

PRÜFUNGSORDNUNG

Kickboxen



Deutsches Dan-Kollegium e.V.

Verband der Meister und Lehrer für Budo-Disziplinen

Prüfungsordnung Kickboxen für Erwachsene, Jugendliche und Kinder
im Deutschen Dan-Kollegium e.V.

1 Allgemeines

- (1) Die Prüfungsordnung regelt die Durchführung von Schüler- und Meistergradprüfungen, die unter dem Dach des Deutschen Dan-Kollegiums e.V. für Kickboxen stattfinden; sie legt die sportspezifischen Inhalte dieser Prüfung fest und zeigt auf, auf welchem Wege die Verleihung von Meistergraden im DDK e.V. erfolgen.
- (2) Die Prüfungsordnung ist für alle Beteiligten an Schüler- und Meistergradprüfungen Personen und Entscheidungsträgern von Graduierungsverleihungen verbindlich.
- (3) Die Prüfungsordnung ist als grundlegende Orientierung für die Verleihung von Meistergraduierungen zu verstehen.
- (4) Erfolgreiche Wettkampfsportler oder Kampfsportler artverwandter Stile können bei entsprechender Ausbildung die Prüfung zum ersten Meistergrad ablegen, auch wenn sie bis zu diesem Zeitpunkt keine Schülergradprüfung abgelegt haben.
 - (4.1) Die Zulassung zur Prüfung ist über den entsprechenden Fachbeauftragten für das Lehr- und Prüfungswesen zu beantragen.
 - (4.2) Über den Antrag entscheiden das Präsidium des DDK e.V. gemeinsam mit dem Fachbeauftragten für das Lehr- und Prüfungswesen des DDK e.V.
- (5) Die Prüfungshoheit obliegt dem Präsidium des Deutschen Dan-Kollegium e.V.
Das Präsidium bestimmt den Fachbeauftragten für Kickboxen.
- (6) Der Fachbeauftragte übt die Fachaufsicht über das Lehr- und Prüfungswesen aus. Der Fachbeauftragte arbeitet mit dem Präsidium zusammen: Er regelt Sonderfälle, Anträge und Anregungen, die eine Veränderung des Lehr- und Prüfungswesens betreffen, in Absprache mit dem Präsidium und führt gemeinsam mit dem Präsidium Entscheidungen bei.
- (7) Die Landesgruppen im DDK e.V. sind für die Organisation und Durchführung von Meistergradprüfungen zuständig.
- (8) Die Organisation und Durchführung von Schülergradprüfungen erfolgt durch die den Landesgruppen angeschlossenen Vereine, Vereinsabteilungen oder Sportschulen.
- (9) Anfragen zum Lehr- und Prüfungswesen sind grundsätzlich an den Fachbeauftragten für Kickboxen zu richten.

Vorwort

Diese Prüfungsordnung regelt die Voraussetzungen für die Ablegung der Prüfung von Meistergradprüfungen und Schülergradprüfungen, die Kompetenz in der Organisation und Durchführung der Prüfung.

Grundlage für den Aufstieg zum Meister und -Schüler ist der Grad der Beherrschung der Techniken im Kickboxen sowie die Dauer des aktiven Trainings.

Um an der Prüfung teilnehmen zu können, muss der Kandidat die in dieser Prüfungsordnung vorgesehenen allgemeinen und zeitlichen Anforderungen erfüllen und entsprechende Ergebnisse im Kickboxen vorweisen.

Mit Inkrafttreten dieser Prüfungsordnung verlieren die Bestimmungen des bisherigen Regelwerks ihre Gültigkeit.

Diese Prüfungsordnung tritt am Tag seiner Annahme durch den Vorstand des DDK e.V. in Kraft.

