

**ÖBFK-AUSBILDUNGS- und  
PRÜFUNGSPROGRAMM**  
**für SCHÜLER und MEISTERGRADE**  
**im KICKBOXEN**

Version 2012/06/24

© *Ing. Dörr Ernst*  
Technischer Direktor  
Vorsitzender der Ausbildungs- und Prüfungskommission

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>1. AUSBILDUNGSZIEL.....</b>	<b>3</b>
<b>2. AUSBILDUNGSaufbau.....</b>	<b>3</b>
2.1. TECHNisch/KOORDINATIV.....	3
2.2. TECHNisch/TAKTISCH .....	3
2.3. STRATEGISCH/TAKTISCH.....	4
2.4. KOMPLEXE WETTKAMPFLEISTUNG .....	4
<b>3. TRAININGSMITTEL.....</b>	<b>4</b>
3.1. ÜBEN OHNE PARTNER.....	4
3.2. ÜBEN AM GERÄT.....	4
3.3. ÜBEN MIT DEM TRAINER .....	4
3.4. ÜBEN MIT DEM PARTNER .....	4
<b>4. GRUNDSÄTZLICHES .....</b>	<b>4</b>
<b>5. PRAKTISCHE INHALTE .....</b>	<b>5-1</b>
5.1. 7. SCHÜLERGRAD - GELBGURT .....	5.1-1
5.2. 6. SCHÜLERGRAD – ORANGE .....	5.2-1
5.3. 5. SCHÜLERGRAD - GRÜN .....	5.3-1
5.4. 4. SCHÜLERGRAD - BLAU .....	5.4-1
5.5. 3. SCHÜLERGRAD - VIOLETT.....	5.5-1
5.6. 2. SCHÜLERGRAD - HELLBRAUN .....	5.6-1
5.7. 1. SCHÜLERGRAD - BRAUNGURT .....	5.7-1
5.8. 1. MEISTERGRAD - SCHWARZGURT.....	5.8-1
5.9. 2. MEISTERGRAD - SCHWARZGURT.....	5.9-1
5.10. 3. MEISTERGRAD - SCHWARZGURT .....	5.10-1
<b>6. THEORETISCHE INHALTE .....</b>	<b>6-1</b>

## 1. AUSBILDUNGSZIEL

Das erwünschte Ausbildungsziel kann man in einem Merksatz ausdrücken, aus dem sich der Aufbau und das Prüfungsprogramm ableiten lassen.

### MERKSATZ

Aus der Bewegung - mit ansatzlosen - optimalen Techniken - in Schlag-Schritt-Verbindung, Kombination - angreifen und/oder verteidigen - unter Bewegungsaufnahme des Gegners - und herstellen der notwendigen weiteren Maßnahmen – in allen Disziplinen des Kickboxens.

Für jeden Abschnitt in dem Merksatz gibt es eine Begründung/Techniken/Fehlerkorrektur/ Vorstellungsmodelle/ Biomechanische Erklärungen/Strategisch-taktische Überlegungen, die in einer CHECKLISTE zusammengefasst für das systematische Erlernen und das analytische Korrigieren zur Unterstützung dient.

Anzustreben ist das Erreichen eines möglichst hohen **EIGENKÖNNEN** der allgemein gültigen speziellen technischen Anforderungen. Erlernen der Hand- und Fußtechniken in allen Variationen mit der Forderung punktgenaue, explosive, kontrollierte, exakte, kraftvolle Techniken ausführen zu können, sowie deren Kombinationen aus der Bewegung in Schlag-Schritt-Verbindungen und die dazugehörigen notwendigen Verteidigungsformen und deren Anwendung unter strategisch/taktischen Gesichtspunkten.

Ebenso ist die parallele Entwicklung der notwendigen Bausteine wie Konditionelle-, Koordinative-, Mentale-, Begleitende Fähigkeiten ein wichtiger Bestandteil zur Ausbildung zum Meister im Kickboxen. Das Techniktraining in Verbindung mit den physischen wie psychischen Fähigkeiten ist die Grundlage zum Erreichen einer höchstmöglichen technisch/strategisch/taktischen komplexen Wettkampfleistung.

Bei der Ausbildung zum Meister steht die Ausbildung des Eigenkönnens im Vordergrund, das Wissen wie wird was und warum trainiert muss in ausreichender Form vorhanden sein und muss im Training vermittelt werden und wird daher in der Prüfung theoretisch abgefragt.

**Sollte eine Basicinstruktor (Übungsleiter), Instruktor (Lehrwart) oder Trainer Ausbildung im Kickboxen bereits vorhanden sein, kann die theoretische Prüfung bei der Meistergradprüfung entfallen. Bei vorhandenen Instruktor oder Trainerausbildungen in anderen Sportarten entfallen die Punkte allgemeine Trainingslehre und Trainingsplanung.**

## 2. AUSBILDUNGSaufbau

### 2.1. TECHNISCH/KOORDINATIV

Der Aufbau beginnt mit den Grundtechniken (Angriff und Verteidigung), der dazugehörigen einfachen Schlag-Schritt-Verbindung, den Schlagverbindungen Kombinationen Serien von Hand- und Fußtechniken unter Berücksichtigung der richtigen Schlag-Schritt-Verbindung. Beim Kickboxen spielt die richtige und harmonische Verbindung (Koordination) zwischen Arm- und Beinbewegungen eine entscheidende Rolle.

Die Schlag- Schritt- Verbindungen, Kombinationen sind im Diagonal wie Passgang auszuführen und dem Anforderungsprofil von Point Fighting oder Running time anzupassen.

Die Techniken im Kickboxen umfassen nicht nur den Angriff, sondern insbesondere auch die Verteidigung, daher müssen aber auch vor dem Training in Richtung Wettkampf die Verteidigungsformen aus reichend koordinativ geübt werden.

### 2.2. TECHNISCH/TAKTISCH

Da es ein Grundsatz bei der Ausbildung im Kickboxen ist: Angriff- und Verteidigungshandlungen müssen eine Einheit bilden, muss der Kickboxer gegen jede Angriffsart über entsprechende Verteidigungsmittel verfügen und befähigt sein, die Verteidigungshandlungen mit Schlagen verbinden zu können (aktive Verteidigung)

### **2.3. STRATEGISCH/TAKTISCH**

In weitere Folge müssen die Angriffe und die Verteidigungsformen für die Strategisch/taktische Anwendung unter Berücksichtigung der Standartsituationen und möglichen Kämpfertypen automatisiert werden

### **2.4. KOMPLEXE WETTKAMPFLEISTUNG**

Die komplexe Wettkampfleistung ist die Anwendung des erlernten technischen Könnens mit den speziellen konditionellen Anforderungen und der situativen Umstellungsfähigkeit.

## **3. TRAININGSMITTEL**

Die speziellen Trainingsmittel dienen zum vermitteln und erlernen der spez. Trainingsinhalte im technischen wie im physischen (Kondition) Bereich. In der Prüfung wird mit den Trainingsmittel die Überprüfung des, dem jeweiligen Gurt entsprechenden Könnens, abgefragt.

Nachstehend sind die Schwerpunkte in den Trainingsmittel bei der Prüfung angeführt.

### **3.1. ÜBEN OHNE PARTNER**

Technisch/Koordinativ: Ablaufgenauigkeit

### **3.2. ÜBEN AM GERÄT**

Technisch/Koordinativ: Distanz, Schlaghärte

### **3.3. ÜBEN MIT DEM TRAINER**

Strategisch/Taktisch: Situatives Reagieren,

### **3.4. ÜBEN MIT DEM PARTNER**

Strategisch/Taktisch: Anwendungsfähigkeit

Die Vorgabe der Inhalte in den Sätzen und Serien der jeweiligen Trainingsmittel gibt der Prüfer vor. Bei freier Präsentation der Prüflinge kann im Anschluss vom Prüfer die Abfrage von speziellen oder fehlenden Inhalten erfolgen.

