

Das Ausbildungs und Prüfungsprogramm des Fachverbandes:



Deutsches Dan-Kollegium e.V.

Für das System Combat Kickboxing

Wir wünschen Dir viel Erfolg bei Deiner Ausbildung.

Führhand Kopfhöhe aus der neutralen Kampfstellung: Mit dem Schlag steppt zeitgleich der vorderste Fuß eine halbe Fußlänge nach vorne. Bei der Rückzugbewegung der Führhand steppt der vorderste Fuß zeitgleich in seine Ausgangslage / Grundstellung zurück.

Schlaghand Kopfhöhe aus der neutralen Kampfstellung: Zeitgleich mit der Schlaghand dreht der hintere Fuß auf dem Ballen parallel ein. Der Fuß befindet sich in einer Linie zur Hand.

Haken in Kopfhöhe aus der neutralen Kampfstellung: Der Haken baut auf der Schlaghand auf. Oder wird wie folgt ausgeführt: Die hintere Schulter wird diagonal nach Vorne gedreht. Die Faust der ausführenden Hand wird halb in Richtung Gegner ausgeschlagen und dreht dann in einer 90 Grad Position zum Ziel. Der Schlag / Ziel-Ende ist die Leitlinie der äußeren Schulter. Von dieser Endposition wird direkt der Haken / Schlaghand geschlagen. Hierbei ist besonders darauf zu achten, dass der hintere Fuß zum Gegner eingedreht wird.

Körperhaken von Außen aus der neutralen Kampfstellung: Der Haken baut auf der Schlaghand auf. Oder wird wie folgt ausgeführt: Die hintere Schulter wird diagonal nach Vorne gedreht. Die Faust des ausführenden Haken wird halb in Richtung Gegner ausgeschlagen und dreht dann in einer 90 Grad Position zum Ziel. Das Schlag / Ziel Ende ist die Leitlinie der äußeren Schulter. Von dieser Endposition wird direkt der Haken / Schlaghand geschlagen. Hierbei ist besonders darauf zu achten, dass der hintere Fuß zum Gegner eingedreht wird.

Stoppfußstoß, Fußtritt vorwärts, Fußstoß vorwärts, Fußstoß seitwärts, Lowkick optional: Der Fuß geht immer in die Grundstellung zurück.

Abtauchen: Der Körper wird in einer U-förmigen Bewegung durch das Beinbeugen in einem Schwung nach Unten gebracht und bleibt in der schwingenden Bewegung bis der gegnerische Angriff verteidigt ist.

Meiden: Die Schultern werden nach vorne eingedreht. Die Hände bleiben hierbei fest am Kopf / Arme am Körper und schützen diesen. Die Blickrichtung ist hierbei immer nach vorne gerichtet.

Tauch & Meidbewegungen: Hier wird weiterführend wert gelegt, dass die Beinbelastung immer auf dem ausweichenden Bein liegt. Da hier ab blau Gurten alle BEWEGUNGEN AUFBAUEN.

Handfegen: Die fegende Hand bewegt sich leicht diagonal zur Körper eigenen Außenbahn und geht direkt nach der Ausführung in die Ausgangslage zurück

Passivblöcke Kopf und Körper, Passivblöcke gegen Lowkicks, Körper abdrehen gegen Körpertreffer: Der Handbewegung über den Kopf gleicht einer Streichbewegung über das Ohr bis zum Hinterkopf und wird auf direktem Weg zurück geführt. Passivblöcke z.B. Lowkick Belastung der Beine und Gegendruck.

Bewegung nach vorne (Passgang), hinten (Passgang), Seite und im Kreis: Den Impuls setzt immer der hintere Fuß, äußere Fuß oder vordere Fuß immer angepasst der Bewegungsrichtung.
z. B. Nach Vorne kommt der Impuls vom hinteren Fuß

Ausfallschritte diagonal nach vorne und hinten sowie zur Seite: Die Schritte sind immer dynamisch und der hintere Fuß steht auf dem Fußballen nach vorne Bewegung. Nach hinten steht der vordere Fuß auf dem Ballen.

