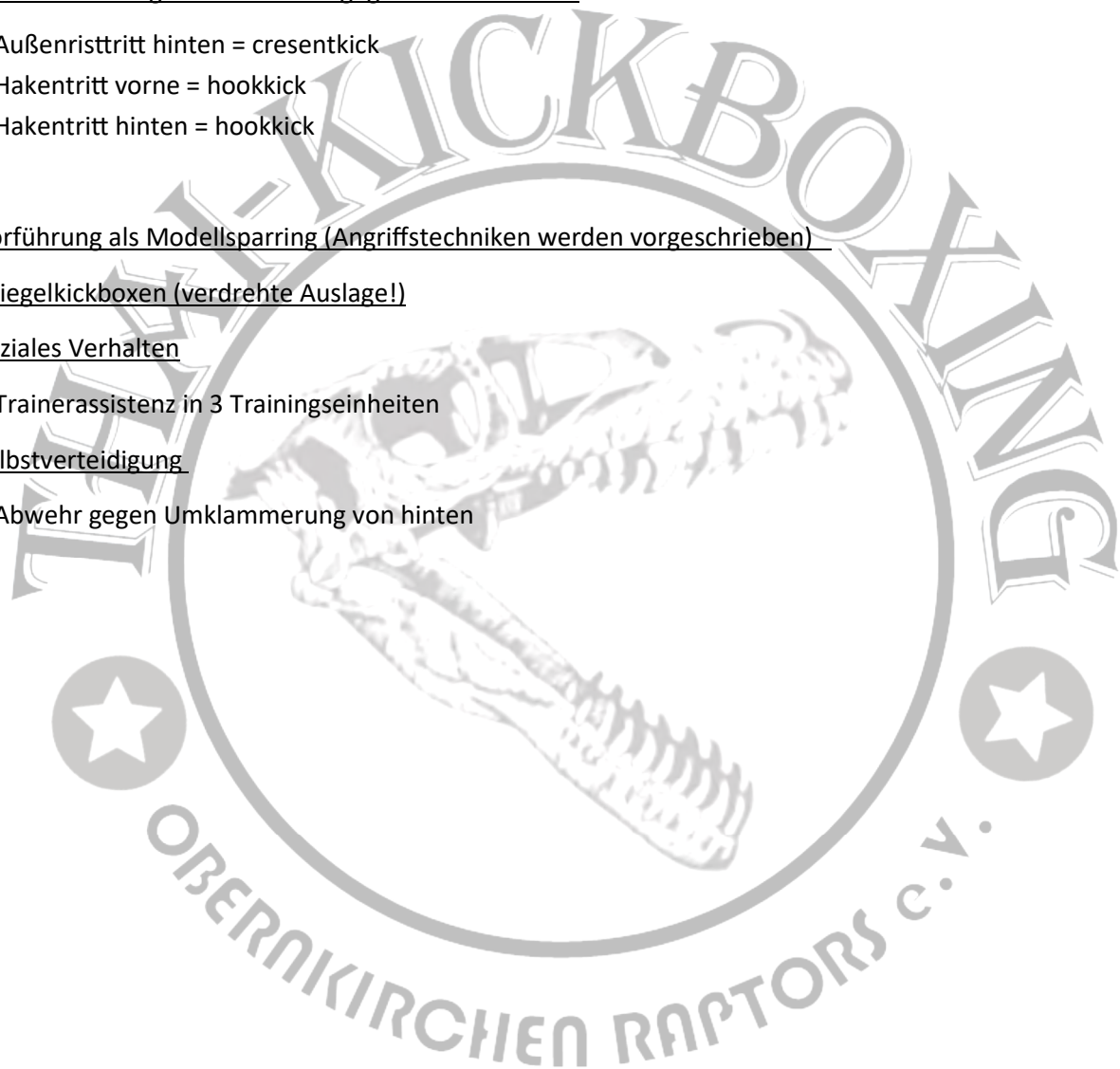
Spiegelkickboxen (verdrehte Auslage!)

Soziales Verhalten

- Trainerassistenz in 3 Trainingseinheiten

Selbstverteidigung

- Abwehr gegen Umklammerung von hinten



D.10 10. Kinder Schülergrad Blau-Braungurt

Mindestalter: 14 Jahre

Ausbildungszeit: mindestens 6 Monate

Allgemein

- 20 sidekicks mit höchster Geschwindigkeit (mindestens 30 Sekunden)

Kombinationen

- 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

Theorie

- Schiedsrichterverhalten im Wettkampf
- folgende Begriffe erklären: sportlicher Wettkampf, Aggression und Gewalt
- eigenständiger, sinnvoller Aufbau einer kickboxspezifischen Trainingseinheit, in schriftlicher Form (z. B. Aufwärm- oder Dehnungsprogramm, Schnelligkeitseinheit)

Selbstverteidigung

Abwehr gegen freie Angriffsformen

D.11 11. Kinder Schülergrad Braungurt

Mindestalter: 16 Jahre

Ausbildungszeit: mindestens 6 Monate

Allgemein

- hohe Belastung über Wettkampfdistanz (spielerisch, z. B. Hühnerfangen)

