



## Bewertungskriterien für Gürtelprüfungen



<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	75 %
2.ter und 3.ter Dan	100 Punkte	75 %

(Punkte: 100: sehr gut; 80-90: gut; 60-70: befriedigend; 50: ausreichend; weniger als 50 ungenügend)

Benötigte Lehrgänge, Wettkämpfe und Lehrbeispiele sind vor der Prüfung zu absolvieren und zu erstellen. 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 ausschließlich von vom Verband ermächtigten Prüfern abzunehmen, und nur nach Anmeldung der Geschäftsstelle, möglich. Es steht Ihnen frei Zwischenprüfungen einzuführen. Bei Kinder und Jugendlichen haben sich die Zwischenprüfungen als vorteilhaft erwiesen. Durch dieses System findet alle drei Monate eine Prüfung statt. Es gibt bei Gelb drei, bei Orange drei, bei Grün drei und bei Blau drei Zwischenprüfungen. Diese sind durch zusätzliche Streifen zu kennzeichnen. Für Zwischenprüfungen dürfen keine Kosten erhoben werden!

## Prüfungsprogramm für den Gelben Gürtel

<b>Wartezeit :</b>	mindestens 6 Monate	
<b>Nachweis :</b>	Gültiger Wettkampfpas	
<b>Kondition:</b>	4 Runden à 30 Sekunden Seilspringen, oder Kniehebelauf auf der Stelle mit ausschlagen	
<b>Kraft :</b>	10 Liegestützen 50 x Ausschlagen mit 2 kg oder 20 Kniebeugen	
<b>Kampfstellung :</b>	Boxen / Kickboxen, frontal und seitlich	
<b>Fortbewegung :</b>	gleitende Bewegung aus den beiden Kampfstellungen	
<b>Faust und Fußtechniken die hier folgend aufgeführt werden, sind Einzeltechniken, können aber auch als beliebige Kombinationen abgefragt werden.</b>		
<b>Fausttechniken :</b>	Jab, Punch, Backfist (je 5 mal pro Seite)	
<b>Fußtechniken :</b>	Frontkick von vorne, Frontkick von hinten zum Körper (je 5 mal pro Seite)	
<b>Kombinationen :</b>	Jab, Punch	(je 3 Mal pro Seite)
	Jab, Frontkick hinteres Bein zum Körper	(je 3 mal pro Seite)
	Jab, Punch, Frontkick hinteres Bein, Punch	(je 3 mal pro Seite)
<b>Verteidigungs- und Ausweichtechniken :</b>	Deckung / Block gegen Frontkick zum Körper Ausweichbewegung nach hinten	
<b>Partnerübungen :</b>	<b>Angriff:</b> Jab, Punch <b>Verteidigung:</b> Block mit der hinteren, vorderen Hand <b>Angriff:</b> Backfist, <b>Verteidigung:</b> Block mit der vorderen Hand, <b>Konter:</b> Punch zum Körper	
<b>Selbstverteidigung :</b>	<b>Angriff:</b> Punch zum Kopf, <b>Verteidigung:</b> Block, Frontkick zum Körper <b>Angriff:</b> Schwitzkasten, <b>Verteidigung:</b> (wird durch Trainer bestimmt)	
<b>Sonstiges :</b>	Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Fallen seitwärts	
<b>Theorie :</b>	Geschichte des Kickboxens	

## Prüfungsprogramm für den Orangenen Gürtel

<b>Wartezeit :</b>	mindestens 6 Monate	
<b>Nachweis :</b>	Gültiger Pass, zwei Turniere oder Lehrgänge	
<b>Kondition :</b>	2 x 90 Sek. Seilspringen, 30er Intervalle, langsam, schnell, langsam oder Kniebelauf auf der Stelle mit ausschlagen 25 Kicks frei, je links und rechts zum Körper, mit absetzen 2 min Schattenboxen	
<b>Kraft :</b>	25 Liegestützen, 100 Ausschlagen mit 2 kg oder 40 Kniebeugen	
<b>Kampfstellung :</b>	siehe Gelbgurt, zuzüglich seitlich Pointfighting	
<b>Fortbewegung und Meidbewegung :</b>	Bewegung aus Kampfstellung vorwärts und rückwärts, Drehung um 90° links und rechts herum, Abtauchen (Bobing), nach links und rechts Abtauchen (Bobing)	
<b>Faust und Fußtechniken die hier folgend aufgeführt werden, sind Einzeltechniken, können aber auch als beliebige Kombinationen abgefragt werden.</b>		
<b>Fausttechniken :</b>	Jab, Punch, Backfist (je 5 mal pro Seite) Uppercut	
<b>Fußtechniken :</b>	Frontkick von vorne und von hinten zum Körper	(je 5 mal pro Seite)
	Frontkick zum Kopf, Roundkick zum Körper,	(je 5 mal pro Seite)
	Sidekick zum Körper,	(je 5 mal pro Seite)
	Lowkick	(je 5 mal pro Seite)
<b>Kombinationen :</b>	- aus der Bewegung, Jab, Punch, Roundkick	(je 3 mal pro Seite)
	- Jab, Uppercut,	(je 3 mal pro Seite)
	- Backfist, Roundkick	(je 3 mal pro Seite)
	- Sidekick, Backfist, Punch	(je 3 mal pro Seite)
<b>Verteidigungs- und Ausweichtechniken :</b>	Abtauchen (Bobing) nach links und rechts gegen Jab, Punch Unterarmblock gegen Roundkick	
<b>Partnerübung :</b>	<b>Angriff:</b> Jab, Punch <b>Verteidigung:</b> Parieren mit ausweichen rechter/linker Hand <b>Angriff:</b> Jab, Punch, Frontkick <b>Verteidigung:</b> rechte, linke Hand Blocken Fuß von außen, <b>Angriff:</b> Roundkick zum Körper, Backfist <b>Verteidigung:</b> mit Arm am Körper, rechte Hand <b>Konter:</b> Sidekick <b>Angriff:</b> Jab, Punch, Roundkick zum Körper <b>Verteidigung:</b> Block mit rechter, linker Hand, Deckung am Körper <b>Konter:</b> Jab, Frontkick von vorne <b>Angriff:</b> Jab, Punch, Lowkick, hinteres Bein <b>Verteidigung:</b> Block hintere, vordere Hand, Lowkick blocken <b>Konter:</b> Lowkick (von hinten)	
<b>Selbstverteidigung :</b>	- Schwitzkasten von hinten und vorn - Würgen mit den Händen von hinten -	
<b>Theorie :</b>	Grundregeln des Kickboxens ( <b>Anlage</b> )	

## Prüfungsprogramm für den Grünen Gürtel

<b>Wartezeit :</b>	Mindestens 6 Monate	
<b>Nachweis :</b>	Gültiger Wettkampfpass Min. ein Turnier und zwei Lehrgänge Kenntnis des Notwehrparagrafen (Als Anlage)	
<b>Aufwärmen :</b>	Selbständig in vorgeschriebener, angemessener Form	
<b>Kondition :</b>	4 Runden à 30 Sekunden Intervalle Seilspringen 2 Runden à 60 Sekunden Intervalle Seilspringen, je 30 Sek Pause 50 Kick frei, je links und rechts, mit absetzen 2 min. Schattenboxen	
<b>Kraft :</b>	40 Liegestützen 200 x Ausschlagen mit 2 kg oder 60 Kniebeugen	
<b>Fortbewegung :</b>	Gleitende Bewegung aus den beiden Kampfstellungen Vorwärts, Rückwärts, links und rechts herum	
<b>Meidbewegungen :</b>	Pendeln (Weave) nach links und nach rechts Abtauchen (Bobing) im Kreis links und rechts herum	
<b>Verteidigungen :</b>	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.	
<b>Fausttechniken :</b>	Jab, Punch, Backfist Uppercut, Kopfhaken (Hook)	(je 5 mal pro Seite) (je 5 mal pro Seite)
<b>Fußtechniken :</b>	Frontkick von vorne und von hinten zum Körper Frontkick zum Kopf, Roundkick zum Körper Sidekick zum Körper	(je 5 mal pro Seite) (je 5 mal pro Seite) (je 5 mal pro Seite)
	<b><u>Einzeltechniken:</u></b> Hookkick, Roundkick von hinten Backkick, Axekick	
<b>Kombinationen :</b>	- Sidekick, Roundkick, Hookkick - Jab, Punch, Jab, Backkick	(je 3 mal pro Seite) (je 3 mal pro Seite)
	<b>Mit Pratze:</b> - Jab, Punch, Frontkick hinteres Bein, Roundkick von hinten (je 3 mal pro Seite) - Jab, Punch, Roundkick von hinten, Backkick (je 3 mal pro Seite) - Jab, Punch, Roundkick, Uppercut hi, Kopfhaken (Hook) vorne (je 3 mal pro Seite) - Schrittwechsel Axkick, Roundkick von hinten, spinning Sidekick (je 3 mal pro Seite) - Hookkick, Backfist, Punch (je 3 mal pro Seite)	
<b>Partnerübungen :</b>	<b>Angriff:</b> Jab, Punch, 2 Kopf Haken als Kombination <b>Verteidigung:</b> Meidbewegungen mit Block, Abtauchen (Bobing) <b>Konter:</b> Punch, Kopfhaken (Hook) <b>Angriff:</b> Roundkick/Lowkick von hinten (Höhe variabel) <b>Verteidigung:</b> Block <b>Konter:</b> Lowkick <b>Angriff:</b> Roundkick, Jab, Punch, Lowkick hinteres Bein	

**Verteidigung:** Block gegen Roundkick, Meiden mit Block, Block

**Konter:** Punch, Uppercut, Frontkick zum lösen

**Angriff:** Roundkick, Jab, Punch, Lowkick vorderes Bein

**Verteidigung:** Block gegen Roundkick, Meiden mit Block, Block

**Konter:** Kopfhaken (Hook), Uppercut, Kopfhaken (Hook)

**Angriff:** Jab, Punch, Kopfhaken (Hook) von links und rechts

**Verteidigung:** Meidbewegungen

**Konter:** Kopfhaken (Hook), Uppercut

**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 des Regelwerks

## Prüfungsprogramm für den Blauen Gürtel

- Wartezeit :** Mindestens 12 Monate
- Nachweis :** Gültiger Wettkampfpass  
Zwei Turniere und 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 Sekunden oder Kniehebelauf auf der Stelle mit ausschlagen  
100 Kicks frei, je links und rechts, mit absetzen  
2 min Schattenkickboxen
- Kraft :** 80 Kniebeugen mit ausschlagen (links rechts)  
50 Liegestützen  
120 Sekunden Crunches, ohne abzusetzen
- Meidbewegungen :** Pendeln (Weave)nach links und nach rechts  
Abtauchen (Bobing) 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 :** Jab, Punch, Backfist (je 5 mal pro Seite)  
Uppercut, Kopfhaken (Hook) (je 5 mal pro Seite)  
**Einzeltechniken:**  
Uppercut, Ellebogen von der Seite und von unten (je 5 mal pro Seite)
- Fußtechniken :** Frontkick von vorne und von hinten zum Körper (je 5 mal pro Seite)  
Frontkick zum Kopf, Roundkick zum Körper (je 5 mal pro Seite)  
Sidekick zum Körper (je 5 mal pro Seite)  
**Einzeltechniken:** (je 5 mal pro Seite)  
Hookkick, zum Kopf  
Roundkick von hinten zum Körper und Kopf  
spinning Sidekick  
Axekick, Kniestoß  
Crescent Kick  
Outside/Inside  
Fußfeger (Sweep)  
Spining Hookkick  
Spining Crescent Kick  
jumping Backkick  
jumping Frontkick
- Kombinationen : -** Sidekick, spinning Sidekick, Roundkick von hinten ( je 3 Mal pro Seite )  
- Jab, Punch, Jab, Roundkick von vorne, spining Hookkick ( je 3 Mal pro Seite )
- Mit Pratze:** ( je 3 Mal pro Seite )  
-Jab, Punch, Abtauchen (Bobing) links, rechts,  
-Pushkick, spinning Sidekick

- Backfist, Hookkick, Punch, lösen, Fußfeger (Sweep) hi. Bein
- Jab, Punch, Haken, Uppercut, eingespr. Frontkick
- Jab, Punch, Roundkick, Jab, Kopfhaken (Hook), spinning Sidekick
- 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 :** 6 Runden a 2 Minuten, mit 1 Minute Pause :

1. Pointfighting
2. Boxen
3. Leichtkontakt mit Kontrolle
4. Pointfighting Kickboxen
5. Kickboxen mit Lowkicks
6. Leichtkontakt

