

Prüfungsordnung Kickboxen



1. Auflage vom 29.06.2013

Rechtshinweis: Alle Rechte vorbehalten, Insbesondere dürfen Nachdruck oder Vervielfältigungen, auch auszugsweise, nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Herausgebers **Metin Bagiran** erfolgen.
Celle, 29.06.2013

Prüfungsordnung Kickboxen



Einleitung

Das Kickboxen, eine in den Siebzigern entwickelte Kampfsportart, in der sich die Kontrahenten mit blitzschnellen Boxtechniken und spektakulären Tritten attackieren, findet immer mehr Anhänger.

Neben dem Wettkampf im Leicht-, Semi- und Vollkontakt gibt es auch Formenwettkämpfe mit und ohne Waffen, außerdem kann Kickboxen zur Fitness und zur Selbstverteidigung betrieben werden. Für den Sieg im Wettkampf ist außerdem noch eine sorgfältige Technikschiilung und körperliche Fitness nötig.

Diese Prüfungsordnung regelt die Voraussetzungen, Inhalt und Ablauf der Gürtelprüfungen im Kickboxen innerhalb der Budokan-Abteilung des MTV Eintracht Celle e.V. (im folgenden Budokan Celle genannt) in Anlehnung an die Regelwerke der WAKO Deutschland e.V. und der BAE.

Diese Prüfungsordnung stellt eine verbindliche Grundlage für eine ordnungsgemäße Ausbildung und Prüfungsabnahme innerhalb der Budokan-Celle dar.

Grundsätzlich werden innerhalb der Budokan-Celle nur Schüler ab dem 10. Lebensjahr im Kickboxen trainiert, aus diesem Grund wird in diesem Regelwerk auf einen gesonderten Abschnitt - Prüfungsordnung Kinder - verzichtet.

Inhaltsverzeichnis

	Seite
1. Allgemeine Regelungen	01 - 04
- Grundsätzliche Regelungen	01
- Mitgliedsausweis	02
- Pflichtkleidung und Ausrüstung	02
- Gesundheitsbestätigung / Lehrgänge / Seminare	03
- Grundsätzliche Voraussetzungen für die Zulassung zur Gürtelprüfung	04
2. Prüfungsablauf	05 - 10
2.1 Ausbildungsstufen und Graduierungen	05
2.2 Formaler Ablauf und Anforderungen	05 - 07
2.3 Prüfungsblöcke	08 - 10
3. Graduierungen	11 - 23
<i>3.1 Schülergraduierungen</i>	<i>11 - 20</i>
3.1.1 Gelbgurt / 5. Kyu	11 - 12
3.1.2 Orangegurt / 4. Kyu	13 - 14
3.1.3 Grüngurt / 3. Kyu	15 - 16
3.1.4 Blaugurt / 2. Kyu	17 - 18
3.1.5 Braungurt / 1. Kyu	19 - 20
<i>3.2 Meistergraduierungen</i>	<i>21 - 23</i>
3.2.1 Schwarzgurt / 1. Dan	21 - 22
3.2.2 weitere Meistergraduierungen (2. - 4. Dan)	23
4. Begriffe, Erläuterungen	24 - 26
- Wettkampfdisziplinen	24
- Fachausdrücke Fausttechniken	25
- Fachausdrücke Fußtechniken	26
5. Anhänge	27 - 28
Budo-Ordnung	27 - 28
6. Quellenverzeichnis	29
Quellen	29

1. Abschnitt: Allgemeine Regelungen

Grundsätzliche Regelungen

Voraussetzung für die Zulassung ist die regelmäßige Teilnahme am Training, ein unentschuldigtes Fehlen oder auch dauerhaftes verspätetes Erscheinen führt zum Ausschluss von Wettkämpfen und zur Nichtzulassung zur Gürtelprüfung. So auch Disziplin- und Respektlosigkeit gegenüber den Meistern und Trainern. Auch sollte sich die Ausrüstung immer in einem vollständigen und einwandfreien Zustand befinden. Dieses dient nicht nur zum Selbstschutz, sondern auch zum Schutz des Partners bzw. Gegners. Einzelheiten zur Pflichtbekleidung und der notwendigen Ausrüstung für Training und Prüfung werden in einem späteren Abschnitt genauer geregelt. Über Eignung, Qualifikation und Zulassung zu einer Prüfung entscheidet grundsätzlich der zuständige Trainer in Absprache mit dem Abteilungsleiter. Die Kosten für die Prüfungen sind nicht im Mitgliedsbeitrag enthalten und sind gesonderter Kostenaufstellung zu entnehmen.

Ein Schüler kann frühestens nach einem halben Jahr zum ersten Mal zu einer Gürtelprüfung zugelassen werden. Die Schülergrade müssen nacheinander erworben werden, eine Zulassung zu einer Prüfung zu einem höheren als dem Folgegrad ist nicht möglich. Die Mindest-Trainingsabstände zwischen den einzelnen Graduierungen werden in den folgenden Abschnitten genauer geregelt.

