

Bewertungskriterien für Gürtelprüfungen nach WKA Reglement



<u>Gürtelfarbe</u>	<u>Erreichbare Punkte (1-10)</u>	<u>Min. zum Bestehen</u>
Gelb	70 Punkte	60 %
Orange	70 Punkte	60 %
Grün	80 Punkte	60 %
Blau	90 Punkte	70 %
Braun	90 Punkte	70 %
1.ter Dan	100 Punkte	80 %
2.ter und 3.ter Dan	100 Punkte	80 %

(Punkte: 10: sehr gut; 8-9: gut; 6-7: befriedigend; 5: ausreichend; weniger als 5 ungenügend)

Benötigte Lehrgänge, Wettkämpfe und Lehrbeispiele sind vor der Prüfung zu absolvieren und festzustellen.

Als Prüfer sind nur Danträger mit gültigem Prüfstempel zulässig. Nur nach Absprache mit dem Verband ist es möglich die mindestens erforderlichen Zeitabstände zwischen den Gürtelprüfungen zu verkürzen.

Danprüfungen sind nur mit einem zweiten und einem dritten, vom Verband ermächtigten Prüfer, und nur nach Anmeldung der Geschäftsstelle, möglich.

Bei Kinder und Jugendlichen gibt es, bei Orange einen, Grün zwei, bei Blau zwei und bei Braun zwei Zwischenprüfungen, ohne zusätzliche Kosten, abzunehmen. Diese sind durch zusätzliche Streifen zu kennzeichnen.

Nach WKA Reglement

(Kosten Euro : 15,-)

Prüfungsprogramm für den Gelben Gürtel

Gültig, ab 01.08.2000

Wartezeit :	mindestens 3 Monate
Nachweis :	Gültiger Wettkampfpas
Kondition :	4 Runden a`30 Sekunden Seilspringen, oder Kniehelauf auf der Stelle mit ausschlagen
Kraft :	10 Liegestützen 50 x Ausschlagen mit 2 kg oder 20 Kniebeugen
Kampfstellung :	Boxen / Kickboxen, frontal und seitlich
Fortbewegung :	gleitende Bewegung aus den beiden Kampfstellungen
Faust und Fußtechniken die hier folgend aufgeführt werden, sind Einzeltechniken, können aber auch als beliebige Kombinationen abgefragt werden.	
Fausttechniken : (je 5 mal pro Seite)	Jab, Punch, Backfist
Fußtechniken : (je 5 mal pro Seite)	Frontkick von vorne, Frontkick von hinten zum Körper
Kombinationen : (je 3 Mal pro Seite)	Jab, Punch Jab, Frontkick hinteres Bein zum Körper Jab, Punch, Frontkick hinteres Bein, Punch
Verteidigungs- und Ausweichtechniken :	Deckung / Block gegen Frontkick zum Körper Ausweichbewegung nach hinten
Partnerübungen :	Angriff: Jab, Punch Verteidigung: Block mit der hinteren, vorderen Hand Angriff: Backfist, Verteidigung: Block mit der hintern Hand, Konter: Punch zum Körper
Selbstverteidigung :	Angriff: rechte Gerade zum Kopf, Verteidigung: Block, Frontkick zum Körper Angriff: Schwitzkasten, Verteidigung: (wird durch Trainer bestimmt)
Sonstiges :	Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Fallen seitwärts
Theorie :	Geschichte des Kickboxens

