

# Zanshin Dojo Hamburg

## Prüfungsprogramm Kickboxen

Nach Artur Allerborn

### Graduierungen

|             |   |
|-------------|---|
| Weiß-Gelb   | 1.Schülergrad: Prüfung nach 6-monatiger Tragezeit des Weißgürtels           |
| Gelb        | 2.Schülergrad: Prüfung nach 6-monatiger Tragezeit des Weiß-Gelben Gürtels   |
| Gelb-Orange | 3.Schülergrad: Prüfung nach 6-monatiger Tragezeit des Gelbgürtels           |
| Orange      | 4.Schülergrad: Prüfung nach 6-monatiger Tragezeit des Gelb-Orange Gürtels   |
| Orange-Grün | 5.Schülergrad: Prüfung nach 6-monatiger Tragezeit des Orangegürtels         |
| Grün        | 6.Schülergrad: Prüfung nach 6-monatiger Tragezeit des Orange-Grünen Gürtels |
| Grün-Blau   | 7.Schülergrad: Prüfung nach 6-monatiger Tragezeit des Grüngürtels           |
| Blau        | 8.Schülergrad: Prüfung nach 6-monatiger Tragezeit des Grün-Blauen Gürtels   |
| Violett     | 9.Schülergrad: Prüfung nach 6-monatiger Tragezeit des Blaugürtels           |
| Blau/Braun  | 10.Schülergrad: Prüfung nach 6-monatiger Tragezeit des Violettgürtels       |
| Braun       | 11.Schülergrad: Prüfung nach 6-monatiger Tragezeit des Blau/Braun-Gürtels   |
| Rot         | 12.Schülergrad: Prüfung nach 6-monatiger Tragezeit des Braungürtels         |
| Schwarz     | 1.Dan: Prüfung nach 12-monatiger Tragezeit des Rotgürtels                   |

### Prüfungs-Ordnung

Geprüft werden können nur Mitglieder der Kampfsportschule Zanshin Dojo

Mindestalter: 14 Jahre

Zur Prüfung hat das Mitglied in ordentlicher Trainingsbekleidung in den Farben der Schule (schwarze Hose, schwarzes T-Shirt) sowie mit vollständiger Trainingsausrüstung (Box-Handschuhe, Tiefschutz, Zahnschutz, Kopfschutz ab Grüngurt für alle U18-Jährigen, Bandagen und Schienbeinschoner) zu erscheinen.

### Erklärung

Als Demonstration kann folgendes vom Prüfling verlangt werden:

Grundform: Langsame Vorstellung der Grundtechnik

Feinform: Optimale Technik bei maximaler Geschwindigkeit unter nicht erschwerten Bedingungen

Feinstform: Optimale Technik bei maximaler Geschwindigkeit unter erschwerten Bedingungen

Vorstellung der geforderten Technik in Wettkampfgeschwindigkeit

Zerlegung der Technik in einzelne Phasen mit Erklärung der wichtigsten Punkte

Langsame Vorstellung der geforderten Technik aus drei verschiedenen Blickwinkeln

# 1.Schülergrad: Graduierung Weiß-Gelb-Gurt

## Prüfungsanforderung Boxen

- 1) Demonstration der Grundstellung mit Erklärung der wichtigsten Punkte.
- 2) Vorstellung der Bewegungsarten schreitend-gleitend in alle Bewegungsrichtungen.
- 3) Vorstellung des Vierecklaufes ohne Schläge
- 4) Vorstellung des Vierecklaufes mit Einzelschlägen rechte und linke Gerade.
- 5) Vorstellung der Führhand-und Schlaghandgeraden in der Grundform im Stand mit Erklärung der wichtigsten Punkte.
- 6) Vorstellung der nachfolgend genannten passiven Verteidigungshandlungen gegen Führ-und Schlaghandgeraden in der Grundform:
  - Kopfdeckung vorwärts
  - Meiden
  - Rückschritt
- 7) 15 Liegestützen, 15 Bauchaufzüge, 10 Hoch-Strecksprünge  
Cooper-Test (12 Minuten laufen) mit mindestens 2000 Meter

## Prüfungsanforderung Kick-Boxen

(Boxen siehe oben) sowie:

- 8) Vorstellung des Frontkicks rechts und links in der Grundform mit Erklärung der wichtigsten Punkte
- 9) Vorstellung nachstehend genannter passiver Verteidigungshandlungen in der Grundform gegen einen Front-Kick mit links und rechts:
  - Rückschritt
  - Seitschritt
- 10) Vorstellung des Halbkreiskickes rechts und links in der Grundform mit Erklärung der wichtigsten Punkte.
- 11) Vorstellung nachstehend genannter passiver Verteidigungshandlungen in der Grundform gegen einen Halbkreiskick mit links und rechts:
  - Seitschritt
  - Körper-/Kopfdeckung
- 12) Als Alternative **zu einem Kick** kann ein Hüftwurf sowie mindestens 2 Kontermöglichkeiten gegen diesen Wurf gezeigt werden.

