

# KICKBOXEN



## PRÜFUNGSPROGRAMM

**10. KYU bis 1. KYU**

**1. DAN bis 4. DAN**



System: **KICKBOXING**



Anmeldung zu **Kyu** Gurtprüfung am: \_\_\_\_\_

Name der Schule: \_\_\_\_\_  
 Adresse der Schule: \_\_\_\_\_  
 Name des Schülers : \_\_\_\_\_  
 Alter: \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_  
 Gurtfarbe: \_\_\_\_\_  
 Datum der Prüfung: \_\_\_\_\_  
 Zielgurtfarbe: \_\_\_\_\_

**Bemerkung**  
 Nur vom Prüfer auszufüllen

Unterschrift des Prüfling / Erziehungsberechtigte(r) \_\_\_\_\_

Pass und gültige Jahressichtmarke: Ja  ° Nein  ° Wartezeit: Ja  ° Nein

Laufzettel ab dem 1 **Kyu** : Ja  ° Nein  Prüfung bezahlt: Ja  ° Nein

Prüfungsgebühr \_\_\_\_\_ €. Urkunde, Passeintrag und weltweite Registrierung beträgt \_\_\_\_\_ Euro €

Die Prüfungsgebühr ist bis zum \_\_\_\_\_ in der Sportschule abzugeben.  
 Bitte bringen Sie dieses Formular ausgefüllt zur Prüfung mit, da es als Bewertungsbogen dient

**!! Wichtig, Bitte mit den Prüfungsgebühren den Sportpass mit abgeben !!**

Leistung	Faktor 12 Punkte	Faktor 8 Punkte	Faktor 6 Punkte	Faktor 4 Punkte	Ergebnis Gesamt
<b>Kampfstellung:</b>					
<b>Rolle:</b>					
<b>Fallschule:</b>					
<b>Fußtechniken:</b>					
<b>Fausttechniken:</b>					
<b>Pratzen Arbeit:</b>					
<b>Kombinationen:</b>					
<b>Ausweichtechniken:</b>					
<b>Kondition:</b>					
<b>Theorie:</b>					
<b>Bruchtest:</b>					
<b>Selbstverteidigung:</b>					
<b>Sparring:</b>					
<b>Sonstiges:</b>					

System: **KICKBOXING**



Anmeldung zu DAN Prüfung am: \_\_\_\_\_

Name der Schule: \_\_\_\_\_  
 Adresse der Schule: \_\_\_\_\_  
 Name des Schülers : \_\_\_\_\_  
 Alter: \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_  
 Gurtfarbe: \_\_\_\_\_  
 Datum der Prüfung: \_\_\_\_\_  
 Zielgurtfarbe: \_\_\_\_\_

**Bemerkung**  
 Nur vom Prüfer auszufüllen

Unterschrift des Prüfling / Erziehungsberechtigte(r) \_\_\_\_\_

Pass und gültige Jahressichtmarke: Ja  ° Nein       ° Wartezeit: Ja  ° Nein

Laufzettel ab dem 1 Kyu : Ja  ° Nein       Prüfung bezahlt: Ja  ° Nein

Prüfungsgebühr 60,00 €. Urkunde, Pässeintrag und weltweite Registrierung beträgt \_\_\_\_\_ Euro €

WTKA-Urkunde 1.DAN 85,00 € Urkunde / 2.DAN 115,00 € Urkunde / 3 DAN 210,00 € Urkunde

Die Prüfungsgebühr ist bis zum \_\_\_\_\_ in der Sportschule abzugeben.  
 Bitte bringen Sie dieses Formular ausgefüllt zur Prüfung mit, da es als Bewertungsbogen dient

**!! Wichtig, Bitte mit den Prüfungsgebühren den Sportpass mit abgeben !!**

Leistung	Faktor 12 Punkte	Faktor 8 Punkte	Faktor 6 Punkte	Faktor 4 Punkte	Ergebnis Gesamt
<b>Kampfstellung:</b>					
<b>Rolle:</b>					
<b>Fallschule:</b>					
<b>Fußtechniken:</b>					
<b>Fausttechniken:</b>					
<b>Pratzen Arbeit:</b>					
<b>Kombinationen:</b>					
<b>Ausweichtechniken:</b>					
<b>Kondition:</b>					
<b>Theorie:</b>					
<b>Bruchtest:</b>					
<b>Selbstverteidigung:</b>					
<b>Sparring:</b>					
<b>Sonstiges:</b>					



# Prüfungsordnung Kickboxen



Als Prüfer sind nur von der WTKA-Germany zugelassene Prüfer mit gültiger Prüferlizenz, Prüfervummer und Prüferstempel der WTKA zugelassen.  
Schülergrade „Kyu“ zur Abnahme von Schülergrade ist ein Lizenzprüfer mit mind.1.DAN berechtigt.