Die Teilnahme an einer Gürtelprüfung ist keine Pflicht, wer sich aber anmeldet, hat die entsprechende Prüfungsgebühr bis spätestens vier Wochen vor dem Prüfungstermin beim Meister zu entrichten, die Termine werden frühzeitig durch Aushang, Bekanntgabe beim Training und Veröffentlichung auf der Vereins-Homepage bekanntgegeben.

Bei aus eigenem Fehlverhalten resultierender Nichtzulassung zur Prüfung - oder bei Nichterscheinen - wird die Prüfungsgebühr nicht erstattet, sie verfällt.

Eine Gürtelprüfung ist eine „geschlossene Veranstaltung“ - also nur für die Prüfer und die Prüflinge, keine Eltern, Freunde oder andere Gäste. Das hat den einzigen Zweck, jegliche Ablenkung während der Prüfung auszuschließen.

Mitgliedsausweis für Kampfkunst (Kampfsportausweis)

Für Mitglieder der Budokan-Abteilung ist es unerlässlich einen entsprechenden Mitgliedsausweis für Kampfkunst mit sich zu führen.

Dies ist unter anderem auf die Notwehr-Situation zurückzuführen, in der jeder Kampfsportler bei Auseinandersetzungen verpflichtet ist, diesen Ausweis vorzuzeigen.

Es gibt zwei Ausführungen des Ausweises

1. Standardausweis mit Foto

Pflichtausweis ab 2. Budogruppe 9-15 Jahre und Folgende im Kartenformat zum mitführen in der Brieftasche

2. Kampfsportpass im Taschenbuchformat

Dieser Pass gilt als Nachweis über Gürtelprüfungen (aller Budo-Bereiche), Erfolge, Lehrgänge/Seminare, sportlicher Untersuchungen und Ehrungen innerhalb der Budokan-Celle.

Der Kampfsportpass ist zwingend vor jeder Prüfung vorzulegen!

Pflichtkleidung und Ausrüstung für Training und Prüfung

1. Kleidung

1. Vereinsinterne Kickboxhose (lang)
2. Vereins T-Shirt
3. Farbiger Gürtel als Leistungsnachweis

2. Ausrüstung

1. Innenhandschuhe oder Bandagen
2. Tiefschutz
3. Brustschutz (Damen)
4. Kopfschutz
5. Geschlossene Handschuhe 10oz
6. Spann- und Schienbeinschützer
7. Zahnschutz

Gesundheitsbestätigung

Eine gültige Gesundheitsbestätigung (Vordruck erhältlich bei den zuständigen Trainern oder dem Abteilungsleiter) ist grundsätzliche Voraussetzung für die Mitgliedschaft des Budokan-Celle und muss für die Teilnahme am Training oder Prüfungen vorliegen.

Lehrgänge / Seminare

In Regelmäßigen Abständen finden innerhalb der Budokan-Celle sowie in befreundeten Vereinen Lehrgänge und Seminare statt. Veranstaltungen dieser Art sind Voraussetzung um zu einer Gürtelprüfung zugelassen zu werden. Einzelheiten zu den Pflichtveranstaltungen für die Zulassungsvoraussetzung werden rechtzeitig durch den Trainier in der Abteilung bekannt gegeben und auf der Vereinshomepage (News und Infos) veröffentlicht.

Grundsätzliche Voraussetzungen für die Zulassung zur Gürtelprüfung:

1. Beachtung der Budo-Ordnung
2. Vorlage Kampfsportpass beim Prüfer
3. Selbstständiges Aufwärmen vor der Prüfung
4. Vorbereitendes Training
 - mindestens 06 Monate für Gelb-, Orange- und Grüngurt
 - 08 Monate für Blaugurt
 - 10 Monate für Braungurt
 - 12 Monate für Schwarzgurt
5. Pflichtbekleidung
6. Schutzausrüstung
7. Gesundheitsbestätigung
8. Teilnahme an Lehrgängen / Seminaren

2. Prüfungsablauf

2.1 Ausbildungsstufen und Graduierungen

(1) Ausbildungsstufen des Prüfungsprogramms

<u>Ausbildungsstufe</u>	<u>Gurt</u>	<u>Vorbereitungszeit</u>
1	Gelbgurt	6 Monate
2	Orangegurt	6 Monate
3	Grüngurt	6 Monate
4	Blaugurt	8 Monate
5	Braungurt	10 Monate
1. Meistergrad	Schwarzgurt	1 Jahr
2. Meistergrad	Schwarzgurt	2 Jahre
3. Meistergrad	Schwarzgurt	3 Jahre

(2) Schüler- und Meistergrade

Zu den Schülergraden gehören die Farbgurtprüfungen (Ausbildungsstufen 1 bis 5). Es können, bei entsprechender Vorbereitungszeit und Leistung, zwei Schülergradprüfungen zusammengefasst werden. In diesem Fall sind beide Programme vollständig zu überprüfen. Zu den Meistergraden, die im Rahmen von Prüfungen erworben werden, gehören der erste, der zweite und der dritte Meistergrad.

Nach bestandener erster Meistergradprüfung wird dem Prüfling der Schwarzgurt überreicht.

