



# WKU PRÜFUNGSPROGRAMM FÜR ERWACHSENE

## **Die Teilnahme an der Prüfung erfordert:**

KA-Shirt, lange Kickboxhose, Gürtel (sofern vorhanden)  
und ab dem Orangegurt die komplette Schutzausrüstung.

Als Prüfer sind nur Dan-Träger mit gültigem WKU-Prüferstempel zulässig.

ERWACHSENE	WEISS
<b>Wartezeit</b>	2-4 Monate
<b>Sportpass</b>	Ja
<b>Laufzettel</b>	
<b>Pädagogik am Prüfungstag</b>	
<b>Trainerstunden</b>	
<b>Turniere / Lehrgänge</b>	
<b>Kampfrichtertätigkeit</b>	
<b>Kampfrichterseminare</b>	
<b>Schriftliche Ausarbeitung</b>	
<b>Schriftliche Prüfung</b>	
<b>Warm-Up</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmtraining individuell inkl.: 3 Min. schnelles Schattenboxen und 80 Kicks gemischt (links &amp; rechts)</li> </ul>
<b>Koordination</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufen vor- und rückwärts</li> <li>• 1 min. Zehen-/ Fersenstand abwechselnd</li> <li>• 2 x 10 sec. Standwaage</li> <li>• Rolle vor- und rückwärts aus der Hocke</li> </ul>
<b>Kraft</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 x aufstehen und setzen ohne Hände</li> <li>• 2 x 5 Liegestütze</li> <li>• 20 Kniebeuge-Frontkick (links &amp; rechts)</li> </ul>
<b>Kampfstellung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halb-seitlich</li> <li>• Seitlich</li> </ul>
<b>Fausttechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab</li> <li>• Punch</li> </ul>
<b>Kicktechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick</li> <li>• Axekick</li> </ul>
<b>Block-Konter-Ausweichtechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abtauchen</li> <li>• Doppelblock</li> </ul>
<b>Kombinationen</b>	2 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
<b>Sandsack-Training</b>	
<b>Sparring</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Runden Sparring in Zeitlupe</li> </ul>
<b>Selbstverteidigung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abwehrhaltung mit Schreien</li> <li>• Befreiung aus Griff an Kleidung &amp; Haaren</li> </ul>
<b>Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hygiene im Kampfsport</li> <li>• ‚Erkläre „Kickboxen“!‘</li> <li>• Unsere Werte</li> </ul> <p>Bei einer sehr guten Weißgurt-Prüfung kann in derselben Prüfung auf Gelb weitergeprüft werden!</p>



ERWACHSENE		GELB	
<b>Wartezeit</b>	2-4 Monate		
<b>Sportpass</b>	Ja		
<b>Laufzettel</b>			
<b>Pädagogik am Prüfungstag</b>			
<b>Trainerstunden</b>			
<b>Turniere / Lehrgänge</b>			
<b>Kampfrichtertätigkeit</b>			
<b>Kampfrichterseminare</b>			
<b>Schriftliche Ausarbeitung</b>			
<b>Schriftliche Prüfung</b>			
<b>Warm-Up</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmtraining individuell inkl.: 3 Min. schnelles Schattenboxen und 100 Kicks gemischt (links &amp; rechts)</li> </ul>		
<b>Koordination</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufen vor- und rückwärts und überkreuz</li> <li>• 1 min. Zehen-/ Fersenstand abwechselnd</li> <li>• 4 x 10 sec. Standwaage</li> <li>• Rolle vor- und rückwärts aus der Hocke</li> </ul>		
<b>Kraft</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 x aufstehen und setzen ohne Hände</li> <li>• 2 x 8 Liegestütze</li> <li>• 20 Kniebeuge-Frontkicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 10 Frontkicks in Zeitlupe je Seite</li> </ul>		
<b>Kampfstellung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halb-seitlich</li> <li>• Seitlich</li> </ul>		
<b>Fausttechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab / Punch</li> <li>• Backfist</li> </ul>		
<b>Kicktechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick</li> <li>• Axekick</li> </ul>		
<b>Block-Konter-Ausweichetechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abtauchen</li> <li>• Doppelblock</li> </ul>		
<b>Kombinationen</b>	3 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken		
<b>Sandsack-Training</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Runde Boxen am Sandsack</li> <li>• 1 Runde Kicken am Sandsack</li> <li>• 2 Runden gemischt</li> </ul>		
<b>Sparring</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Runde nur Kicks</li> <li>• 1 Runde nur Faust</li> <li>• 2 Runden gemischt</li> </ul>		
<b>Selbstverteidigung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlag / Stich von oben</li> <li>• Lösen aus einem Haltegriff</li> <li>• Befreiung bei Griff an Kleidung &amp; Haaren</li> </ul>		
<b>Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hygiene im Kampfsport</li> <li>• Notwehrparagraph</li> <li>• Unsere Werte</li> </ul>		



<b>Wartezeit</b>	3-4 Monate
<b>Sportpass</b>	Ja
<b>Laufzettel</b>	
<b>Pädagogik am Prüfungstag</b>	
<b>Trainerstunden</b>	
<b>Turniere / Lehrgänge</b>	
<b>Kampfrichtertätigkeit</b>	
<b>Kampfrichterseminare</b>	
<b>Schriftliche Ausarbeitung</b>	
<b>Schriftliche Prüfung</b>	
<b>Warm-Up</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Min. Schattenboxen</li> <li>• 2 Min. schnelle Beinarbeit</li> <li>• 100 Kicks gemischt (links &amp; rechts)</li> </ul>
<b>Koordination</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufen vor- / rückwärts / überkreuz</li> <li>• 1 min. Zehen-/ Fersenstand abwechselnd</li> <li>• 6 x 10 sec. Standwaage</li> <li>• Rolle vor- und rückwärts aus dem Stand</li> </ul>
<b>Kraft</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 x aufstehen und setzen ohne Hände</li> <li>• 2 x 8 Liegestütze</li> <li>• 20 Kniebeuge-Frontkicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 10 Roundkicks in Zeitlupe je Seite</li> </ul>
<b>Kampfstellung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halb-seitlich</li> <li>• Seitlich</li> </ul>
<b>Fausttechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab / Punch • Backfist</li> <li>• Kopf- und Körperhaken</li> </ul>
<b>Kicktechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick • Axekick</li> <li>• Roundkick</li> </ul>
<b>Block-Konter-Ausweichtechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abtauchen</li> <li>• Doppelblock</li> <li>• Nach hinten ausweichen</li> <li>• Einarmiger Block nach oben gegen Backfist</li> </ul>
<b>Kombinationen</b>	3 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
<b>Sandsack-Training</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Runden Boxen am Sandsack oder Pratze</li> <li>• 2 Runden Kicken am Sandsack oder Pratze</li> <li>• 2 Runden gemischt</li> </ul>
<b>Sparring</b>	Sparring mit leichtem Kontakt: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Runde nur Kicks</li> <li>• 1 Runde nur Faust</li> <li>• 1 Runde Leichtkontakt</li> <li>• 1 Runde Pointfighting</li> </ul>
<b>Selbstverteidigung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlag / Stich v. oben &amp; Seite</li> <li>• Würgen vorn &amp; seitlich</li> <li>• Befreiung bei Griff an Kleidung &amp; Haaren</li> <li>• Umklammern von vorne über und unter den Armen</li> </ul>
<b>Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Notwehrparagaph</li> <li>• Unsere Werte</li> </ul>



<b>Wartezeit</b>	3-4 Monate
<b>Sportpass</b>	Ja
<b>Laufzettel</b>	
<b>Pädagogik am Prüfungstag</b>	
<b>Trainerstunden</b>	
<b>Turniere / Lehrgänge</b>	
<b>Kampfrichtertätigkeit</b>	
<b>Kampfrichterseminare</b>	
<b>Schriftliche Ausarbeitung</b>	
<b>Schriftliche Prüfung</b>	
<b>Warm-Up</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boxpyramide 10-20-30-20-10</li> <li>• 20 Roundkicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 20 Axekicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 20 Sidekicks (links &amp; rechts)</li> </ul>
<b>Koordination</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufen vor- / rückwärts / überkreuz</li> <li>• Armkreisen im Einbeinstand (vor- &amp; rückwärts)</li> </ul>
<b>Kraft</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 x aufstehen und setzen ohne Hände</li> <li>• 2 x 30 sec. Im 90°-Winkel an der Wand sitzen</li> <li>• 2 x 10 Liegestütze</li> <li>• 10 Sidekicks in Zeitlupe je Seite</li> </ul>
<b>Kampfstellung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halb-seitlich</li> <li>• Seitlich</li> </ul>
<b>Fausttechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab / Punch</li> <li>• Backfist gesprungen</li> <li>• Uppercut ODER Ridgehand</li> <li>• Kopf- und Körperhaken</li> </ul>
<b>Kicktechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick</li> <li>• Roundkick</li> <li>• Axekick</li> <li>• Lowkick</li> </ul>
<b>Block-Konter-Ausweichetechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abtauchen</li> <li>• Nach hinten ausweichen und weiterleiten</li> <li>• Einarmiger Block nach oben gegen Backfist</li> <li>• Seitliches Ausweichen (Sidestep)</li> <li>• Doppelblock</li> </ul>
<b>Kombinationen</b>	4 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
<b>Sandsack-Training</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Runden Boxen am Sandsack oder Prätze</li> <li>• 2 Runden Kicken am Sandsack oder Prätze</li> <li>• 2 Runden gemischt</li> </ul>
<b>Sparring</b>	<p>Sparring mit leichtem Kontakt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Runde nur Kicks</li> <li>• 1 Runde nur Faust</li> <li>• 3 Runden Leichtkontakt ODER Pointfighting</li> </ul>
<b>Selbstverteidigung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Würgen von vorn &amp; seitlich</li> <li>• Umklammern von hinten über und unter den Armen</li> <li>• Bodenkampf</li> </ul>
<b>Theorie</b>	<p>Grundlegende Fragen zum Regelwerk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie lange dauert eine Runde?</li> <li>• Wofür gibt es Ermahnungen?</li> <li>• Welche Ausrüstung muss ich beim Kampf tragen?</li> <li>• Warum ziehe ich Ausrüstung an?</li> </ul>



<b>Wartezeit</b>	3-4 Monate
<b>Sportpass</b>	Ja
<b>Laufzettel</b>	
<b>Pädagogik am Prüfungstag</b>	
<b>Trainerstunden</b>	1 x Gymnastik leiten
<b>Turniere / Lehrgänge</b>	
<b>Kampfrichtertätigkeit</b>	
<b>Kampfrichterseminare</b>	
<b>Schriftliche Ausarbeitung</b>	
<b>Schriftliche Prüfung</b>	
<b>Warm-Up</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boxpyramide 10-20-30-20-10</li> <li>• 20 Roundkicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 20 Axekicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 20 Sidekicks (links &amp; rechts)</li> </ul>
<b>Koordination</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufen vor- / rückwärts / überkreuz</li> <li>• Armkreisen im Einbeinstand auf Schlagpolster (vor- &amp; rückwärts)</li> </ul>
<b>Kraft</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x 10 Liegestütze</li> <li>• 20 Kniebeuge-Frontkicks mit gleichzeitigem Boxen</li> <li>• 15 Roundkicks Zeitlupe je Seite</li> </ul>
<b>Kampfstellung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halb-seitlich</li> <li>• Seitlich</li> </ul>
<b>Fausttechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab / Punch</li> <li>• Backfist gesprungen</li> <li>• Uppercut ODER Ridgehand</li> <li>• Kopf- und Körperhaken</li> </ul>
<b>Kicktechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick</li> <li>• Axekick</li> <li>• Roundkick</li> <li>• Lowkick</li> </ul>
<b>Block-Konter-Ausweichetechniken</b>	Blocken, Ausweichen, Weiterleiten Direkt Timing auf alle oben aufgeführte Angriffe
<b>Kombinationen</b>	4 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
<b>Geräte-Training</b>	Alle Kick-Techniken mit Partner an der Pratze
<b>Sparring</b>	<p>Sparring mit leichtem Kontakt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Runde nur Kicks</li> <li>• 1 Runde nur Faust</li> <li>• 2 Runden Leichtkontakt</li> <li>• 2 Runden Pointfighting</li> </ul>
<b>Selbstverteidigung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Befreiung aus dem Schwitzkasten</li> <li>• Umklammern von vorn &amp; hinten</li> <li>• Bodenkampf</li> </ul>
<b>Theorie</b>	<p>Grundlegende Fragen zum Regelwerk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wofür benötige ich einen WKU-Pass?</li> <li>• Unterschied Pointfighting / Leichtkontakt?</li> <li>• Unterschied Leichtkontakt / Vollkontakt?</li> </ul>