Prüfungsprogramm für den Orangen Gürtel

Gültig, ab 01.08.2000

Wartezeit :	mindestens 3 Monate
Nachweis :	Gültiger Pass, ein Turnier oder Lehrgang
Kondition :	2 x 90 Sek. Seilspringen, 30er Intervalle, langsam, schnell, langsam oder Kniehebelauf auf der Stelle mit ausschlagen Je 25 Kicks , links und rechts zum Körper, mit absetzen 2 min Schattenboxen
Kraft :	25 Liegestützen 100 Ausschlagen mit 2 kg oder 40 Kniebeugen
Kampfstellung :	siehe Gelbgurt, zuzüglich seitlich Pointfighting
Fortbewegung und Meidbewegung :	Bewegung aus Kampfstellung vorwärts und rückwärts Drehung um 90° links und rechts herum Abtauchen, nach links und rechts abtauchen
Faust und Fußtechniken die hier folgend aufgeführt werden, sind Einzeltechniken, können aber auch als beliebige Kombinationen abgefragt werden.	
Fausttechniken : (je 5 mal pro Seite)	Jab, Punch, Backfist Uppercut
Fußtechniken : (je 5 mal pro Seite)	Frontkick von vorne und von hinten zum Körper Frontkick zum Kopf, Roundkick zum Körper Sidekick zum Körper, Lowkick
Kombinationen : (je 3 mal pro Seite)	- aus der Bewegung, Jab, Punch, Roundkick - Jab, Uppercut, - Backfist, Roundkick - Sidekick, Backfist, Punch
Verteidigungs- und Ausweichtechniken :	Abtauchen nach links und rechts gegen Jab, Punch Unterarmblock gegen Roundkick
Partnerübung :	Angriff: Jab, Punch Verteidigung: Parieren mit ausweichen rechter/linker Hand Angriff: Jab, Punch, Frontkick Verteidigung: rechte, linke Hand Blocken Fuß von außen, Angriff: Roundkick zum Körper, Backfist Verteidigung: mit Arm am Körper, rechte Hand Konter: Sidekick Angriff: Jab, Punch, Roundkick zum Körper Verteidigung: Block mit rechter, linker Hand, Deckung am Körper Konter: Jab, Frontkick von vorne Angriff: Jab, Punch, Lowkick Verteidigung: Block hintere, vordere Hand, Lowkick blocken Konter: Lowkick
Selbstverteidigung :	- Schwitzkasten von hinten und vorn - Würgen mit den Händen von hinten
Theorie :	Was ist der Unterschied zwischen Kickboxen und Karate ?

Prüfungsprogramm für den Grünen Gürtel

Gültig, ab 01.08.2000

Wartezeit :	Mindestens 3 Monate
Nachweis :	Gültiger Wettkampfpass Ein Turnier oder einen Lehrgang Kenntnis des Notwehrparagrafen (Als Anlage)
Aufwärmen :	Selbständig in vorgeschriebener, angemessener Form
Kondition :	4 Runden a`30 Sekunden Intervalle Seilspringen 2 Runden a`60 Sekunden Intervalle Seilspringen, je 30 Sek Pause Je 50 Kick, links und rechts, mit absetzen 2 min Schattenboxen
Kraft :	40 Liegestützen 200 x Ausschlagen mit 2 kg oder 60 Kniebeugen
Fortbewegung :	Gleitende Bewegung aus den beiden Kampfstellungen Vorwärts, Rückwärts, links und rechts herum
Meidbewegungen :	Pendeln nach links und nach rechts Abtauchen im Kreis links und rechts herum
Verteidigungen :	Blocken : Jab, Punch, Haken, Lowkick, Frontkick, Sidekick
Faust und Fußtechniken die hier folgend aufgeführt werden, sind Einzeltechniken, können aber auch als beliebige Kombinationen abgefragt werden.	
Fausttechniken : (je 5 mal pro Seite)	Jab, Punch, Backfist Uppercut, Kopfhaken
Fußtechniken : (je 5 mal pro Seite) (Einzeltechniken !)	Frontkick von vorne und von hinten zum Körper Frontkick zum Kopf, Roundkick zum Körper Sidekick zum Körper Hookkick, Roundkick von hinten Backkick, Axekick
Kombinationen : (je 3 mal pro Seite) (mit Prätze)	- Sidekick, Roundkick, Hookkick - Jab, Punch, Jab, Backkick - Jab, Punch, Frontkick hinteres Bein, Roundkick von hinten - Jab, Punch, Roundkick von hinten, Backkick - Jab, Punch, Roundkick, Uppercut hi, Kopfhaken vorne - Schrittwechsel Axekick, Roundkick von hinten, Backkick - Hookkick, Backfist, Punch

