

KAMPFSPORTSCHULE SCHAWWE

Kickboxing

Prüfungsprogramm

GELBER Gürtel (8 Kyu)

Kraft/ Ausdauer:

Kinder 10 Liegestütz/ 20 Kniebeugen/ 4 x 30 sec Kniehebelauf
Erw. 20 Liegestütz/ 40 Kniebeugen/ 4 x 30 sec Kniehebelauf

Grundschule:

zwei Stellungen: Box,- Kickbox-Stellung, Pointfighting-Stellung
Fußtechniken: Frontkick, Roundkick, Axekick
Handtechniken: Jab, Punch, Backfist (vorn u. hinten)
Blöcke: Block oben, mitte, unten / geschlossene Deckung

Steppübung:

Stepp - vor, zurück, rechts, links / Stepp mit 90° Drehung re./li

Pratze:

Techniken wie oben + Kombi: Jab-Punch / Jab-Frontkick/ Jab-Punch-Roundkick

Partnerübung

Verteidigungs-/Ausweichtechniken:

Jab-Punch - 2 versch. Blöcke
Backfist - Block+Konter
Punch - Block+Konter

3xFrontkick zum Körper – 1./2./3. Deckung bzw. Block + Konter

Kickboxen Basis:

Angriff 1. Jab – Punch- Roundkick
2. Roundkick -Jab – Punch- Roundkick
3. Axekick -Jab – Punch

Selbstverteidigung:

Angriff: Revers- Griff
Verteidigung: wie geübt

Kampf:

1 : 1 / Kickboxen

Theorie:

ORANGENER Gürtel (7 Kyu)

Kraft/ Ausdauer:

Kinder 20 Liegestütz/ 40 Kniebeugen/ 4x 30 sec Kniehebelauf
30 Frontkicks / 2min. Schattenboxen
Erw. 30 Liegestütz/ 50 Kniebeugen/ 4x 30 sec Kniehebelauf
50 Frontkicks / 2 min. Schattenboxen

Grundschule:

zwei Stellungen Box,- Kickbox-Stellung, Pointfighting-Stellung
Fußtechniken: Frontkick, Roundkick, Axekick Roundkick Körper/Kopf
Sidekick
Handtechniken: Jab, Punch, Backfist, Uppercut (vorn u. hinten)
Blöcke: Block oben, mitte, unten / geschlossene Deckung
Meiden: Drehung 90°, Abtauchen

Steppübung:

Stepp - vor, zurück, rechts, links , 90° Drehung re./li

Pratze:

Techniken wie oben + Kombi: Jab-Punch / Jab-Frontkick/ Jab-Punch –Roundkick-Punch

Verteidigungs-/Ausweichtechniken:

Partnerübung

Verteidigungs-/Ausweichtechniken:

| | | |
|--------------------|---|--------------------------------------|
| Angriff: Jab-Punch | - | 3 versch. Blöcke |
| Backfist | - | Block+Konter |
| Punch | - | Block+Konter |
| Jab, Punch | - | Abtauchen nach links und nach rechts |
| Roundkick | - | Unterarmblock |

3xFrontkick zum Körper – 1./2./3. Deckung bzw. Block + Konter

| | | |
|--------------------------------|--------------------|------------------|
| Angriff: Jab, Punch, Frontkick | Verteidigung: frei | |
| Angriff: Roundkick, Backfist | Verteidigung: frei | Konter: Sidekick |
| Angriff: Jab, Punch, Roundkick | Verteidigung: frei | Konter: frei |

Kickboxen Basis:

| | |
|----------------------|--------------------------------------|
| Angriff | 1. Jab – Punch- Roundkick |
| | 2. Roundkick -Jab – Punch- Roundkick |
| | 3. Axekick -Jab – Punch |
| Konter auf Roundkick | 8. = 1 x Block +Konter |
| | 9. = 2 x direkt |

Selbstverteidigung:

| | |
|--|-------------------------|
| Angriff: Revers- Griff (gerade/ angebeugt) | Verteidigung: wie geübt |
| Angriff: Würgen von hinten | Verteidigung: wie geübt |

Kampf:

1 : 1 Kickboxen

Theorie:

ORANGE - GRÜNER Gürtel (6.Kyu)