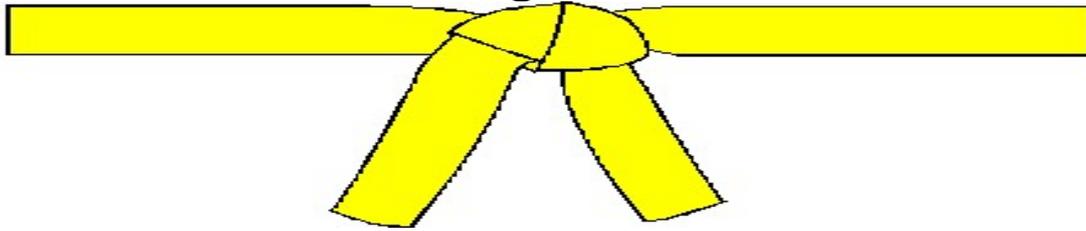
01. März 2023



Nebojsa Lazovic 4.Dan
Landesgruppe Berlin
Fachbeauftragter für das Lehr- und Prüfungswesen im DDK e.V./ Kickboxen

Bemerkungen / Festlegungen:

Ausbildungsstufe 1 Gelb



Vorbereitungszeit ca. 4 Monate

1. Kampfstellung und Fortbewegung

- Gehen in der Kampfstellung (schreitend-gleitende Fortbewegung)
- Beinarbeit (federnd-gleitende Fortbewegung)

2. Handtechniken (an der Pratze)

- vordere Gerade
- hintere Gerade
- Fausrückenschlag

3. Kombinationen/Handtechniken (an der Pratze)

- vordere Gerade - hintere Gerade
- hintere Gerade - vordere Gerade
- vordere Gerade - hintere Gerade - vordere Gerade
- Fausrückenschlag - hintere Gerade

4. Fußtechniken (an der Pratze)

- Vorwärtstritt vorderes Bein/Frontkick
- Vorwärtstritt hinteres Bein/Frontkick

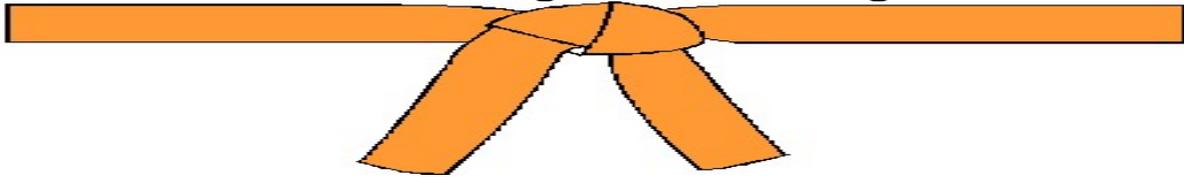
5. Kombinationen/Hand-Fußtechniken (an der Pratze)

- vordere Gerade - hintere Gerade - Vorwärtstritt hinteres Bein
- Vorwärtstritt vorderes Bein - vordere Gerade - hintere Gerade - vordere Gerade
- vordere Gerade - hintere Gerade - vordere Gerade - Vorwärtstritt vorderes Bein

6. Abwehrkombinationen (aktiv) gegen:

- vordere Gerade
- hintere Gerade
- Fausrückenschlag
- Vorwärtstritt vorderes Bein
- Vorwärtstritt hinteres Bein

Ausbildungsstufe 2 Orange



Vorbereitungszeit ca. 5 Monate

Verlangt wird das gesamte Programm der Stufe 1 und zusätzlich:

1. Kampfstellung, Fortbewegung und Schattenboxen

- Übergänge (schreitend-gleitend, federnd-gleitend)
- Schattenboxen in alle Raumrichtungen

2. Handtechniken (an der Pratze)

- vorderer Haken
- hinterer Haken

3. Kombinationen/Handtechniken (an der Pratze)

- vordere Gerade - hinterer Haken
- vorderer Haken - hintere Gerade
- hintere Gerade - vorderer Haken
- vorderer Haken - hinterer Haken
- hinterer Haken - vorderer Haken

4. Fußtechniken (an der Pratze)

- Halbkreistritt vorderes Bein
- Halbkreistritt hinteres Bein

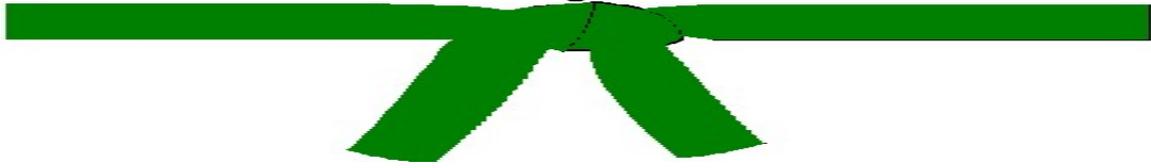
5. Kombinationen/Hand-Fußtechniken (an der Pratze)