## 2.Schülergrad: Graduierung Gelb-Gurt



### Prüfungsanforderung Boxen

- 1) Überprüfung aus dem 1.Schülergrad
- 2) Demonstration der Grundstellung in beiden Auslagen.
- 3) Vorstellung der Bewegungsarten schreitend-gleitend und federnd-gleitend in alle Bewegungsrichtungen.
- 4) Vorstellung des Vierecklaufes mit 1-2 und 2-1 Kombinationen
- 5) Vorstellung der Führ-und Schlaghandgeraden in der Grundform im Pass-und Diagonalgang.
- 6) Vorstellung der 1-2 und 2-1 Kombinationen im Pass-und Diagonalgang in alle Bewegungsrichtungen zum Kopf und Körper im Schattenboxen
- 7) Vorstellung der nachfolgend genannten passiven Verteidigungshandlungen gegen Führ-und Schlaghandgerade in der Grundform:
  - 4 Paraden (nach innen, nach außen, nach oben, nach unten)
  - Knicks
- 8) Vorstellung der aktiven Verteidigung (Konter) gegen Führ-und Schlaghandgerade. Präsentation von 10 verschiedenen Kontermöglichkeiten
- 9) 20 Liegestützen, 20 Bauchaufzüge, 15 Hoch-Strecksprünge  
Cooper-Test (12 Minuten laufen) mit mindestens 2000 Meter

### Prüfungsanforderung Kick-Boxen

(Boxen siehe oben) sowie:

- 10) Überprüfung aus dem 1.Schülergrad
- 11) Vorstellung von 10 verschiedenen Angriffskombinationen aus geraden Boxtechniken und Front- und Halbkreis-kicks sowie die passiven Verteidigungsmöglichkeiten gegen diese **oder**  
Vorstellung von 5 verschiedenen Angriffskombinationen s.oben und 2 Hüftwürfe sowie 4 Kontermöglichkeiten gegen diese.  
**(in schriftlicher Form vorzulegen)**

## 3.Schülergrad: Graduierung Gelb-Orange-Gurt



### Prüfungsanforderung Boxen

- 1) Überprüfungen aus dem 1. und 2.Schülergrad
- 2) Vorstellung der Ringpositionen
  - am Seil
  - am / im Eck
  - das offene Viereck
- 3) Vorstellung vom „Stellen“ des Gegners im Ring, sowie das „Ziehen“ des Gegners im Ring
- 4) Vorstellung von 10 Angriffskombinationen der Führ-und Schlaghandgeraden im Pass-und Diagonalgang am Partner sowie die Verteidigung gegen diese. **(schriftlich vorzulegen)**  
Vorstellung der Führ-und Schlaghandgeraden im Pass-und Diagonalgang in der Feinform
- 5) Vorstellung der nachfolgend genannten passiven Verteidigungshandlungen gegen Führ-und Schlaghand-Gerade in der Feinform.
- 6)
  - Kopfdeckung vorwärts
  - 4 Paraden (nach außen, nach innen, nach oben, nach unten)
  - Rückschritt
  - Meiden
- 7) Vorstellung der aktiven Verteidigung gegen Führ-und Schlaghand-Gerade in der Feinform. Präsentation von 10 verschiedenen Konterkombinationen.
- 8) 25 Liegestützen, 25 Bauchaufzüge, 20 Hoch-Strecksprünge  
Cooper-Test (12 Minuten laufen) mit mindestens 2100 Meter

### Prüfungsanforderung Kick-Boxen

(Boxen siehe oben) sowie:

- 9) Überprüfungen aus dem 1. und 2.Schülergrad
- 10) Vorstellung des Front-Kicks links und rechts in der Feinform
- 11) Vorstellung verschiedener Verteidigungshandlungen gegen Front-Kicks links und rechts in der Feinform
- 12) Vorstellung des Halbkreis-Kicks mit links und rechts in der Feinform
- 13) Vorstellung verschiedener passiver Verteidigungshandlungen gegen Halbkreis-Kick links und rechts in der Feinform
- 14) Vorstellung des Side-Kicks links und rechts in der Grundform mit Erklärung der wichtigsten Punkte  
Vorstellung nachfolgend genannter Verteidigungshandlungen in der Grundform gegen einen Side-Kick links und rechts
- 15)
  - Rückschritt
  - Seitschritt
- 16) Vorstellung von 10 verschiedenen Angriffskombinationen aus Führ-und Schlaghand-Gerade, Halbkreis-und Front-Kicks links und rechts sowie die Verteidigungen dagegen. Die Verteidigungsaktionen müssen mindestens 3x mit einem beliebigem Wurf abschließen. **(in schriftlicher Form vorzulegen)**