Kraft/ Ausdauer:

| | |
|--------|---|
| Kinder | 20 Liegestütz/ 40 Kniebeugen/ 4 x 30 sec Kniehebelauf 1 x 60 sec Kniehebelauf / 40 Frontkicks / 2 min. Schattenboxen |
| Erw. | 30 Liegestütz/ 50 Kniebeugen/ 4 x 30 sec Kniehebelauf 1 x 60 sec Kniehebelauf / 60 Frontkicks / 2 min. Schattenboxen |

Grundschnelle:

| | |
|-----------------|---|
| zwei Stellungen | Box,- Kickbox-Stellung, Pointfighting-Stellung |
| Fußtechniken: | Frontkick, Roundkick, Axekick Roundkick Körper/Kopf Sidekick, Backsidekick, Hookkick |
| Handtechniken: | Jab, Punch, Backfist, Uppercut, Kopfhaken (vorn u. hinten) |
| Blöcke: | Block oben, mitte, unten / geschlossene Deckung |
| Meiden: | 90°Drehung, Abtauchen, Pendeln nach li./re. |

Steppübung:

Stepp - vor, zurück, rechts, links, X-Step, Schrittwechsel, 90° Drehung re./li.

Pratze:

| | |
|-----------------------------|--|
| Techniken wie oben + Kombi: | Sidekick, Roundkick, Hookkick (Mit u. o. Absetzten) Jab, Punch, Jab, hinteres Bein Backsidekick Jab, Punch, hinteres Bein Frontkick - Roundkick Jab, Punch, von hinten Roundkick - Backhookkick Jab, Punch, v. Roundkick, Uppercut hi, Kopfhaken vorne Schrittwechsel Axekick, Roundkick von hinten v.Hookkick, v.Backfist, Punch |
|-----------------------------|--|

Verteidigungs-/Ausweichtechniken:

Partnerübung

Verteidigungs-/Ausweichtechniken:

| | | | |
|----------|----------------|---|--|
| Angriff: | Jab-Punch | - | 4x Block |
| | Backfist | - | Block+Konter |
| | Punch | - | Block+Konter |
| | Körper - Haken | - | Block+Konter |
| | Kopfhacken | - | Block+Konter |
| | Jab, Punch | - | Abtauchen nach links und nach rechts +Konter |
| | Roundkick | - | Unterarmblock +Konter |
| | Lowkick | - | Block+Konter |
| | Sidekick | - | Block |

3x Frontkick zum Körper – 1./2./3. Deckung bzw. Block + Konter

| | | |
|--------------------------------|--------------------|------------------|
| Angriff: Jab, Punch, Frontkick | Verteidigung: frei | |
| Angriff: Roundkick, Backfist | Verteidigung: frei | Konter: Sidekick |
| Angriff: Jab, Punch, Roundkick | Verteidigung: frei | Konter: frei |

Kickboxen Basis:

| | | |
|----------------------|-------|--------------------------------------|
| Angriff | 1. | Jab – Punch- Roundkick |
| | 2. | Roundkick -Jab – Punch- Roundkick |
| | 3. | Axekick -Jab – Punch |
| | 4. | Jab – Punch -Axekick |
| Konter auf Roundkick | 8. = | 1 x Block + Konter |
| | 9. = | direkt- Backhook |
| | 10. = | direkt- Backside |
| Gerade | 11. = | Block + Jab-Punch -Uppercut-Uppercut |

Selbstverteidigung:

| | | | |
|---|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| <u>Angriff:</u> Revers- Griff | <u>Verteidigung:</u> wie geübt | <u>Angriff:</u> Würgen von hinten | <u>Verteidigung:</u> wie geübt |
| (gerade/ angebeugt mit 1 bzw. 2 Händen) | | | |

Kampf:

1 : 1 / Kickboxen

Theorie:

GRÜNER Gürtel (5 Kyu)

Kraft/ Ausdauer:

Kinder 30 Liegestütz/ 50 Kniebeugen/ 4 x 30 sec Kniehebelauf
2 x 60 sec Kniehebelauf / 50 Frontkicks / 2 min. Schattenboxen
Erw. 40 Liegestütz/ 60 Kniebeugen/ 4 x 30 sec Kniehebelauf
2 x 60 sec Kniehebelauf / 70 Frontkicks / 2 min. Schattenboxen

Grundschule:

wie zum orange –grünen Gürtel
Fußtechniken : + Doppel-Kicks o. Absetzen nach Vorgabe d. Prüfers