- vordere Gerade - hintere Gerade - Halbkreistritt vorderes Bein
- Halbkreistritt vorderes Bein - hintere Gerade - vorderer Haken
- vordere Gerade - hintere Gerade - Halbkreistritt hinteres Bein

6. Abwehrkombinationen (aktiv) gegen:

- vorderen Haken
- hinteren Haken
- Halbkreistritt vorderes Bein
- Halbkreistritt hinteres Bein

Ausbildungsstufe 3 Grün



Vorbereitungszeit ca. 6 Monate

Verlangt wird das gesamte Programm der Stufen 1 und 2 und zusätzlich:

1. Kampfstellung, Fortbewegung und Schattenboxen

- Ausbildungsstufen 1 und 2

2. Handtechniken (an der Pratze)

- vorderer Aufwärtshaken
- hinterer Aufwärtshaken

3. Kombinationen/Handtechniken (an der Pratze)

- vordere Gerade - hinterer Aufwärtshaken
- vorderer Aufwärtshaken - hinterer Haken
- hinterer Haken - vorderer Aufwärtshaken
- vorderer Haken - hinterer Aufwärtshaken
- hinterer Aufwärtshaken - vorderer Haken
- hinterer Aufwärtshaken - vordere Gerade

4. Fußtechniken (an der Pratze)

- Seitwärtstritt vorderes Bein
- Seitwärtstritt hinteres Bein
- Seitwärtstritt aus der Drehung

5. Kombinationen/Hand-Fußtechniken (an der Pratze)

- Fastrückenschlag - Seitwärtstritt vorderes Bein
- Seitwärtstritt vorderes Bein - vordere Gerade - hintere Gerade - vordere Gerade
- vordere Gerade - hintere Gerade - vordere Gerade-Seitwärtstritt aus der Drehung
- Seitwärtstritt vorderes Bein - Seitwärtstritt aus der Drehung

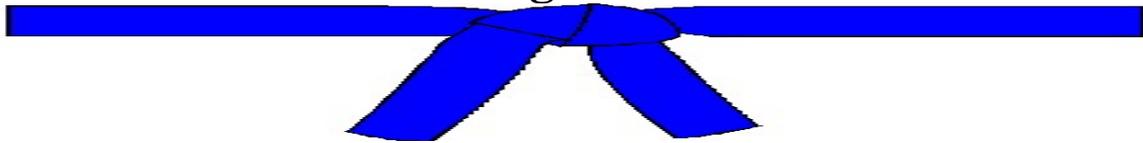
6. Abwehrkombinationen (aktiv) gegen:

- vorderer Aufwärtshaken
- hinterer Aufwärtshaken
- Seitwärtstritt vorderes Bein
- Seitwärtstritt hinteres Bein
- Seitwärtstritt aus der Drehung

7. Theorie

- Geschichte des Kickboxens

Ausbildungsstufe 4 Blau



Vorbereitungszeit ca. 6 Monate

Verlangt wird das gesamte Programm der Stufen 1, 2 und 3 und zusätzlich:

1. Kampfstellung, Fortbewegung und Schattenboxen

- Ausbildungsstufen 1 und 2

2. Handtechniken (an der Pratze)

- Ausbildungsstufen 1, 2 und 3

3. Kombinationen/Handtechniken - Dubletten (an der Pratze)

- vordere Gerade - vordere Gerade
- vordere Gerade - vorderer Haken
- vorderer Aufwärtshaken - vorderer Haken
- hinterer Aufwärtshaken - hinterer Haken - vordere Gerade (lösen)

4. Fußtechniken (an der Pratze)

- Außenristtritt vorderes Bein
- Außenristtritt hinteres Bein
- Außenristtritt aus der Drehung
 - Axttritt vorderes Bein
 - Axttritt hinteres Bein

5. Kombinationen / Hand- Fußtechniken (an der Pratze)

- Axttritt vorderes Bein - hintere Gerade
- Axttritt hinteres Bein - Seitwärtstritt (gleiches Bein)
- vordere Gerade - hintere Gerade - Außenristtritt aus der Drehung

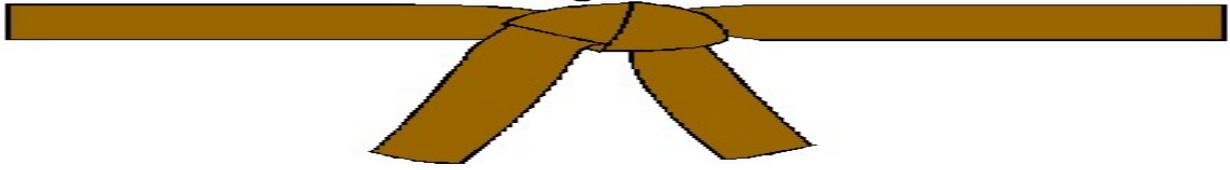
6. Abwehrkombinationen (aktiv) gegen:

- Außenristtritt vorderes Bein
- Außenristtritt hinteres Bein
- Außenristtritt aus der Drehung
 - Axttritt vorderes Bein
 - Axttritt hinteres Bein

7. Theorie

- Semikontakt (SK), Leichtkontakt (LK) und Vollkontakt (VK) **Regelkunde**

Ausbildungsstufe 5 Braun



Vorbereitungszeit ca. 10 Monate

Verlangt wird das gesamte Programm der Stufen 1, 2, 3 und 4 und zusätzlich:

1. Kampfstellung, Fortbewegung und Schattenboxen

- Ausbildungsstufen 1 und 2

2. Handtechniken (an der Pratze)

- Ausbildungsstufen 1, 2 und 3

3. Kombinationen/Handtechniken (an der Pratze)

- Ausbildungsstufen 1, 2, 3 und 4

4. Fußtechniken (an der Pratze)

- Fußfeger innen und außen
- Hakentritt vorderes Bein
- Hakentritt hinteres Bein
- Hakentritt aus der Drehung

5. Kombinationen/Hand-Fußtechniken (an der Pratze)

- vordere Gerade - Fußfeger innen
- vordere Gerade - hintere Gerade - Fußfeger außen
- vordere Gerade - hintere Gerade - Hakentritt vorderes Bein
- vordere Gerade - hintere Gerade - Hakentritt hinteres Bein
- vordere Gerade - hintere Gerade - vordere Gerade - Hakentritt aus der Drehung

6. Abwehrkombinationen (aktiv) gegen:

- Fußfeger innen und außen
- Hakentritt vorderes Bein
- Hakentritt hinteres Bein
- Hakentritt aus der Drehung

7. Theorie

- Lehrbeispiel Technikvermittlung

1. Meistergrad Schwarzgurt



Vorbereitungszeit ca. 1 Jahr

Verlangt wird das gesamte Programm der Stufen 1, 2, 3, 4 und 5 und zusätzlich:

1. Kampfstellung, Fortbewegung und Schattenboxen

- Ausbildungsstufen 1 und 2

2. Handtechniken (an der Pratze)

- Ausbildungsstufe 1, 2 und 3

3. Kombinationen/Handtechniken (an der Pratze)

- Ausbildungsstufen 1, 2, 3 und 4

4. Fußtechniken/Sprung (an der Pratze) ab dem 40 Lebensjahr müssen keine gesprungenen Techniken vorgeführt werden!

- Vorwärtstritt
- Halbkreistritt
- Seitwärtstritt
- Hakentritt

5. Doppelfußtechniken am Partner (vorderes oder hinteres Bein)

- Vorwärtstritt - Halbkreistritt (gleiches Bein ohne Absetzen)
- Halbkreistritt - Halbkreistritt (gleiches Bein ohne Absetzen)
- Seitwärtstritt - Halbkreistritt (gleiches Bein ohne Absetzen)

6. Kombinationen/Hand-Fußtechniken (an der Pratze)

- Ausbildungsstufen 1, 2, 3, 4 und 5

7. Abwehrkombinationen (aktiv) gegen:

- Ausbildungsstufen 1, 2, 3, 4 und 5

8. Theorie

- Ausbildungsstufen 1, 2, 3, 4 und 5

2. Meistergrad

- Vorbereitungszeit ca. 2 Jahre
- Besuch eines Prüfungsvorbereitungslehrganges des DDK
- Einsatz als Kampfrichter auf Landes- oder Bundesebene im DDK
- selbständige Präsentation des gesamten Ausbildungsprogramms

3. Meistergrad

- Vorbereitungszeit ca. 3 Jahre
- Besuch eines Prüfungsvorbereitungslehrganges des DDK
- Einsatz als Kampfrichter auf Landes- oder Bundesebene im DDK
- selbständige Präsentation des gesamten Ausbildungsprogramms

4. Meistergrad

- Vorbereitungszeit ca. 4 Jahre
- selbständige Präsentation des gesamten Ausbildungsprogramms

5. Meistergrad

Ab dem 5. Meistergrad erfolgt die Verleihung über das Deutsche Dan Kollegium e.V. auf Antragstellung der Landesgruppe, des Präsidiums oder durch die Sportschule / Verein

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• DDK-Meistergraduierungen können<ul style="list-style-type: none">• vom 1. bis 4. Meistergrad durch Ablegen einer Prüfung oder• vom 2. – 8. Meistergrad durch Verleihung des DDK erhalten werden.• Die Verleihung des 1. Meistergrades ist ausgeschlossen. |
|--|

- Die Beantragung für eine Meistergrad Verleihung erfolgt durch die jeweilige Landesgruppe beim Präsidium des Deutschen Dan Kollegiums e.V. mittels des **Antrag auf Graduierung**
- Die Budo-Kommission des DDK überprüft die Kriterien und gibt eine Empfehlung an das Präsidium ab. Bei Ablehnung wird die Landesgruppe durch das Präsidium informiert.
- Meistergrad Verleihungen können nur durch das Präsidium des DDK e.V. entschieden werden – die Verleihung kann durch die Landesgruppe vorgenommen werden.

Voraussetzungen:

- besondere sportliche Leistungen oder Leistungen für den Verband.
 - Kickboxspezifische Qualifikationen oder Leistungen

Prüfungs- und Ausbildungsprogramm für Kinder und Jugendliche bis 15 Jahren

Ausbildungsziele

1. Allgemeine Grundausbildung

- Bewegungsmängel abbauen
- körperliche und entwicklungsbedingte Defizite kompensieren
- Verbesserung der altersspezifischen konditionellen Grundlagen
 - Optimierung der allgemeinen koordinativen Fähigkeiten
- Berücksichtigen der fünf Ausbildungsschwerpunkte: Koordination, Dehnung, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit

2. Kickboxspezifische Ausbildung

- altersspezifisches Heranführen an die Sportart Kickboxen
 - abwechslungsreiche Trainingsgestaltung



3. Soziale Verantwortung

- Disziplin
- Teamfähigkeit
- Gürtelprüfung = Reifeprüfung
(Soziales Verhalten zum neuen Gürtel überprüfen!)

4. Selbstverteidigung und Gewaltprävention

- kindgerecht
- realistisch
 - kurz
- Konfliktvermeidung

Prüfungskriterien

Kriterien zur Bewertung von Gürtelgraden bei Kindern sind der individuelle Fortschritt des Sportlers, der Trainingsfleiß und das persönliche Verhalten in und außerhalb der Trainingsgruppe.

Hinweise zum Ablauf einer Gürtelprüfung vor der Prüfung

- Die Prüflinge erscheinen pünktlich zur Prüfung.
- Die Budopässe werden vom Prüfer kontrolliert.
- Alle Teilnehmer wärmen sich selbständig auf.

offizieller Prüfungsbeginn

- Alle Prüflinge stellen sich geordnet nach dem Schülergrad auf.
 - Der Trainer stellt den Prüfer vor.
 - gemeinsames Angrüßen
 - Der Prüfungsablauf wird den Teilnehmern vorgestellt.
 - Der Ablauf wird in verschiedenen Phasen durchgeführt.
 - Die Prüflinge führen das gelernte Programm selbständig und ohne Pause durch.
- Wurde das Programm vollständig demonstriert, starten die Teilnehmer wieder von vorne.
 - Vor und nach Beendigung der Übungen verbeugen sich die Schüler voreinander sowie vor dem Prüfer und Trainer.
 - Den Prüfern bleibt es vorenthalten, die einzelnen Paare zu trennen und neu zu mischen.
- Weiterhin können die Prüfer einzelne Teilnehmer aus der Gruppe entnehmen und Übungen separat vorführen lassen.