## 4.Schülergrad: Graduierung Orange-Gurt

### Prüfungsanforderung Boxen

- 1) Überprüfungen aus dem 1. bis 3.Schülergrad
- 2) Vorstellung der Kampfstellung in der langen Distanz, sowie Halb-und Nahdistanz mit Erklärung der wichtigsten Punkte und Unterschiede.  
1 :1 Boxen mit Führ-und Schlaghandgeraden in der Halbdistanz im Stand
- 3) Vorstellung des Seithakens in der Grundform mit der Führ-und Schlaghand in der Nah-und Halbdistanz im Stand mit Erklärung der wichtigsten Punkte
- 4) Vorstellung des Seithakens mit der Führ-und Schlaghand in der Grundform aus der Halb-und Nahdistanz im Pass-und Diagonalgang.
- 5) Vorstellung der passiven Verteidigung gegen Seithaken mit der Führ-und Schlaghand in der Grundform aus der Nah-und Halbdistanz
  - Kopfdeckung seitlich
  - Rollen
  - Knicksenmit Erklärung der wichtigsten Punkte
- 7) Vorstellung der aktiven Verteidigung gegen den Seithaken mit der Führ-und Schlaghand in der Grundform
- 8) Vorstellung der aktiven Verteidigung (Konter) gegen Führ-und Schlaghand-Geraden in der Feinform.  
Präsentation von 10 verschiedenen Konterkombinationen bestehend aus Führ-und Schlaghand-Geraden, linken und rechten Seithaken im Pass-und Diagonalgang.  
30 Liegestützen, 30 Bauchaufzüge, 25 Hoch-Strecksprünge
- 9) Cooper-Test (12 Minuten laufen) mit mindestens 2200 Meter

### Prüfungsanforderung Kick-Boxen

(Boxen siehe oben) sowie:

- 10) Überprüfungen aus dem 1. bis 3.Schülergrad
- 11) Vorstellung des Front-Kicks links und rechts bei Gegnereinwirkung in der Feinstform
- 12) Vorstellung verschiedener Verteidigungsmöglichkeiten gegen Front-Kicks links und rechts bei Gegnereinwirkung in der Feinstform
- 13) Vorstellung des Halbkreis-Kicks links und rechts bei Gegnereinwirkung in der Feinstform
- 14) Vorstellung verschiedener Verteidigungsmöglichkeiten gegen den Halbkreis-Kick links und rechts bei Gegnereinwirkung in der Feinstform  
Vorstellung des Side-Kicks links und rechts in der Feinform
- 15) Vorstellung der Verteidigung gegen einen Side-Kick mit links und rechts in der Feinform
- 16) Vorstellung von 10 verschiedenen Angriffskombinationen aus Führ-und Schlaghand-Geraden, Seithaken links und rechts, Halbkreis-, Front-und Sidekicks links und rechts sowie die Verteidigungen dagegen.  
Die Verteidigungsaktionen müssen mindestens 5x mit einem beliebigem Wurf abschließen.  
**(in schriftlicher Form vorzulegen)**
- 17)

## 5.Schülergrad: Graduierung Orange-Grün-Gurt



### Prüfungsanforderung Boxen

- 1) Überprüfungen aus dem 1. bis 4.Schülergrad Vorstellung des Seithakens mit der Führ-und
- 2) Schlaghand in der Grundform im Pass-und Diagonalgang in allen denkbaren Bewegungsrichtungen zum Kopf und zum Körper
- 3) Vorstellung von 10 Angriffs-Kombinationen aus Geraden und Seithaken mit der Führ-und Schlaghand im Pass-und Diagonalgang am Partner und die Verteidigungen dagegen **(In schriftlicher Form vorzulegen)**
- 4) Erklären und Vorstellen des taktischen Verhaltens gegen einen größeren bzw. kleineren Gegner
- 5) Vorstellung der Führ-und Schlaghandgeraden im Pass-und Diagonalgang in der Feinstform unter Gegnereinwirkung
- 6) Vorstellung der nachfolgend genannten passiven Verteidigungshandlungen gegen Führ-und Schlaghand-Geraden in der Feinstform unter erschwerten Bedingungen (Gegnereinwirkung)
  - Kopfdeckung vorwärts
  - 4 Paraden (nach außen, nach innen, nach oben, nach unten)
  - Rückschritt
  - Meiden
- 7) 2 x 2 Minuten 1:1 Boxen in der Halb-und Nahdistanz mit Geraden und Seithaken im Stand
- 8) 2 x 2 Minuten intensives Arbeiten am Gerät unter Berücksichtigung sauberer Techniken
- 9) 2x20 Liegestützen, 2x20 Bauchaufzüge, 2x10 Hoch-Strecksprünge Cooper-Test (12 Minuten laufen) mit mindestens 2200 Meter

### Prüfungsanforderung Kick-Boxen

(Boxen siehe oben) sowie:

- 10) Überprüfungen aus dem 1. bis 4.Schülergrad
- 11) Vorstellung des Hook-Kicks links und rechts in der Grundform mit Erklärung der wichtigsten Punkte
- 12) Vorstellung der Verteidigung in der Grundform gegen einen Hook-Kick mit links und rechts und Erklärung der wichtigsten Punkte
- 13) Vorstellung des Hammer-Kicks von innen, außen und gerade in der Grundform mit Erklärung der wichtigsten Punkte
- 14) Vorstellung der Verteidigung in der Grundform gegen einen Hammer-Kick von innen, außen und gerade mit links und rechts und Erklärung der wichtigsten Punkte.
- 15) Vorstellung des Side-Kicks links und rechts in der Feinstform unter Gegnereinwirkung
- 16) Vorstellung der Verteidigung gegen einen Side-Kick mit links und rechts in der Feinstform unter Gegnereinwirkung
- 17) Vorstellung von 10 verschiedenen Angriffskombinationen aus Führ-und Schlaghand-Geraden, Seithaken links und rechts, Halbkreis-, Front-, Side- und Hammerkick links und rechts sowie die Verteidigungen dagegen.
- 18) Die Verteidigungsaktionen müssen mindestens 5x mit einem beliebigem Wurf abschließen. **(in schriftlicher Form vorzulegen)**

## 6.Schülergrad: Graduierung Grün-Gurt

### Prüfungsanforderung Boxen

- 1) Überprüfungen aus dem 1. bis 5.Schülergrad
- 2) Erklären und Vorstellung der 3 Phasen des Angriffes „Vorbereiten - Durchführen - Abschließen“
- 3) Vorstellung der aktiven Verteidigung gegen Führ-und Schlaghandgeraden in der Feinstform unter erschwerten Bedingungen (Gegnereinwirkung)  
Vorstellung von 10 verschiedenen Konterkombinationen. **(In schriftlicher Form vorzulegen).**
- 4) Vorstellung des Seithakens mit der Führ-und Schlaghand im Pass-und Diagonalgang in der Feinform
- 5) Vorstellung der passiven Verteidigung gegen Seithaken mit der Führ-und Schlaghand in der Feinform in der Nah-und Halbdistanz
  - Kopfdeckung seitlich
  - Abrollen
  - Knicksen
- 6) Vorstellung der aktiven Verteidigung gegen Seithaken mit der Führ-und Schlaghand in der Feinform. Vorstellung von 10 verschiedenen Konterkombinationen.  
**(In schriftlicher Form vorzulegen)**
- 7) 3 x 2 Minuten 1:1 Boxen in allen Distanzen mit Geraden und Seithaken in der Bewegung (Bei der Prüfungsanforderung Kick-Boxen wird Punkt 16 hiermit gleichzeitig abgeprüft.)
- 8) 3 x 2 Minuten intensives Arbeiten am Gerät unter Berücksichtigung sauberer Techniken
- 9) 2x30 Liegestützen, 2x30 Bauchaufzüge, 2x20 Hoch-Strecksprünge  
Cooper-Test (12 Minuten laufen) mit mindestens 2300 Meter

### Prüfungsanforderung Kick-Boxen

(Boxen siehe oben) sowie:

- 10) Überprüfungen aus dem 1. bis 5.Schülergrad
- 11) Vorstellung des Low-Kicks links und rechts in der Grundform mit Erklärung der wichtigsten Punkte
- 12) Vorstellung der Verteidigung gegen einen Low-Kick in der Grundform mit links und rechts und Erklärung der wichtigsten Punkte  
Vorstellung des Hook-Kicks links und rechts in der Feinform
- 13) Vorstellung des Hammer-Kicks von außen, innen und gerade links und rechts in der Feinform
- 14) Vorstellung von 10 verschiedenen Angriffskombinationen mit Führ-und Schlaghandgeraden,
- 15) Seithaken links und rechts, Front-, Side-, Halbkreis-,Hook- und Hammerkick sowie die Verteidigung gegen diese.  
Die Verteidigungsaktionen müssen mindesten 5x mit einem beliebigen Wurf abschließen.  
**(in schriftlicher Form vorzulegen)**
- 16) 3 x 2 Minuten 1:1 Kickboxen aus der Bewegung (s.auch Punkt 7 Boxen)

## 7.Schülergrad: Graduierung Grün-Blau-Gurt

### Prüfungsanforderung Boxen

- 1) Überprüfungen aus dem 1. bis 6.Schülergrad
- 2) Vorstellung des Vorwärts-und Aufwärtshaken in der Halb-und Nahdistanz mit links und rechts in der Grundform sowie die Erklärung der wichtigsten Punkte
- 3) Vorstellung der passiven Verteidigung in der Grundform gegen Vorwärts-und Aufwärtshaken mit der Führ-und Schlaghand.
  - Deckung mit den Unterarmen
  - Kopfdeckung vor-und aufwärts
  - Auflegen der Armemit Erklärung der wichtigsten Punkte
- 4) Vorstellung der aktiven Verteidigung gegen den Vorwärts-und Aufwärtshaken in der Grundform mit der Führ-und Schlaghand. vorstellung von 10 verschiedenen Konterkombinationen aus Führ-und Schlaghandgeraden, linken und rechten Seit-, Vorwärts- und Aufwärtshaken im Pass-und Diagonalgang. **(in schriftlicher Form vorzulegen)**
- 5) Vorstellung des Aufwärts-und Vorwärtshakens mit der Führ-und Schlaghand in der Grundform im Pass-und Diagonalgang in alle denkbaren Bewegungsrichtungen zum Kopf und Körper  
Vorstellung des Sidestepps mit Haken im Herausdrehen in der Grundform
- 6) 2 x 2 Minuten Einzelschläge aus der Bewegung unter Berücksichtigung sauberer Techniken (Bei der Prüfungsanforderung Kick-Boxen wird Punkt 17 hiermit gleichzeitig abgeprüft.)
- 7) 2 x 2 Minuten Körpersparring mit Geraden und Haken unter Berücksichtigung sauberer Techniken
- 8) 3x20 Liegestützen, 3x20 Bauchaufzüge, 3x10 Hoch-Strecksprünge  
Cooper-Test (12 Minuten laufen) mit mindestens 2300 Meter
- 9)