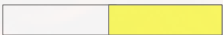
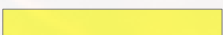
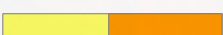


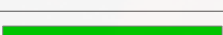

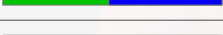
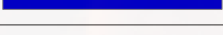



DAN Prüfungen,, zur Abnahme von 1. bis 10. DAN setzt der Präsident der WTKA-Germany ein Prüfungskommission zusammen. Die Kommission setzt sich aus mindestens 3 Lizenzprüfern zusammen. Die Prüfer werden vom Präsident der WTKA-Germany bestimmt und eingesetzt.

Für die einzelnen Prüfungspunkte werden Punkte vergeben. Es werden von 4-12 Punkte gewertet. Ist allerdings die Punktezahl von 4 unterschritten muss dieser Abschnitt wiederholt werden.

## Die Prüfungsabschnitte:

- 4-12 Punkte • Kampfstellung:
- 4-12 Punkte • Rolle:
- 4-12 Punkte • Fallschule:
- 4-12 Punkte • Fußtechniken:
- 4-12 Punkte • Fausttechniken:
- 4-12 Punkte • Kombinationen:
- 4-12 Punkte • Verteidigungs- Ausweichtechniken:
- 4-12 Punkte • Selbstverteidigung:
- 4-12 Punkte • Theorie:
- 4-12 Punkte • Kondition:
- 4-12 Punkte • Sparring:
- 4-12 Punkte • Sonstiges:

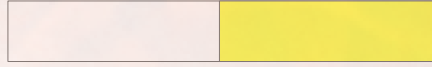
**4-10 Punkte Es müssen zu folgenden Graduierungen die angegebenen Punkte erreicht werden.**

Graduierung		Mindestpunkte		Maximalpunkte
Weiß-Gelb		30 Punkte		50 Punkte
Gelb		35 Punkte		55 Punkte
Gelb-Orange		40 Punkte		60 Punkte
Orange		50 Punkte		65 Punkte
Orange-Grün		55 Punkte		70 Punkte
Grün		60 Punkte		75 Punkte
Grün -Blau		65 Punkte		80 Punkte
Blau		70 Punkte		85 Punkte
Braun		75 Punkte		90 Punkte
Braun -Schwarz		80 Punkte		95 Punkte
1.DAN - 2.DAN		85 Punkte		100 Punkte
3.DAN - 4.DAN		100 Punkte		100 Punkte





# Prüfungsordnung Kickboxen

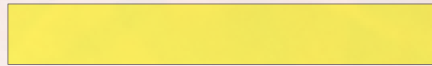


## WEISS - GELB

<b>Wartezeit:</b>	<b>Mindestens 2. Monate oder 15 Stunden</b>
<b>Nachweise:</b>	<b>WTKA-GERMANY Sportpass mit gültiger Jahressichtmarke</b>
<b>Kampfstellung:</b>	<b>Frontale Kampfstellung Seitliche Kampfstellung</b>
<b>Rolle:</b>	<b>Nach Vorne über Rechte und Linke Schulter</b>
<b>Fallschule:</b>	<b>Nach Hinten / Seiten / Vorne</b>
<b>Ausführung der Techniken:</b>	<b>Gleitende Bewegungen in alle Richtungen. Alle Techniken sind mit rechts und links vorne auszuführen</b>
<b>Fausttechniken:</b>	<b>Jab / Punch</b>
<b>Fußtechniken:</b>	<b>Frontkick je mit dem vordere und hinteren Bein</b>
<b>Kombinationen:</b>	<b>Jab, Punch - Punch - Jab, Punch, Frontkick hinteres Bein und vorderes Bein</b>
<b>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</b>	<b>Blocken aus der Doppeldeckung gegen Jab und Punch Blocken gegen Frontkick aus der Doppeldeckung</b>
<b>Selbstverteidigung:</b>	
<b>Theorie:</b>	<b>Verhalten im Trainingsraum Und Kodex des Bushido</b>



# Prüfungsordnung Kickboxen

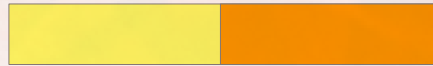


## GELB

<b>Wartezeit:</b>	<b>Mindestens 3. Monate oder 25 Stunden</b>
<b>Nachweise:</b>	<b>WTKA-GERMANY Sportpass mit gültiger Jahressichtmarke</b>
<b>Kampfstellung:</b>	<b>Frontale Kampfstellung Seitliche Kampfstellung</b>
<b>Rolle:</b>	<b>Nach Vorne über Rechte und Linke Schulter</b>
<b>Fallschule:</b>	<b>Nach Hinten / Seiten / Vorne</b>
<b>Ausführung der Techniken:</b>	<b>Gleitende Bewegungen in alle Richtungen. Alle Techniken sind mit rechts und links vorne auszuführen</b>
<b>Fausttechniken:</b>	<b>Jab / Punch / Backfist</b>
<b>Fußtechniken:</b>	<b>Frontkick je mit dem vordere und hinteren Bein Axekick je mit dem vorderen und hintern Bein</b>
<b>Kombinationen:</b>	<b>Jab, Punch - Backfist Punch - Jab, Punch, Frontkick hinteres Bein - Jab, Punch Frontkick vorderes Bein -Axekick , Backfist</b>
<b>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</b>	<b>Blocken aus der Doppeldeckung gegen Jab und Punch -Blocken gegen Frontkick aus der Doppeldeckung Rückschritt nach hinten gegen Jab, Punch, Font- und Axekick</b>
<b>Selbstverteidigung:</b>	<b>2 Techniken gegen Haltegriffe nach Wahl des Prüflings</b>
<b>Theorie:</b>	<b>Verhalten im Trainingsraum und Kodex des Bushido Notweggesetz: Notwehr ist diejenige Abwehr die erforderlich ist, einen derzeitigen, rechtswidrigen Angriff gegen mich oder eine Andere Person abzuwehren. Verhalten im Trainingsraum</b>