Partnerübungen :

Angriff: Jab, Punch, 2 Kopf Haken als Kombination

Verteidigung: Meidbewegungen mit Block, Abtauchen

Konter: Körperhaken, Jab zum lösen

Angriff: Roundkick zum Kopf

Verteidigung: Block

Konter: Jab, Punch

Angriff: Roundkick, Jab, Punch, Lowkick

Verteidigung: Block gegen Roundkick, Meiden mit Block, Block

Konter: Jab, rechten Körperhaken, lösen Roundkick

Angriff: Jab, Punch, Kopfhaken von links und rechts

Verteidigung: Meidbewegungen

Konter : Kopfhaken, Körperhaken

Freikampf :

3 Runden a´ 2 Minuten, mit 1 Minute Pause

1. Pointfighting Kickboxen
2. Boxen (Sparring zum Körper)
3. Leichtkontakt Kickboxen

Selbstverteidigung :

Würgen mit Griff von hinten

Schwinger von links

Greifen von vorne in die Kleidung und drohen

Theorie :

Was ist Kickboxen im Gegensatz zu Taekwon Do und Karate ?

Grundlagen der Regelkunde

Prüfungsprogramm für den Blauen Gürtel

Gültig, ab 01.08.2000

Wartezeit :	Mindestens 6 Monate
Nachweis :	Gültiger Wettkampfpass Zwei Turniere und/oder zwei Lehrgänge Kenntnis des Notwehrparagrafen (als Anlage) Kampfrichterlehrgang Erste Hilfe Nachweis
Aufwärmen :	Selbständig in vorgeschriebener, angemessener Form
Kondition :	4 Runden a`30 Sekunden Seilspringen 2 Runden a`60 Sekunden Seilspringen, 1 Runde a 120 Sek oder Kniehebelauf auf der Stelle mit ausschlagen Je 100 Kicks, je links und rechts, mit absetzen 2 min Schattenkickboxen
Kraft :	50 Kniebeugen 50 Liegestützen 120 Sekunden Crunches, ohne abzusetzen
Meidbewegungen :	Pendeln nach links und nach rechts Abtauchen im Kreis links und rechts herum Ausweichen links und rechts mit Block, Kick Mittellage Im Kreis links und rechtsherum wegbewegen
Faust und Fußtechniken die hier folgend aufgeführt werden, sind Einzeltechniken, können aber auch als beliebige Kombinationen abgefragt werden.	
Fausttechniken : (je 5 mal pro Seite) (Einzeltechniken !)	Jab, Punch, Backfist Uppercut, Kopfhaken Körperhaken, Ellebogen von Seite und von unten
Fußtechniken : (je 5 mal pro Seite) (Einzeltechniken !)	Frontkick von vorne und von hinten zum Körper Frontkick zum Kopf, Roundkick zum Körper Sidekick zum Körper Hookkick, Roundkick von hinten zum Körper und Kopf Backkick, Axekick, Kniestöß Crescent Kick, Outside/Inside, Fußfeger Spining Hookkick, Spining Crescent Kick Gespr. Backkick, Gespr. Frontkick

Kombinationen :
(je 3 Mal pro Seite)
(mit Pratze)

- Sidekick, Backkick, Roundkick von hinten
- Jab, Punch, Jab, Roundkick von vorne, spinning Hookkick
- Jab, Punch, abtauchen links, rechts, Pushkick, Backkick
- Backfist, Hookkick, Punch, lösen, Fußfeger hi. Bein
- Jab, Punch, Haken, Uppercut, eingespr. Frontkick
- Jab, Punch, Roundkick, Jab, Kopfhaken, Backkick
- Schrittwechsel Axekick, Roundkick von hinten, gespr. Backkick
- Jab, Punch, Outside/Inside, spinning Hookkick
- Jab, Punch, Lowkick, Kniestoß mit halten

Gerätetraining :

- 3 x 2 min Sandsacktraining, je 1 Minute Pause
1. Runde Boxen
 2. Runde Kicken
 3. Runde Kickboxen

Freikampf :

- 5 Runden a 2 Minuten, mit 1 Minute Pause :
1. Kickboxen mit Lowkicks
 2. Boxen
 3. Zeitlupe Leichtkontakt mit Kontrolle
 4. Pointfighting Kickboxen
 5. Leichtkontakt Kickboxen

Selbstverteidigung :

Gegen Roundkick von hinten zum Kopf
Schwitzkasten am Boden liegend

Theorie :

Theoretischer Aufbau eines Trainings
(in Stichpunkten schriftlich, ca. 1 bis 2 Seiten)

Prüfungsprogramm für den Braunen Gürtel

Gültig, ab 01.08.2000

Wartezeit :	Mindestens 6 Monate
Nachweis :	Gültiger Wettkampfpass Zwei Turniere und/oder zwei Lehrgänge Kenntnis des Notwehrparagrafen (als Anlage) Kampfrichterlehrgang Erste Hilfe Nachweis Ein Training, Aufwärmen und Gymnastik geleitet Nachweis
Kondition :	3 Runden a`120 Sekunden Seilspringen, Intervalle, langsam und schnell im Wechsel, 60 Sekunden Je 150 Kicks frei , je links und rechts mit absetzen Je 2 min Schattenboxen und Schattenkickboxen
Kraft :	250 x Ausschlagen mit 2 kg oder 75 Kniebeugen 50 Liegestützen oder 100 auf den Knien 180 Sekunden Crunches, ohne abzusetzen
Meidbewegungen :	Pendeln nach links und nach rechts Abtauchen im Kreis links und rechts herum Ausweichen links und rechts mit Block, Kick Mittellage Im Kreis links und rechtsherum wegbewegen In überdurchschnittlicher Ausführung Block gegen Lowkick

Faust und Fußtechniken die hier folgend aufgeführt werden, sind Einzeltechniken, können aber auch als beliebige Kombinationen abgefragt werden.

Fausttechniken : (je 5 mal pro Seite)	Jab, Punch, Backfist Uppercut, Kopfhaken Körperhaken, Schrittwechsel Gerade,
(Einzeltechniken !)	Spining Backfist Ellebogen aus Thaiboxen, von der Seite und von unten
Fußtechniken : (je 5 mal pro Seite)	Frontkick von vorne und von hinten, Frontkick zum Kopf, Roundkick zum Körper und zum Kopf Sidekick zum Körper und zum Kopf
(Einzeltechniken !)	Hookkick, Roundkick von hinten zum Körper und Kopf Backkick, Axekick Crescent Kick, Outside/Inside, Fußfeger Hookkick zum Kopf Spining Hookkick, spining Crescent Kick Gespr. Backkick, Gespr. Frontkick Hüftwurf, Lowkick, Kniestoß von vorne und seitlich

Fußtechniken (2) :
(je 5 Mal pro Seite)

Gespr. Sidekick, Hookkick
Über Rücken spinning Roundkick
Gespr. Roundkick, Gespr. Spining Hookkick

Kombinationen :
(je 3 Mal pro Seite)

(mit Pratte / oder Partner)

- Sidekick, Backkick, Roundkick von hinten, gespr Backkick
- Roundkick, Jab, Punch, Doppel Roundkick Körper, Kopf
- Hookkick Kopf, Sidekick Körper, Backfist / Jab, Punch
- Backfist, gespr. spinning Backkick, Sidekick
- Jab, Punch, Körperhaken vorne, hinten, lösen, Backkick
- Jab, gespr. Kniestoß, Lowkick; halten, Kniestoß
- Gespr. Spining Backkick, Roundkick/Hookkick, Punch
- Jab, Punch, Fußfeger, spinning Hookkick
- Sidekick, Jab, Punch, Lowkick, Backkick
- Roundkick, Crescent Kick, Roundkick von hinten, gespr. Backkick
- Jab, Punch, Jab, Körperhacken, Lowkick, Backkick
- Hookkick, Jab, Kopfhaken, Hüftwurf