### Prüfungsanforderung Kick-Boxen

(Boxen siehe oben) sowie:

- 10) Überprüfungen aus dem 1. bis 6.Schülergrad
- 11) Vorstellung des gedrehten Side-Kicks in der Grundform mit Erklärung der wichtigsten Punkte
- 12) Vorstellung der Verteidigung gegen einen gedrehten Side-Kicks in der Grundform mit links und rechts und Erklärung der wichtigsten Punkte
- 13) Vorstellung des Low-Kicks links und rechts in der Feinform
- 14) Vorstellung der passiven Verteidigung gegen einen Low-Kick mit links und rechts in der Feinform
- 15) Vorstellung der aktiven Verteidigung gegen einen Low-Kick mit links und rechts in der Feinform  
Präsentation von 5 Konterkombinationen  
Vorstellung von 12 verschiedenen Angriffskombinationen aus Boxen und Kickboxen sowie die
- 16) Verteidigung gegen diese.  
Die Verteidigungsaktionen müssen mindesten 6 x mit einem beliebigen Wurf abschließen.  
**(in schriftlicher Form vorzulegen)**
- 17) 2 x 2 Minuten Einzelschläge Kickboxen aus der Bewegung (s.auch Punkt 7 Boxen)

## 8.Schülergrad: Graduierung Blau-Gurt



### Prüfungsanforderung Boxen

- 1) Überprüfungen aus dem 1. bis 7.Schülergrad
- 2) Vorstellung des Sidestepps mit Haken im Herausdrehen in der Feinform
- 3) Vorstellung des Aufwärts-und Vorwärtshakens mit der Führ-und Schlaghand in der Feinform im Pass-und Diagonalgang in alle denkbaren Bewegungsrichtungen zum Kopf und Körper
- 4) Vorstellung der passiven Verteidigung in der Feinform gegen Vorwärts-und Aufwärtshaken mit der Führ-und Schlaghand.
  - Deckung mit den Unterarmen
  - Kopfdeckung vor-und aufwärts
  - Auflegen der Arme
- 5) Vorstellung der aktiven Verteidigung gegen den Vorwärts-und Aufwärtshaken mit Führ-und Schlaghänden in der Feinform. Vorstellung von 10 verschiedenen Konterkombinationen **(in schriftlicher Form vorzulegen)**
- 6) Vorstellung der Verteidigung in der Grundform gegen einen heranstürmenden Gegner
  - Seitschritt links und rechts
  - Rausdrehen links und rechts
- 7) Vorstellung von 10 Angriffskombinationen aus Geraden und Haken mit der Führ-und Schlaghand im Pass-und Diagonalgang am Partner und Verteidigungshandlungen gegen diese. **(in schriftlicher Form vorzulegen)**
- 8) 3 x 2 Minuten Einzelschläge aus der Bewegung unter Berücksichtigung sauberer Techniken (Bei der Prüfungsanforderung Kick-Boxen wird Punkt 18 hiermit gleichzeitig abgeprüft.)
- 9) 3 x 2 Minuten Körpersparring mit Geraden und Haken unter Berücksichtigung sauberer Techniken
- 10) 3x25 Liegestützen, 3x25 Bauchaufzüge, 3x10 Hoch-Strecksprünge  
Cooper-Test (12 Minuten laufen) mit mindestens 2300 Meter

### Prüfungsanforderung Kick-Boxen

(Boxen siehe oben) sowie:

- 11) Überprüfungen aus dem 1. bis 7.Schülergrad
- 12) Vorstellung des gedrehten Hook-Kicks in der Grundform mit Erklärung der wichtigsten Punkte
- 13) Vorstellung der Verteidigung gegen einen gedrehten Hook-Kicks in der Grundform mit links und rechts und Erklärung der wichtigsten Punkte
- 14) Vorstellung des Hammer-Kicks links und rechts in der Feinstform unter erschwerten Bedingungen mit Gegnereinwirkung
- 15) Vorstellung der passiven Verteidigung gegen einen Hammer-Kick mit links und rechts in der Feinstform  
Vorstellung der aktiven Verteidigung gegen einen Hammer-Kick mit links und rechts in der Feinstform
- 16) Präsentation von 10 verschiedenen Konterkombinationen  
Vorstellung von 13 verschiedenen Angriffskombinationen aus Boxen und Kickboxen sowie die Verteidigung gegen diese. Die Verteidigungsaktionen müssen mindesten 6 x mit einem beliebigen Wurf abschließen.**(in schriftlicher Form vorzulegen)**
- 17) Vorstellung der aktiven Verteidigung gegen einen Hammer-Kick mit links und rechts in der Feinstform
- 18) 3 x 2 Minuten Einzelschläge Kickboxen aus der Bewegung (s.auch Punkt 8 Boxen)

## 9.Schülergrad: Graduierung Violett-Gurt

### Prüfungsanforderung Boxen

- 1) Überprüfungen aus dem 1. bis 8.Schülergrad
- 2) Vorstellung des Sidestepps mit Haken im Herausdrehen in der Feinstform
- 3) Vorstellung des Seithakens mit der Führ-und Schlaghand im Pass-und Diagonalgang in der Feinstform unter erschwerten Bedingungen mit Gegnereinwirkung
- 4) Vorstellung der passiven Verteidigung in der Feinstform gegen Seithaken mit der Führ-und Schlaghand in der Halb-und Nahdistanz unter erschwerten Bedingungen mit Gegnereinwirkung
  - Kopfdeckung seitlich
  - Rollen
  - Knicksen
- 5) Vorstellung der aktiven Verteidigung gegen Seithaken mit der Führ-und Schlaghand in der Feinstform unter erschwerten Bedingungen mit Gegnereinwirkung  
Vorstellung von 10 verschiedenen Konterkombinationen **(in schriftlicher Form vorzulegen)**
- 6) Vorstellung der Verteidigung in der Feinform gegen einen heranstürmenden Gegner
  - Seitschritt links und rechts
  - Rausdrehen links und rechts
- 7) Vorstellung von 15 Angriffskombinationen aus Geraden und Haken mit der Führ-und Schlaghand im Pass-und Diagonalgang am Partner und Verteidigungshandlungen gegen diese.  
**(in schriftlicher Form vorzulegen)**
- 8) 2 x 2 Minuten freies Boxen aus der Bewegung unter Berücksichtigung sauberer Techniken (Bei der Prüfungsanforderung Kick-Boxen wird Punkt 18 hiermit gleichzeitig abgeprüft.)
- 9) 3x30 Liegestützen, 3x30 Bauchaufzüge, 3x15 Hoch-Strecksprünge  
Cooper-Test (12 Minuten laufen) mit mindestens 2400 Meter

### Prüfungsanforderung Kick-Boxen

(Boxen siehe oben) sowie: Überprüfungen aus dem 1. bis 8.Schülergrad

- 10) Vorstellung des Low-Kicks in der Feinstform
- 11) Vorstellung der passiven Verteidigung gegen einen Low-Kick in der Feinstform
- 12) Vorstellung der aktiven Verteidigung gegen einen Low-Kick in der Feinstform
- 13) Vorstellung von 10 Konterkombinationen **(in schriftlicher Form vorzulegen)**  
Vorstellung des gedrehten Side-Kicks in der Feinform
- 14) Vorstellung der passiven Verteidigung gegen einen gedrehten Side-Kick mit links und rechts in der Feinform
- 15) Vorstellung der aktiven Verteidigung gegen einen gedrehten Side-Kick mit links und rechts in der Feinform. Präsentation von 10 Konterkombinationen **(in schriftlicher Form vorzulegen)**
- 16) Vorstellung von 14 verschiedenen Angriffskombinationen aus Boxen und Kickboxen sowie die Verteidigung gegen diese. Die Verteidigungsaktionen müssen mindesten 7 x mit einem beliebigen Wurf abschließen.**(in schriftlicher Form vorzulegen)**
- 17) 2 x 2 Minuten freies Kickboxen aus der Bewegung (s. auch Punkt 8 Boxen)