Schrittdrehung 90, 180 Grad und im Stand, Drehung im Stand nach vorne und hinten, Übersetzschritte vor- und rückwärts, Auslagen wechsel, Auslagen wechsel dreier Schritt: Bei der Schrittdrehung 90 und 180 Grad wechselt nach der Ausführung der Stand wieder in die Ausgangsposition. Bedeutet, wer links vorne steht, ist nach der Technik wieder links vorne.

Fallschule: vorwärts, rückwärts, seitwärts links und rechts.

Lockerer Sparring 2x1 min

Aufwärtshaken mit der Führhand aus der neutralen Kampfstellung: Der Fuß der schlagenden Hand steppt zeitgleich in Richtung der ausführenden Hand. Und bildet eine Linie Achse Fußspitze und Faust! Nach Schlagende steppt der Fuß in seine Ausgangslage zurück.

Aufwärtshaken mit der Schlaghand aus der neutralen Kampfstellung: Der Fuß der schlagenden Hand dreht zeitgleich in Richtung der ausführenden Hand ein. Nach Schlagende dreht der Fuß in seine Ausgangslage zurück.

Körperschwinger mit der Führhand aus der neutralen Kampfstellung: Der vorderste Fuß dreht in Richtung der Schlaghand mit ein.

Körperschwinger mit der Schlaghand aus der neutralen Kampfstellung: Der hintere Fuß dreht in Richtung der Schlaghand mit ein.

Halbkreistritt vorwärts, Halbkreistritt rückwärts, Hammerkick von innen und außen und Lowkick.

Schienbein block nach außen: Beim Blocken wird ein Gegendruck auf das gegnerische Bein erzeugt.

Schienbein block nach innen: Blocken wird ein Gegendruck auf das gegnerische Bein erzeugt.

Unterarm block nach außen mit aktiver Hand: Die Hand wird diagonal als Fege/ Block eingesetzt.

Unterarm block nach unten: Bitte in Kombination eines Ausfallschrittes ausführen.

Beifangen gegen Fußstoß:

Das Bein des Angriff wird vor dem Körper abgefangen und durch Fegen weitergeleitet.

Federnde Bewegung in alle Richtungen: Den Impuls setzt immer der Fuß, welcher die Bewegungsrichtung vorgibt.

z. B. Nach Vorne kommt der Impuls vom hinteren Fuß.

3er- Schritt: Bei einem Lowkick oder Knietechnik wird die Auslage mit dieser Technik gewechselt.

Schuffelschritte, Lateralschritte (Angelstepps): Bei diesen Schritten und Bewegungen werden im gesprungenen und dynamischen Bewegung die Angriffswinkel verändert.

Lockerer Sparring 2x1 min

Führhand zum Körper aus der neutralen Kampfstellung: Mit dem Schlag steppt zeitgleich der vorderste Fuß eine halbe Fußlänge nach vorne. Der Körper wird abgesenkt während der Ausführung. Bei der Rückzugbewegung der Führhand steppt der vorderste Fuß zeitgleich in seine Ausgangslage / Grundstellung zurück.

Schlaghand zum Körper aus der neutralen Kampfstellung: Zeitgleich mit der Schlaghand dreht der hintere Fuß auf dem Ballen parallel ein. Der Körper wird abgesenkt während der Ausführung. Der Fuß befindet sich in einer Linie zur Hand.

Schwinger Führhand aus der neutralen Kampfstellung: Der Schwinger baut auf der Schlaghand auf. Oder wird wie folgt ausgeführt: Die hintere Schulter wird diagonal nach Vorne gedreht. Die Faust des ausführenden Schwinger wird halb in Richtung Gegner ausgeschlagen und dreht dann in einer 90 Grad Position zum Ziel. Der Schlag / Ziel-Ende ist die Leitlinie der äußeren Schulter. Das Gewicht vom vorderen Bein geht auf das hintere Bein. Von dieser Endposition wird direkt der Hacken / Schlaghand geschlagen. Hierbei ist besonders darauf zu achten, dass der hintere Fuß zum Gegner eingedreht wird.

Schwinger Schlaghand aus der neutralen Kampfstellung: Der Schwinger baut auf der Schlaghand auf. Oder wird wie folgt ausgeführt: Die hintere Schulter wird diagonal nach Vorne gedreht. Die Faust des ausführenden Schwinger wird halb in Richtung Gegner ausgeschlagen und dreht dann in einer 90 Grad Position zum Ziel. Das Schlag / Ziel Ende ist die Leitlinie der äußeren Schulter. Von dieser Endposition wird direkt der Schwinger / Schlaghand geschlagen. Hierbei ist besonders darauf zu achten, dass der hintere Fuss zum Gegner eingedreht wird.

Fußstoß seitwärts, Fußstoß rückwärts, Drehkick, Drehkick gesprungen.

Beifangen Halbkreistritt zum Kopf: Bitte in Kombination eines Ausfallschrittes ausführen.

Beifangen Halbkreistritt zum Körper: Bitte in Kombination eines Ausfallschrittes ausführen.

Blocken, Meiden und Pendeln aller gegnerischen Schläge: Die Verteidigung wird mit Schlagkombinationen, einen Angreifer vorgeführt.

Blocken, Meiden und Pendeln aller gegnerischen Kicks: Die Verteidigung wird mit Schlagkombinationen, einen Angreifer vorgeführt.

Blocken, Meiden und Pendeln aller gegnerischen Schläge und Kicks: Die Verteidigung wird mit Schlagkombinationen, einen Angreifer vorgeführt.

Diagonalgang: Je nach Mitgliedsschule wird die Auslage gewechselt oder mind. in den parallelen Stand gewechselt.

Diagonalgang mit Faust u. Fußtechniken: Mit der Bewegung werden Faust und

Federnde Bewegung mit Gewichtsverlagerung: Den Impuls setzt immer der Fuß, welcher die Bewegungsrichtung vorgibt. Das äußere Bein wird belastet bei der Bewegung.

Lockerer Sparring 2x2 min.

Führhand Kopfhöhe aus der parallelen Kampfstellung/ Schlagen außerhalb der Zentrallinie: Mit dem Schlag steppt zeitgleich der vorderste Fuß eine halbe Fußlänge nach vorne. Bei der Rückzugbewegung der Führhand steppt der vorderste Fuß zeitgleich in seine Ausgangslage / Grundstellung zurück.

Schlaghand Kopfhöhe aus der parallelen Kampfstellung/ Schlagen außerhalb der Zentrallinie: Zeitgleich mit der Schlaghand dreht der hintere Fuß auf dem Ballen parallel ein. Der Fuß befindet sich in einer Linie zur Hand.

Haken Führhand aus der parallelen Kampfstellung/ Schlagen außerhalb der Zentrallinie: Der Haken baut auf der Schlaghand auf. Oder wird wie folgt ausgeführt: Die hintere Schulter wird diagonal nach Vorne gedreht. Die Faust der ausführenden Hand wird halb in Richtung Gegner ausgeschlagen und dreht dann in einer 90 Grad Position zum Ziel. Der Schlag / Ziel-Ende ist die Leitlinie der äußeren Schulter. Von dieser Endposition wird direkt der Haken / Schlaghand geschlagen. Hierbei ist besonders darauf zu achten, dass der hintere Fuß zum Gegner eingedreht wird.

