



Theoretische Fragen

Für Kick-Box Gürtelprüfungen

zum gelben Gürtel (8. Kyu)

- 1.) Was ist Kick-Boxen ?
- 2.) Woher kommt Kick-Boxen ?
- 3.) Wann ist Kick-Boxen Entstanden ?
- 4.) Wie heißen die Begründer des Kick-Boxens ?
- 5.) Aus welchen Kampfsportarten ist Kick-Boxen entstanden?

Antworten

- 1.) Ein Wettkampfsport und ein Weg zur Selbstverteidigung
= springen, stoßen, schlagen mit den Füßen
= Box und Armtechniken
= geistige Entwicklung, Persönlichkeitsbildung und Erziehungsprinzip.
- 2.) siebziger Jahre in den Vereinigten Staaten
- 3.) 1970
- 4.) Mike Anderson u. Georg Brückner
- 5.) Kung-Fu, Karate, Taekwon-Do und Boxen

zum orangen Gürtel (7. Kyu)

1. Wie heißt unser Verein?
2. Wie heißt unser Verband?
3. Warum verbeugen wir uns?
4. Wie stellen wir uns auf?

Antworten

1. Kampfsportschule Schawe
2. FKC – Germany = Free Kick-Box Center Germany
WKA = World Kickboxing Association
3. Aus Respektbezeugung
4. Der höchst graduierte Schüler darf rechts vorne stehen. Alle weiteren abgestuft links neben ihm.

zum orange-grünen Gürtel (6. Kyu)

1. Was ist der Unterschied zum Taekwon-Do / Karate?
2. Wie groß ist eine Kampffläche - Ringgröße?
3. Wie lang sind die Kampf – Pausenzeiten während eines Turniers bzw. Kampfes?
4. Was ist der Unterschied zwischen der geschlossenen - und der weiten Deckung

Antworten

1. Kick-Boxen ist die modernere Wett- u. Kampfsportform u. Selbstverteidigungsart
2. 6x6 / 5x5 - Ring = min. 4,90 m – max. 6,10 m
3. PF = 1x2 - 2x2 min. mit je 1 min. Pause (Erwachsene)
LK = 1x2 - 3x2 min. mit je 1 min. Pause (Erwachsene)
VK Amateur = 3x2 min. mit je 1 min. Pause (Erwachsene)
VK Profi = 3x2 – 12x2 min. mit je 1 min. Pause (Erwachsene)
4. geschlossene Deckung = Arme am Körper
weite Deckung = Arme vor dem Körper

zum grünen Gürtel (5. Kyu)

1. Nenne leichte Verfehlungen (halbe Minuspunkte)!
2. Nenne schwere Verfehlungen (ganze Minuspunkte)!
3. Nach welchem Pool- System kämpfen wir?
4. Welche Kampfstile betreiben wir?

Antworten

1. Festhalten des Gegners/ Absichtliches zukehren des Rückens/
Verlassen der Kampffläche, um sich einen Angriff zu entziehen/ Werfen
des Gegners/ Simulieren von Schmerzen/ Ausweichen vor dem Kampf
durch Entlanglaufen an der Begrenzungslinie/ Angriff gegen die
Genitalien/ Drücken, Stoßen, Rammen/ Verlust des Gleichgewichts durch
eigenes Verschulden/ Unsportliches Verhalten des Kämpfers o. seines
Betreuers während des Kampfes.
2. Angriff auf einen zu fall gekommenen Gegner(Beim PF erlaubt)
Angriff nach dem Unterbrechungszeichen/ Grobes unsportliches
Verhalten des Kämpfers o. seines Betreuers während des Kampfes/
mehrfaches Verlassen der Wettkampffläche um sich einen Angriff zu
entziehen.
3. Brasilianisches K.O.-System.
4. Vollkontakt - K1 /- Leichtkontakt /- Pointfighting

zum grün- blauen Gürtel(4. Kyu)

1.) Fachausdrücke für den Wettkampf:

Was bedeutet:

- 1.) Start - Fight / Box ?
- 1.) Stop / Break?
- 2.) first Round / second Round / third Round?
- 3.) Knock Down
- 4.) Knockout oder K.o
- 5.) Infight
- 7.) Linksauslage
- 8.) Lucky Punch
- 9.) Rechtsauslage
- 10.) technischer K.o
- 11.) Clinch
- 12.) Distanz
- 13.) Cut
- 14.) Finte
- 15.) Pendeln
- 16.) Konter