2.2 Formaler Ablauf und Anforderungen bei Schüler- und Meistergradprüfungen

(1) Ausrichter von Schüler- und Meistergradprüfungen

Schüler- und Meistergradprüfungen sind grundsätzlich nicht öffentlich. Es muss gewährleistet sein, dass die Prüfungen störungsfrei durchgeführt werden können.

(2) Der Prüfer/die Prüfungskommission

Zum Zwecke der Bewertung einer Prüfung ist eine Prüfungskommission zu bilden, die die Prüfung abnimmt.

Bei Schülergradprüfungen ist mindestens ein lizenziertes Prüfer erforderlich. Der Prüfer kann Mitglied/Trainer/Übungsleiter des Ausrichters sein. Es wird jedoch mindestens ein Fremdprüfer empfohlen.

Bei Meistergradprüfungen besteht die Prüfungskommission aus mindestens drei lizenzierten Prüfern, die die Prüfung gemeinsam abnehmen.

Bei Meistergradprüfungen sollen erfahrene Prüfer eingesetzt werden.

Von den drei Prüfern wird ein Prüfer als Vorsitzender bestimmt, der den korrekten Prüfungsverlauf überwacht.

Die Prüfer müssen mindestens den vom Anwärter angestrebten Meistergrad besitzen.

Der Kommissionsvorsitzende muss höher graduiert sein.

(3) Teilnahmevoraussetzungen für Schüler- und Meistergradprüfungen

Für die Teilnahme an einer Prüfung gelten folgende Voraussetzungen:

- Der Anwärter einer Schüler- oder Meistergradprüfung muss einem Mitgliedsverein angehören.
- Der Anwärter einer Schüler- oder Meistergradprüfung muss die Vorbereitungszeit einhalten.
- Es darf keine Vereins- oder Startsperrung bestehen.
- Der Anwärter einer Schüler- oder Meistergradprüfung muss einen gültigen Kampfsportpass vorlegen
- Der Anwärter einer Schüler- oder Meistergradprüfung hat nachzuweisende Lizenzen im Original vorzulegen. Die Lizenzen müssen am Prüfungstag Gültigkeit besitzen. Die für die Zulassung zur Meistergradprüfung erforderlichen Trainer- oder Kampfrichter-Lizenzen werden nur anerkannt, wenn seit deren Abschluss bis zur Meistergradprüfung nicht mehr als zwei Jahre vergangen sind.
- Der Anwärter einer Schüler- oder Meistergradprüfung muss sich an die Bekleidungsordnung halten. Die Bekleidung der Anwärter besteht aus Kickboxbekleidung nach den gültigen Regeln des Vereins. Der Gürtel der momentanen Ausbildungsstufe ist vom Anwärter zu tragen.
- Der Anwärter einer Schüler- oder Meistergradprüfung hat bei Partnerübungen, Modellsparring oder Sparring Schutzausrüstung nach den gültigen Regeln des Vereins zu tragen.
- Weitere sichtbare, gefährdende Gegenstände (z. B. Schmuck, Piercings usw.) sind nicht zulässig.
- Alle Anwärter haben in gesundheitlich einwandfreiem Zustand und auf eigenes Risiko zur Prüfung anzutreten. Sie nehmen unter dieser Maßgabe an der Prüfung teil. Veranstalter, Ausrichter und Prüfer übernehmen keine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden.

(4) Zum Ablauf einer Gürtelprüfung

Es gilt folgender allgemeiner Ablauf einer Gürtelprüfung:

- Die Prüfungsanwärter erscheinen pünktlich zur Prüfung.
- Die Einhaltung der Teilnahmevoraussetzungen der Prüfungsanwärter wird vom Prüfer kontrolliert.
- Alle Prüflinge stellen sich geordnet nach der Ausbildungsstufe auf.
- Es erfolgt ein gemeinsames Angrüßen.
- Der Prüfungsablauf wird den Teilnehmern vorgestellt.
- Den Prüfern bleibt es vorbehalten, die einzelnen Paare zu trennen oder neu zu mischen.
- Die Prüflinge stellen sich geordnet nach dem Schülergrad auf.
- Die Prüflinge erhalten das Ergebnis der Prüfung.
- Der Prüfer überreicht die Urkunden.
- Es erfolgt ein gemeinsames Abgrüßen.

(5) 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.

(6) Beurkundung von Schüler- und Meistergraden

Schüler- und Meistergradprüfungen werden durch

- Eintrag im Kampfsportpass und
- Überreichung einer Schüler- bzw. Meistergradurkunde beurkundet.

Die Schülergradurkunden werden von den Mitgliedern der Prüfungskommission unterzeichnet.

(7) Regelungen für Schülergradprüfungen

Die Höhe der Prüfungsgebühr für die Prüfungsanwärter setzt der Ausrichter fest.

Der Ausrichter wendet sich an einen Prüfer und trifft die erforderlichen Absprachen.

Die Zulassung der Prüfungsanwärter erfolgt durch den Ausrichter.

Vor Beginn einer Prüfung sind vom Ausrichter folgende Unterlagen bereitzuhalten:

- Bewertungsbogen (vollständig mit den notwendigen Daten der Anwärter versehen)
- gültige Kampfsportpässe der Anwärter
- Urkunden
- Prüfungsmarken.