Haken Schlaghand aus der parallelen Kampfstellung/ Schlagen außerhalb der Zentrallinie: Der Haken baut auf der Schlaghand auf. Oder wird wie folgt ausgeführt: Die hintere Schulter wird diagonal nach Vorne gedreht. Die Faust des ausführenden Haken wird halb in Richtung Gegner ausgeschlagen und dreht dann in einer 90 Grad Position zum Ziel. Das Schlag / Ziel Ende ist die Leitlinie der äußeren Schulter. Von dieser Endposition wird direkt der Haken / Schlaghand geschlagen. Hierbei ist besonders darauf zu achten, dass der hintere Fuß zum Gegner eingedreht wird.

Front Kick (Push Kick), High Kick (Roundhouse), Back Kick (Roundhouse), Hammer Kicks innen und außen: Kicks sind außerhalb der Zentrallinie auszuführen.

Clinch Befreiung: Freier Wahl

Clinch Befreiung: Freier Wahl

Clinch Befreiung: Freier Wahl

Befreiung von gefangenem Bein durch Highkick: Freier Wahl

Befreiung von gefangenem Bein durch Frontkick: Freier Wahl

Passgang und Diagonal gang in Kombination: Die beiden Gangarten werden kombiniert in der vorwärts und rückwärts Bewegung vorgeführt.

Passgang und Diagonal gang in Kombination mit Ausweich und Pendelbewegungen: Die beiden Gangarten werden kombiniert in der vorwärts und rückwärts Bewegung vorgeführt. Die Pendel und Ausweichbewegungen erfolgen aus der Bewegung.

Passgang und Diagonal gang in Kombination mit Meid, Pendelbewegungen, Schlägen und Kicks: Die beiden Gangarten werden kombiniert in der vorwärts und rückwärts Bewegung vorgeführt. Die Pendel und Ausweichbewegungen erfolgen aus der Bewegung. Die Faust und Kicks fließen hier in und aus der Bewegung mit ein.

Ellenbogentechniken: Gerade nach vorne, unten nach oben, oben nach unten.

Lockerer Sparring 3x2 min.

Aufwärtshaken mit der Führhand aus der parallelen Kampfstellung/ Schlagen außerhalb der Zentrallinie: Der Fuß der schlagenden Hand steppt zeitgleich in Richtung der ausführenden Hand. Und bildet eine Linie Achse Fußspitze und Faust! Nach Schlagende steppt der Fuß in seine Ausgangslage zurück.

Aufwärtshaken mit der Schlaghand aus der parallelen Kampfstellung/ Schlagen außerhalb der Zentrallinie: Der Fuß der schlagenden Hand dreht zeitgleich in Richtung der ausführenden Hand ein. Nach Schlagende dreht der Fuß in seine Ausgangslage zurück.

Körperhaken mit der Führhand aus der parallelen Kampfstellung/ Schlagen außerhalb der Zentrallinie: Der vorderste Fuß dreht in Richtung der Schlaghand mit ein.

Körperhaken mit der Schlaghand aus der parallelen Kampfstellung/ Schlagen außerhalb der Zentrallinie: Der hintere Fuß dreht in Richtung der Schlaghand mit ein.

Lowkick innen Bein mit 3 er Schritt, Lowkick aus der Außenbahn, Frontkick gesprungen, Fußfeger innen und außen.

Schlagkombinationen an der Pratte: 2x1 min.

Kickkombinationen an der Pratte oder Schlagpolster: 2x1 min.

Schlag und Kickkombinationen an der Pratte, Schlagpolster oder Kickpads: 2x1 min.

Block / Verteidigung gegen Knieschlag: Freier Wahl

Block / Verteidigung gegen Backfist: Freier Wahl

Block / Verteidigung gegen Frontkick: Freier Wahl

Block / Verteidigung gegen Drehkicks: Freier Wahl

Block / Verteidigung gegen Clinchangriffe: Freier Wahl

Clinch Bewegung vorwärts, rückwärts: Bewegung des Partners durch Druck und Zug.

Clinch Bewegung innen und außenbahn: Greifen in verschiedenen Positionen.