# Prüfungsordnung Kickboxen



## GELB - ORANGE

<b>Wartezeit:</b>	<b>Mindestens 3. Monate oder 25 Stunden</b>
<b>Nachweise:</b>	<b>WTKA-GERMANY Sportpass mit gültiger Jahressichtmarke</b>
<b>Kampfstellung:</b>	<b>Frontale Kampfstellung Seitliche Kampfstellung</b>
<b>Rolle:</b>	<b>Nach Vorne über Rechte und Linke Schulter</b>
<b>Fallschule:</b>	<b>Nach Hinten / Seiten / Vorne</b>
<b>Ausführung der Techniken:</b>	<b>Gleitende Bewegungen in alle Richtungen. Alle Techniken sind mit rechts und links vorne auszuführen</b>
<b>Fausttechniken:</b>	<b>Jab / Punch / Backfist</b>
<b>Fußtechniken:</b>	<b>Frontkick je mit dem vordere und hinteren Bein Axekick je mit dem vorderen und hintern Bein Roundhousekick mit dem vorderen und hintern Bein</b>
<b>Kombinationen:</b>	<b>Jab, Punch, Uppercut - Backfist, Axekick, Sidekick Jab, Punch, Frontkick hinteres und vorderes Bein</b>
<b>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</b>	<b>Blocken aus der Doppeldeckung gegen Jab und Auspendeln links und rechts gegen Jab, Punch -Blocken gegen Frontkick, Sidekick und Rondhousekick</b>
<b>Selbstverteidigung:</b>	<b>2 Techniken gegen Haltegriffe nach Wahl des Prüflings</b>
<b>Theorie:</b>	<b>Verhalten im Trainingsraum und Kodex des Bushido Notwehrgesetz: Notwehr ist diejenige Abwehr die erforderlich ist, einen derzeitigen, rechtswidrigen Angriff gegen mich oder eine Andere Person abzuwehren. Verhalten im Trainingsraum</b>





# Prüfungsordnung Kickboxen



## ORANGE



<b>Wartezeit:</b>	<b>Mindestens 4. Monate oder 30 Stunden</b>
<b>Nachweise:</b>	<b>WTKA-GERMANY Sportpass mit gültiger Jahressichtmarke</b>
<b>Kampfstellung:</b>	<b>Frontale Kampfstellung und Seitliche Kampfstellung</b>
<b>Rolle:</b>	<b>Nach Vorne und Hinten über Rechte und Linke Schulter</b>
<b>Fallschule:</b>	<b>Nach Hinten / Seiten / Vorne</b>
<b>Ausführung der Techniken:</b>	<b>Gleitende Bewegungen in alle Richtungen Auf dem vorderen Fuß seitlich herausdrehen um den Angriffswinkel zu verändern Alle Techniken sind mit rechts und links vorne auszuführen.</b>
<b>Fausttechniken:</b>	<b>Jab - Punch - Backfist - Uppercut</b>
<b>Fußtechniken:</b>	<b>Frontkick mit dem vordere und hinteren Bein / Axekick mit dem vorderen und hintern Bein Roundhousekick -Sidekick</b>
<b>Kombinationen:</b>	<b>Jab, Punch, Uppercut -Backfist, Axekick, Sidekick Jab, Punch, Frontkick hinteres Bein -Jab, Punch Frontkick vorderes Bein -Axekick, Roundhousekick</b>
<b>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</b>	<b>Auspendeln links und rechts gegen Jab, Punch -Blocken gegen Frontkick, Sidekick und Rondhousekick -Blocken oder ausweichen gegen Rounhousekick mit anschließendem Konter</b>
<b>Selbstverteidigung:</b>	<b>4 Techniken gegen Haltegriffe nach Wahl des Prüfers</b>
<b>Theorie:</b>	<b>Regelkunde Pointfighting, Herkunft des Kickboxen</b>
<b>Sparring :</b>	<b>Eine Runde a`2 min Pointfighting Sparring</b>





# Prüfungsordnung Kickboxen



## ORANGE - GRÜN



<b>Wartezeit:</b>	<b>Mindestens 4. Monate oder 35 Stunden</b>
<b>Nachweise:</b>	<b>WTKA-GERMANY Sportpass mit gültiger Jahressichtmarke</b>
<b>Kampfstellung:</b>	<b>Frontale Kampfstellung und Seitliche Kampfstellung</b>
<b>Rolle:</b>	<b>Nach Vorne und Hinten über Rechte und Linke Schulter</b>
<b>Fallschule:</b>	<b>Nach Hinten / Seiten / Vorne</b>
<b>Ausführung der Techniken:</b>	<b>Gleitende Bewegungen in alle Richtungen Auf dem vorderen Fuß seitlich herausdrehen um den Angriffswinkel zu verändern Alle Techniken sind mit rechts und links vorne auszuführen.</b>
<b>Fausttechniken:</b>	<b>Jab - Punch - Backfist - Uppercut - Hook</b>
<b>Sparring :</b>	<b>Eine Runde a`1 min Pointfighting Sparring Eine Runde a`1 min Leichtkontakt Sparring</b>
<b>Fußtechniken:</b>	<b>Kicks mit dem vordere und hinteren Bein- Backkick -Hookkick Frontkick -Axekick -Roundkick</b>
<b>Kombinationen:</b>	<b>Jab, Punch, Axekick -Sidekick, Backfist - Jab, Punch, Frontkick , Backkick</b>
<b>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</b>	<b>-Techniken aus dem bisherigen Programm - Blocken gegen Uppercut - Blocken gegen Roundhousekick - Angriff unterbrechen</b>
<b>Selbstverteidigung:</b>	<b>6 Techniken gegen Haltegriffe nach Wahl des Prüfers</b>
<b>Theorie:</b>	<b>Regelkunde Pointfighting und Leichtkontakt</b>
<b>Kondition</b>	<b>-30 Kicks, davon 15 rechts und 15 links 2 Runden a`1 min Seilspringen / 30 Liegestütze 30 Situps</b>



# Prüfungsordnung Kickboxen



## GRÜN



<b>Wartezeit:</b>	<b>Mindestens 5. Monate oder 40 Stunden</b>
<b>Nachweise:</b>	<b>WTKA-GERMANY Sportpass mit gültiger Jahressichtmarke</b>
<b>Kampfstellung:</b>	<b>Frontale Kampfstellung und Seitliche Kampfstellung</b>
<b>Rolle:</b>	<b>Nach Vorne und Hinten über Rechte und Linke Schulter</b>
<b>Fallschule:</b>	<b>Nach Hinten / Seiten / Vorne</b>
<b>Ausführung der Techniken:</b>	<b>Gleitende Bewegungen in alle Richtungen Auf dem vorderen Fuß seitlich herausdrehen um den Angriffswinkel zu verändern Alle Techniken sind mit rechts und links vorne auszuführen.</b>
<b>Fausttechniken:</b>	<b>Jab - Punch - Backfist - Uppercut - Hook</b>
<b>Sparring :</b>	<b>Eine Runde a`2 min Pointfighting Sparring Eine Runde a`2 min Leichtkontakt Sparring</b>
<b>Fußtechniken:</b>	<b>Kicks mit dem vordere und hinteren Bein-Backkick -Hookkick Frontkick -Axekick -Roundkick -Roundhousekick -Sidekick Lowkick</b>
<b>Kombinationen:</b>	<b>- Jab, Punch, Axekick -Sidekick, Backfist - Jab, Punch, Frontkick , Backkick -Jab, Hook -Axekick, Jab, Hookkick</b>
<b>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</b>	<b>-Techniken aus dem bisherigen Programm - Blocken gegen Uppercut - Blocken gegen Lowkick - Angriff durch „in den Gegner reingehen“ unterbrechen</b>
<b>Selbstverteidigung:</b>	<b>6 Techniken gegen Haltegriffe nach Wahl des Prüfers 3 Techniken Verteidigung gegen Stockangriff</b>
<b>Theorie:</b>	<b>Regelkunde Pointfighting und Leichtkontakt Herkunft des Kickboxen und Kodex</b>
<b>Kondition</b>	<b>-50 Kicks, davon 25 rechts und 25 links 2 Runden a`2min Seilspringen / 50 Liegestütze 50 Situps</b>



# Prüfungsordnung Kickboxen



**GRÜN - BLAU**



<b>Wartezeit:</b>	<b>Mindestens 5. Monate oder 40 Stunden</b>
<b>Nachweise:</b>	<b>WTKA Sportpass mit gültiger Jahressichtmarke 1 WTKA Turnier 1 WTKA Lehrgang</b>
<b>Kampfstellung:</b>	<b>Frontale Kampfstellung und Seitliche Kampfstellung</b>
<b>Rolle:</b>	<b>Nach Vorne und Hinten über Rechte und Linke Schulter</b>
<b>Fallschule:</b>	<b>Nach Hinten / Seiten / Vorne</b>
<b>Ausführung der Techniken:</b>	<b>Gleitende Bewegungen in alle Richtungen Auf dem vorderen Fuß seitlich herausdrehen um den Angriffswinkel zu Verändern Kicks sind auch aus dem Sprung vorzuführen</b>
<b>Fausttechniken:</b>	<b>Jab -Punch -Backfist -Uppercut -Hook Innenhandkantenschlag</b>
<b>Sparring :</b>	<b>Eine Runde a`1 min Boxen Sparring Eine Runde a`1 min Leichtkontakt Sparring Eine Runde a`1 min Leichtkontakt mit Lowkick Sparring</b>
<b>Fußtechniken:</b>	<b>Kicks mit dem vordere und hinteren Bein Frontkick Axekick- Roundkick- Roundhousekick- Sidekick Fußfeger</b>
<b>Kombinationen:</b>	<b>Kombinationen aus den bisherigen Techniken mit Sprungtechniken</b>
<b>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</b>	<b>Techniken aus dem bisherigen Programm Blocken gegen Uppercut Blocken gegen Lowkick Angriff durch „in den Gegner reingehen“ unterbrechen</b>
<b>Selbstverteidigung:</b>	<b>8 Techniken gegen Haltegriffe nach Wahl des Prüfers 3 Techniken Verteidigung gegen Stockangriff 3 Techniken Verteidigung mit dem Stockangriff</b>
<b>Theorie:</b>	<b>Regelkunde Pointfighting und Leichtkontakt / Kick Light</b>
<b>Kondition</b>	<b>-80 Kicks, davon 40 rechts und 40 links 2 Runden a`2min Seilspringen / 50 Liegestütze 50 Situps 2 min Sandsack Boxen</b>





