

Prüfungs-und Ausbildungskonzept

WKO Germany

Kickboxen

Für Jugendliche und Erwachsene ab 13 Jahre. Nach der Idee von Georg F. Brückner

1. Auflage 2012 Seiten 1-9

Herausgeber: Ferdinand Mack www.supermack.de

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdruckes, der fototechnischen Wiedergabe und der Übersetzung, nur nach vorheriger schriftlichen Genehmigung durch den Herausgeber.

Eine Haftung des Verlages, des Vertriebes und der Autoren für Person-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Kickbox Grundtechniken

Handtechniken

Vordere Hand	Hintere Hand
Gerade (ab gelb)	Gerade (ab gelb)
Seithaken (ab orange)	Seithaken (ab orange)
Aufwärtshaken (ab orange)	Aufwärtshaken (ab orange)

Fußtechniken

Vorderes Bein	Hinteres Bein
Vorwärtstritt (ab gelb)	Vorwärtstritt (ab gelb)
Halbkreistritt (ab gelb)	Halbkreistritt (ab gelb)
Seittritt (ab orange)	Seittritt (ab orange)
Axttritt (ab grün)	Axttritt (ab grün)
Außenristtritt (ab grün)	Außenristtritt (ab grün)
Hakentritt (ab grün)	Hakentritt (ab grün)

Tritte aus der Drehung(ab blau) und im Sprung (ab schwarz)

Kombinationen

Hand-und Fußtechniken, Fuß-und Handtechniken (ab grün)

Alle Kombinationen sind im Stand und in der Vor und Rückbewegung auszuführen.

Akzentuierung der Schläge und Tritte sowie Lösen mit anschließendem Wiederangriff ist zu demonstrieren.

Verteidigung

"Gegen jede Einzeltechnik muss ein grundsätzliches Verteidigungskonzept erarbeitet werden. Dieses Konzept muss so einfach und logisch sein, dass es auch bei Kombinationen des Angreifers wirksam ist. Abwehren, Abdecken, Auspendeln, Ausweichbewegungen sollten für Kopf und Körper erarbeitet werden."

-Georg F. Brückner -

Passive Verteidigung

Verteidigen gegen Schläge und Tritte durch Blocken, Paraden. Meid- und Ausweichbewegungen.

Aktive Verteidigung

Darunter verstehen wir alle Verteidigungselemente mit einem wirkungsvollen Gegenangriff zu kombinieren.

Blocken/Decken (ab gelb)

Faust
Geöffnete Hand
Schulter
Unterarm
Ellbogen
Schienbein (Anziehen des Beines)

Paraden (ab gelb)

Wegschlagen oder Ableiten angreifender Fäuste und Füße.

Meid Bewegungen (ab orange)

Rückbeugen
Abducken nach links (schräg vorwärts)
Abducken nach rechts (schräg vorwärts)
Abducken nach unten
Abrollen nach links
Abrollen nach rechts
Pendeln (abbiegen nach links und rechts)

Ausweichbewegungen

Rückschritt (ab gelb)
Körperdrehen nach links (in Linksauslage) (ab orange)
Seitschritt nach links (ab grün)
Seitschritt nach rechts (ab grün)

Fallschule

Rolle vorwärts (ab gelb)
Rolle rückwärts (ab gelb)
Fallen in die Seitenlage (ab gelb)
Fallen in die Seitenlage mit halber Drehung (ab gelb)
Hechtrolle (ab orange)
Sturz vorwärts (ab orange)
Fallen aus halber Höhe (ab grün)

Selbstverteidigungs –Techniken

Belästigungen (Hand greifen -Jacke und Haare greifen) (ab gelb)
Schwitzkasten (ab gelb)
Schwitzkasten von Vorne (ab gelb)
Unterarmwürgen von Hinten (ab gelb)
Um Klammerungen von allen Seiten (ab orange)
Würgen von Vorne (ab orange)
Stockangriff von Oben und Außen (ab grün)
Stockangriff -überkreuz (ab grün)
Demonstration von Hebeltechniken (ab grün)
Messerangriff von Oben und Außen (ab blau)
Messerangriff -überkreuz (ab blau)
Messerangriff von außen und überkreuz zum Körper (ab blau)
Messerstich Gerade (ab blau)
Am Boden -der Verteidiger verteidigt sich gegen Schläge, Tritte, Würgen und
Messerstich (ab braun)

Die Übungen zur Gürtelprüfung

Pratze

die vorgegebenen Techniken werden erst langsam und dann schnell am Schlagpolster (auch Handpratze möglich) demonstriert. Bei der langsamen Ausführung soll das Schlagpolster nicht berührt werden.