Steppübung :

wie zum orange – grünen Gürtel

Pratze:

Techniken wie oben + Kombi: Sidekick, Roundkick, Hookkick (Mit u. o. Absetzen)
Jab, Punch, Jab, hinteres Bein Backsidekick
Jab, Punch, hinteres Bein Frontkick - Roundkick
Jab, Punch, von hinten Roundkick - Backhookkick
Jab, Punch, v. Roundkick, Uppercut hi, Kopfhaken vorne
Schrittwechsel Axekick, Roundkick von hinten
v.Hookkick, v.Backfist, Punch

Verteidigungs-/Ausweichtechniken:

Partnerübung

wie zum orange - grünen Gürtel
Block gegen Roundkick, Lowkick, Sidekick, Frontkick → je mit Konter (2-3 Techniken)
Block gegen Jab, Punch, Haken, Körperhaken, Kopfhaken

| | | |
|----------------------------------|--------------------|---------------------------------|
| Angriff: Jab, Punch, 2 Kopfhaken | Verteidigung: frei | Konter: 2er Kombi |
| Angriff: Roundkick | Verteidigung: frei | Konter: 2er Kombi |
| Angriff: Roundkick Jab, Punch | Verteidigung: frei | Konter: Jab- lösen h. Roundkick |

Kickboxen Basis:

| | | |
|----------------------|------|--|
| Angriff | 1. | Jab – Punch - Roundkick |
| | 2. | Roundkick - Jab – Punch- Roundkick |
| | 3. | Axekick -Jab - Punch |
| | 4. | Jab - Punch - Axekick |
| | 5. | Backhook -Jab - Punch |
| | 6. | Backside -Jab - Punch |
| Konter auf Roundkick | 8. = | 1 x Block +Konter |
| | | 9. = direkt- Backhook |
| | | 10. = direkt- Backside |
| Gerade | | 11. = Block + Jab-Punch -Uppercut- Uppercut |
| Kombination | | 12. = Drehung 90° - Jab-Punch - Uppercut-Jab |

Selbstverteidigung:

| | |
|----------------------------|---|
| Angriff: Revers- Griff | Verteidigung: wie geübt (gerade/ angebeugt mit 1 bzw. 2 Händen) |
| Angriff: Würgen von hinten | Verteidigung: wie geübt |
| Angriff: Hand u. Armgriffe | Verteidigung: wie geübt |

Kampf:

1 : 1 / Kickboxen / Boxen

Bruchtest:

Frontkick o. Ellenbogen

Theorie:

GRÜN - BLAUER Gürtel (4 Kyu)

Kraft/ Ausdauer:

| | |
|--------|--|
| Kinder | 30 Liegestütz/ 60 Kniebeugen/ 4x 30 sec Kniehebelauf 2 x 60 sec Kniehebelauf / 60 Frontkicks / 2 min. Schattenboxen 120 sec. Crunches |
| Erw. | 50 Liegestütz/ 80 Kniebeugen/ 4 x 30 sec Kniehebelauf 2 x 60 sec Kniehebelauf / 80 Frontkicks / 2 min. Schattenboxen 120 sec. Crunches |

Grundschule:

wie zum grünen Gürtel

Fußtechniken: + Doppel-Kicks o. Absetzen nach Vorgabe d. Prüfers

Steppübung :

wie zum grünen Gürtel

Pratze:

Techniken wie oben + Kombi:

Sidekick, Roundkick, Hookkick (Mit u. o. Absetzen)

Jab, Punch, Jab, hinteres Bein Backsidekick

Jab, Punch, hinteres Bein Frontkick - Roundkick

Jab, Punch, von hinten Roundkick - Backhookkick

Jab, Punch, v. Roundkick, Uppercut hi, Kopfhaken vorne

Schrittwechsel Axekick, Roundkick von hinten

v.Hookkick, v.Backfist, Punch

-alle aus der Drehung ausführbaren Tritte (Seitwärts-,Haken-, Kreistritte)

Verteidigungs-/Ausweichtechniken:

Partnerübung

wie zum grünen Gürtel + Pendeln, Abtauchen, Ausweichen usw.