# Prüfungsordnung Kickboxen



**BLAU**



<b>Wartezeit:</b>	<b>Mindestens 6. Monate oder 50 Stunden</b>
<b>Nachweise:</b>	<b>WTKA Sportpass mit gültiger Jahressichtmarke 1 WTKA Turnier 1 WTKA Lehrgang</b>
<b>Kampfstellung:</b>	<b>Frontale Kampfstellung und Seitliche Kampfstellung</b>
<b>Rolle:</b>	<b>Nach Vorne und Hinten über Rechte und Linke Schulter</b>
<b>Fallschule:</b>	<b>Nach Hinten / Seiten / Vorne</b>
<b>Ausführung der Techniken:</b>	<b>Gleitende Bewegungen in alle Richtungen Auf dem vorderen Fuß seitlich herausdrehen um den Angriffswinkel zu Verändern Kicks sind auch aus dem Sprung vorzuführen Alle Techniken sind mit rechts und links vorne auszuführen.</b>
<b>Fausttechniken:</b>	<b>Jab -Punch -Backfist -Uppercut -Hook Innenhandkantenschlag- Ellenbogenstöße</b>
<b>Sparring :</b>	<b>Eine Runde a`2 min Boxen Sparring Eine Runde a`2 min Leichtkontakt Sparring Eine Runde a`2 min Leichtkontakt mit Lowkick Sparring</b>
<b>Fußtechniken:</b>	<b>Kicks mit dem vordere und hinteren Bein Frontkick Axekick- Roundkick- Roundhousekick- Sidekick Backkick-Hookkick - Crescentkick - Lowkick - Fußfeger</b>
<b>Kombinationen:</b>	<b>Kombinationen aus den bisherigen Techniken mit Sprungtechniken</b>
<b>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</b>	<b>Techniken aus dem bisherigen Programm Blocken gegen Uppercut Blocken gegen Lowkick Angriff durch „in den Gegner reingehen“ unterbrechen</b>
<b>Selbstverteidigung:</b>	<b>10 Techniken gegen Haltegriffe nach Wahl des Prüfers 5 Techniken Verteidigung gegen Stockangriff 5 Techniken Verteidigung mit dem Stockangriff</b>
<b>Theorie:</b>	<b>Regelkunde Pointfighting und Leichtkontakt / Kick Light</b>
<b>Kondition</b>	<b>2 min Sandsack, Alle Techniken beginnen mit der Faust und werden mit dem Fuß abgeschlossen -2 min Sandsack, Alle Techniken beginnen mit dem Fuß und werden mit der Faust abgeschlossen</b>





# Prüfungsordnung Kickboxen



**BRAUN**



<b>Wartezeit:</b>	<b>Mindestens 6. Monate oder 60 Stunden</b>
<b>Nachweise:</b>	<b>WTKA Sportpass mit gültiger Jahressichtmarke 2 WTKA Turnier 1 WTKA Lehrgang „Kampfrichterausbildung“ Erste Hilfe Kurs nicht älter als 1 Jahr</b>
<b>Kampfstellung:</b>	<b>Frontale Kampfstellung und Seitliche Kampfstellung</b>
<b>Rolle:</b>	<b>Nach Vorne und Hinten über Rechte und Linke Schulter</b>
<b>Fallschule:</b>	<b>Nach Hinten / Seiten / Vorne</b>
<b>Ausführung der Techniken:</b>	<b>Gleitende Bewegungen in alle Richtungen Auf dem vorderen Fuß seitlich herausdrehen um den Angriffswinkel zu Verändern Kicks sind auch aus dem Sprung vorzuführen Alle Techniken sind mit rechts und links vorne auszuführen.</b>
<b>Fausttechniken:</b>	<b>Alle Fausttechniken sind frei vorzuführen</b>
<b>Sparring :</b>	<b>Eine Runde a`2 min Pointfighting Sparring Eine Runde a`2 min Leichtkontakt Sparring Eine Runde a`2 min Boxen Eine Runde a`2 min Vollkontakt mit Lowkicks</b>
<b>Fußtechniken:</b>	<b>Kicks mit dem vordere und hinteren Bein Alle Fußtechniken sind frei vorzuführen</b>
<b>Kombinationen:</b>	<b>Kombinationen aus den bisherigen Techniken mit Sprungtechniken</b>
<b>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</b>	<b>Techniken aus dem bisherigen Programm Techniken aus dem bisherigen Programm - Aus dem Infight lösen und gegen kontra ausführen</b>
<b>Selbstverteidigung:</b>	<b>Freie Selbstverteidigung gegen 3 simultan angreifende Gegner 3 Techniken Verteidigung gegen Stockangriff 3 Techniken Verteidigung mit dem Stockangriff</b>
<b>Theorie:</b>	<b>Regelkunde Leichtkontakt / VK Kickboxing / K1 - Rules</b>
<b>Kondition</b>	<b>2 min Sandsack, Alle Techniken beginnen mit der Faust und werden mit dem Fuß abgeschlossen 2 min Sandsack, Alle Techniken mit dem Fuß 2 min Sandsack, mit Knie und Ellenbogen Techniken</b>