Die konditionellen Anforderungen steigen von Gurt zu Gurt und die komplexe Wettkampfleistung muss zumindest beim 1. Meistergrad den Wettkampfanforderungen entsprechen.

## **4. GRUNDSÄTZLICHES**

Das Prüfungsprogramm dient zum Überprüfen des technischen und physischen Ausbildungsniveaus und enthält den systematischen Ausbildungsverlauf vom Kickbox-Anfänger bis zum Meister in allen Disziplinen des Kickboxens

Die Gürtelprüfung selbst soll zur Bestimmung eines technischen und physischen Leistungsniveaus und zur Motivation für eine gezielte Trainingseinstellung dienen.

Nach Beendigung der einzelnen Abschnitte sollen die jeweiligen Techniken (Angriff und Verteidigung) ausreichend automatisiert und ein entsprechendes konditionelles Niveau vorhanden sein. Speziell in der technisch- koordinativen/taktischen Aufbauphase muss auch auf die physischen Grundlagen (Grundlagenausdauer, Kraftausdauer, Max.Kraft, etc.) vermehrt geachtet werden und bei der Prüfung in den Belastungskomponenten berücksichtigt werden.

Natürlich wird bereits in den vorangegangenen Kapiteln mit der Ausbildung von Inhalten begonnen die in späteren Abschnitten geprüft werden

Die Ausführungsgeschwindigkeit soll mit zunehmender Graduierung zunehmen und beim Meistergrad optimal schnell sein. Die Qualität der Techniken, Schlagverbindungen, Kombinationen unter Betrachtung der Abschnitte im Merksatz, werden im Verhältnis zur Ausführungsgeschwindigkeit bewertet.

Auf Grund des bekanntlich langen Automatisierungsvorganges dürfen die Ausbildungsphasen nur in genügend großen Zeitabständen aneinandergereiht werden, die individuell unterschiedlich lange sein können. Ein Mittelwert aus der Praxis ist im Ausbildungsverlauf geregelt

Ab dem 1. Meistergrad sollen alle Angriff und Verteidigungstechniken automatisiert sein und bei Bedarf können sie unterbewusst angewendet und abgerufen werden. Der Unterschied zu dem 2. und 3. Meistergrad liegt in Steigerung der technisch/koordinativen/strategisch/taktischen und konditionellen Fähigkeiten.

Sollte der Prüfling bei der Präsentation seines Könnens in den vier Trainingsmittel wesentliche Punkte nicht vorzeigen, werden im Anschluss die fehlenden Punkte nachgeprüft.

Auf Grund der Kampfstellung wird eine Unterscheidung zwischen vorderer und hinterer Körperseite getroffen. Bei allen Techniken ist mit vorderer die/der zum Gegner nähere Faust/Fuß und mit hinterer die/der jeweils vom Gegner entferntere Faust/Fuß bezeichnet.

Da grundsätzlich ein hohes technisches Niveau anzustreben ist und durch Beintechniken mit dem hinteren Bein die Auslage gewechselt wird, sollten die Grundtechniken im Angriff wie Verteidigung in beiden Auslagen (Rechts- und Linksauslage) trainiert werden

Alle in der Prüfungsordnung angeführten Kombinationen und Serien dienen als zu variierende Beispiele, welche die Ausbildungsziele und Inhalte enthalten sollen und wie für das Erlernen der Inhalte auch mit den vier speziellen Trainingsmittel zur Bestimmung des Leistungsniveaus abgefragt werden.

Im Prüfungsprogramm wird der Schlag mit der vorderen oder hinteren Faust nur als vordere und hintere Gerade angeführt. Da die vordere Handtechnik als Gerade oder Fausrückenschlag (Jab) ausgeführt werden kann ist dies zu variieren. Allerdings wird empfohlen den Handrückenschlag erst einzusetzen wenn die Gerade genügend automatisiert ist oder durch eine Spezialisierung (Semi) der Handrückenschlag zu forcieren ist. Genauso ist mit dem Innenhandkantenschlag zu verfahren.

## 5. PRAKTISCHE INHALTE

### Kampfstellungen

- + gerade (Box)stellung
- + schräge (Kickbox)stellung
- + seitliche Stellung
- + Angriffsdeckung
- + Doppeldeckung

### Angriffstechniken

- + vordere / hintere Gerade
- + Handrückenschlag
- + Vorderer / hinterer Haken  
seitwärts
- + Vorderer / hinterer Haken  
aufwärts
- + Innenhandkantenschlag
- + vorderer / hinterer Fußstoß  
vorwärts(2 Variationen)
- + vorderer / hinterer Halbkreis-  
fußschlag
- + Fußstoß seitwärts
- + Fußstoß rückwärts
- + vorderer / hinterer  
Fußkantenschlag  
(einwärts/auswärts)
- + vorderer und hinterer  
Fußschlag von oben
- + vorderer Fußschlag von der  
Seite
- + Low Kick zum Körper
- + Low Kick zum Oberschenkel
- + Kniestöße
- + vorderer und hinterer Fußfeger  
(einwärts, auswärts)
- + Doppelfausttechniken
- + Doppelfußtechniken
- + Verzögerte Faust/Fußtechniken
- + Fußtechniken mit nachgleiten
- + Fußtechniken a. d. Drehung
- + Gesprungene Faust-,Fuß-,  
Knietechniken

### Beinarbeit

- + Schreitend/federnd gleitend
- vorwärts
- rückwärts
- seitwärts gehen
- umkreisen

### Verteidigungen/passiv Blocken

- + Faustblock vorne
- + Faustblock seitlich
- + Handblock (abfangen)
- + Unterarmblock
- + Ellbogenblock
- + Schulterblock
- + Unterschenkelblock  
vorderes/hinteres Bein

### Klammern

- + erlaubter Clinch
- + verbotener Clinch
- + Clinch K1

### Parade

- + Ableiten
- + Wegführen

### Meidbewegungen

- + Abducken
- + Rollen
- + Rückneigen

### Ausweichbewegungen

- + Sidestep (Seitwärts mit  
Körperdrehung)
- + Rückschritt

### Verteidigung/aktiv

- + Gegenschlag
- + Binden
- + Kreuzen
- + Passive Verteidigung mit
- Mitschlag
- Nachschlag
- Konter
- Gegenangriff

### Distanzüberwindungen

- + Ausfallschritt
- + Gehen
- + Schritt
- + Übersetzungsschritt vorne / hinten
- + Eingesprungen(Beisetzungsschritt)
- + Nachgleiten
- + Gesprungen
- + Weg abschneiden

### Schlag-(Schritt) Verbindungen

- Gleichartige Grundtechniken im  
Passgang
- Diagonalgang
- + vordere- hintere Gerade mit  
einem Schritt od. Übersetzungsschritt
- Pass u. Diagonalgang
- + vordere- hintere Gerade mit  
einem Ausfallschritt

### Kombinationen

- + Verschiedenartige  
Grundtechniken

### Serien

- + Vielzahl von gleichartigen  
Grundtechniken

### Vorbereitende Handlungen

#### Taktische Mittel

- + Manöver
- + Finten
- + Scheinhandlungen
- + Pendeln

### Strategisches Verhalten

#### Kampfverhalten

- + Offensiv
- + Defensiv

#### Standardsituationen

- + Rechtausleger
- + Distanzkickboxer
- + Nahdistanzkickboxer
- + Kritische Situationen