Kickboxen Basis:

Angriff

1. Jab - Punch - Roundkick

2. Roundkick - Jab - Punch - Roundkick

3. Axekick - Jab - Punch

4. Jab - Punch - Axekick

5. Backhook - Jab - Punch

6. Backside - Jab - Punch

Konter auf Roundkick

8. = 1 x Block +Konter

9. = direkt - Backhook

10. = direkt Backside

Gerade

11. = Block + Jab-Punch - Uppercut - Uppercut

Kombination

12. = Drehung 90° - Jab - Punch - Uppercut - Jab

Gerätetraining:

3 x 2 min Sandsack, je 1 min Pause

1. Runde Boxen

2. Runde Kicken

3. Runde Kickboxen

Kampf:

1 : 1/ 2:2

5 Runden a' 2 min mit 1 min Pause

1. Kickboxen

2. Boxen

3. Zeitlupe Kickboxen

4. Pointfighting

5. Kickboxen

Selbstverteidigung:

Angriff: 1Revers- Griff (gerade/ angebeugt mit 1 bzw. 2 Händen) / Würgen von hinten / Hand u. Armgriffe
Schwitzkasten vorn/hinten / Würgen auf Verteidiger sitzend

Verteidigung: wie geübt

Bruchtest:

Frontkick o. Axekick o. Ellenbogen

Theorie:

BLAUER Gürtel (3 Kyu)

Kraft/ Ausdauer:

Kinder 40 Liegestütz/ 70 Kniebeugen/ 4 x 30 sec Kniehebelauf
2 x 60 sec Kniehebelauf / 70 Frontkicks / 2 min. Schattenboxen
120 sec. Crunches

Erw. 3 x 20 Liegestütz/ 90 Kniebeugen/ 4 x 30 sec Kniehebelauf
2 x 60 sec Kniehebelauf / 100 Frontkicks / 2 min. Schattenboxen
120 sec. Crunches

Grundschule:

wie zum grün - blauen Gürtel

Ellenbogen von d. Seite u. von unten

Fußtechniken : Backsidekick, Backhookkick, Kniestoß, Crescentkick (Outside/Inside), Spinning Hookkick, Spinning Crescentkick + Doppelkicks o. Absetzen nach Vorgabe d. Prüfers

Steppübung :

alle Stepps

Pratze:

Techniken wie oben + Kombi:

v.Sidekick, Backsitekick, Roundkick von hinten
Jab, Punch, Jab, Roundkick v. vorn, Spinning Hookkick
Jab, Punch, abtauchen li. / re., Pushkick, Backkick
Jab, Punch, Hacken, Uppercut , eingesp. Frontkick
Jab, Punch, Roundkick, Jab, Kopfhacken, Backsitekick
Schrittwechsel Axekick, Roundkick, gespr. Backkick
Jab, Punch, Lowkick, Kniestoß
Gesprungen = Backsidekick, Frontkick, Sidekick, Roundkick

Verteidigungs-/Ausweichtechniken:

alle Möglichkeiten

Kickboxen Basis:

Angriff

1. Jab - Punch- Roundkick
2. Roundkick - Jab - Punch - Roundkick
3. Axekick - Jab - Punch
4. Jab - Punch - Axekick
5. Backhook - Jab - Punch
6. Backside - Jab - Punch
7. Tornadokick - Jab - Punch

Konter auf Roundkick

8. =

1 x Block +Konter

9. = direkt- Backhook

10. = direkt- Backside

Gerade

11. = Block + Jab-Punch - Uppercut - Uppercut

Kombination

12. = Drehung 90° - Jab-Punch - Uppercut - Jab

Gerätetraining:

3 x 2 min Sandsack, je 1 min Pause

1. Runde Boxen

2. Runde Kicken

3. Runde Kickboxen

Kampf:

1 : 1/ 2:2

4 Runden a' 2 min mit 1 min Pause

1. Kickboxen

2. Boxen

3. Pointfighting

4. Kickboxen

Selbstverteidigung:

Angriff: Greifen von vorn/ Seite/hinten / Würgen von vorn/ Seite/hinten / Hand u. Armgriffe von vorn/ Seite/hinten

Schwitzkasten vorn/ hinten / Würgen auf Verteidiger sitzend / Umklammerung von vorn / Seite/ hinten (+Nelson)

Verteidigung: wie geübt

Bruchtest:

Sidekick o. Backsidekick o. Faust

Theorie:

BLAU - BRAUNER Gürtel (2.Kyu)

Kraft/ Ausdauer:

Kinder 40 Liegestütz/ 80 Kniebeugen/ 4 x 30 sec Kniehebelauf
2 x 60 sec Kniehebelauf / 80 Frontkicks / 2 min. Schattenboxen
2 min. Schattenkickboxen / 150 sec. Crunches

Erw. 60 Liegestütz/ 100 Kniebeugen/ 4 x 30sec Kniehebelauf
2 x 60 sec Kniehebelauf / 150 Frontkicks / 2 min. Schattenboxen
2 min Schattenkickboxen / 150 sec. Crunches

Grundschule:

wie zum blauen Gürtel
+ Spinning Backfist
+ Doppel-Kicks o. Absetzen nach Vorgabe d. Prüfers
+ Sprünge / Spinning Kicks

Steppübung :

alle Stepps

Pratze:

Techniken wie oben + Kombi: Sidekick, Backkick, Roundkick, grspr. Backkick
Roundkick, Jab, Punch, Doppelter Roundkick Körper, Kopf
Hookkick Kopf, Sidekick Körper, Backfist, Jab, Punch
Backfist, gespr. Spinning Backkick, Sidekick
Jab, Punch, Körperhaken vorne, hinten, lösen, Backkick
Jab, gespr. Kniestoß, Lowkick, Kniestoß
Gespr. Spinning Backkick, Roundkick/Hookkick, Punch
Sidekick, Jab, Punch, Lowkick, Backkick
Roundkick, Crescent Kick, Roundkick, gespr. Backkick
Jab, Punch, Jab, Körperhaken, Lowkick, Backkick

Gesprungen = Backsidekick, Frontkick, Sidekick, Hookkick, Spinning Hookkick, Roundkick,
BackHookkick, Sicheltritte

Verteidigungs-/Meid-Ausweichtechniken:

alle Möglichkeiten

Kickboxen Basis:

alle Möglichkeiten

Gerätetraining:

3 x 2 min Sandsack, je 1 min Pause
1. Runde Boxen
2. Runde Kicken
3. Runde Kickboxen
4. Runde Kickboxen

Kampf:

1 : 1/ 2:2
6 Runden a' 2 min mit 1 min Pause
1. Kickboxen
2. Pointfighting Hände
3. Boxen
4. Zeitlupe Kickboxen
5. Pointfighting
6. Kickboxen

Selbstverteidigung:

Angriff: alle Möglichkeiten Verteidigung: wie geübt
+ Stock

Bruchtest:

Backsidekick o. Backhook

Theorie:

BRAUNER Gürtel (1 Kyu)

Kraft/ Ausdauer:

Kinder 50 Liegestütz/ 100 Kniebeugen/ 250 Kicks li./re. frei mit absetzen
3 x 1 min Kniehebelauf / 2min. Schattenboxen /2min. Schattenkickboxen
180 sec. Crunches

Erw. 3 x 25 Liegestütz/ 3 x 50 Kniebeugen/ 250 Kicks li./re. frei mit absetzen
3 x 2 min Kniehebelauf / 2 min. Schattenboxen /2 min. Schattenkickboxen
180 sec. Crunches

Grundschule:

wie zum blau brauen Gürtel
+ Doppel-Kicks o. Absetzen nach Vorgabe d. Prüfers
+ Sprünge / Spinning Kicks

Steppübung :

alle Stepps

Pratze:

Techniken wie oben + Kombi: **nach Angabe des Prüfers**
Gesprungen = alle Techniken

Verteidigungs/Meid-Ausweichtechniken:

alle Möglichkeiten

Kickboxen Basis:

alle Möglichkeiten

Gerätetraining:

5 x 2 min Sandsack, je 1 min Pause

1. Runde Boxen
2. Runde Kicken
3. Runde Kickboxen
4. je 30 sec, schnell und langsam Boxen
5. je 30 sec, schnell und langsam Kickboxen

Kampf:

1:1 / 2:2 je 1 min
8 Runden a' 2 min mit 1 min Pause

1. Zeitlupe Boxen mit Kontrolle
2. Pointfighting Hände
3. Pointfighting Füße
4. Boxen
5. Pointfighting
6. Kickboxen
7. Kickboxen mit Lowkicks
8. Kickboxen

Selbstverteidigung:

Angriff: alle Möglichkeiten
Stock/Messer
2 Angreifer 1 min (auch Messer u. Stock)

Verteidigung: wie geübt

Bruchtest:

2 Bruchtest frei (eine Sprungtechnik)

Theorie: