



KAMPFSPORTSCHULE SCHAWWE

Ausbildung zum Kick-Box Ausbilder - Lehrer Lehrplan/ Prüfungsordnung

1. Grad - 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: Paraden/ 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
Kombinationen aus Box-Basics und Kicks

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:

Separates Dokument

2. Grad - 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: Paraden / 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
Kombinationen aus Box-Basics und Kicks

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: frei |
| 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:

Separates Dokument

3. Grad - 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 |

Grundschnle:

| | |
|-----------------|--|
| 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: | Paraden / 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:

- Kombinationen aus Box-Basics und Kicks
- Kombinationen aus Kickbox-Basics und Box -Basics
- + Paraden / Meiden / Blöcke

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: frei |
| 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 |

Selbstverteidigung:

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

Kampf:

1 : 1 / Kickboxen

Theorie: Separates Dokument

4. Grad - 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:

- Kombinationen aus Box-Basics und Kicks
- Kombinationen aus Kickbox-Basics und Box –Basics
- + Paraden / Meiden / Blöcke

Verteidigungs-/Ausweichtechniken:

Partnerübung

wie zum orange - grünen Gürtel

Block gegen Roundkick, Lowkick, Sidekick, Frontkick

Block gegen Jab, Punch, Haken, Körperhaken, Kopfhaken

→ je mit Konter (2-3 Techniken)

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

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:

Separates Dokument

5. Grad - 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:

- Kombinationen aus Box-Basics und Kicks
- Kombinationen aus Kickbox-Basics und Box –Basics
- + Paraden / Meiden / Blöcke
- 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

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:

Separates Dokument

6. Grad - BLAUER Gürtel (3 Kyu) = **AUSBILDER**

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, Kniestöß, Crescentkick (Outside/Inside), Spinning Hookkick, Spinning Crescentkick + Doppelkicks o. Absetzen nach Vorgabe d. Prüfers

Steppübung :

alle Stepps

Pratze: - Techniken wie oben + Kombi:

- Kombinationen aus Box-Basics und Kicks
- Kombinationen aus Kickbox-Basics und Box -Basics
- + Paraden / Meiden / Blöcke
- alle aus der Drehung ausführbaren Tritte (Seitwärts-,Haken-, Kreistritte)

Gesprungen = Backsidekick/ Frontkick/ Sidekick/ Roundkick/ Kniestöß

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

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: Separates Dokument

7. Grad - 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:

- Kombinationen aus Box-Basics und Kicks
- Kombinationen aus Kickbox-Basics und Box –Basics
- + Paraden / Meiden / Blöcke
- alle aus der Drehung ausführbaren Tritte (Seitwärts-,Haken-, Kreistritte)

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: Separates Dokument

8. Grad 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:

Separates Dokument

1. Dan Schwarzer Gürtel = Kick-Box Lehrer

Vorbereitungszeit: 1 Jahr

1. Überprüfung des kompletten Vorprogramms

Pädagogik am Prüfungstag

- Aufwärmtraining, Gymnastik & Cool-Down
- Erklärung von Techniken an Schüler

Trainerstunden

12 Trainingseinheiten leiten

Kampfrichtertätigkeit

3 Turniere, davon mind. 1 als Referee

Kampfrichterseminare

2 Kampfrichterseminare

Schriftliche Ausarbeitung

Schriftl. Ausarbeitung, mind. 5 Seiten, Arial 12, 1,5 Zeilenabstand

Schriftliche Prüfung

Fragen 1. Dan

Warm-up

500 Kicktechniken gemischt FÜHRT EIN PRÜFLING DURCH

Kraft & gymnastik

FÜHRT EIN PRÜFLING DURCH

Kampfstellung

- Frontal • Seitlich und Halbseitlich

Fausttechniken

- Alle Fausttechniken

Kicktechniken

- Frontkick, gesprungen
- Roundkick, gesprungen
- Sidekick, gesprungen
- Hookkick, gedreht/gesprungen
- Backkick gedreht/gesprungen
- Crescentkick, gedreht
- Fußfeger
- Axekick • Lowkick
- Kniestöße

Block-Konter-Ausweichtechniken

Blocken, Ausweichen, Weiterleiten und Direkt-Timing auf alle oben aufgeführte Angriffe

Kombinationen

Kombinationen gibt Prüfer vor

Sandsack-Training

- 2 Min. mit Fäusten einleiten, mit Füßen abschließen
- 2 Min. Nahkampf/Infight
- 2 Min. mit Füßen einleiten, mit Fäusten abschließen
- 2 Min. Distanzwechsel & lösen aus Nahkampf
- 2 Min. Knie- & Ellbogentechniken
- 2 Min. freies Arbeiten

Sparring

- 2 x 2 Minuten Light Contact
- 2 x 2 Minuten Pointfighting
- 2 x 2 Minuten Kickboxen ohne Low-Kick
- 2 x 2 Minuten nur Kicks
- 2 x 2 Minuten Kickboxen mit Low-Kicks
- 2 x 2 Minuten Thaiboxen

Theorie

Siehe separates Dokument