Abschluss

- Die Prüflinge stellen sich geordnet nach dem Schülergrad auf.
- Stärken und Schwächen der Teilnehmer sollen aufgezeigt und Hinweise zum zukünftigen Training gegeben werden.
 - Die Prüflinge erhalten das Ergebnis der Prüfung.
 - Der Prüfer überreicht den neuen Gürtel.
 - gemeinsames Abgrüßen

Bemerkungen / Festlegungen:



Graduierung Weiß-Gelb

Mindestalter: 9 Jahre

Ausbildungszeit: 3 bis 6 Monate

1. allgemein

- Hampelmann
- auf einem Bein stehen links und rechts
- Purzelbaum vorwärts (Kriterium: gerades, rundes Rollen)

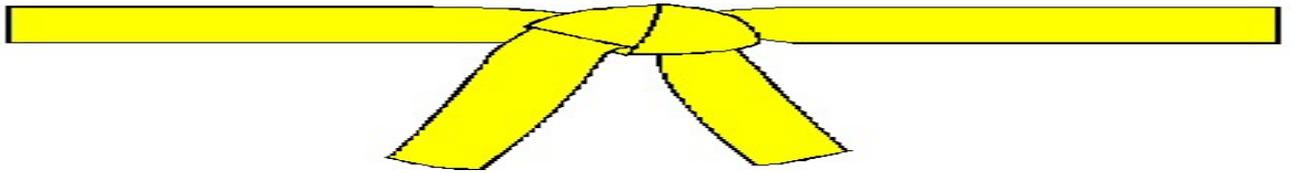
2. speziell

Kickboxhaltung

kickboxspezifisches Bewegen nach vorne, hinten, zur Seite

Ausführung der Techniken:

- vordere Gerade
- hintere Gerade
- Fastrückenschlag
- Vorwärtstritt vorne
- Vorwärtstritt hinten
- Halbkreistritt vorne



Graduierung Gelb

Mindestalter: 9 Jahre

Ausbildungszeit: 3 bis 6 Monate

1. allgemein

- Purzelbaum rückwärts
 - Wechselsprünge
- Knieheben aus der Bewegung

2. speziell

Kickboxhaltung

Abwehr gegen die Techniken:

- vordere Gerade
- hintere Gerade
- Fausrückenschlag
- Vorwärtstritt vorne
- Vorwärtstritt hinten
- Halbkreistritt vorne

3. soziales Verhalten

teamfähiges und kooperatives Verhalten in einem ausgewählten Mannschaftsspiel

Graduierung Gelb-Orange

Mindestalter: 9 Jahre

Ausbildungszeit: 3 bis 6 Monate

1. allgemein

Aufwärmen frei nach Wahl 20 Minuten.

2. speziell

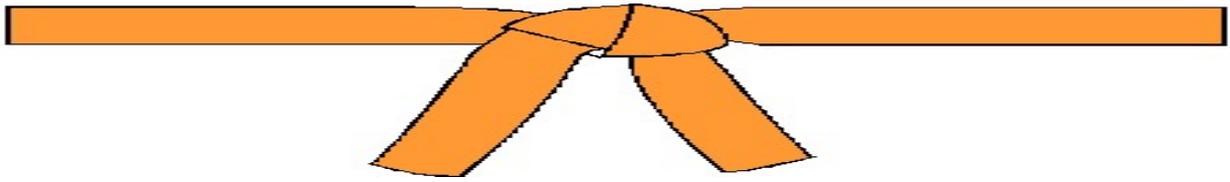
Ausführung der Techniken:

- Haken vorne
- Haken hinten
- Aufwärtshaken vorne
- Aufwärtshaken hinten
- Halbkreistritt hinten
- Seitwärtstritt vorne
- Seitwärtstritt hinten

gerade Fauststöße in der Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärtsbewegung

3. Theorie

- Rechts-/Linksauslage (Kampfstellung)
- Erläuterung verschiedener Distanzen im Kickboxen
- folgende Begriffe erklären: Haken, Aufwärtshaken, Seitwärtsfußstoss