# Prüfungsordnung Kickboxen



## BRAUN - SCHWARZ



<b>Wartezeit:</b>	<b>Mindestens 6. Monate oder 60 Stunden</b>
<b>Nachweise:</b>	<b>WTKA Sportpass mit gültiger Jahressichtmarke 2 WTKA Turnier 1 WTKA Kampfrichterlehrgang“ Kampfrichtertätigkeit auf 2 Turniere der WTKA</b>
<b>Kampfstellung:</b>	<b>Frontale Kampfstellung und Seitliche Kampfstellung</b>
<b>Rolle:</b>	<b>Nach Vorne und Hinten über Rechte und Linke Schulter</b>
<b>Fallschule:</b>	<b>Nach Hinten / Seiten / Vorne</b>
<b>Ausführung der Techniken:</b>	<b>Gleitende Bewegungen in alle Richtungen Auf dem vorderen Fuß seitlich herausdrehen um den Angriffswinkel zu Verändern Kicks sind auch aus dem Sprung vorzuführen Alle Techniken sind mit rechts und links vorne auszuführen.</b>
<b>Fausttechniken:</b>	<b>Alle Fausttechniken sind frei vorzuführen auch mit Sprung</b>
<b>Sparring :</b>	<b>Zwei Runde a`2 min Boxen Zwei Runde a`2 min Vollkontakt mit Lowkicks</b>
<b>Fußtechniken:</b>	<b>Kicks mit dem vordere und hinteren Bein Alle Fußtechniken sind frei vorzuführen auch mit Sprung</b>
<b>Kombinationen:</b>	<b>Kombinationen aus den bisherigen Techniken mit Sprungtechniken mit der Faust und dem Fuß</b>
<b>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</b>	<b>Techniken aus dem bisherigen Programm  Aus dem Infight lösen und gegen kontra ausführen</b>
<b>Selbstverteidigung:</b>	<b>Freie Selbstverteidigung gegen angreifende Gegner 3 Techniken Verteidigung gegen Stockangriff 3 Techniken Verteidigung gegen Messerangriff</b>
<b>Theorie:</b>	<b>Regelkunde Leichtkontakt / VK Kickboxing / K1 - Rules</b>
<b>Kondition</b>	<b>2 min Sandsack, Alle Techniken beginnen mit der Faust und werden mit dem Fuß abgeschlossen 2 min Sandsack, Alle Techniken mit dem Fuß 2 min Sandsack, mit Knie und Ellenbogen Techniken</b>



# Prüfungsordnung Kickboxen



## 1. DAN

<b>Wartezeit:</b>	<b>Mindestens 12. Monate oder 100 Stunden</b>
<b>Nachweise:</b>	<b>WTKA Sportpass mit gültiger Jahressichtmarke 2 WTKA Turnier Min 25 Trainingseinheiten geleitet Kampfrichterfähigkeit 4 Turniere, davon mind. 1 als Referee 1 Kampfrichterlizenz C Erste Hilfe Kurs nicht älter als 1 Jahr</b>
<b>Kampfstellung:</b>	<b>Frontale Kampfstellung und Seitliche Kampfstellung</b>
<b>Rolle:</b>	<b>Nach Vorne und Hinten über Rechte und Linke Schulter</b>
<b>Fallschule:</b>	<b>Nach Hinten / Seiten / Vorne</b>
<b>Ausführung der Techniken:</b>	<b>Gleitende Bewegungen in alle Richtungen Auf dem vorderen Fuß seitlich herausdrehen um den Angriffswinkel zu Verändern Kicks sind auch aus dem Sprung vorzuführen Alle Techniken sind mit rechts und links vorne auszuführen.</b>
<b>Fausttechniken:</b>	<b>Alle Fausttechniken sind frei vorzuführen auch mit Sprung</b>
<b>Sparring :</b>	<b>Eine Runde a`1 min Pointfighting Sparring Eine Runde a`1 min Leichtkontakt Sparring Zwei Runde a`2 min Boxen Zwei Runde a`2 min Vollkontakt mit Lowkicks</b>
<b>Fußtechniken:</b>	<b>Kicks mit dem vordere und hinteren Bein Alle Fußtechniken sind frei vorzuführen auch mit Sprung</b>
<b>Kombinationen:</b>	<b>Kombinationen aus den bisherigen Techniken mit Sprungtechniken mit der Faust und dem Fuß</b>
<b>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</b>	<b>Techniken aus dem bisherigen Programm Aus dem Infight lösen und gegen kontra ausführen</b>
<b>Selbstverteidigung:</b>	<b>Selbstverteidigung gegen angreifende Gegner 5 Techniken Verteidigung gegen Stockangriff 5 Techniken Verteidigung gegen Messerangriff 5 Techniken Verteidigung am Boden</b>
<b>Theorie:</b>	<b>Regelkunde Leichtkontakt / VK Kickboxing / K1 - Rules</b>
<b>Sonstiges:</b>	<b>Training mit Pratzen -Handpratzen -Schlagpolstern</b>
<b>Kondition</b>	<b>2 min Sandsack, Alle Techniken mit dem Fuß und Faust 2 min Sandsack, mit Knie und Ellenbogen Techniken</b>
<b>Schriftliche Ausarbeitung</b>	<b>Schriftliche Ausarbeitung, mind. 5 Seiten, Arial 12, 1,5 Zeilenabsand</b>





# Prüfungsordnung Kickboxen



## 2. DAN

<b>Wartezeit:</b>	<b>Mindestens 24. Monate und 200 Stunden</b>
<b>Nachweise:</b>	<b>WTKA Sportpass mit gültiger Jahressichtmarke 3 WTKA Turnier 3 WTKA Lehrgänge 1 Kampfrichterlizenz B Erste Hilfe Kurs nicht älter als 1 Jahr Trainerausbildung und WTKA Trainer Lizenz C. Min 40 Trainingseinheiten geleitet</b>
<b>Kampfstellung:</b>	<b>Frontale Kampfstellung und Seitliche Kampfstellung</b>
<b>Rolle:</b>	<b>Nach Vorne und Hinten über Rechte und Linke Schulter</b>
<b>Fallschule:</b>	<b>Nach Hinten / Seiten / Vorne</b>
<b>Ausführung der Techniken:</b>	<b>Gleitende Bewegungen in alle Richtungen Auf dem vorderen Fuß seitlich herausdrehen um den Angriffswinkel zu Verändern Kicks sind auch aus dem Sprung vorzuführen Alle Techniken sind mit rechts und links vorne auszuführen.</b>
<b>Fausttechniken:</b>	<b>Alle Fausttechniken sind frei vorzuführen auch mit Sprung</b>
<b>Sparring :</b>	<b>Eine Runde a`2 min Pointfighting Sparring Eine Runde a`2 min Leichtkontakt Sparring Zwei Runde a`2 min Boxen Zwei Runde a`2 min Vollkontakt mit Lowkicks</b>
<b>Fußtechniken:</b>	<b>Kicks mit dem vordere und hinteren Bein Alle Fußtechniken sind frei vorzuführen auch mit Sprung</b>
<b>Kombinationen:</b>	<b>Kombinationen aus den bisherigen Techniken mit Sprungtechniken mit der Faust und dem Fuß</b>
<b>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</b>	<b>Techniken aus dem bisherigen Programm Aus dem Infight lösen und gegen kontra ausführen</b>
<b>Selbstverteidigung:</b>	<b>Selbstverteidigung gegen angreifende Gegner 8 Techniken Verteidigung gegen Stockangriff 8 Techniken Verteidigung gegen Messerangriff 8 Techniken Verteidigung am Boden</b>
<b>Theorie:</b>	<b>Regelkunde Leichtkontakt / VK Kickboxing / K1 - Rules</b>
<b>Sonstiges:</b>	<b>Training mit Pratzen -Handpratzen -Schlagpolstern</b>
<b>Kondition</b>	<b>2 min Sandsack, Alle Techniken mit dem Fuß und Faust 2 min Sandsack, mit Knie und Ellenbogen Techniken</b>
<b>Schriftliche Ausarbeitung</b>	<b>Schriftliche Ausarbeitung, mind. 5 Seiten, Arial 12, 1,5 Zeilenabsand</b>