Nach Beendigung der Prüfung unterschreibt der Prüfer die Bewertungsbögen, stellt dort die Ergebnisse fest und bescheinigt damit die ordnungsgemäße Prüfungsabnahme. Er bestätigt nach bestandener Prüfung die neue Ausbildungsstufe im Kampfsportpass und händigt die ausgefertigten Urkunden aus.

Der Name des Prüfers ist auf allen Prüfungsdokumenten zu vermerken.

Eine Offenlegung der Bewertung liegt im Ermessen des Prüfers. Er kann den Prüfungsanwärtern und ihren Trainern Hinweise auf Mängel geben.

2.3 Prüfungsblöcke

(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 den folgenden Prüfungsblöcken.

- (1) Kampfstellung und Fortbewegung sowie Schattenkickboxen
- (2) Grundtechniken (Hand- und Fußtechniken)
- (3) Kombination der Grundtechniken (Handkombinationen, Fußkombinationen, Hand-Fußkombinationen)
- (4) Abwehrkombinationen
- (5) Modellsparring (festgelegte Rollenverteilung)
- (6) freies Sparring
- (7) Selbstverteidigung
- (8) Theorie

(2) Inhalte der Prüfungsblöcke

(1) Kampfstellung und Fortbewegung sowie Schattenkickboxen

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 unterschiedlichen Bewegungsrichtungen demonstriert werden.

(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.

(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.

(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.

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.

(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.

(6) Freies Sparring

Ab der 3. Ausbildungsstufe (Grüngurt) kann auch ein freies Sparring gefordert werden.

(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 einzeln mit entsprechenden Techniken angreifen.

(8) Theorie

Theoretisches Wissen über und rund um den Kickboxsport wird in allen Ausbildungsstufen abgefragt. Für den 4. Schülergrad (Blaugurt) 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.

3.1.1 Schülergraduierung 5. Kyu (Gelbgurt)

Trainingszeit: mindestens 06 Monate

1. Kampfstellung / Bewegungslehre / Fallschule

- frontale und seitliche Kampfstellung
- Beinarbeit
 - schreitend-gleitend
- Grund-Fallübung
- Rolle Vorwärts mit anschließender Grundstellung

2. Grundtechniken

Einzeltechniken im Stand (einmal langsam ausführen, dann dreimal schnell mit Schritt nach vorn)

2.1 Grundtechniken Faust

- Jab (vordere Gerade)
- Punch (hintere Gerade)

2.2 Grundtechniken Fuß

- Frontkick (Vorwerttritt)
- Roundhousekick (Halbkreistritt)

3. Kombinationen

- Jab zum Kopf - Punch zum Körper - Jab zum Kopf
- 2 x Jab im Rückwärtsgehen - Punch mit Schritt nach vorn
- Frontkick vorderes Bein - hinteres Bein
- Punch - Jab - Frontkick vorderes Bein
- Jab - Punch - Roundhousekick zum Kopf m. hinterem Bein
- Frontkick vorderes Bein - Jab - Punch - Frontkick hinteres Bein
- Roundhousekick vorderes Bein - Jab - Punch

4. **Deckung /Abwehrkombination - Demonstration mit Partner**
 - Deckung gegen Jab - Punch
 - Konter Jab
 - Konter Punch
 - Konter vorderer Frontkick
 - Konter hinterer Frontkick

5. **Selbstverteidigung**
 - Ohrfeige abwehren
 - Handgriff an das Revers abwehren

6. **Theorie**
 - Begriffe Jab, Punch, Frontkick und Roundhousekick erklären

3.1.2 Schülergraduierung 4. Kyu (Orangegurt)

Trainingszeit: mindestens 06 Monate

Verlangt wird das gesamte Programm der Stufe 1 und zusätzlich:

1. Kampfstellung / Bewegungslehre / Fallschule

- Grundfallübungen
 - Sturz seitwärts
 - Rolle rückwärts mit anschließender Grundstellung
- Beinarbeit
 - federnd gleitende Fortbewegung
 - Übergänge (schreitend-gleitend, federnd-gleitend)

2. Grundtechniken

Einzeltechniken im Stand (einmal langsam ausführen, dann dreimal schnell mit Schritt nach vorn)

2.1 Grundtechniken Faust

- Hook (vorderer und hinterer Haken)

2.2 Grundtechniken Fuß

- Sidekick (Seitwärtstritt)
- Lowkick (Schienbeintritt)

3. Kombinationen

- Jab - Punch - vorderer Hook - hinterer Hook
- Jab - Punch - Hook - Roundhousekick
- Jab - Punch - Pushkick - Sidekick
- Lowkick - Roundhousekick

4. **Deckung /Abwehrkombination - Demonstration mit Partner**
 - Konter gegen Hook mit Jab
 - Konter gegen Hook mit Punch
 - Konter gegen vorderen Sidekick
 - Konter gegen hinteren Sidekick
 - Konter gegen Roundhousekick

5. **Selbstverteidigung**
 - befreien aus Schwitzkasten von der Seite und von vorn
 - Handgelenk fassen und befreien
 - Schlag von oben