#### Kämpfertypen

## 5.1. 7. SCHÜLERGRAD - GELBGURT

### INHALTE

KAMPFSTELLUNGEN (inkl. Deckungsarbeit) + BEINARBEIT (Distanzüberwindung )  
+ gerade (Box)stellung+ vorwärts- rückwärts- seitwärts gehen  
+ schräge (Kickbox)stellung+ vorwärts- rückwärts- seitwärts gehen  
+ seitliche Stellung

### ANGRIFFSTECHNIKEN

+ vordere Gerade  
+ hintere Gerade  
+ hinterer Fußstoß vorwärts  
+ hinterer Halbkreisfußschlag  
+ Fußstoß seitwärts aus der seitlichen Stellung

### SCHLAG-SCHRITT-VERBINDUNGEN

+ Vordere Gerade im Vor- Rückwärtsgehen  
+ hintere Gerade im Vor- Rückwärtsgehen (Diagonalgang)  
+ hinterer Fußstoß vorwärts, vorne absetzen  
+ hinterer Halbkreisfußschlag vorwärts, vorne absetzen  
+ vordere- hintere Gerade im Vorwärts/Rückwärtsgehen (Passgang)

### VERTEIDIGUNGSTECHNIKEN

+ Faustblock vorne  
+ Faustblock seitlich

### KOMBINATIONEN

+ hinterer Fußstoß vorwärts, vordere Gerade  
+ hinterer Halbkreisfußschlag, hintere Gerade

### PRÜFUNGSMITTEL

#### OHNE PARTNER

Alle Inhalte am Stand und in Schlag-Schrittverbindung

#### MIT GERÄT

Einzeltechniken aus der „Schlagdistanz“ aus der seitlichen Bewegung(umkreisen) unter Berücksichtigung des Bewegungsumfanges, Schlaghärte maximal in Semi/Leichtkontaktausführung.

### BELASTUNGSUMFANG

Ein Inhalt (Satz) a`ca10-20 Wh od ca.20-40sec/Satzpause wie Satzdauer  
Serienanzahl: Je nach Anzahl der Inhalte, pro Serie 3-5 Inhalte (Sätze) / Serienpause wie Seriedauer  
Intensität: Ausführungsgeschwindigkeit richtet sich nach der Qualität der Technik

### THEORIE

Trainingseinheit: Vorbereitungs-, Haupt-, Abschlussteil  
Konditionelle Fähigkeiten und Testung: Grundlagenausdauer  
Distanzen: Weite-, Schlag-, Halb-, Nahdistanz, Reichweite

## 5.2. 6. SCHÜLERGRAD – ORANGE

### INHALTE

#### ANGRIFFSTECHNIKEN

- + vorderer Fußstoß seitwärts aus schräger Stellung
- + Fußstoß rückwärts mit dem hinteren Bein aus gerader Stellung im Rückwärtsgehen

+ vorderer Halbkreisfußschlag

+ vorderer Fußstoß vorwärts

#### VERTEIDIGUNGSTECHNIKEN

+ Unterarmblock

+ Ellbogenblock

+ Sidestep

#### BEINARBEIT (Distanzüberwindung )

+ Schritt vorwärts

+ Übersetzschrift vorne

#### SCHLAGVERBINDUNGEN

+ vordere– vordere– hintere Gerade im Vor- Rückwärtsgehen

+ vordere– hintere– vordere Gerade im Vor- Rückwärtsgehen

+ vorderer Halbkreisfußschlag – hinterer Fußstoß vorwärts im Vorwärtsgehen

+ vordere- hintere Gerade mit einem Ausfallschritt

#### KOMBINATIONEN

+ vordere- hintere Gerade – hinterer Fußstoß vorwärts

+ vordere- hintere Gerade – hinterer Halbkreisfußschlag

+ vorderer Halbkreisfußschlag – vordere- hintere Gerade

+ vorderer Fußstoß vorwärts – vordere- hintere Gerade

+ vordere Gerade mit Übersetzschrift vorne- vorderes Bein Halbkreisfußschlag- hintere Gerade (Diagonalgang)

### PRÜFUNGSMITTEL / BELASTUNGSUMFANG

#### OHNE PARTNER

Alle neuen Inhalte in Schlag-Schritt-Verbindung, Kombinationen grundsätzlich im Passgang.

Ein Inhalt(Satz) a`ca10-20 Wh od ca.20-40sec/Satzpause wie Satzdauer

Serienanzahl: nach Anzahl der Inhalte, pro Serie3-5 Sätze(Inhalte) / Serienpause wie Seriedauer

Intensität: Ausführungsgeschwindigkeit nach Qualität der Technik

#### MIT GERÄT

Angriffstechniken, Schlagverbindungen, Kombinationen aus den vorangegangenen Inhalten und aus dem Umkreisen, Schlaghärte maximal in Semi/Leichtkontaktausführung und anschließende Verteidigungstechnik.

Fausttechniken aus der Reichweite, Fußtechniken ohne Distanzüberwindung (aus der Schlagdistanz)

3 Serien a`3 Sätze 45"/45"Pause/ Serienpause wie Seriedauer

Intensität: Ausführungsgeschwindigkeit nach Qualität der Technik

#### MIT PARTNER

Ein Partner greift mit Einzeltechniken, die mit den erlernten Verteidigungstechniken abgewehrt werden können, an. Schlaghärte maximal in Semi/Leichtkontaktausführung. Fausttechniken aus der Reichweite, Fußtechniken aus der Schlagdistanz ohne Distanzüberwindung.

Partner führt passive Verteidigung durch.

8 Inhalte, versch. Techniken (Sätze) 20-30 sec Angriff danach ohne Pause 20-30 sec Verteidigung.

Satzpause:40sec – 1min

Intensität: Ausführungsgeschwindigkeit nach Qualität des Angriffes und der Verteidigung

### THEORIE

Vorbereitungsteil: Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen

Konditionelle Fähigkeiten und Testung: Kraftausdauer

Grundsätze im Techniktraining: Vorzeigen, Erklären, Bewegungsausführung-, Beobachtung-, Korrektur

### 5.3. 5. SCHÜLERGRAD - GRÜN

#### INHALTE

##### ANGRIFFSTECHNIKEN

+ vorderer- hinterer Fußkantenschlag(einwärts/auswärts)

+ Fußstoß rückwärts aus der Drehung

##### BEINARBEIT (Distanzüberwindung )

+ Übersetzschrift hinten

##### VERTEIDIGUNGSTECHNIKEN

+ Parade - Ableiten

##### SCHLAGVERBINDUNGEN

+ vordere- hintere Gerade im Diagonalgang(Schritt, Übersetzschrift)

##### KOMBINATIONEN

+ Hinterer Fußstoß vorwärts – hinterer Halbkreisfußschlag – vordere Gerade

+ Vorderer Fußstoß seitwärts – vordere und hintere Gerade

+ Vordere und hintere Gerade – hinterer Fußstoß vorwärts – vordere und hintere Gerade

+ Fußstoß rückwärts aus der Drehung – hintere Gerade

+ vordere Gerade mit Übersetzschrift hinten - vorderes Bein Fußstoß seitwärts

+ Kombination nach Wahl

#### PRÜFUNGSMITTEL / BELASTUNGSUMFANG

##### OHNE PARTNER

Alle neuen Inhalte in Schlag-Schritt-Verbindung, vordere und hintere Gerade in Kombinationen grundsätzlich im Passgang.