Antworten

1.) Fachausdrücke für den Wettkampf:

- 1.) Beginnen - / Weiterkämpfen
- 2.) Beenden / Unterbrechung
- 3.) erste Runde / zweite Runde / dritte Runde
- 4.) Niederschlag
- 5.) **"Knockout"** oder **"K.o."**: Der Gegner wird durch einen Treffer ohnmächtig oder kampfunfähig geschlagen und geht zu Boden. Knallharte Treffern auf das Kinn, Leber, Magen, Milz, Schläfe oder Solarplexus können zum "K.o." führen
- 6.) Der **"Infight"(Nahkampf)** beschreibt eine Boxsituation, in der die beiden Kontrahenten sehr dicht aneinander geraten. Häufig werden im "Infight" "Haken" angesetzt.
- 7.) Die **"Linksauslage"** ist die Grundkampfstellung der Rechtshänder. Das linke Bein und die linke Hand sind vorne. Über 80 Prozent aller Boxer sind Links-Ausleger. Nicht selten haben "Links-Ausleger" gegen "Rechts-Ausleger" große Schwierigkeiten zu boxen, da alle Aktionen im Ring seitenverkehrt vorgetragen werden.

Blatt 2 zum grün- blauen Gürtel(4. Kyu)

8.) Manchmal kann ein Boxer seinen Gegner nach Belieben dominieren bis zu dem Moment, wo ein einziger glücklicher Schlag, der "**Lucky Punch**", den Kampf zu Gunsten des bis dahin Schwächeren mit einem K.o.-Sieg beendet.

9.) Die "**Rechtsauslage**" ist die Grundkampfstellung der Linkshänder. Das rechte Bein und die rechte Hand sind vorne. Er ist für Rechtshänder sehr schwierig zu boxen, da er alles seitenverkehrt macht.

10.) Ein Boxer für "**technisch K.o.**" erklärt, wenn er vom Ringrichter kampfunfähig erklärt wird. Dies ist zum Beispiel der Fall, wenn der Boxer bereits viele Schläge einstecken musste und so Probleme mit seiner Körperbeherrschung hat. Ein "**technischer K.o.**" kann auch ausgesprochen werden, wenn der Boxer noch nicht zu Boden gegangen ist.

11.) Der Begriff "**Clinch**" bedeutet das Umklammern des Gegners

12.) Entfernung zu Gegner:

Weitdistanz = d. Kämpfer können sich mit einem Kick erreichen.

Halbdistanz = d. Kämpfer können sich mit einem geraden Schlag ohne Schritt erreichen.

Nahdistanz = d. Kämpfer können sich mit Hacke erreichen und Clinchen (= Infight)

13.) Der "**Cut**" bezeichnet eine offene Wunde im Gesicht.

14.) mit einer "**Finte**" täuscht der Boxer seinem Gegner einen Schlag oder eine ganze Schlag-Kombination vor. Auch hier wird versucht die Deckung des Gegners auszurechen, um dann an anderer Stelle einen Treffer zu landen.

15.) Durch ruckartige und schwunghafte Bewegungen der Knie und Hüften pendelt der Oberkörper hin und her und hilft, gegnerischen Angriffen auszuweichen.

16.) Gegenangriff (direkt / indirekt)

zum blauen Gürtel(3. Kyu)

Hand Techniken:

- 1.) Jab?
- 2.) Punch
- 3.) Uppercut?
- 4.) Hook?
- 5.) Backfist?
- 6.) Cross-Schlag?

Fuß Techniken:

- 1.) Front Kick?
- 2.) Axt Kick?
- 3.) Insite Crescent Kick?
- 4.) Outsite Crescent Kick?
- 5.) Round Kick?
- 6.) Site Kick ?
- 7.) Hook Kick?
- 8.) Back Site Kick?
- 9.) Horse Kick
- 10.) Back Hook Kick?
- 11.) Spinning Kicks
- 12.) Jumping Kicks

Antworten

Hand Techniken:

- 1.) Vordere Gerade
- 2.) Hintere Gerade
- 3.) Aufwärtshacken
- 4.) Hacken (Kopf/ Körper)
- 5.) Handrückenschlag
- 6.) Mischung aus Hook u. Gerader
(Überkreuzschlag)

Fuß Techniken:

- 1.) Vorderstoß
- 2.) Beinschwung
- 3.) Sicheltritt v. Innen
- 4.) Sicheltritt v. Außen
- 5.) Halbkreistritt
- 6.) Seitenstoß
- 7.) Hackentritt
- 8.) Rückwärtiger Seitenstoß
- 9.) Pferdtritt
- 10.) Rückwärtig gedrehter
Hackentritt
- 11.) Tritte m. ganzer
Körperdrehung
- 12.) gesprungene Tritte

zum blau- braunem Gürtel(2. Kyu)

- 1.) Welche Wettkampfausrüstung muss man tragen?
K1-Thai / VK / LK
- 2.) Wo ist beim Wettkampf die Trefferfläche?
VK / LK
- 3.) Warum werden Bruchtests gemacht?
- 4.) Nenne Hauptziele u. Nebenziele im Kampf bzw. Selbstverteidigung

Antworten

1.)

K1-Thai = Boxhandschuhe 10OZ, Tiefschutz, Mundschutz,

VK = Boxhandschuhe 10OZ, Fußschutz , Tiefschutz, Mundschutz, Kopfschutz, Schienbeinschutz

LK= Boxhandschuhe 10OZ, Fußschutz , Tiefschutz, Mundschutz, Kopfschutz, Schienbeinschutz

2.) Gesicht, Kopfseite, Bauch, Brust, Flanke (Oberschenkel =Thai)

3.) Technik und Effektivität sollen gezeigt werden.

4.) Kampf

Hauptziele -: Schläfe, Nase, Oberlippe, Kinnspitze.

Ohren, Halsschlagader, Solarplexus,
Herzspitze, Milz, Leber, Magen,
Oberschenkel (Thai)

Selbstverteidigung

Hauptziele:

Kopf (Nase, Oberlippe, Kinnspitze. Ohren)

Genitalien

Nebenziele:

Fuß, Schienbein, Gelenke(Knie / Ellenbogen), Halsschlagader,
Solarplexus, Herzspitze, Milz, Leber, Magen

zum braunen Gürtel (1. Kyu)

Verhalten nach Verletzungen:

- 1.) Verhalten bei Prellungen?
 - 2.) bei kleinen Schürfwunden?
 - 3.) bei starken Blutungen?
 - 4.) bei Bewusstlosigkeit?
 - 5.) bei Schwindelgefühl?
 - 6.) bei Bauchverletzungen?
 - 7.) bei Rückenverletzungen?
 - 8.) bei Schockzuständen?
- 9.) Nenne die KSS Kick -Box- Tugenden!
- 10.) Nenne den Notwehrparagrafen!
- 11.) Wie müssen Selbstverteidigungsaktionen ausgeführt werden?

Blatt 2 zum braunen Gürtel (1. Kyu)

Antworten

Verhalten nach Verletzungen:

- 1.) Sofort Kühlen mit Eis (evtl. Eisspray) Druck und Hochlagern
gegebenenfalls mit dem Training aufhören.
PECH- Regel = P-Pause, E-Eis, C-Compression, H-Hochlagern
- 2.) Wunde säubern und mit einem Pflaster verdecken.
- 3.) Druckverband anlegen oder gegebenenfalls mit starkem Druck
eines Handtuches die Blutung stoppen. Während dessen den Notruf
absetzen.
- 4.) Person ansprechen, Puls und Atmung feststellen, gegebenenfalls
stabile Seitenlage, Mund gegebenenfalls säubern und Notruf absetzen.
- 5.) Hinsetzen und Pause. Gegebenenfalls durch eine andere Person
sichern und kontrollieren, bis Schwindelgefühl aufhört.
- 6.) Oberkörper und Beine erhöht durch eine Person oder andere
Gegenstände lagern. Gegebenenfalls Notruf absetzen.
- 7.) Auf dem Rücken lagern und Notruf absetzen.
- 8.) Beine erhöht lagern und gegebenenfalls Notruf absetzen. Evtl.
Zudecken.
- 9.) Höflichkeit, Bescheidenheit, Ehrgefühl, Unermüdlichkeit,
Selbstbeherrschung, Geduld und Gerechtigkeit.

Blatt 3 zum braunen Gürtel (1. Kyu)

10.) **§ 32 StGB: Notwehr**

1 Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.

2 Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.

§ 33 StGB: Überschreitung der Notwehr

Überschreitet der Täter die Grenzen der Notwehr aus Verwirrung, Furcht oder Schrecken, so wird er nicht bestraft.

11.) Immer mit größtmöglicher Kraft und aller Konsequenz.

Eine Verteidigungsaktion muss fortgesetzt werden, bis der Angreifer kampfunfähig ist.