Kombinationen

- Seitwärtstritt aus der Drehung = turnkick
- Hakentritt aus der Drehung = turnhookkick
- Außenristtritt aus der Drehung = turncresentkick

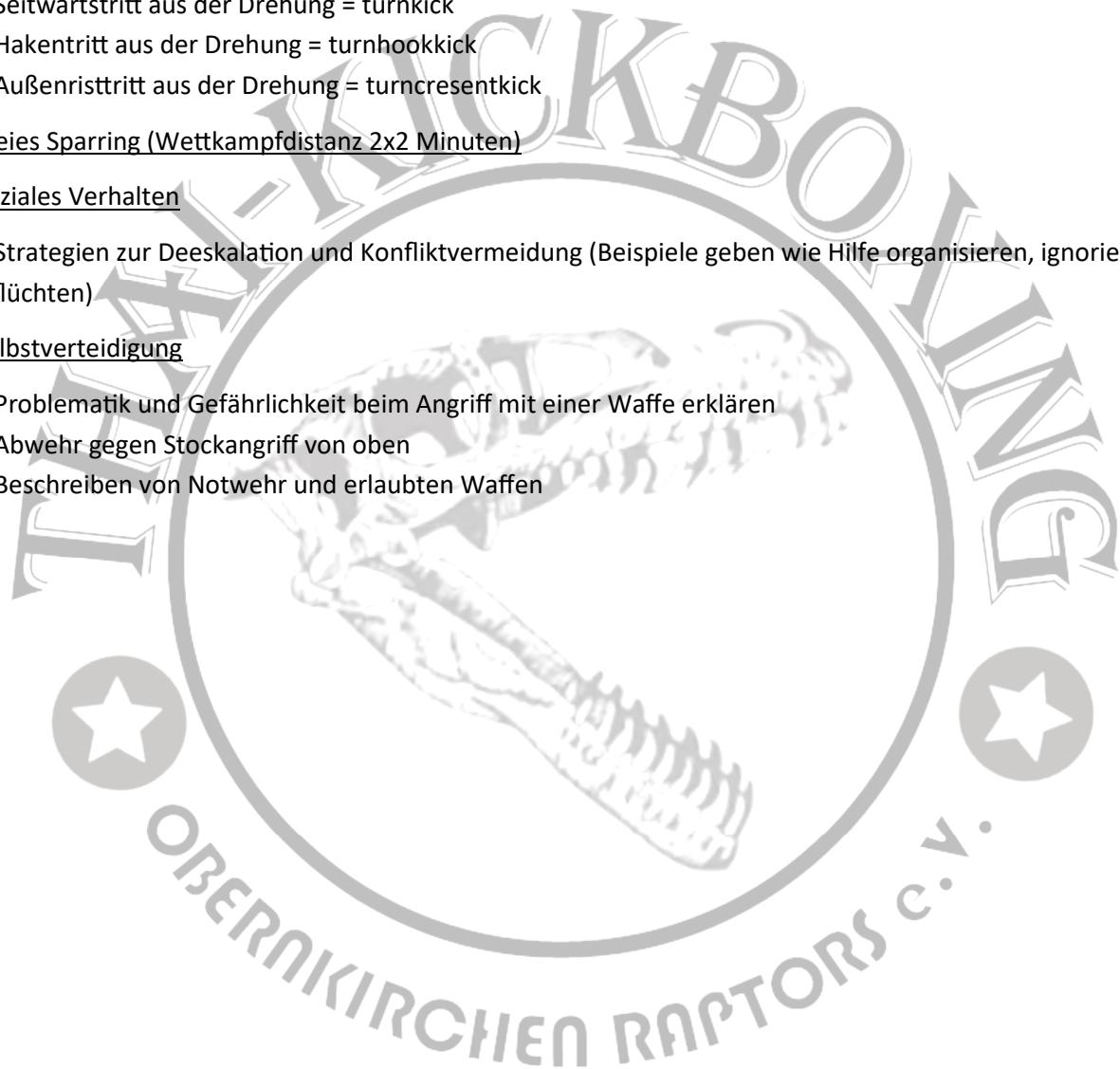
Freies Sparring (Wettkampfdistanz 2x2 Minuten)

Soziales Verhalten

- Strategien zur Deeskalation und Konfliktvermeidung (Beispiele geben wie Hilfe organisieren, ignorieren, flüchten)

Selbstverteidigung

- Problematik und Gefährlichkeit beim Angriff mit einer Waffe erklären
- Abwehr gegen Stockangriff von oben
- Beschreiben von Notwehr und erlaubten Waffen



D.12 12. Kinder Schülergrad Braun-schwarzgurt

Mindestalter: 17 Jahre

Ausbildungszeit: mindestens 6 Monate

Allgemein

- Durchführung eines kleinen Kraftausdauerzirkels (8 bis 10 Stationen – 30 Sekunden Belastung)

Kombinationen

- 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 Pratte (Wettkampfzeit 2x2 Minuten)

Theorie

- Definition von Verbrechen, Notwehr, Schutz Dritter, Mobbing
- typisches Täter- und Opferverhalten bei Straftaten beschreiben können

Selbstverteidigung

- Abwehr gegen mehrere Angreifer (unterschiedliche Angriffe)
- Abwehr gegen verschiedene Waffen