Partnerübung

Partner A greift mit der vorgegeben Übung langsam an und berührt dabei Partner B, der dafür sein Deckung öffnet. Der zweite Angriff erfolgt schnell und Partner B verteidigt aktiv.

Modellsparring (ab orange)

Beim Modellsparring ist ein Partner der Angreifer. Die Techniken werden direkt ausgeführt. Beide Prüflinge sind wie beim freien Sparring in Bewegung. Der Verteidiger soll anhand von Distanz und Stellung seines Partners die Angriffe erahnen und aktiv verteidigen.

Sparring (ab grün)

Prüflinge die erfolgreich an Wettkämpfen teilgenommen haben werden nicht geprüft und erhalten 10 Punkte. Alle anderen sollen zwei -drei Runden Sparring absolvieren.

Fallschule

In einer Kür demonstriert der Prüfling die vorgegebene Fallschule.

Selbstverteidigung

Partner A greift langsam an. Partner B verteidigt ebenfalls langsam. Danach greift Partner A mit derselben Technik schnell an. Partner B verteidigt schnell.

Spontane Selbstverteidigung (ab grün)

Die Schüler stehen im Kreis. Der Geprüfte in der Mitte. Nach der Reihe greifen die Partner mit Waffe oder ohne Waffe an. Das Tempo soll dem jeweiligen Gurt angemessen sein. Der Geprüfte verteidigt sich ohne seinen Partner zu verletzen. Gleiches gilt für die Angreifer. Das Tragen von Mund -und Tiefschutz (männlich) ist Pflicht.

Der Angreifer signalisiert einen Halteangriff mit dem Kommando "Kontakt."

Theorie

Kenntnisse über die Entstehung des Kickboxens (ab gelb)

Notwehrparagraph (ab gelb)

Disziplinen im Kickboxen und Verwandte Kampfsportarten (ab orange)

Regelkunde (ab grün)

Nachweis von mindestens drei Kickbox und/oder Budo -Seminaren. (ab blau)

Nachweis von mindestens vier Kickbox und/oder Budo -Seminaren (ab braun)

Nachweis von mindestens fünf Kickbox und/ oder Budo -Seminaren (ab schwarz)

Kampfrichterausbildung (ab schwarz)

Mündliche Prüfung über ein Kickbox-Thema (Thema wird bei der Prüfungsanmeldung bekanntgegeben. (ab schwarz)

Schriftliche Arbeit über ein Kickbox -Thema (ab 2. Dan)

Lehrbeispiele (ab 1. Dan)

Grundstellung

Lösen

Beinarbeit beim Kickboxen

Tech,/Takt. Verhalten

Umgang mit der Pratze

Zweiter Angriff

Allgemeine Trainingslehre

Finten

Variationen der Grundtechniken

Betreuung von Kämpfern

Bewertung

Bewertet werden die Aufgaben

Vorführung an der Pratte

Partnerübung

Modellsparring

Freies Sparring

Selbstverteidigung

Spontane Selbstverteidigung

Fallschule

Theorie

Für jede Aufgabe gibt es max. 10 Punkte

Gelbgurt Bestanden bei mind. 6 Punkte pro Aufgabe

Orangegurt Bestanden bei mind. 6 Punkte pro Aufgabe

Grüngurt Bestanden bei mind. 6 Punkte pro Aufgabe

Blaugurt Bestanden bei mind. 7 Punkte pro Aufgabe

Braungurt Bestanden bei mind. 8 Punkten pro Aufgabe

Schwarzgurt Bestanden bei mind. 8 Punkte pro Aufgabe

Mindest -Vorbereitungszeit Mindestalter

Gelb	3-6 Monate	13 Jahre
Orange	6 Monate	13 Jahre
grün	6 Monate	14 Jahre
blau	6 Monate	15 Jahre
braun	6 Monate	16 Jahre
1. Dan	1 Jahr	18 Jahre
2. Dan	2 Jahre	22 Jahre
3. Dan	3 Jahre	25 Jahre