6. **Theorie**
 - Notwehr
 - Begriffe Hook, Uppercut, Sidekick erklären
 - Begriffe Deckung, Paraden erklären

7. **Nachweise**
 - Teilnahme an mindestens einem Lehrgang/Seminar in den letzten 12 Monaten

3.1.3 Schülergraduierung 3. Kyu (Grüngurt)

Trainingszeit: mindestens 06 Monate

Verlangt wird das gesamte Programm der vorherigen Stufen und zusätzlich:

1. Kampfstellung / Bewegungslehre / Fallschule

- Grundfallübungen
 - Sturz rückwärts
 - aus Stufen 1 und 2
- Beinarbeit
 - Auslagenwechsel in der Bewegung
 - frontale und seitliche Kampfstellung

2. Grundtechniken

Einzeltechniken im Stand (einmal langsam ausführen, dann dreimal schnell mit Schritt nach vorn)

2.1 Grundtechniken Faust

- Uppercut (vorderer und hinterer Aufwärtshaken)

2.2 Grundtechniken Fuß

- Axekick (Axttritt)
- Spinningsidekick (Seitwärtstritt aus der Drehung)

3. Kombinationen

- Jab - Punch - Axekick
- Jab - Punch - vorderer Uppercut - hinterer Uppercut
- Jab - Punch - Uppercut - Hook - Axekick
- Jab - Punch - Lowkick
- Jab - Punch - Frontkick Sidekick
- Axekick - Sidekick (beide hinteres Bein)

4. **Deckung /Abwehrkombination - Demonstration mit Partner**
 - Konter gegen Lowkick
 - Konter gegen Axekick
 - Konter gegen vorderen Uppercut
 - Konter gegen hinteren Uppercut

5. **Modellsparring**
 - Gegen Angriffe der Ausbildungsstufen 1, 2 und 3

6. **Selbstverteidigung**
 - Umklammern unter den Armen
 - Umklammern über den Armen
 - Fußtritt
 - Techniken gegen Messerangriff

7. **Theorie**
 - Regelkunde Semikontakt, Leichtkontakt, Vollkontakt

8. **Nachweise**
 - Teilnahme an mindestens einem Lehrgang/Seminar in den letzten 12 Monaten

3.1.4 Schülergraduierung 2. Kyu (Blaugurt)

Trainingszeit: mindestens 08 Monate

Verlangt wird das gesamte Programm der vorherigen Stufen und zusätzlich:

1. Kampfstellung / Bewegungslehre / Fallschule

- Fallübungen
 - Fallen vorwärts
 - Fallen über Hindernis vorwärts und rückwärts
- Beinarbeit
 - Techniken in der Rückwärtsbewegung

2. Grundtechniken

Einzeltechniken im Stand (einmal langsam ausführen, dann dreimal schnell mit Schritt nach vorn)

2.1 Grundtechniken Faust

- Backfist (Faustrückenschlag)
- aus den vorherigen Stufen

2.2 Grundtechniken Fuß

- Crescentkick (Außenristritt vorderes und hinteres Bein)
- Spinning Crescentkick (Außenristritt aus der Drehung)
- Jump-Frontkick (gesprungener Vorwärtstritt)

3. Kombinationen

- Axekick - Jab - Punch - Uppercut- Hook
- Jab - Punch - vorderer Uppercut - hinterer Uppercut
- Jab - Punch - Uppercut - Hook - Crescentkick - Crescentkick
- Jab - Punch - Spinning Crescentkick
- Jab - Punch - Jump-Frontkick - Crescentkick
- Axekick - Jab - Punch - Backfist

4. **Deckung /Abwehrkombination - Demonstration mit Partner**
 - Konter gegen Crescentkick vorderes Bein
 - Konter gegen Crescentkick hinteres Bein
 - Konter gegen Spinning Crescentkick
 - Konter gegen Backfist
 - Konter gegen Jump-Frontkick

5. **Modellsparring**
 - Gegen Angriffe der Ausbildungsstufen 1, 2, 3 und 4

6. **Selbstverteidigung**
 - Stockangriff von oben, innen und außen
 - Faustschlag von oben und seitlich
 - Selbstverteidigung gegen zwei Angreifer
 - Messerangriff von oben, unten, seitlich und Stich
 - Würgen von hinten und vorne

7. **Theorie**
 - Regelkunde Formen
 - Historie des Kickboxen

8. **Nachweise**
 - Teilnahme an mindestens zwei Lehrgängen/Seminaren in den letzten 12 Monaten
 - Erste Hilfe Kurs (nicht älter als ein Jahr)

3.1.4 Schülergraduierung 1. Kyu (Braungurt)

Trainingszeit: mindestens 10 Monate

Verlangt wird das gesamte Programm der vorherigen Stufen und zusätzlich:

1. Kampfstellung / Bewegungslehre / Fallschule

- Freier Fall
- Fallschule als Vorführung
- Kampfstellung aus den vorherigen Stufen

2. Grundtechniken

Einzeltechniken im Stand (einmal langsam ausführen, dann dreimal schnell mit Schritt nach vorn)