Ein Satz (Inhalt) a` 40 sec/Satzpause wie Satzdauer

Serienanzahl: nach Anzahl der Inhalte, pro Serie 3-5 Sätze(Inhalte) / Serienpause wie Seriedauer

Intensität: Ausführungsgeschwindigkeit nach Qualität der Technik

##### MIT GERÄT

Angriffstechniken, Schlagverbindungen, Kombinationen aus den vorangegangenen Inhalten und aus dem Umkreisen, Schlaghärte maximal in Semi/Leichtkontaktausführung und anschließende Verteidigungstechnik.

3 Serien a` 3 Sätze 45"/45"Pause/ Serienpause wie Seriedauer

Intensität: Ausführungsgeschwindigkeit nach Qualität der Technik

##### MIT PARTNER

Ein Partner greift mit Schlagverbindungen und Kombinationen aus den vorangegangenen Inhalten, die mit den erlernten Verteidigungstechniken abgewehrt werden können und unter Berücksichtigung der Schlaghärte maximal in Semi/Leichtkontaktausführung, an. Fausttechniken im Vorwärtsgehen, Fußtechniken ohne Distanzüberwindung. Partner bewegt sich vom Angriff weg und verteidigt passiv auf die letzte Technik.

8 Sätze verschiedene Schlagverbindungen, Kombinationen(Inhalte) 20-30 sec Angriff danach ohne Pause 20-30 sec Verteidigung.

Satzpause:40sec – 1min

Intensität: Ausführungsgeschwindigkeit des Angriffes nach Qualität der Verteidigung

#### THEORIE

Trainingsmethoden: Dauer-, Intervall-, Wieder(er)holungs-, Wettkampfmethode

Konditionelle Fähigkeiten und Testung: Maximalkraft

Schlag-(Schritt-)Verbindungen, Kombinationen: Sinn und Zweck

## 5.4. 4. SCHÜLERGRAD - BLAU

### INHALTE

#### BEINARBEIT/DISTANZÜBERWINDUNG

+ Nachgleiten

#### ANGRIFFSTECHNIKEN

+ vorderer Faustrückenschlag

+ Innenhandkante

+ vorderer und hinterer Fußfeger (einwärts, auswärts)

+ Fußkantenschlag aus der Drehung

+ vorderer Halbkreisfußschlag mit nachgleiten

#### DOPPELFUSSTECHNIKEN

+ Fußstoß vorwärts – Halbkreisfußschlag

+ Halbkreisfußschlag – Fußstoß seitwärts

+ Fußstoß seitwärts - Halbkreisfußschlag

#### VERTEIDIGUNGSTECHNIKEN

+ Handblock (abfangen)

+ Parade - Wegführen

+ Schulterblock

#### KOMBINATIONEN

+ vordere und hintere Gerade – vorderer Fußstoß vorwärts oder vorderer Halbkreisfußschlag

+ vordere Gerade – Fußstoß rückwärts aus der Drehung – vordere Gerade (Faustrücken) – hintere Gerade

+ Vorderer Fußfeger – vordere – hintere Gerade

+ Doppelfußtechniken– vordere Gerade (Faustrückenschlag) – hintere Gerade

+ Fußkantenschlag auswärts aus der Drehung – vordere und hintere Gerade

+ Fußstoß seitwärts mit Übersetzungsschritt hinten- vordere- hintere Gerade

+ Freie Faust-Fuß-Kombination

### PRÜFUNGSMITTEL / BELASTUNGSUMFANG

#### OHNE PARTNER

Alle neuen Inhalte in Schlag-Schritt-Verbindung, vordere und hintere Gerade in Kombinationen sowohl im Passgang und mit Ausfallschritt

Ein Satz (Inhalt) a`40 sec/Satzpause wie Satzdauer

Serienanzahl: nach Anzahl der Inhalte, pro Serie 3-5 Sätze(Inhalte) / Serienpause wie Seriedauer

Intensität: Ausführungsgeschwindigkeit nach Qualität der Technik, soll aber bereits zügig sein.

#### MIT GERÄT

Angriffstechniken, Schlagverbindungen, Kombinationen aus den vorangegangenen Inhalten und aus dem Umkreisen, Schlaghärte maximal in Semi/Leichtkontaktausführung und anschließende Verteidigungstechnik. Die erforderlichen Distanzen in der Kombination werden durch die Beinarbeit hergestellt

2 Sätze a`2min/SP 1min

Intensität: Ausführungsgeschwindigkeit nach Qualität der Technik, soll aber bereits zügig sein.

#### ÜBEN MIT PARTNER

Ein Partner greift mit Schlagverbindungen und Kombinationen aus den vorangegangenen Inhalten, die mit den erlernten Verteidigungstechniken abgewehrt werden können und unter Berücksichtigung der Schlaghärte maximal in Semi/Leichtkontaktausführung, an. Fausttechniken im Vorwärtsgehen, Fußtechniken ohne Distanzüberwindung. Partner bewegt sich vom Angriff weg und verteidigt passiv auf die letzte Technik.

8 Sätze verschiedene Schlagverbindungen, Kombinationen(Inhalte) 20-30 sec Angriff danach ohne Pause 20-30 sec Verteidigung.

Satzpause:40sec – 1min

Intensität: Ausführungsgeschwindigkeit zügig (Qualität des Angriffes und der Verteidigung wird bewertet)

### THEORIE

Belastungskomponenten: Reizintensität,-dauer,- dichte,-umfang-, Trainingshäufigkeit

Konditionelle Fähigkeiten und Testung: Schnellkraft

Technische Kickboxausbildung: Koordinativ, Taktisch, Strategisch, Wettkampfleistung

## 5.5. 3. SCHÜLERGRAD - VIOLETT

### ERLÄUTERUNGEN

Hier liegt der Schwerpunkt auf der Reaktion des Angegriffenen, daher wird bereits vermehrt auf den perfekten Angriff und die aktive Verteidigung des Angegriffenen geachtet.

Hier soll ganz bewusst in den Schlag- Schritt- Verbindungen der Unterschied zwischen „Point Fighting“ zu „Running Time“ Bewerben aufgezeigt werden.

Z.B. Bei „Running Time“ mitnehmen des hinteren Bein bei der hinteren Geraden, bei Fußtechniken mit dem vorderen Bein nachgleiten des hinteren Beines.

Bei „Point Fighting“ vordere/hintere Gerade als Blitz, nach Fußtechnik Bein nicht zurückziehen.

Ab diesem Gurt kommt das Trainingsmittel „ÜBEN MIT DEM TRAINER“ zum Einsatz. Hier ist aber nicht nur der arbeitende sondern auch der als Trainer agierende Aspirant unter Beobachtung, da in weiterer Folge von einem Meister das ausreichendes Können zum Vermitteln von Inhalten erwartet wird. Daher wird im Programm das Trainingsmittel als ÜBEN „MIT UND ALS TRAINER“ bezeichnet.

Da die Mindestausbildungsdauer hier bereits länger angesetzt ist müssen auch die neuen Inhalte mit dem Partner umgesetzt werden können, die vorangegangenen Inhalte müssen in den anderen Trainingsmittel enthalten sein und abgefragt werden

In den Kombinationen können die Grundtechniken untereinander ausgetauscht und in verschiedenen Gangarten variiert werden, es sollen aber die geforderten Techniken und Schwierigkeitsgrad enthalten sein.

Es ist bei Fußtechniken darauf zu achten das aus der Bewegung und aus der Reichweite eine ansatzlose Distanzüberwindung erfolgt.