**Selbstverteidigung :** Gegen Roundkick von hinten zum Kopf  
Schwitzkasten am Boden liegend

**Theorie :** Theoretischer Aufbau eines Trainings (in Stichpunkten, aber präzise, schriftlich, ca. 1 bis 2 Seiten)

## Prüfungsprogramm für den Braunen Gürtel

- Wartezeit :** Mindestens 12 Monate
- Nachweis :** Gültiger Wettkampfpass  
zwei Turniere und zwei Lehrgänge, Vorbereitungslehrgang  
Kenntnis des Notwehrparagrafen (als Anlage)  
Kampfrichterlehrgang  
Erste Hilfe Nachweis  
Ein Training geleitet, Nachweis
- Kondition :** 3 Runden a´120 Sekunden Seilspringen, Intervalle, langsam und schnell im Wechsel, 60 Sekunden  
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:** -in sehr guter Ausführung  
Pendeln (Weave)nach links und nach rechts  
Abtauchen (Bobing) im Kreis links und rechts herum  
Ausweichen links und rechts mit Block, Kick Mittellage  
im Kreis links und rechtsherum wegbewegen,  
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 (Hook)  
Uppercut, Schrittwechsel Gerade,  
**Einzeltechniken:**  
Spining Backfist  
Ellebogen aus dem Thaiboxen, von der Seite, von unten, von oben
- 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:** (je 5 mal pro Seite)  
Hookkick,  
Roundkick von hinten zum Körper und Kopf  
Backkick,  
Axekick  
Crescent Kick - outside/Inside,  
Fußfeger (Sweep)  
Hookkick zum Kopf  
Spining Hookkick  
spining Crescent Kick  
gespr. Backkick  
gespr. Frontkick  
Lowkick  
Kniestoß von vorne und seitlich  
Hüftwurf  
gespr. Sidekick, Hookkick



- ober Rücken spinning Roundkick  
 gespr. Roundkick,  
 gespr. Spining Hookkick  
 (je 3 Mal pro Seite )  
 -Sidekick, Backkick, Roundkick von hinten, gespr. Backkick  
 - Roundkick, Jab, Punch, Doppel Roundkick Körper, Kopf  
 - Hookkick Kopf, Sidekick Körper, Backfist / Jab, Punch
- Mit Prätze / oder Partner**  
 - Backfist, gespr. spinning Backkick, Sidekick  
 - Jab, Punch, Uppercut vorne, hinten, lösen, Backkick  
 - Jab, gespr. Kniestoß, Lowkick; halten, Kniestoß  
 - Gespr. Spining Backkick, Roundkick/Hookkick, Punch  
 - Jab, Punch, Fußfeger (Sweep), spinning Hookkick  
 - Sidekick, Jab, Punch, Lowkick, Backkick  
 - Roundkick, Crescent Kick, Roundkick von hinten, jump. Backkick  
 - Jab, Punch, Jab, Körperhacken, Lowkick, spinning Sidekick  
 - Hookkick, Jab, Kopfhaken (Hook), 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. Boxen  
 2. Pointfighting  
 3. Boxen  
 4. Thaiboxen  
 5. Pointfighting  
 6. Leichtkontakt  
 7. Kickboxen mit Lowkicks  
 8. Leichtkontakt
- Selbstverteidigung :** Angriff mit Messer von vorne, Lowkick, Schlag zum Kopf  
 4x Angriff nach Angaben des Prüfer, Verteidigung freigestellt  
 2x Angriff Würgen, Verteidigung freigestellt
- Theorie :** Ideologie der Kampfkünste  
 Verhältnismäßigkeit der Mittel  
 Theorie Schmerzstellen am Körper ( als Anlage)  
 (schriftlich, ca. 2 Seitenkompletter Aufbau einer Trainingseinheit)

## Prüfungsprogramm für den Schwarzen Gürtel

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

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

<b>Fausttechniken :</b>	(je 5 mal pro Seite) Jab / Punch, Backfist Uppercut, Kopfhaken (Hook) Uppercut, Schrittwechsel Gerade
<b>Einzeltechniken:</b>	(je 5 mal pro Seite) Spining Backfist Eingespr. Kopfhacken Ellebogen aus Thaiboxen
<b>Fußtechniken :</b>	(je 5 mal pro Seite) Frontkick von vorne und von hinten Frontkick zum Kopf Roundkick zum Körper und zum Kopf
<b>Sprungkicks mit Pratze oder Polster:</b>	(je 5 mal pro Seite) Sidekick zum Körper und zum Kopf Hookkick, Roundkick von hinten spinning Sidekick Axekick Crescent Kick, Outside/Inside Fußfeger (Sweep)
<b>Einzeltechniken:</b>	Hookkick zum Kopf Spining Hookkick spining Crescent Kick jumping Backkick jumping Frontkick Hüftwurf, Lowkick, Kniestoß Clinch Techniken aus dem Thaiboxen jumping Roundkick, jumping spining Hookkick

Vorwärts über den Rücken gespr. spinning Hookkick  
Vorwärts über den Rücken gespr. spinning Sidekick  
Gespr. Backkick  
Gespr. spinning Crescent Kick  
Clinchtechniken aus Thaiboxen

**Kombinationen:**

(je 3 Mal pro Seite)

- Jab, Punch, Jab, Lowkick, spinning Hookkick
- Jab, Jab, Punch, Roundkick, gespr. Backkick
- Backfist, Punch, Hookkick von hinten
- Backfist, Punch, defensiv, jumping Backkick
- Doppelroundkick, spinning Hookkick, Roundkick, Jab, Haken
- Roundkick/Sidekick, Backkick, Jab, Punch, li., re. Haken,
- Schrittwechsel, Jab, Punch, Lowkick, gespr. Roundkick
- Backfist, Sidekick, jumping Backkick, Axekick
- Block Lowkick, Jab, Punch, Lowkick
- Lowkick vorne, Jab, Punch, Lowkick von hinten
- Jab, Jab, Punch, Haken, Lowkick, Roundkick zum Kopf

4 Kombinationen vom Prüfling, in Absprache mit Prüfer (freie Angriffe und freie Konter)

**Gerätetraining :**

6 x 2 min Sandsacktraining, je 1 Minute Pause

1. Runde Boxen
2. Runde Fußtechniken
3. Runde Kickboxen
4. je 30 Sekunden, schnell und langsam Boxen (Intervalle)
5. je 30 Sekunden, schnell und langsam Kickboxen
6. Runde Thaiboxen

**Freikampf :**

12 Runden a 2 Minuten, mit 1 Minute Pause :

1. Boxen
2. Pointfighting
3. Leichtkontakt
4. Kickboxen mit Lowkicks
5. Freefight
6. Vollkontakt
7. Vollkontakt
8. Thaiboxen
9. Thaiboxen
10. Leichtkontakt
11. Pointfighting
12. Kickboxen mit Lowkicks

**Selbstverteidigung :**

Angriff Lowkick, Roundkick zum Kopf, Verteidigung freigestellt  
2x Angriff nach Angaben des Prüfer, Verteidigung freigestellt  
2x Angriff Würgen, Verteidigung freigestellt  
3x Verteidigung gegen 2 Angreifer nach Angaben des Prüfers, Verteidigung freigestellt

**Theorie :**

Schriftlich ausgearbeiteter Trainingsaufbau für 1.5 Stunden  
Wesentliche Wettkampfgregeln  
Theoretische Erklärung was bedeutet Kampfsport?

## Prüfungsprogramm für den 2.ten Dan Gürtel

<b>Wartezeit :</b>	Mindestens 2 Jahre
<b>Nachweis :</b>	-Gültiger Wettkampfpass -Drei Turniere und drei Lehrgänge (je 1x VK/Thai, 1x LK 1x PF) -2 Vorbereitungslehrgänge -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 Trainerausbildung, C Lizenz
<b>Fausttechniken:</b>	Anzahl und Art werden bestimmt vom Prüfer in der Prüfung
<b>Fußtechniken:</b>	Anzahl und Art werden bestimmt vom Prüfer in der Prüfung
<b>Kombinationen:</b>	Anzahl und Art werden bestimmt vom Prüfer in der Prüfung
<b>Pratzen/Polsterarbeit:</b>	6 Runden, verschiedene Polster
<b>Freikampf:</b>	-1 Runde Pointfighting -1 Runde Thaiboxen -1 Runde Boxen -1 Runde Kickboxen -1 Runde Vollkontakt -1 Runde Leichtkontakt

## Prüfungsprogramm für den 3.ten Dan Gürtel

<b>Wartezeit:</b>	Mindestens 3 Jahre
<b>Nachweis:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Gültiger Wettkampfpass</li><li>-Vier Turniere + vier Lehrgänge (min je 1x VK/Thai, 1x LK 1x PF)</li><li>-2 Vorbereitungslehrgänge</li><li>-Kenntnis des Notwehrparagrafen, Erste Hilfe Nachweis</li><li>-Leitung einer Kickboxgruppe min. 12 Monate</li><li>-Schriftliche Ausarbeitung eines Themas, Beispiel : Leitung eines Anfänger Kurses, Umfang ca. 6 Seiten</li><li>- Trainerausbildung, C 2 Lizenz</li></ul>
<b>Fausttechniken:</b>	Anzahl und Art werden bestimmt vom Prüfer in der Prüfung
<b>Fußtechniken:</b>	Anzahl und Art werden bestimmt vom Prüfer in der Prüfung
<b>Kombinationen:</b>	Anzahl und Art werden bestimmt vom Prüfer in der Prüfung
<b>Praxis:</b>	Demonstration einer Technikeinheit mit Pratzen Polstern und Hilfsmitteln mit einer Gruppe Schüler min 6 Runden
<b>Freikampf:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-1 Runde Pointfighting</li><li>-1 Runde Kickboxen</li><li>-1 Runde Leichtkontakt</li><li>-1 Runde Thaiboxen</li><li>-1 Runde Vollkontakt</li></ul>