2.1 Grundtechniken Faust

- Spinningbackfist (Faustrückenschlag aus der Drehung)
- aus den vorherigen Stufen

2.2 Grundtechniken Fuß

- Footsweep (Fußfeger innen und außen)
- Hookkick (Hakentritt vorderes und hinteres Bein)
- Spinninghookkick (Hakentritt aus der Drehung)
- Jump-Sidekick (gesprungener Seitwärtstritt)

3. Kombinationen

- Jab - Footsweep innen
- Jab - Punch - Footsweep außen
- Jab - Punch - Uppercut - Hook - Hookkick hinteres Bein
- Jab - Punch - Hookkick vorderes Bein
- Jab - Punch - Jab - Spinninghookkick
- Jab - Punch - Jump-Sidekick

4. **Deckung /Abwehrkombination - Demonstration mit Partner**
 - Konter gegen Footsweep innen und außen
 - Konter gegen Hookkick vorderes Bein
 - Konter gegen Hookkick hinteres Bein
 - Konter gegen Spinningbackfist
 - Konter gegen Spinninghookkick
 - Konter gegen Jump-Sidekick

5. **Modellsparring**
 - Gegen Angriffe der Ausbildungsstufen 1, 2, 3, 4 und 5

6. **Selbstverteidigung**
 - Selbstverteidigung gegen drei Angreifer (ohne Waffen)
 - Selbstverteidigung gegen drei Angreifer (mit Messer und Kurzstock)

7. **Theorie**
 - Lehrbeispiel Technikvermittlung
 - Aufbau und Ablauf einer Trainingsstunde

8. **Nachweise**
 - Erste Hilfe Lehrgang (nicht älter als ein Jahr)
 - Teilnahme an mindestens einem Landesseminar in den letzten 12 Monaten
 - Teilnahme an mindestens zwei Lehrgängen/Seminaren in den letzten 12 Monaten

3.2.1 Meistergraduierung 1. Dan (Schwarzgurt)

Trainingszeit: mindestens 12 Monate

Verlangt wird das gesamte Programm vorherigen Stufen und zusätzlich:

1. Kampfstellung / Bewegungslehre / Fallschule

- Fallschule als Vorführung
- Kampfstellung aus den vorherigen Stufen

2. Grundtechniken

Einzeltechniken im Stand (einmal langsam ausführen, dann dreimal schnell mit Schritt nach vorn)

2.1 Grundtechniken Faust

- aus den vorherigen Stufen

2.2 Grundtechniken Fuß

- Frontkick (Vorwerttritt am Boden und im Sprung)
- Roundhousekick (Halbkreistritt am Boden und im Sprung)
- Sidekick (Seitwärttritt am Boden und im Sprung)
- Hookkick (Hakentritt am Boden und im Sprung)

2.3 Doppelfußtechniken am Partner

jeweils gleiches Bein ohne Absetzen

- Frontkick - Frontkick
- Sidekick - Sidekick
- Frontkick - Roundhousekick
- Roundhousekick - Roundhousekick
- Sidekick - Roundhousekick
- Frontkick - Sidekick

3. **Kombinationen**
 - aus den vorherigen Stufen
4. **Deckung /Abwehrkombination - Demonstration mit Partner**
 - aus den vorherigen Stufen
5. **Modellsparring**
 - Gegen Angriffe der vorherigen Stufen
6. **Selbstverteidigung**
 - Würgen am Boden
 - Schlag mit Stock (Verteidiger am Boden)
 - Tritt (Verteidiger am Boden)
7. **Theorie**
 - Ausbildungsstufen 1 bis 5
8. **Nachweise**
 - Erste Hilfe Lehrgang (nicht älter als ein Jahr)
 - 3 Kickboxspezifische Lehrgänge in der Vorbereitungszeit
 - Weiterbildung in der Regelkunde
 - Meistergrad Vorbereitungslehrgang

3.2.2 weitere Meistergraduierungen

- 2. Meistergrad (2. Dan)
 - Vorbereitungszeit ca. 2 Jahre
 - Vorbereitungslehrgang
 - Schriftliches erarbeiten eines vorgegebenen Themas
 - Kampfrichter C Lizenz
 - Selbstständige Präsentation des gesamten Ausbildungsprogramms

- 3. Meistergrad (3. Dan)
 - Vorbereitungszeit ca. 3 Jahre
 - Vorbereitungslehrgang
 - Kampfrichter C Lizenz
 - Einsatz als Kampfrichter auf Landes- oder Bundesebene
 - Selbstständige Präsentation des gesamten Ausbildungsprogramms
 - Trainerausbildung

- 4. Meistergrad (4. Dan)

Ab dem 4. Meistergrad erfolgt die Verleihung über den Weltverband, auf Antragstellung des Bundesverbandes.