### INHALTE

#### BEINARBEIT/DISTANZÜBERWINDUNG

+ Gesprungen

#### ANGRIFFSTECHNIKEN

+ vorderer und hinterer Fußschlag von oben

+ vorderer Fußschlag von der Seite

+ gesprungene Fußtechniken

#### VERTEIDIGUNGSTECHNIKEN

+ Abducken

+ Rückneigen

+ Rückschritt

#### KOMBINATIONEN

+ vorderer Fastrückenschlag – hintere Gerade (mit einem Ausfallschritt)

+ vorderer Fastrückenschlag – hintere Gerade (mit einem Übersetzschritt)

+ vordere und hintere Gerade – hinterer Halbkreisfußschlag

+ vorderer Fußschlag von der Seite – vorderer Fastrückenschlag (vordere Gerade)– hintere Gerade

+ vorderer Fußstoß seitwärts – vorderer Fußschlag von der Seite – vorderer Fastrückenschlag (vordere Gerade)

+ vordere Gerade mit Übersetzschritt vorne-hinterer Fußschlag von oben – hintere Gerade – hinterer Halbkreisfußschlag

+ vorderer Fußstoß seitwärts– vorderer Fastrückenschlag (vordere Gerade) – hintere Gerade – hinterer Fußschlag von oben

+ vordere Doppelfußtechnik – Fastrückenschlag – hinterer Fußkantenschlag aus der Drehung – hintere Gerade

+ Freie Faust-Fuß-Kombination

## **PRÜFUNGSMITTEL / BELASTUNGSUMFANG**

### **MIT PARTNER**

Angriff mit den neuen Inhalten in Schlagverbindungen, Kombinationen aus der Reichweite auf den sich bewegenden Partner unter Berücksichtigung der Schlaghärte und Schwerpunkt auf die Disziplin Semikontakt, der auf alle Techniken eine passive und auf die letzte eine aktive Verteidigung abrufen auf die passiv verteidigt wird.

Anzahl Serien je nach Anzahl der Inhalte, zu je 3-5 Sätze(Inhalte) verschiedene Schlagverbindungen, Kombinationen(Inhalte) 20-30 sec Angriff danach ohne Pause 20-30 sec Verteidigung.

Satzpause:40sec – 1min

Serienpause wie Seriedauer

Intensität: Ausführungsgeschwindigkeit 1.WH langsam, Rest zügig bis schnell (Qualität des Angriffes und der Verteidigung wird bewertet)

### **OHNE PARTNER**

Angriffs- Verteidigungstechniken in Kombination mit Schlagschrittverbindung, gegen einen imaginären Gegner.

2 Sätze a`2min freie Präsentation/Pause 1min

1 Satz Dauer nach Bedarf Abfrage durch den Prüfer

Intensität: Ausführungsgeschwindigkeit zügig bis schnell

### **MIT GERÄT**

Angriffs- Verteidigungstechniken in Kombination mit Schlagschrittverbindung, unter Berücksichtigung der Schlaghärte und Schwerpunkt auf die Disziplin Semikontakt und anschließende Verteidigungstechniken und Ausweichbewegung.

2 Sätze a`2min/ Pause 1min

1 Satz Dauer nach Bedarf Abfrage durch den Prüfer

Intensität: Ausführungsgeschwindigkeit zügig bis schnell

### **MIT UND ALS TRAINER**

Angriff mit Schlagverbindungen, Kombinationen unter Berücksichtigung der Schlaghärte und Schwerpunkt auf die Disziplin Semikontakt auf den Trainer, der mit Schlagpolster Deckungsblößen ständig anzeigt und Anwendung der passenden Maßnahmen(Distanz, Verteidigung) auf Aktionen des Trainers.

2 Serien a`3 Sätze a`40 sec Satzpause 40 sec /SP5`

1 Serie Dauer nach Bedarf, Abfrage durch den Prüfer

Intensität: Ausführungsgeschwindigkeit – zügig bis schnell

## **THEORIE**

Koordinative Fähigkeiten:

Konditionelle Fähigkeiten und Testung: Schnelligkeit

Angriffsvorbereitung: Vorbereitende Handlungen

## 5.6. 2. SCHÜLERGRAD - HELLBRAUN

### ERLÄUTERUNGEN

Hier wird bereits vermehrt auf die aktive Verteidigung des Angegriffenen geachtet um dieser zumindest mit einer passiven Verteidigung zu entgegnen. Daher liegt der Schwerpunkt auf der passiven Verteidigung des Angreifers.

### INHALT

#### ANGRIFFSTECHNIKEN

- + Vorderer / hinterer Haken seitwärts
- + Vorderer / hinterer Haken aufwärts
- + gesprungener Fußstoß rückwärts aus der Drehung
- + Fußschlag von der Seite aus der Drehung
- + Low Kick zum Körper

#### VERTEIDIGUNGSTECHNIKEN

- + Pendeln
- + Rollen
- + Klammern(Erlaubt, Verboten)

#### KOMBINATIONEN

- + Hinterer Fußstoß vorwärts – vordere– hintere Gerade – Haken seitwärts – hinterer Halbkreisfußschlag(Bauch)
- + Vorderer Fußschlag von der Seite – vordere- hintere Gerade- hinterer Fußstoß vorwärts
- + Vordere Doppelfußtechnik – vordere- hintere Gerade-Hakensschlagverbindung – Rückwärtsfußstoß oder Fersenfußschlag aus der Drehung
- + Hinterer Halbkreisfußschlag– Hakensschlagverbindung – vorderer Fußfeger – hintere Gerade od. Haken
- + vorderer Fußschlag von oben – vordere- hintere Gerade od. Haken – vorderer Halbkreisfußschlag
- + Vordere Gerade – hintere Gerade – vorderer Halbkreisfußschlag – vordere Gerade – hintere Gerade
- + 2 freie Kombinationen

### PRÜFUNGSMITTEL / BELASTUNGSUMFANG

#### MIT PARTNER

Angriff mit Schlagverbindungen, Kombinationen aus der Reichweite auf den sich bewegenden Partner unter Berücksichtigung der Schlaghärte und Schwerpunkt auf die Disziplin Leichtkontakt, der auf alle Techniken eine passive und auf die letzte eine aktive Verteidigung abrufen auf die passiv verteidigt wird.

Anzahl Serien je nach Anzahl der Inhalte, zu je 3-5 Sätze(Inhalte) verschiedene Schlagverbindungen, Kombinationen(Inhalte) 20-30 sec Angriff danach ohne Pause 20-30 sec Verteidigung.

Satzpause:40sec – 1min

Serienpause wie Seriedauer

Intensität: Ausführungsgeschwindigkeit 1.WH langsam, Rest zügig bis schnell (Qualität des Angriffes und der Verteidigung wird bewertet)

#### OHNE PARTNER

Angriffs- Verteidigungstechniken in Kombination mit Schlagschrittverbindung, gegen einen imaginären Gegner.

2 Sätze a`2min freie Präsentation/Pause 1min

1 Satz Dauer nach Bedarf Abfrage durch den Prüfer

Intensität: Ausführungsgeschwindigkeit zügig bis schnell

## MIT GERÄT

Angriffs- Verteidigungstechniken in Kombination mit Schlagschrittverbindung, unter Berücksichtigung der Schlaghärte und Schwerpunkt auf die Disziplin Leichtkontakt und anschließende Verteidigungstechniken und Ausweichbewegung.