Graduierung Orange

Mindestalter: 10 Jahre

Ausbildungszeit: 3 bis 6 Monate

1. allgemein

- 2x2 Minuten Freikampf nach den Regeln des Kickboxens

2. speziell

Abwehr gegen die Techniken:

- Haken vorne
- Haken hinten
- Aufwärtshaken vorne
- Aufwärtshaken hinten
- Halbkreistritt hinten
- Seitwärtstritt vorne
- Seitwärtstritt hinten

Demonstration von Doppelkicks (Kriterium: Streckung des Beins, Haltekraft und Balance)

3. soziales Verhalten

- fairer, partnerschaftlicher Umgang in Wettkampfformen

Graduierung Orange-Grün

Mindestalter: 10 Jahre

Ausbildungszeit: 3 bis 6 Monate

1. allgemein

- Fallen massiv vorwärts aus dem Kniestand
- Rolle über Hindernisse (Hechtrolle)

2. speziell

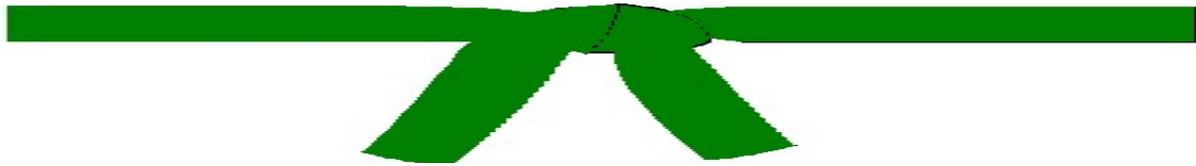
Kombination von:

- vordere Gerade - hintere Gerade
- vordere Gerade - hinterer Haken
- vordere Gerade - hinterer Aufwärtshaken
 - Axtritt vorn
 - Axtritt hinten
 - Außenristtritt vorne

Demonstration von Dreifachkicks

3. Theorie

- Pratzenhalten gegen Fausttechniken
- folgende Begriffe erklären: Axtritt, Block, Parade, Finten
 - Punkteverteilung im Wettkampf



Graduierung Grün

Mindestalter: 10 Jahre

Ausbildungszeit: 3 bis 6 Monate

1. allgemein

- Vorführung einer vorgegebenen oder selbst entwickelten Kampfsporttechniken (mindestens 30 Sekunden)
 - Fallen massiv vorwärts aus dem Stand
- beidbeiniges Springen (fünf Sprünge, mindestens fünf Meter)

2. speziell

Abwehr und Gegenkombination gegen die Techniken:

- Axtritt vorne
- Axtritt hinten
- Außenristtritt vorne

eigenständige und sinnvolle Kombination von Angriffstechniken mit Fuß und Hand
Demonstration von Kickboxtechniken in schreitend-gleitender und federnd-gleitender
Fortbewegung

3. soziales Verhalten

- Vorbildfunktion in der Gruppe (Bereitschaft, sein Wissen weiterzugeben)

4. Theorie

- Erläuterung verschiedener Distanzen im Kickboxen
- folgende Begriffe erklären: Außenristtritt Vorwärtshacken seitwärtstritt

Graduierung Grün-Blau

Mindestalter: 11 Jahre

Ausbildungszeit: 3 bis 6 Monate

1. allgemein

- 20 Halbkreistritt mit höchster Geschwindigkeit (mindestens 30 Sekunden) gegen Pratze oder Sandsack

2. speziell

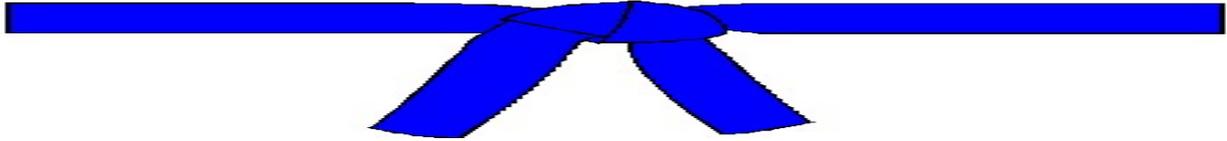
Kombination von:

- Haken vorne - hintere Gerade
- Haken vorne - Haken hinten
- Haken vorne - hinterer Aufwärtshaken
 - Außenristtritt hinten
 - Hakentritt vorne
 - Hakentritt hinten

Pratzenhalten gegen Fußtechniken

3. Theorie

- folgende Begriffe erklären: Seitwärtstritt Meidbewegung, Mitschlag
 - Unterschied von Semi- und Leichtkontakt
 - Schiedsrichterkommandos: Stop, Pause, Kampf



Graduierung Blau

Mindestalter: 12 Jahre

Ausbildungszeit: 6 Monate

1. allgemein

- 20 Vorwärtstritt vorderes Bein mit höchster Geschwindigkeit (mindestens 30 Sekunden) gegen Prätze oder Sandsack
- Halteübungen im Unterarmstütz (mindestens 30 Sekunden, Variation: Hand und/oder Bein heben)

2. speziell

Abwehr und Gegenkombination gegen die Techniken:

- Außenristtritt hinten
- Hakentritt vorne
- Hakentritt hinten

Vorführung als Modellsparring (Angriffstechniken werden vorgeschrieben)
Spiegelkickboxen (verdrehte Auslage!)

3. soziales Verhalten

- Verhalten vor der Gruppe

(Unterstützung des Trainers, Übernahme von Teileinheiten im Training)

Graduierung Blau-Braun

Mindestalter: 12 Jahre

Ausbildungszeit: 6 Monate

1. allgemein

- 20 Seitwärtstritt mit höchster Geschwindigkeit (mindestens 30 Sekunden) gegen Prätze oder Sandsack

2. speziell

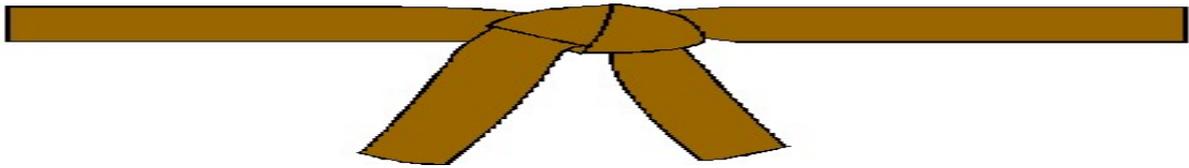
Kombination von:

- hintere Gerade - vordere Gerade
- hintere Gerade - vorderer Haken
- hintere Gerade - vorderer Aufwärtshaken
- hinterer Haken - vorderer Haken
- Seitwärtstritt aus der Drehung
- Hakentritt aus der Drehung
- Außenristtritt aus der Drehung

eigenständiger, sinnvoller Aufbau einer kickboxspezifischen Trainingseinheit wie Dehnungsprogramm und Schnelligkeitseinheit

3. Theorie

- Schiedsrichterverhalten im Wettkampf
- folgende Begriffe erklären: sportlicher Wettkampf, Aggression und Gewalt



Graduierung Braun

Mindestalter: 13 Jahre

Ausbildungszeit: 6 Monate

1. allgemein

- hohe Belastung über Wettkampfdistanz

2. speziell

Abwehr und Gegenkombination gegen die Techniken

- Seitwärtstritt aus der Drehung
- Hakentritt aus der Drehung
- Außenristtritt aus der Drehung

Vorführung eines wettkampfnahen freien Sparrings (Wettkampfdistanz 2x2 Minuten)

3. soziales Verhalten

- Strategien zur Deeskalation und Konfliktvermeidung

Graduierung Braun-Schwarz

Mindestalter: 15 Jahre

Ausbildungszeit: 6 Monate

1. allgemein

- Durchführung eines kleinen Kraftausdauerzirkels (8 bis 10 Stationen – 30 Sekunden Belastung)

2. speziell

Kombination von:

- hinterer Haken - vordere Gerade
- hinterer Haken - vorderer Aufwärtshaken
- hinterer Aufwärtshaken - vordere Gerade
- hinterer Aufwärtshaken - vorderer Haken
- Vorwärtstritt im Sprung
- Seitwärtstritt im Sprung
- Hakentritt im Sprung
- Außenristtritt im Sprung

Reaktionsschnelligkeit an der Pratte (Wettkampfzeit 2x2 Minuten)