## 10.Schülergrad: Graduierung Blau/Braun-Gurt



### Prüfungsanforderung Boxen

- 1) Überprüfungen aus dem 1. bis 9.Schülergrad
- 2) Vorstellung des „Stoppens“ am Seil mit Haken Führ-und Schlaghand in der Grundform
- 3) Vorstellung des Vorwärts- und Aufwärtshakens mit der Führ-und Schlaghand im Pass-und Diagonalgang in der Feinstform unter erschwerten Bedingungen mit Gegnereinwirkung
- 4) Vorstellung der passiven Verteidigung in der Feinstform gegen Vorwärts-und Aufwärtshaken mit der Führ-und Schlaghand in der Halb-und Nahdistanz unter erschwerten Bedingungen mit Gegnereinwirkung
  - Deckung mit den Unterarmen
  - Kopfdeckung vorwärts und aufwärts
  - Auflegen der Arme
- 5) Vorstellung der aktiven Verteidigung gegen Vorwärts-und Aufwärtshaken mit der Führ-und Schlaghand in der Feinstform unter erschwerten Bedingungen mit Gegnereinwirkung  
Vorstellung von 10 verschiedenen Konterkombinationen  
**(in schriftlicher Form vorzulegen)**
- 6) Vorstellung der Verteidigung in der Feinstform gegen einen heranstürmenden Gegner
  - Seitschritt links und rechts
  - Rausdrehen links und rechts
- 7) Vorstellung von 20 Angriffskombinationen aus Geraden und Haken mit der Führ-und Schlaghand im Pass-und Diagonalgang am Partner und Verteidigungshandlungen gegen diese.  
**(in schriftlicher Form vorzulegen)**
- 8) 3 x 2 Minuten freies Boxen aus der Bewegung unter Berücksichtigung sauberer Techniken
- 9) 4x20 Liegestützen, 4x20 Bauchaufzüge, 4x10 Hoch-Strecksprünge  
Cooper-Test (12 Minuten laufen) mit mindestens 2400 Meter

### Prüfungsanforderung Kick-Boxen

(Boxen siehe oben) sowie:

- 10) Überprüfungen aus dem 1. bis 9.Schülergrad
- 11) Vorstellung des Hook-Kicks in der Feinstform
- 12) Vorstellung der passiven Verteidigung gegen einen Hook-Kick in der Feinstform
- 13) Vorstellung der aktiven Verteidigung gegen einen Hook-Kick in der Feinstform  
Vorstellung von 10 Konterkombinationen. **(in schriftlicher Form vorzulegen)**
- 14) Erklärung und Vorstellung von 3 Kick-Finten
- 15) Erklärung und Vorstellung des Verhaltens bei einem „kleineren“ sowie einem „größeren“ Gegner
- 16) Vorstellung der aktiven Verteidigung gegen einen gedrehten Side-Kick mit links und rechts in der Feinform . Präsentation von 10 Konterkombinationen **(in schriftlicher Form vorzulegen)**.  
Vorstellung von 15 verschiedenen Angriffskombinationen aus Boxen und Kickboxen sowie die
- 17) Verteidigung gegen diese. Die Verteidigungsaktionen müssen mindesten 7 x mit einem beliebigen Wurf abschließen.**(in schriftlicher Form vorzulegen)**
- 18) 3 x 2 Minuten intensive Gerätearbeit unter Berücksichtigung sauberer Techniken

## 11.Schülergrad: Graduierung Braun-Gurt

### Prüfungsanforderung Boxen

- 1) Überprüfungen aus dem 1. bis 10.Schülergrad
- 2) Vorstellung des „Stoppens“ am Seil mit Haken Führ-und Schlaghand in der Feinform
- 3) Erklären und Vorstellung der Finte mit 4 Anwendungsbeispielen
- 4) Erklären und Vorstellung eines Angriffs mit 2.Absicht  
(Vorbereiten - Durchführen - Weiterführen - Abschluß)
- 5) Erklären und Vorstellung des Verhaltens gegen einen Infighter
- 6) Erklären und Vorstellung des Verhaltens gegen einen Distanzboxer
- 7) Vorstellung des Sidestepps mit Haken im Herausdrehen in der Feinstform unter erschwerten Bedingungen mit Gegnereinwirkung  
3 x 2 Minuten freies Boxen aus der Bewegung unter Berücksichtigung sauberer Techniken
- 8) (Bei der Prüfungsanforderung Kick-Boxen wird Punkt 17 hiermit gleichzeitig abgeprüft.)  
3 x 2 Minuten intensive Gerätearbeit unter Berücksichtigung sauberer Techniken
- 9) 4x25 Liegestützen, 4x25 Bauchaufzüge, 4x15 Hoch-Strecksprünge  
Cooper-Test (12 Minuten laufen) mit mindestens 2400 Meter
- 10)

### Prüfungsanforderung Kick-Boxen

(Boxen siehe oben) sowie:

- 11) Überprüfungen aus dem 1. bis 10.Schülergrad
- 12) Vorstellung des gedrehten Hook-Kicks in der Feinstform
- 13) Vorstellung der passiven Verteidigung gegen einen gedrehten Hook-Kick in der Feinstform
- 14) Vorstellung der aktiven Verteidigung gegen einen gedrehten Hook-Kick in der Feinstform  
Vorstellung von 10 Konterkombinationen **(in schriftlicher Form vorzulegen)**.
- 15) Erklärung und Vorstellung von 5 Kick-Finten
- 16) Vorstellung von 18 verschiedenen Angriffskombinationen aus Boxen und Kickboxen sowie die Verteidigung gegen diese. Die Verteidigungsaktionen müssen mindesten 8 x mit einem beliebigen Wurf abschließen.**(in schriftlicher Form vorzulegen)**
- 17) 3 x 2 freies Kickboxen aus der Bewegung (s.auch Punkt 8 Boxen)

## 12.Schülergrad: Graduierung Rot-Gurt

### Prüfungsanforderung Boxen

- 1) Überprüfungen aus dem 1. bis 11.Schülergrad Vorstellung des „Stoppens“ am Seil mit Haken
- 2) Führ-und Schlaghand in der Feinstform unter erschwerten Bedingungen
- 3) Erklären und Vorstellung des Verhaltens gegen einen Konterboxer.
- 4) Erklären und Vorstellung des Verhaltens eines Linksauslegers gegen einen Rechtsausleger
- 5) Erklären und Vorstellung des Verhaltens eines Rechtsauslegers gegen einen Linksausleger
- 6) Erklären und Vorstellung des „Haltens des offenen Vierecks“ im Ring und „2.Angriff“ mit 4 Beispielen
- 7) Vorstellung von 10 verschiedenartigen Angriffs-Varianten mit der Führ-und Schlaghand, die auf Doubletten aufgebaut sind.  
**( in schriftlicher Form vorzulegen)**
- 8) 4 x 2 Minuten freies Boxen aus der Bewegung unter Berücksichtigung sauberer Techniken (Bei der Prüfungsanforderung Kick-Boxen wird Punkt 16 hiermit gleichzeitig abgeprüft.)  
4x30 Liegestützen, 4x30 Bauchaufzüge, 4x20 Hoch-Strecksprünge
- 9) Cooper-Test (12 Minuten laufen) mit mindestens 2400 Meter

### Prüfungsanforderung Kick-Boxen

(Boxen siehe oben) sowie:

- 10) Überprüfungen aus dem 1. bis 11.Schülergrad
- 11) Vorstellung des gedrehten Side-Kicks in der Feinstform
- 12) Vorstellung der passiven Verteidigung gegen einen gedrehten Side-Kick in der Feinstform
- 13) Vorstellung der aktiven Verteidigung gegen einen gedrehten Sidek-Kick in der Feinstform  
Vorstellung von 10 Konterkombinationen **(in schriftlicher Form vorzulegen).**
- 14) Erklärung und Vorstellung von 7 Kick-Finten
- 15) Vorstellung von 20 verschiedenen Angriffskombinationen aus Boxen und Kickboxen sowie die Verteidigung gegen diese. Die Verteidigungsaktionen müssen mindesten 10 x mit einem beliebigen Wurf abschließen.**(in schriftlicher Form vorzulegen)**
- 16) 4 x 2 freies Kick-Boxen aus der Bewegung. (s. auch Punkt 8 Boxen)

## Graduierung Schwarz-Gurt ( 1.Dan )

### Prüfungsanforderung Boxen

- 1) Überprüfungen aus dem 1. bis 12.Schülergrad, Vorstellung ausschließlich in der Feinstform Vorstellung
- 2) der Verteidigungsfähigkeit über 2 x 3 Minuten im Ring ohne eigene Angriffs-und Konteraktionen mit Berücksichtigung des offenen Vierecks
- 3) Erklären und Vorstellung der Vorbereitung und Durchführung eines Angriffs gegen einen flüchtenden Gegner im Ring. Vorstellung von 10 verschiedenen Angriffskombinationen aus allen bekannten Boxtechniken im Pass-und Diagonalgang, mit Bezug auf das offene Viereck  
**(in schriftlicher Form vorzulegen)**
- 4) Erklären und Vorstellung der Vorbereitung und Durchführung eines Angriffs gegen einen drückenden Gegner im Ring. Vorstellung von 10 verschiedenen Angriffskombinationen aus allen bekannten Boxtechniken im Pass-und Diagonalgang, mit Bezug auf das offene Viereck  
**(in schriftlicher Form vorzulegen)**
- 5) Vorstellung aller Schläge und Verteidigungsvarianten in der Feinstform unter erschwerten Bedingungen mit Gegnereinwirkung im bedingten Sparring (Einzelschläge)  
Schriftliche Ausarbeitung
- 6)
  - der Auslage
  - der Führ-und Schlaghandgeraden im Passgang nach vorne
  - der Führ- und Schlaghandgeraden im Diagonalgang nach hinten
  - des Aufwärtshakens im Diagonalgang nach vorne
  - das Meiden
  - das Rollen
- 7) Vorstellung von 10 verschiedenartigen Angriffs-Varianten mit der Führ-und Schlaghand, die auf Doubletten aufgebaut sind.  
**( in schriftlicher Form vorzulegen)**
- 8) 4 x 2 Minuten Prätze mit maximaler Intensität
- 9) 5x20 Liegestützen, 5x20 Bauchaufzüge, 5x15 Hoch-Strecksprünge  
5000 Meterlauf unter 35 Minuten

### Prüfungsanforderung Kick-Boxen

(Boxen siehe oben) sowie:

- 10) Überprüfungen aus dem 1. bis 12.Schülergrad, Vorstellung ausschließlich in der Feinstform
- 11) Schriftliche Ausarbeitung
  - siehe Boxen zuzügl
  - Sidefaceposition
  - Frontfaceposition
- 12) Demonstration von verschiedenen Angriffskombinationen auf Anweisung
- 13) 5 x 2 freies Kick-Boxen aus der Bewegung