2 Sätze a`2min/ Pause 1min

1 Satz Dauer nach Bedarf Abfrage durch den Prüfer

Intensität: Ausführungsgeschwindigkeit zügig bis schnell

## MIT UND ALS TRAINER

Angriff mit Schlagverbindungen, Kombinationen auf den Trainer der mit Schlagpolster Deckungsblößen ständig anzeigt unter Berücksichtigung der Schlaghärte und Schwerpunkt auf die Disziplin Leichtkontakt und Anwendung der passenden Maßnahmen auf Aktionen des Trainers. Trainer variiert die Distanz in alle Richtungen und prüft die Verteidigungsfähigkeit spez. zum Kopf und Körper **nach** den Kombinationen und auf das Ausprägen der boxerischen Fähigkeiten

KOMBINATIONEN speziell mit dem Trainer

+ vordere- hintere Gerade- vorderer Haken seitwärts- hinterer Haken aufwärts

+ vordere- hintere Gerade- vorderer Haken aufwärts- hinterer Haken seitwärts

+ vorderer Halbkreisfußschlag- vordere- hintere Gerade- Hakenschlagverbindung- Fußtechnik vorderes od.hinteres Bein

+ Vordere – hintere – vordere Gerade – hinterer Haken aufwärts – vordere – hintere Gerade

2 Serien a`3 Sätze a`40 sec Satzpause 40 sec /SP5`

Intensität: Ausführungsgeschwindigkeit – zügig bis schnell

## THEORIE

Konditionelle Fähigkeiten und Testung: Schnelligkeitsausdauer

Regenerative Maßnahmen: Aktiv, Passiv

Schlaghärte: Semi/Leicht/Voll

## 5.7. 1. SCHÜLERGRAD - BRAUNGURT

### ERLÄUTERUNGEN

Hier wird auf die aktive Verteidigung des Angegriffenen geachtet um dieser ebenso mit einer aktiven Verteidigung zu entgegnen. Daher liegt der Schwerpunkt auf der aktiven Verteidigung des Angreifers.

### INHALT

#### ANGRIFFSTECHNIKEN

- + Fußtechniken mit Beisetzschrift
- + gesprungener Wechselschritt mit Fußtechnik
- + Vorderer / hinterer Low Kick auf den äußeren / inneren Oberschenkel des vord./hinteren Beines
- + Doppelfausttechniken (selbe Faust)
- + Kniestöße

#### VERTEIDIGUNGSTECHNIKEN

- + Klammern (Clinchen K1)
- + Unterschenkelblock vorderes/hinteres Bein

#### KOMBINATION

- + vordere Gerade – hinterer Halbkreisfußschlag zum Oberschenkel- hintere Gerade- Hakenkombination mit vorderem Seitwärtshaken beginnend
- + Hinterer Halbkreisfußschlag zum Oberschenkel–vordere – hintere Gerade – hinterer Halbkreisfußschlag zum Bauch – hinterer Haken seitwärts-vorderer aufwärts
- + vorderer Fußstoß vorwärts – vordere – hintere Gerade – vorderer Halbkreisfußschlag zum Oberschenkel
- + Vordere Doppelfußschlag – vordere- hintere Gerade– Haken seitwärts – hinterer Halbkreisfußschlag/Low Kick
- + Fußschlag von der Seite aus der Drehung – Fußstoß seitwärts – hintere Gerade
- + 3 freie Kombinationen: Faust- und Fußtechniken abwechselnd und Klammern K1

### PRÜFUNGSMITTEL / BELASTUNGSUMFANG

#### MIT PARTNER

Angriff mit Schlagverbindungen, Kombinationen aus der Reichweite auf den sich bewegenden Partner unter Berücksichtigung der Schlaghärte und Schwerpunkt auf die Disziplin Leichtkontakt, der auf alle Techniken eine passive und auf die letzte eine aktive Verteidigung abrufen auf die aktiv verteidigt wird.

Auf Grund der Kombination oder der Reaktion des Partners muss die Distanz hergestellt werden um die Kombination weiterführen zu können, z.B.:

Wenn der Angegriffene in der Hakenkombination stehen bleibt → Rückschritt und Weiterführung

Wenn der Angegriffene in der Hakenkombination zurückgeht → Nachsetzen

Anzahl Serien je nach Anzahl der Inhalte, zu je 3-5 Sätze(Inhalte) verschiedene Schlagverbindungen, Kombinationen(Inhalte) 20-30 sec Angriff danach ohne Pause 20-30 sec Verteidigung.

Satzpause:40sec – 1min

Serienpause wie Seriedauer

Intensität: Ausführungsgeschwindigkeit 1.WH langsam, Rest zügig bis schnell (Qualität des Angriffes und der Verteidigung wird bewertet)

#### OHNE PARTNER

Angriffs- Verteidigungstechniken in Kombination mit Schlagschrittverbindung, gegen einen imaginären Gegner.

2 Sätze à 2min freie Präsentation/Pause 1min

1 Satz Dauer nach Bedarf Abfrage durch den Prüfer

Intensität: Ausführungsgeschwindigkeit zügig bis schnell

## MIT GERÄT

Angriffs- Verteidigungstechniken in Kombination mit Schlagschrittverbindung, unter Berücksichtigung der Schlaghärte und Schwerpunkt auf die Disziplin Leicht- und Vollkontakt und anschließende Verteidigungstechniken und Ausweichbewegung.

1 Satz a`2min/ Pause 1min – Schlaghärte Leichtkontakt

1 Satz a`2min/ Pause 1min – Schlaghärte Vollkontakt

1 Satz Dauer nach Bedarf Abfrage durch den Prüfer

Intensität: Ausführungsgeschwindigkeit zügig bis schnell

## MIT UND ALS TRAINER

Angriff mit Schlagverbindungen, Kombinationen auf den Trainer der mit Schlagpolster Deckungsblößen aufzeigt die der Schüler in Echtzeit treffen soll unter Berücksichtigung der Distanz und Genauigkeitsschulung und Anwendung der passenden Maßnahmen auf Aktionen des Trainers Trainer variiert die Distanz in alle Richtungen und prüft die Verteidigungsfähigkeit spez. zum Kopf und Körper **vor und nach** den Kombinationen und auf das Ausprägen der boxerischen Fähigkeiten

## KOMBINATIONEN speziell mit dem Trainer

+ Vordere Gerade – hintere Gerade – Hakenkombination – gesprungener Fußstoß rückwärts aus der Drehung

+ vorderer Fußstoß vorwärts- vordere- hintere Gerade- Hakenkombination- hinterer Doppelfußstoß

+ Vordere Doppelfausttechnik(Gerade- Haken seitwärts)- hinterer Halbkreisfußschlag(alle 3 Stufen variieren)- Hakenkombination- lösen mit Geraden

+ Vordere Gerade – hintere Gerade – vorderer Haken aufwärts - hinterer Haken aufwärts – im Rückwärtsgehen vordere und hintere Gerade

+ Zwei freie Kombinationen

## ERLÄUTERUNG

+ Trainer simuliert den vorwärts oder rückwärts bewegenden Partner

+ kein lösen ohne Schlag = Absichern

1 Serien a`3 Sätze a`40 sec Satzpause 40 sec /SP5` - Schlaghärte Leichtkontakt

1 Serien a`3 Sätze a`40 sec Satzpause 40 sec /SP5` - Schlaghärte Vollkontakt

1 Satz Dauer nach Bedarf Abfrage durch den Prüfer

Intensität: Ausführungsgeschwindigkeit- zügig bis schnell

## THEORIE

Konditionelle Fähigkeiten und Testung: Schnellkraftausdauer

Rehabilitation: Erste Hilfe, Erstmaßnahmen

Strategie/Taktik: Kämpfertypen, Kampfverhalten, Standard- kritische Situationen,

## 5.8. 1. MEISTERGRAD - SCHWARZGURT

### INHALT

Anwendung, Beherrschung, Demonstration und Erläuterung der Techniken in Schlagverbindungen, Kombinationen auf Grund der Unterschiede und unter Berücksichtigung der erlaubten Schlaghärte und der disziplinspezifischen Anforderungsprofilen, auf den sich bewegenden Partner unter Bewegungs-Distanzaufnahme **vor** / **nach** dem Angriff, Anwendung der passenden Verteidigung bei Aktionen des Partners **vor** / **nach** dem Angriff.