Clinch Bewegung mit Schrittdrehungen: Bei der Schrittdrehung 90 und 180 Grad wechselt nach der Ausführung der Stand wieder in die Ausgangsposition. Bedeutet, wer links vorne steht, ist nach der Technik wieder links vorne.

Ellenbogentechniken: Diagonal von oben nach unten, aus der Drehung parallel, aus der Drehung von unten nach oben.

Lockerer Sparring 3x3 min.

Führhand zum Körper aus der parallelen Kampfstellung/ Schlagen außerhalb der Zentrallinie: Mit dem Schlag steppt zeitgleich der vorderste Fuß eine halbe Fußlänge nach vorne. Der Körper wird abgesenkt während der Ausführung. Bei der Rückzugbewegung der Führhand steppt der vorderste Fuß zeitgleich in seine Ausgangslage / Grundstellung zurück.

Schlaghand zum Körper aus der parallelen Kampfstellung/ Schlagen außerhalb der Zentrallinie: Zeitgleich mit der Schlaghand dreht der hintere Fuß auf dem Ballen parallel ein. Der Körper wird abgesenkt während der Ausführung. Der Fuß befindet sich in einer Linie zur Hand.

Schwinger mit der Führhand aus der parallelen Kampfstellung/ Schlagen außerhalb der Zentrallinie: Der Schwinger baut auf der Schlaghand auf. Oder wird wie folgt ausgeführt: Die hintere Schulter wird diagonal nach Vorne gedreht. Die Faust des ausführenden Schwinger wird halb in Richtung Gegner ausgeschlagen und dreht dann in einer 90 Grad Position zum Ziel. Der Schlag / Ziel-Ende ist die Leitlinie der äußeren Schulter. Das Gewicht vom vorderen Bein geht auf das hintere Bein. Von dieser Endposition wird direkt der Hacken / Schlaghand geschlagen. Hierbei ist besonders darauf zu achten, dass der hintere Fuß zum Gegner eingedreht wird.

Schwinger mit der Schlaghand aus der parallelen Kampfstellung/ Schlagen außerhalb der Zentrallinie: Der Schwinger baut auf der Schlaghand auf. Oder wird wie folgt ausgeführt: Die hintere Schulter wird diagonal nach Vorne gedreht. Die Faust des ausführenden Schwinger wird halb in Richtung Gegner ausgeschlagen und dreht dann in einer 90 Grad Position zum Ziel. Das Schlag / Ziel Ende ist die Leitlinie der äußeren Schulter. Von dieser Endposition wird direkt der Schwinger / Schlaghand geschlagen. Hierbei ist besonders darauf zu achten, dass der hintere Fuß zum Gegner eingedreht.

Kicks von gelb bis braun außerhalb der Zentrallinie: Kicks sind Dynamisch auszuführen.

Block / Verteidigung gegen aller Schlagtechniken:

Block / Verteidigung gegen aller Kicktechniken:

Block / Verteidigung gegen aller Schlag und Kicktechniken:

Block / Verteidigung gegen aller Schlag, Kick und Knietechniken:

Block / Verteidigung gegen Clinch: Gegentechnik mind. 1 Ellenbogentechnik

Bewegungsformen aus der neutralen und parallelen Kampfstellung:

Hier werden alle Bewegungen präsentiert von den Bewegungsblöcken gelb bis braun Gurt. Schattenboxen mit Kicks, Knie und Ellenbogentechniken und der Fallschule.

Bewegungsformen an der Pratze mit Partner/in:

Präsentation Schlag und Kicktechniken vom gelb bis braun Gurt.

Lockeres Sparring verschiedene Partner/innen: 3x3 min.

Bonus (Freiwillig):

Bruchtes

Kata

Seilspringen oder ähnliches

Hier haben die DDK Einzelsportler/innen, Mitgliedvereine und Sportschulen die Möglichkeit sich zu präsentieren und eine Motivation für alle zu setzen.

Copyright: Deutsches Dan Kollegium e.V. entworfen und geschrieben von: Sascha Briesemeister