

19.01.2008



FTU- Prüfungsordnung Kickboxen

0.1 FTU-Kickboxvarianten

- KICKBOX STOP (Pointfighting = Punkt-Stopp-Kämpfen)
- KICKBOX (Pointsparring = fließendes Kämpfen mit kontrolliertem Kontakt)
- KICKBOX FULLCONTACT (Vollkontakt)
- KICKBOX FULLCONTACT (Vollkontakt mit Lowkicks)

0.2 Kickbox-Techniken (deutsch/englisch)

Im Kickboxen werden üblicherweise alle Techniken/Kommandos in der jeweiligen Landessprache (hier in Deutsch) oder in Englisch ausgedrückt.

1. Kampfstellungen/Bewegungen

- Frontstellung (typisch für KICKBOX und FULLCONTACT), *right/left front stance*
- Seitstellung (typisch für KICKBOX STOP), *lateral stance*
- Gleitende Bewegungen vorwärts/rückwärts/seitwärts, *sliding steps/movements*
- Kreuzschritt, *x-step*
- Wechselschritt, *guard change Stepp*

2. Verteidigung

Ausweichbewegungen

- Rückschritt, *back-step*
- Ausweischritt nach links/nach rechts, *side-step left/right*
- Körperdrehung nach links/nach rechts, *turn left/right*

Meidbewegungen

- Rückbeugen, *bend back*
- Pendeln links/rechts, *slip left/right*
- Abtauchen, *bobbing*

1/7

19.01.2008

- Abducken links/rechts (Abtauchen schräg vorwärts), *bobbing left/right*
- Rollen links/rechts, *weaving left/right*

Blocken/Decken/Paraden

- Doppeldeckung, *cover-up*
- Schulter, *shoulder*
- Ellbogen, *elbow*
- Schienbein, *shin*
- Unterarm (Faust), *forearm (fist)*
- Geöffnete Hand, *open hand*
- Ableiten nach innen/aussen, *parry in-/outside* (mit Handfläche)

2/7

19.01.2008

3. Techniken

Armtechniken

- Vordere Gerade, *jab*
- Hintere Gerade, *straight punch*
- Fastrückenschlag, *backfist strike*
- Seitwärtshaken links/rechts, *hook left/right*
- Aufwärtshaken links/rechts, *uppercut left/right*
- Halboffener Haken, *cross* (Mischung aus Gerade und Haken)

Zusätzlich für Selbstverteidigung:

- Handkantenschläge, *ridge hand strikes*
- Innenhandkantenschläge, *reverse ridge hand strikes*
- Ellbogenstöße,-schläge, *elbow strikes*

Beintechniken

- Vorwärtstritt, *front kick*
- Halbkreistritt, *roundhouse kick*
- auswärtsgedrehter Tritt, *twisting kick*
- Seitwärtstritt, *side kick*
- Rückwärtstritt, *back kick*
- Kreistritt nach aussen/innen, *crescent kick outside/inside*
- Axttritt, *axe kick*
- Hakentritt, *hook (heel) kick*
- Drehtritte (Seit-, Kreis-, Hakentritt), *spinning kicks*
- Sprungtritte, *jumping kicks*
- „low-kick“ (nur im Kickbox Vollkontakt Wettkampf zugelassen)
- Knietritte, *knee strikes*

0.3 Technische Durchführung der Prüfung

Alle vorgeschriebenen Techniken/-kombinationen müssen

- a) an Pratzen (alternativ bis Orangegurt in die Luft)
- b) als Partnerübung in kombinierter Form (als Angriff und Abwehr bzw. Konter) vorgeführt werden. Einzeltechniken mind. 5 Mal, Kombinationen mind. 3 Mal pro Seite

Alle Fußtechniken sind sowohl mit dem vorderen als auch mit dem hinteren Bein auszuführen.

Die Partnerübungen sollen abwechselnd langsam/schnell durchgeführt werden.

Ab Grüngurt können vom Prüfer auch weitere Kombinationen abgefragt werden.

Ab Blaugurt sind die Techniken zusätzlich im freien Sparring vorzuführen.

Die Wartezeit zwischen den Prüfungen beträgt mindestens 3 Monate, ab Blaugurt mindestens 6 Monate.

3/7

19.01.2008

1 Prüfungsprogramm Gelbgurt

- Technikschnelle
 - Frontstand; Seitstand; Bewegen vorwärts, rückwärts
 - Verteidigung: Rückschritt; Doppeldeckung
 - Vordere Gerade; hintere Gerade; vorderer Fastrückenschlag
 - Vorwärtstritt; Halbkreistritt
 - Kombination: Vordere Gerade+hintere Gerade+ hintererVorwärtstritt
 - Kombination: vorderer Halbkreistritt+hintere Gerade+vordere Gerade
- Selbstverteidigung
 - Rolle vorwärts, rückwärts
 - Gegen Umklammerungen
 - Gegen Schwitzkasten (vorn, hinten)
- Theorie
 - Notwehrparagraf / Was ist als „Selbstverteidigung“ rechtlich erlaubt ?