Voraussetzungen:

- Besondere sportliche Leistungen
- Kickbox spezifische Qualifikationen oder Leistungen

4. Begriffe, Erläuterungen

Wettkampfdisziplinen

1. Semikontakt

In dieser Wettkampfdisziplin treten 2 Sportler gegeneinander an und versuchen Trefferpunkte zu erzielen. Die Techniken müssen sauber, kontrolliert und mit leichtem Kontakt ausgeführt werden. Nach jedem Treffer wird der Kampf unterbrochen und die Technik bewertet. Für das Treffen eines erlaubten Ziels erhält der Sportler 1 - 3 Punkte, was abhängig vom Schwierigkeitsgrad der Technik ist.

2. Leichtkontakt

In dieser Wettkampfdisziplin kämpfen 2 Sportler über die vorgesehene Runden-
dauer gegeneinander. Dabei wird der Kampf nur nach Fouls, nicht aber nach Treffern unterbrochen. Es werden saubere, kontrollierte Techniken ausgeführt, die mit leichtem Kontakt treffen müssen. Das Leichtkontakt-Kickboxen bietet eine gute Möglichkeit sich auf das Vollkontakt-Kickboxen vorzubereiten, da kein K.O. angestrebt wird. Kämpft der Sportler hingegen mit hartem Kontakt, wird er vom Schiedsrichter verwarnet.

3. Vollkontakt

In dieser Wettkampfdisziplin wird über die vorgesehene Zeitdauer mit vollem Kontakt gekämpft. Dabei besteht ein strenges Regelwerk über die erlaubten Techniken und Angriffsziele. Ein Kampf wird entweder durch Punktbewertung oder vorzeitig durch K.O. entschieden. Im Vollkontakt-Kickboxen gibt es mittlerweile unterschiedliche Ausprägungen. Unter anderem Tritte zu den Beinen, ebenso Thai-Kickboxen, eine Vollkontaktvariante in Anlehnung an das thailändische „Muay Thai“, bei dem Knie- und Ellenbogentechniken erlaubt sind.

Fachausdrücke

1.1 Fausttechniken:

Jab - Vordere Gerade

Punch - Hintere Gerade

Hook - Seithaken

Uppercut - Aufwärtshaken

Backfist - Faustrückenschlag

Spinning - Backfist - Gedrehter Faustrückenschlag

1.2 Thaibox-Fausttechniken (nicht Prüfungsrelevant):

Elbow Push Down - Abwärts-Ellenbogenschlag

Elbow Push Up - Aufwärts-Ellenbogenschlag

Elbow Jab/Punch - Vorwärts-Ellenbogenschlag

Fachausdrücke

2.1 Fußtechniken:

Front-Kick - Vorwärtstritt
Side-Kick - Seitwärtstritt
Low-Kick - Schienbeintritt
Roundhouse-Kick - Halbkreistritt
Crescent-Kick - Innenrisstritt
Crescent-Kick - Außenrisstritt
Back-Kick - Rückwärtstritt
Axe-Kick - Axtritt
Hook-Kick - Hakentritt
Spinning Hook-Kick - Gedrehter Hakentritt
Footsweep - Fußfeger
Jump ... - Gesprungene Fußtechniken
Spinning ... - Gedrehte Fußtechniken

2.2 Thaibox-Fußtechniken (nicht Prüfungsrelevant):

Knee-Kick - Kniestoß
Low-Kick - Oberschenkeltritt

5. Anhänge

Budo-Ordnung

Pünktlichkeit

Kommen Sie pünktlich zum Unterricht. 15 Minuten vor Kursbeginn sollten Sie im Umkleierraum sein. Hast und Eile vertragen sich schlecht mit ernstem Training. Zuspätkommen ist eine Unhöflichkeit gegenüber Lehrern und Schülern. Es stört den Unterricht. Ist eine Verspätung unvermeidlich, melden Sie sich bei dem Lehrer und geben Sie eine kurze Begründung. Achten Sie jedoch auch bitte darauf, dass Sie nicht durch zu frühes Erscheinen den Unterricht der gerade übenden Gruppen stören bzw. einen Teil der Trainingsflächen blockieren. Jeder Lehrgangsteilnehmer sollte sich darüber im klaren sein, dass die Gymnastik Bestandteil des Trainingsprogrammes und deshalb unerlässlich ist. Erscheint ein Schüler, gleich ob verschuldet oder unverschuldet, nicht regelmäßig zum Unterricht, hat er diesen Trainingsrückstand in erster Linie durch Eigeninitiative aufzuholen. Der jeweilige Lehrer ist hierbei nur soweit behilflich, dass nicht der gesamte Gruppenplan darunter leidet.

Sauberkeit

Halten Sie Ordnung und Sauberkeit im Dojo und in den Nebenräumen. Muten Sie nicht anderen zu, Ihre Nachlässigkeit auszugleichen. Darüber hinaus sind die Einrichtungen der Schule zum Zweck entsprechend zu verwenden. Das Rauchen ist in den Sporträumen verständlicherweise grundsätzlich verboten. Tragen Sie außerhalb der Übungsfläche bzw. Matte stets leichtes Schuhwerk. Es ist unhygienisch und unzumutbar für andere, in einem von Straßenschmutz verunreinigten Dojo zu üben oder auf einer Matte zu liegen, die mit unsauberen Füßen betreten wurde. Erscheinen Sie stets frisch gewaschen mit sauberem Kampfanzug zum Unterricht und achten Sie dabei besonders auf geschnittene Finger und Zehennägel. Es bedarf eigentlich keines Hinweises, dass besonderes Augenmerk auf saubere Füße zu legen ist. Der Schüler hat auf die vorgeschriebene Unterrichtskleidung in der gewählten Disziplin in Farbe und Schnitt unbedingt zu achten. Hierzu muss der zuletzt erworbene Gürtelgrad getragen werden. Jeglicher Körperschmuck (inkl. Piercing) ist vor dem Trainingsbeginn aufgrund von Verletzungsgefahr unbedingt abzulegen.