### PRÜFUNGSMITTEL / BELASTUNGSUMFANG

#### MIT PARTNER

P1: Angriffe aus der Bewegung mit Schlagverbindungen, Kombinationen für Point Stopp und alle Running Time Disziplinen in Leichtkontaktausführung unter Bewegungs- (Distanz)Aufnahme des sich bewegenden Partners.

P2: Führt auf alle Techniken die passende Verteidigung durch und nach der letzten eine aktive Verteidigung mit Nachschlag od. Konter

P1: Angreifer verteidigt sich passiv.

1. Serie: 3 Sätze mit a`3 Kombinationen je 40 sec, erster Angriff langsam, restlichen schnell, Angriffe beginnend mit: - vordere Gerade/-vordere Fußtechnik/-vorderer Doppelfußschlag/ -hintere Fußtechnik/-Fußschlag aus der Drehung/-hintere Gerade/3 freie Angriffe

1. Satz: Semikontakt
2. Satz: Leicht/Kick Light
3. Satz: Vollkontakt /Low Kick/K1

Satzpause 1 min

Serienpause min. 15 -20 min

2. Serie: 2 Sätze a`2 min Demosparring in zwei verschiedenen Disziplinen,

Satzpause 1 min

1 Satz: Dauer nach Bedarf Abfrage durch den Prüfer

Serienpause min. 15 -20 min

Ausführungsgeschwindigkeit – schnell,

#### OHNE PARTNER

Demonstration "aller" Angriffs- Verteidigungstechniken aus dem Prüfungsprogramm unter Berücksichtigung der wesentlichen Punkte im Ablauf und Struktur mit Kombinationen gegen einen Universalkickboxer.

2Sätze a`2 min/Satzpause 1min,

Ein Satz kann als Musikform ausgeführt werden.

1 Satz Dauer nach Bedarf Abfrage durch den Prüfer

Ausführungsgeschwindigkeit – schnell

#### MIT GERÄT

Angriffs- Verteidigungstechniken in Kombination mit Schlagschrittverbindung, unter Berücksichtigung der Schlaghärte und der disziplinspezifischen Anforderungen, sowie anschließende Verteidigungstechniken und Ausweichbewegungen.

2 Sätze a`2 min/ Satzpause 1min,

Ein Satz Schlaghärte: Semi/Leichtkontakt, ein Satz Vollkontaktausführung

1 Satz Dauer nach Bedarf Abfrage durch den Prüfer

Ausführungsgeschwindigkeit- schnell

## MIT UND ALS TRAINER

Vorgegebene Angriffe mit Schlagverbindungen, Kombinationen aus dem Prüfungsprogramm auf den Trainer der mit Schlagpolster Deckungsblößen fix anzeigt. Trainer variiert die Distanz in alle Richtungen und prüft die Verteidigungsfähigkeit spez. zum Kopf und Körper während der Kombination und zeigt anschließend Deckungsblößen an die sofort genutzt werden müssen

2 Serien à 3 Angriffe (Sätze) à 40 sec, Satzpause 40 sec,

Ein Serie: Semi/Leichtkontakt, ein Satz Vollkontaktausführung

Serienpause 1 min,

1 Serie Dauer nach Bedarf, Abfrage durch Prüfer

Ausführungsgeschwindigkeit- schnell

## PRÜFER

Nach dem kompletten Durchlauf mit allen Trainingsmittel kann seitens der Prüfer noch eine spezielle Abfrage von fehlenden oder nicht ausreichend präsentierten Inhalten in Theorie und Praxis verlangt werden.

## THEORIE

Alle Fragen aus dem Kapitel 6

## 5.9. 2. MEISTERGRAD - SCHWARZGURT

### INHALT

Anwendung, Beherrschung, Demonstration und Erläuterung der Techniken in Schlagverbindungen, Kombinationen auf Grund der Unterschiede und unter Berücksichtigung der erlaubten Schlaghärte in den disziplinspezifischen Anforderungsprofilen, auf den sich bewegenden Partner unter Bewegungs-Distanzaufnahme **vor / während /nach** dem Angriff in, Anwendung der passenden Verteidigung bei Aktionen des Partners **vor / während /nach** dem Angriff und Weiterführung des Angriffes.

### PRÜFUNGSMITTEL / BELASTUNGSUMFANG

#### MIT PARTNER

P1: Angriffe aus der Bewegung mit Schlagverbindungen, Kombinationen für Point Stopp und alle Running Time Disziplinen in Leichtkontaktausführung unter Bewegungs- (Distanz)Aufnahme des sich bewegenden Partners

P2: Führt auf alle Techniken die passende Verteidigung durch und unterbricht den Angriff durch eine aktive Verteidigung (Konter).

P1: Verteidigt aktiv und führt den Angriff weiter

P2: Partner verteidigt nur mehr passiv

1. Serie: 3 Sätze mit a`3 Kombinationen je 40 sec, erster Angriff langsam, restlichen schnell, Angriffe beginnend mit: - vordere Gerade/-vordere Fußtechnik/-vorderer Doppelfußschlag/ -hintere Fußtechnik/-Fußschlag aus der Drehung/-hintere Gerade/3 freie Angriffe

1. Satz: Semikontakt

2. Satz: Leicht/Kick Light

3. Satz: Vollkontakt /Low Kick/K1

Satzpause 1 min

Serienpause min. 15 -20 min

2. Serie: 2 Sätze a`2 min Demosparring in zwei verschiedenen Disziplinen und Demonstration des strategisch/taktischen Verhalten

Satzpause 1 min

1 Satz: Dauer nach Bedarf Abfrage durch den Prüfer

Serienpause min. 15 -20 min

Ausführungsgeschwindigkeit – schnell

#### OHNE PARTNER

Demonstration "aller" Angriffs- Verteidigungstechniken aus dem Prüfungsprogramm unter Berücksichtigung der wesentlichen Punkte im Ablauf und Struktur mit Kombinationen gegen einen Universalkickboxer.

2Sätze a`2 min/Satzpause 1min,

Ein Satz kann als Musikform ausgeführt werden.

1 Satz Dauer nach Bedarf Abfrage durch den Prüfer

Ausführungsgeschwindigkeit – schnell

#### MIT GERÄT

Angriffs- Verteidigungstechniken in Kombination mit Schlagschrittverbindung, unter Berücksichtigung der Schlaghärte und der disziplinspezifischen Anforderungen, sowie anschließende Verteidigungstechniken und Ausweichbewegungen.