# Prüfungsordnung Kickboxen



## 3. DAN

<b>Wartezeit:</b>	<b>Mindestens 36. Monate Mindestalter 23 Jahre</b>
<b>Nachweise:</b>	<b>WTKA Sportpass mit gültiger Jahressichtmarke 2 WTKA Turnier 2 WTKA Lehrgänge 1 Kampfrichterlizenz B Erste Hilfe Kurs nicht älter als 1 Jahr Trainerausbildung und WTKA Trainer Lizenz B. Min 60 Trainingseinheiten geleitet</b>
<b>Kampfstellung:</b>	<b>Frontale Kampfstellung und Seitliche Kampfstellung</b>
<b>Rolle:</b>	<b>Nach Vorne und Hinten über Rechte und Linke Schulter</b>
<b>Fallschule:</b>	<b>Nach Hinten / Seiten / Vorne</b>
<b>Ausführung der Techniken:</b>	<b>Gleitende Bewegungen in alle Richtungen Auf dem vorderen Fuß seitlich herausdrehen um den Angriffswinkel zu Verändern Kicks sind auch aus dem Sprung vorzuführen Alle Techniken sind mit rechts und links vorne auszuführen.</b>
<b>Fausttechniken:</b>	<b>Alle Fausttechniken sind frei vorzuführen auch mit Sprung</b>
<b>Sparring :</b>	<b>Eine Runde a`2 min Pointfighting Sparring Eine Runde a`2 min Leichtkontakt Sparring Zwei Runde a`2 min Boxen Zwei Runde a`2 min Vollkontakt mit Lowkicks</b>
<b>Fußtechniken:</b>	<b>Kicks mit dem vordere und hinteren Bein Alle Fußtechniken sind frei vorzuführen auch mit Sprung</b>
<b>Kombinationen:</b>	<b>Kombinationen aus den bisherigen Techniken mit Sprungtechniken mit der Faust und dem Fuß</b>
<b>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</b>	<b>Techniken aus dem bisherigen Programm Aus dem Infight lösen und gegen kontra ausführen</b>
<b>Selbstverteidigung:</b>	<b>Selbstverteidigung gegen angreifende Gegner 12 Techniken Verteidigung gegen Stockangriff 12 Techniken Verteidigung gegen Messerangriff 12 Techniken Verteidigung am Boden</b>
<b>Theorie:</b>	<b>Regelkunde Leichtkontakt / VK Kickboxing / K1 - Rules</b>
<b>Sonstiges:</b>	<b>Training mit Pratzen -Handpratzen -Schlagpolstern</b>
<b>Kondition</b>	<b>2 min Sandsack, Alle Techniken mit dem Fuß und Faust 2 min Sandsack, mit Knie und Ellenbogen Techniken</b>
<b>Schriftliche Ausarbeitung</b>	<b>Schriftliche Ausarbeitung, mind. 5 Seiten, Arial 12, 1,5 Zeilenabsand</b>



# Prüfungsordnung Kickboxen



## 4. DAN

<b>Wartezeit:</b>	<b>Mindestens 54. Monate Mindestalter 28 Jahre</b>
<b>Nachweise:</b>	<b>WTKA Sportpass mit gültiger Jahressichtmarke 2 WTKA Turnier 2 WTKA Lehrgänge 1 Kampfrichterlizenz A Erste Hilfe Kurs nicht älter als 1 Jahr WTKA Trainer Lizenz A. Min 100 Trainingseinheiten geleitet</b>
<b>Kampfstellung:</b>	<b>Frontale Kampfstellung und Seitliche Kampfstellung</b>
<b>Rolle:</b>	<b>Nach Vorne und Hinten über Rechte und Linke Schulter</b>
<b>Fallschule:</b>	<b>Nach Hinten / Seiten / Vorne</b>
<b>Ausführung der Techniken:</b>	<b>Gleitende Bewegungen in alle Richtungen Auf dem vorderen Fuß seitlich herausdrehen um den Angriffswinkel zu Verändern Kicks sind auch aus dem Sprung vorzuführen Alle Techniken sind mit rechts und links vorne auszuführen.</b>
<b>Fausttechniken:</b>	<b>Alle Fausttechniken sind frei vorzuführen auch mit Sprung</b>
<b>Sparring :</b>	<b>Eine Runde a`2 min Pointfighting Sparring Eine Runde a`2 min Leichtkontakt Sparring Zwei Runde a`2 min Boxen Zwei Runde a`2 min Vollkontakt mit Lowkicks</b>
<b>Fußtechniken:</b>	<b>Kicks mit dem vordere und hinteren Bein Alle Fußtechniken sind frei vorzuführen auch mit Sprung</b>
<b>Kombinationen:</b>	<b>Kombinationen aus den bisherigen Techniken mit Sprungtechniken mit der Faust und dem Fuß</b>
<b>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</b>	<b>Techniken aus dem bisherigen Programm Aus dem Infight lösen und gegen kontra ausführen</b>
<b>Selbstverteidigung:</b>	<b>Selbstverteidigung gegen angreifende Gegner 12 Techniken Verteidigung gegen Stockangriff 12 Techniken Verteidigung gegen Messerangriff 12 Techniken Verteidigung am Boden</b>
<b>Theorie:</b>	<b>Regelkunde Leichtkontakt / VK Kickboxing / K1 - Rules</b>
<b>Sonstiges:</b>	<b>Training mit Pratzen -Handpratzen -Schlagpolstern</b>
<b>Kondition</b>	<b>2 min Sandsack, Alle Techniken mit dem Fuß und Faust 2 min Sandsack, mit Knie und Ellenbogen Techniken</b>
<b>Schriftliche Ausarbeitung</b>	<b>Schriftliche Ausarbeitung, mind. 5 Seiten, Arial 12, 1,5 Zeilenabsand</b>