Gerätetraining :

5 x 2 min Sandsacktraining, je 1 Minute Pause

1. Runde Boxen
2. Runde Kicken
3. Runde Kickboxen
4. je 30 Sekunden, schnell und langsam Boxen
5. je 30 Sekunden, schnell und langsam Kickboxen

Freikampf :

8 Runden a 2 Minuten, mit 1 Minute Pause :

1. Zeitlupe Boxen mit Kontrolle
2. Pointfighting Hände
3. Boxen
4. Clinch aus Thaiboxen
5. Pointfighting Kickboxen
6. Leichtkontakt Kickboxen
7. Kickboxen mit Lowkicks
8. Leichtkontakt Kickboxen

Selbstverteidigung :

Angriff mit Messer von vorne
Lowkick, Schlag zum Kopf
2 Angreifer : 1ter : Schlag zum Kopf
2ter : Würgen von hinten

Theorie :

Ideologie der Kampfkünste
Verhältnismäßigkeit der Mittel
Theorie Schmerzstellen am Körper (als Anlage)

Prüfungsprogramm für den Schwarzen Gürtel

Gültig, ab 01.08.2000

Wartezeit :	Mindestens 12 Monate
Nachweis :	Gültiger Wettkampfpass Zwei Turniere und drei Lehrgänge (je 1x VK/Thai, 1x LK 1x PF) Kenntnis des Notwehrparagrafen 2 Kampfrichterlehrgänge Erste Hilfe Nachweis Nachweis: ein komplettes Training geleitet
Kondition :	Je 250 Kicks frei mit linkem und rechten Bein mit absetzen Je 2 mal 2 min Schattenboxen und Schattenkickboxen
Kraft :	----
Meidbewegungen :	Pendeln nach links und nach rechts Abtauchen im Kreis links und rechts herum Ausweichen links und rechts mit Block, Kick Mittellage Im Kreis links und rechts herum wegbewegen In überdurchschnittlicher Ausführung Lowkick Blocks inkl. ausweichen

Faust und Fußtechniken die hier folgend aufgeführt werden, sind Einzeltechniken, können aber auch als beliebige Kombinationen abgefragt werden.

Fausttechniken : (je 5 mal pro Seite)	Jab / Punch, Backfist Uppercut, Kopfhaken Körperhaken, Schrittwechsel Gerade
(Einzeltechniken !)	Spining Backfist Eingespr. Kopfhacken Ellebogen aus Thaiboxen
Fußtechniken : (je 5 mal pro Seite) (Sprungkicks mit Prätze oder Polster)	Frontkick von vorne und von hinten Frontkick zum Kopf, Roundkick zum Körper und zum Kopf Sidekick zum Körper und zum Kopf Hookkick, Roundkick von hinten Backkick, Axekick Crescent Kick, Outside/Inside, Fußfeger
(Einzeltechniken !)	Hookkick zum Kopf Spining Hookkick, spining Crescent Kick Gespr. Backkick, Gespr. Frontkick Hüftwurf, Lowkick, Kniestoß spinning Sidekick, Hookkick Spining Roundkick Gespr. Roundkick, Gespr. Spining Hookkick