2 Prüfungsprogramm Orangegurt

- Prüfungsprogramm Gelbgurt

- Technikschiule
- Bewegun seitlich rechts/links
- Verteidigung: Ausweichschritt links/rechts; Abducken (nach unten, link/rechts); Ableiten von Angriffen nach innen/aussen
- Seitwärtshaken (Körper und Kopf), vorderer und hinterer Arm
- Aufwärtshaken (Körper), vorderer und hinterer Arm
- Seitwärtstritt; Axtritt
- Kombination: v. Gerade+h. Gerade+ h. Halbkreistritt (Kopf)
- Kombination: v. Seitwärtstritt+v. Faustrückenschlag+h. Gerade
- Kombination: h. Vorwärtstritt (Körper)+v. Halbkreistritt (Kopf)
- Selbstverteidigung
- Fallen seitwärts, rückwärts
- Gegen Würgen mit Händen (von vorn, von hinten)
- Gegen Faustschläge zum Kopf
- Theorie
- Wettkampffregeln FTU-Kampfleichtkontakt

3 Prüfungsprogramm Grüngurt

- Prüfungsprogramm Orangegurt
- Technikschiule
- Verteidigung: Körperdrehung nach links/nach rechts, Pendeln links/rechts, Blocken/Parieren aller möglicher Angriffe.
- Aufwärtshaken (Kopf), vorderer und hinterer Arm
- Halboffener Haken („Cross“)
- Rückwärtstritt; Kreistritt nach außen (Außenrist), nach innen (Innenrist)
- Kombination: v. Gerade+ h. Seitwärtshaken+v. Aufwärtshaken
- Kombination: v. Seitwärtstritt (Körper)+v. Halbkreistritt (Kopf)
- Kombination: v. Gerade+h. Gerade+v. Gerade+ v. Seitwärtstritt
- Sparring: 3 Runden je 1 Minute (1 Minute Pause)

1. Kickbox Stop (Pointfighting)

4/7

19.01.2008

2. Boxen (**ohne k.o.-Absicht oder deutlicher Trefferwirkung**, d. h. mit leichtem, kontrollierten Kontakt!)

3. Kickbox (Pointsparring)

- Selbstverteidigung
- Fallen rückwärts
- Gegen Würgen mit Unterarm (von hinten)
- Gegen Stockschlag/Stich von oben
- Theorie
- Unterschied zwischen Kickboxen und „traditionelle“ Kampfsportarten
- Welche Kickbox-Varianten gibt es?

4 Prüfungsprogramm Blaugurt

- Prüfungsprogramm Grüngurt
- Technikschiule
- Verteidigung: alle Meid- und Ausweichbewegungen
- Hakentritt; alle aus der Drehung ausführbaren Tritte (Seitwärts-, Haken-, Kreistritte)
- Kombinationen: je drei 3-er und 4-er Wettkampfkombinationen mit Techniken aus dem Prüfungsprogramm, es können auch Kombinationen vom Prüfer vorgegeben werden.
- Sparring: 3 Runden je 2 Minuten (1 Minute Pause)

1. Kickbox Stop (Pointfighting)

2. Kickbox (Pointsparring)

3. Kickboxen mit low-kicks (**ohne k.o.-Absicht oder deutlicher Trefferwirkung**, d. h. mit leichtem, kontrollierten Kontakt!)

- Selbstverteidigung
 - Freier Fallüberschlag (gegebenenfalls mit Hilfestellung)
 - Gegen Vorwärtstritt, Halbkreistritt
 - Gegen Würgeangriffe in Rückenlage am Boden
- Theorie
 - Englische Ausdrücke der wichtigsten Techniken und Kommandos

5 Prüfungsprogramm Braungurt

- Prüfungsprogramm Braugurt
- Technikschiule
 - Verteidigung: alle Abwehrmöglichkeiten in flüssiger Ausführung
 - Auswärtsgedrehter Fußtritt; „low-kick“
 - Sprungtritte: Vorwärtstritt; Halbkreistritt; Seitwärtstritt; Rückwärtstritt
 - Kombinationen: je drei 3-er und 4-er Wettkampfkombinationen mit Techniken aus dem Prüfungsprogramm, es können auch Kombinationen vom Prüfer vorgegeben werden.
 - Freies Pratzentraining aus der Bewegung (Reaktionstraining)
 - Sparring: 3 Runden je 2 Minuten (1 Minute Pause) mit taktischen Aufgabenstellungen durch Prüfer
- 1. Kickbox Stop (Pointfighting)
- 2. Boxen (**ohne k.o.-Absicht oder deutlicher Trefferwirkung**, d. h. mit leichtem, kontrollierten Kontakt!)
- 3. Kickbox (Pointsparring)

- Selbstverteidigung

5/7

19.01.2008

- Vorführung von Wurftechniken mit abschließender Kontrolle des Angreifers (Halte- oder Hebelgriff)
- Gegen Schläge bei eigener Bodenlage

6/7

19.01.2008

Theorie

- Wichtige Schmerzpunkte am Körper
- Aufbau einer Trainingseinheit (wesentliche Punkte)

6 Prüfungsprogramm Schwarzgurt (1. DAN)

- Prüfungsprogramm Braungurt
- Technikschiule
 - Kniestöße, (am Partner aus Clinchsituationen)
 - Sprungtritte: Hakentritt; alle Drehtritte (siehe Programm Braugurt), über den Rücken eingesprungener Halbkreistritt
 - Kombinationen an den Prätzen mit Abwehrbewegungen, einstudiert und nach Prüfervorgabe
 - Sparring: 4 Runden je 2 Minuten (1 Minute Pause), gegebenenfalls mit spezifischen Aufgabenstellungen durch Prüfer
- 1. Kickbox Stop (Pointfighting)
- 2. Kickbox (Pointsparring)
- 3. Kickbox (Pointsparring), nur Konter
- 4. Kickbox Vollkontakt (**ohne k.o.-Absicht oder deutlicher Trefferwirkung**, d. h. mit leichtem, kontrollierten Kontakt!)

- Selbstverteidigung

- Gegen bewaffnete Angriffe (Stock, Messer)
- Gegen 2 Angreifer

- Theorie

- schriftlich: ausgearbeiteter Aufbau einer Trainingseinheit (1.5 h) für Wettkampfvorbereitung
- mündlich, praktisch: Lehrbeispiele

7/7