2 Sätze a`2 min/ Satzpause 1min,

Ein Satz: Semi/Leichtkontakt, ein Satz Vollkontaktausführung

1 Satz Dauer nach Bedarf Abfrage durch den Prüfer

Ausführungsgeschwindigkeit- schnell

### MIT UND ALS TRAINER

Vorgegebene Angriffe mit Schlagverbindungen, Kombinationen aus dem Prüfungsprogramm auf den Trainer der mit Schlagpolster Deckungsblößen durch aufzeigen simuliert. Trainer variiert die Distanz in alle Richtungen und prüft die Verteidigungsfähigkeit spez. zum Kopf und Körper in der Kombination mit Mitschlägen und zeigt weitere Deckungsblößen an die sofort genützt werden müssen

2 Serien à 3 Angriffe (Sätze) à 40 sec, Satzpause 40 sec,

Ein Serie: Semi/Leichtkontakt, ein Satz Vollkontaktausführung

Serienpause 1 min

1 Serie Dauer nach Bedarf, Abfrage durch Prüfer

Ausführungsgeschwindigkeit- schnell

### PRÜFER

Nach dem kompletten Durchlauf mit allen Trainingsmittel kann seitens der Prüfer noch eine spezielle Abfrage von fehlenden oder nicht ausreichend präsentierten Inhalten in Theorie und Praxis verlangt werden.

### THEORIE

Alle Fragen aus dem Kapitel 6

## 5.10. 3. MEISTERGRAD - SCHWARZGURT

### INHALT

Anwendung, Beherrschung, Demonstration und Erläuterung der Techniken in Schlagverbindungen, Kombinationen auf Grund der Unterschiede und unter Berücksichtigung der erlaubten Schlaghärte in den disziplinspezifischen Anforderungsprofilen, auf den sich bewegenden Partner unter Bewegungs-Distanzaufnahme **vor / in den Techniken / während / nach** dem Angriff in, Anwendung der passenden Verteidigung bei Aktionen des Partners **vor / in den Techniken / während / nach** dem Angriff und Weiterführung des Angriffes.

### PRÜFUNGSMITTEL / BELASTUNGSUMFANG

#### MIT PARTNER

P1: Angriffe aus der Bewegung mit Schlagverbindungen, Kombinationen für Point Stopp und alle Running Time Disziplinen in Leichtkontaktausführung unter Bewegungs- (Distanz)Aufnahme des sich bewegenden Partners

P2: Führt auf alle Techniken die passende Verteidigung durch und unterbricht den Angriff durch eine aktive Verteidigung mit Mitschlag

P1: Verteidigt aktiv und führt den (Gegen-)Angriff weiter.

P2: Partner verteidigt aktiv usw.

1. Serie: 3 Sätze mit a`3 Kombinationen je 40 sec, erster Angriff langsam, restlichen schnell, Satzpause 1 min

Angriffe beginnend mit: - vordere Gerade/-vordere Fußtechnik/-vorderer Doppelfußschlag/ -hintere Fußtechnik/-Fußschlag aus der Drehung/-hintere Gerade/3 freie Angriffe

1. Satz: Semikontakt
2. Satz: Leicht/Kick Light
3. Satz: Vollkontakt /Low Kick/K1

Serienpause min. 15 -20 min

2.Serie: 2 Sätze a`2 min Demosparring für strategisch/taktisches Verhalten, Satzpause 1 min

1 Satz: Dauer nach Bedarf Abfrage durch den Prüfer

Serienpause min. 15 -20 min

Ausführungsgeschwindigkeit – schnell,

#### ÜBEN OHNE PARTNER

Demonstration "aller" Angriffs- Verteidigungstechniken aus dem Prüfungsprogramm unter Berücksichtigung der wesentlichen Punkte im Ablauf und Struktur mit Kombinationen gegen einen Universalkickboxer.

2Sätze a`2 min/Satzpause 1min,

Ein Satz kann als Musikform ausgeführt werden.

1 Satz Dauer nach Bedarf Abfrage durch den Prüfer

Ausführungsgeschwindigkeit – schnell

#### MIT GERÄT

Angriffs- Verteidigungstechniken in Kombination mit Schlagschrittverbindung, unter Berücksichtigung der Schlaghärte und der disziplinspezifischen Anforderungen, sowie anschließende Verteidigungstechniken und Ausweichbewegungen.

2 Sätze a`2 min/ Satzpause 1min,

Ein Satz: Semi/Leichtkontakt, ein Satz Vollkontaktausführung

1 Satz Dauer nach Bedarf, Abfrage durch Prüfer

Ausführungsgeschwindigkeit- schnell

## MIT UND ALS TRAINER

Vorgegebene Angriffe mit Schlagverbindungen, Kombinationen aus dem Prüfungsprogramm auf den Trainer der mit Schlagpolster Deckungsblößen fix oder durch aufzeigen simuliert, die sofort genützt werden müssen. Trainer variiert die Distanz in alle Richtungen und prüft die Verteidigungsfähigkeit spez. zum Kopf und Körper vor /in den Techniken mit Mitschlägen / während / nach dem Angriff und entstehende wie fixe Deckungsblößen müssen sofort genützt werden.

2 Serien à 3 Angriffe (Sätze) à 40 sec, Satzpause 40 sec,

Ein Serie: Semi/Leichtkontakt, ein Serie Vollkontaktausführung

Serienpause 1 min,

1 Serie Dauer nach Bedarf, Abfrage durch Prüfer

Ausführungsgeschwindigkeit- schnell

## PRÜFER

Nach dem kompletten Durchlauf mit allen Trainingsmittel kann seitens der Prüfer noch eine spezielle Abfrage von fehlenden oder nicht ausreichend präsentierten Inhalten in Theorie und Praxis verlangt werden.

## THEORIE

Alle Fragen aus dem Kapitel 6

## 6. THEORETISCHE INHALTE

### Allgemeine Trainingslehre

Vorbereitungsteil: Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen

Trainingsmethoden: Dauer-, Intervall-, Wieder(er)holungs-, Wettkampfmethode

Belastungskomponenten: Reizintensität-,dauer-, dichte,-umfang-, Trainingshäufigkeit

Konditionelle Fähigkeiten und Testung:

- Grundlagenausdauer
- Kraftausdauer
- Maximalkraft
- Schnellkraft
- Schnelligkeit
- Schnelligkeitsausdauer
- Schnellkraftausdauer
- Beweglichkeit

Koordinative Fähigkeiten:

Regenerative Maßnahmen: Aktiv, Passiv

- Rehabilitation: Erste Hilfe, Erstmaßnahmen

- Ernährung: Gewichtsreduktion

Mentale Maßnahmen: Tests, Übungen, Trainer, Sportler

### Spezielle Trainingslehre

Grundsätze im Techniktraining: Vorzeigen, Erklären, Bewegungsausführung-, Beobachtung-, Korrektur

Technische Kickboxausbildung: Koordinativ, Taktisch, Strategisch, Wettkampfleistung

Distanzen: Weite-, Schlag-, Halb-, Nahdistanz, Reichweite

Angriffsvorbereitung: Vorbereitende Handlungen

Schlag-(Schritt-)Verbindungen, Kombinationen: Sinn und Zweck

Schlaghärte: Semi/Leicht/Voll

Trainingsmittel: Üben mit Partner, ohne Partner, mit Gerät, mit Trainer

Strategie/Taktik: Kämpfertypen, Kampfverhalten, Standard- kritische Situationen,

### Trainingsplanung:

Periodisierung: Perioden, Mesozyklen, Mikrozyklen, Trainingseinheit

Trainingseinheit: Vorbereitungs-, Haupt-, Abschlussteil

Trainingsprozess: Analyse/Zielsetzung/Planung/Training/Trainingsprinzipien

Trainingssteuerung: Testung/Wettkampf/Auswertung

### Wettkampfgewerke:

Wie hat das Regelwerk Einfluss auf die Ausbildung

### Rechtsfragen:

Notwehr: Interpretation des Notwehrparagrafen

Verantwortung eines Trainers: Aufsichtspflicht

Jugendschutz: Welche Punkte sind zu beachten

Behandlungen: Was darf ein Trainer tun, nicht tun