Fußtechniken (2) : (je 5 mal pro Seite)	<p>Vorwärts über den Rücken gespr. spinning Hookkick Vorwärts über den Rücken gespr. spinning Sidekick Gespr. Backkick Gespr. spinning Crescent Kick Clinchtechniken aus Thaiboxen</p>
Kombinationen : (je 3 Mal pro Seite)	<ul style="list-style-type: none"> - Jab, Punch, Jab, Lowkick, spinning Hookkick - Jab, Jab, Punch, Roundkick, gespr. Backkick - Backfist, Punch, Hookkick von hinten - Backfist, Punch, defensiv gespr. Backkick - Doppelroundkick, spinning Hookkick, Roundkick, Jab, Haken - Roundkick/Sidekick, Backkick, Jab, Punch, li., re. Haken, - Schrittwechsel, Jab, Punch, Lowkick, gespr. Roundkick - Backfist, Sidekick, defensiv gespr. Backkick, Axekick - Block Lowkick, Jab, Punch, Lowkick - Lowkick vorne, Jab, Punch, Lowkick von hinten - Jab, Jab, Punch, Haken, Lowkick, Roundkick zum Kopf <p>4 Kombinationen vom Prüfling, in Absprache mit Prüfer (freie Angriffe und freie Konter)</p>
Gerätetraining :	<p>6 x 2 min Sandsacktraining, je 1 Minute Pause</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Runde Boxen 2. Runde Kicken 3. Runde Kickboxen 4. je 30 Sekunden, schnell und langsam Boxen (Intervalle) 5. je 30 Sekunden, schnell und langsam Kickboxen 6. Runde Thaiboxen
Freikampf :	<p>12 Runden a 2 Minuten, mit 1 Minute Pause :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zeitlupe Boxen mit Kontrolle 2. Pointfighting Hand 3. Pointfighting Fuss 4. + 5. Boxen 6. Pointfighting Kickboxen 7. Thaiboxen 8. Vollkontakt Kickboxen 9. + 10. Leichtkontakt Kickboxen 11. + 12. Kickboxen mit Lowkicks
Selbstverteidigung :	<p>Lowkick, Roundkick zum Kopf</p> <p>Verteidigung gegen 1 Angreifer nach Wahl des Prüfers Verteidigung gegen 2 Angreifer nach Wahl des Prüfers</p>
Theorie :	<p>Schriftlich ausgearbeiteter Trainingsaufbau für 1.5 Stunden Wesentliche Wettkampfregele Theoretische Erklärung was bedeutet Kampfsport ?</p>

Prüfungsprogramm für den 2.ten Dan

Gültig, ab 01.08.2000

Wartezeit :	Mindestens 2 Jahre
Nachweis :	<ul style="list-style-type: none">-Gültiger Wettkampfpass-Zwei Turniere und zwei Lehrgänge-Kenntnis des Notwehrparagrafen-Erste Hilfe Nachweis-Leitung einer Kickboxgruppe min. 6 Monate-Schriftliche Ausarbeitung eines Themas, Beispiel : Leitung eines Anfänger Kurses, Umfang ca. 6 Seiten
Fausttechniken:	werden bestimmt vom Prüfer in der Prüfung
Fußtechniken:	werden bestimmt vom Prüfer in der Prüfung
Kombinationen:	werden bestimmt vom Prüfer in der Prüfung
Freikampf:	<ul style="list-style-type: none">-1 Runde Pointfighting-1 Runde Thaiboxen-1 Runde Boxen-1 Runde Kickboxen-1 Runde Vollkontakt-1 Runde Leichtkontakt

Prüfungsprogramm für den 3.ten Dan

Gültig, ab 01.08.2000

Wartezeit :	Mindestens 3 Jahre
Nachweis :	<ul style="list-style-type: none">-Gültiger Wettkampfpass-Zwei Turniere und zwei Lehrgänge-Kenntnis des Notwehrparagraphen-Erste Hilfe Nachweis-Leitung einer Kickboxgruppe min. 12 Monate-Schriftliche Ausarbeitung eines Themas, Beispiel : Leitung eines Anfänger Kurses, Umfang ca. 6 Seiten-WKA - Trainerausbildung, C 1 Lizenz
Fausttechniken:	werden bestimmt vom Prüfer in der Prüfung
Fußtechniken:	werden bestimmt vom Prüfer in der Prüfung
Kombinationen:	werden bestimmt vom Prüfer in der Prüfung
Praxis:	Demonstration einer Technikeinheit mit Pratzen Polstern und Hilfsmitteln mit einer Gruppe Schüler
Freikampf:	<ul style="list-style-type: none">-1 Runde Pointfighting-1 Runde Kickboxen-1 Runde Leichtkontakt