Speisen

Vermeiden Sie es, vor dem Training schwere und/oder scharf gewürzte Speisen zu essen. Es ist aus gesundheitlichen Gründen nicht empfehlenswert und kann auch eine Belästigung Ihres Trainingspartners darstellen. Kaugummi oder Bonbons während des Trainings sind untersagt - es besteht Erstickungsgefahr! Getränke in Glasflaschen sind verboten, da durch evtl. Bruch Verletzungsgefahr besteht.

Budo-Ordnung

Disziplin

Während des Unterrichts spricht nur der Lehrer, andere Gespräche schaden der Konzentration. Angeordnete Techniken werden so lange geübt, bis ein Wechsel angesagt ist. Verzichten Sie auf unerwünschte Selbstständigkeit. Die Aufforderung zum gemeinsamen Üben geht ausschließlich vom Ranghöheren aus, der dies mit einer Verbeugung einleitet. Untätiges Herumstehen auf der Matte oder Übungsfläche ist untersagt. Wer kommt, nimmt nach besten Kräften und den persönlichen Möglichkeiten am Unterricht teil. Kann infolge einer Verletzung das Training nicht fortgesetzt werden, meldet sich der Schüler beim Lehrer, der über erforderliche Maßnahmen entscheidet. Das Gleiche gilt für einen anderen triftigen Grund, der es notwendig macht, die Übungsfläche zu verlassen. Unterlassen Sie auch das Hineinreden von außerhalb der Matte oder Übungsfläche, selbst, wenn es in bester Absicht geschieht. Wir freuen uns, wenn Sie Freunde für unseren Sport interessieren oder einmal als Gäste mitbringen. Vermeiden Sie aber, das Budo außerhalb des Dojos zu demonstrieren. Nur im Falle eines gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriffs im Sinne des Notwehrparagraphen (§27 BGB, §32 StGB) sind Sie dazu berechtigt. Es ist eines Budosportlers unwürdig, mit seinen Kenntnissen zu prahlen oder sie ohne Not anzuwenden. Bedenken Sie die rechtlichen Folgen!

Geduld

Üben Sie sich in Geduld! Der Sinn des Budo besteht in der beharrlichen Übung für lange Zeit. Verständnis und Einsicht in Ziel und Zweck wächst mit der Zeit Ihres Übens. Der sportliche Erfolg und meßbare Leistungen sind nur eine Folge des Trainings - nicht sein Ziel! Meldet sich ein Lehrgangsteilnehmer zur Prüfung an, so ist eine Abnahme nur möglich, wenn neben der Prüfungsgebühr der Mitgliedsausweis vorgelegt wird. Die einzelnen Prüfungstermine sind rechtzeitig dem Aushang zu entnehmen.

Sonstiges

Das Mitbringen von Handy, MP3-Player oder sonstiger Multimediageräte zum Training ist nicht erwünscht und gilt als Störfaktor. Ein Handy ist nur dann erlaubt, wenn ein Schüler unbedingt erreichbar sein muss. Nur Trainer und Meister haben die Erlaubnis, ihr Handy während des Trainings eingeschaltet zu lassen (aus Notfallgründen, evtl. notwendiger Kontakt zu den Eltern).

Verstoß

Bei Nichteinhaltung der Regeln wird in entsprechenden Fällen ein Hallenverweis ausgesprochen. Bei Wiederholungen von Regelverstößen behält sich der Trainer oder Meister ein Gespräch mit dem/den Erziehungsberechtigten vor. Mehrere Verstöße führen zum Ausschluss.

6. Quellenverzeichnis

1. Sportordnung und Wettkampfregele der WAKO Deutschland e.V.
Geschäftsstelle Werner Sossna
Ausgabe vom 16.12.2011
2. BAE Prüfungsordnung Kickboxen
3. Internationales Wettkampf-Regelwerk für Kick-Box-Meisterschaften
der BAE
4. Prüfungsordnung für Erwachsene, Jugendliche und Kinder
Bundesfachverband für Kickboxen e.V. (WAKO Deutschland e.V.)

Alle Rechte vorbehalten!

Verantwortlich für Inhalt, Druck, Herausgabe:

Metin Bagiran, D-29223 Celle
Abteilungsleiter Budokan Abteilung

Geschäftsstelle:

MTV Eintracht Celle von 1847 e. V.
Nordwall 10, D-29221 Celle

Nachdruck und Veröffentlichung - auch nur auszugsweise - nur mit Genehmigung des Verantwortlichen.

武
道
館