ERWACHSENE		GRÜN	
<b>Wartezeit</b>	3-4 Monate		
<b>Sportpass</b>	Ja		
Laufzettel			
Pädagogik am Prüfungstag			
<b>Trainerstunden</b>	2 x Aufwärmtraining leiten		
<b>Turniere / Lehrgänge</b>	1 Turnier oder Lehrgang		
Kampfrichtertätigkeit			
Kampfrichterseminare			
Schriftliche Ausarbeitung			
Schriftliche Prüfung			
<b>Warm-Up</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boxpyramide 10-20-30-20-10</li> <li>• 30 Roundkicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 30 Axekicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 30 Sidekicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 30 Crescentkicks (li &amp; re)</li> </ul>		
<b>Koordination</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen aller vorhergehenden Gürtel</li> <li>• Kampfstellung-Umsetzsprung mit Körperspannung</li> </ul>		
<b>Kraft</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 x 10 Crunches</li> <li>• 5 x 10 Rückenkräftigung</li> <li>• 5 x 10 Kniebeuge-Frontkicks</li> </ul>		
<b>Kampfstellung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li style="margin-right: 10px;">• Halb-seitlich</li> <li style="margin-right: 10px;">• Seitlich</li> <li>• Frontal</li> </ul>		
<b>Fausttechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li style="margin-right: 10px;">• Jab / Punch</li> <li style="margin-right: 10px;">• Backfist</li> <li>• Uppercut</li> <li>• Kopf- und Körperhaken</li> <li>• Ridgehand</li> </ul>		
<b>Kicktechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li style="margin-right: 10px;">• Frontkick</li> <li style="margin-right: 10px;">• Axekick</li> <li style="margin-right: 10px;">• Roundkick</li> <li style="margin-right: 10px;">• Lowkick</li> <li style="margin-right: 10px;">• Sidekick</li> <li>• Hookkick</li> </ul>		
<b>Block-Konter-Ausweichetechniken</b>	Blocken, Ausweichen, Weiterleiten Direkt Timing auf alle oben aufgeführte Angriffe		
<b>Kombinationen</b>	5 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken		
<b>Geräte-Training</b>	Alle Kick-Techniken mit Partner an der Pratte		
<b>Sparring</b>	Sparring mit leichtem Kontakt: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Runde nur Kicks</li> <li>• 1 Runde nur Faust</li> <li>• 2 Runden Leichtkontakt</li> <li>• 2 Runden Pointfighting</li> </ul>		
<b>Selbstverteidigung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Befreiung aus dem Schwitzkasten</li> <li>• Umklammern von vorn &amp; hinten</li> </ul>		
<b>Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regeln Leichtkontakt</li> <li>• Was tue ich bei Nasenbluten?</li> </ul>		

ERWACHSENE		GRÜN-BLAU	
<b>Wartezeit</b>	3-4 Monate		
<b>Sportpass</b>	Ja		
<b>Laufzettel</b>			
<b>Pädagogik am Prüfungstag</b>			
<b>Trainerstunden</b>	2 x Gymnastik leiten		
<b>Turniere / Lehrgänge</b>			
<b>Kampfrichtertätigkeit</b>			
<b>Kampfrichterseminare</b>			
<b>Schriftliche Ausarbeitung</b>			
<b>Schriftliche Prüfung</b>			
<b>Warm-Up</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boxpyramide 10-20-30-20-10</li> <li>• 30 Roundkicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 30 Axekicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 30 Sidekicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 30 Crescentkicks (li &amp; re)</li> </ul>		
<b>Koordination</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen aller vorhergehenden Gürtel</li> <li>• Kampfstellung-Umsatzsprung mit Körperspannung</li> </ul>		
<b>Kraft</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 x 10 Crunches</li> <li>• 5 x 10 Rückenkräftigung</li> <li>• 5 x 10 Kniebeugen</li> </ul>		
<b>Kampfstellung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li style="margin-right: 10px;">• Halb-seitlich</li> <li style="margin-right: 10px;">• Seitlich</li> <li>• Frontal</li> </ul>		
<b>Fausttechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li style="margin-right: 10px;">• Jab / Punch</li> <li style="margin-right: 10px;">• Backfist</li> <li style="margin-right: 10px;">• Uppercut</li> <li style="margin-right: 10px;">• Kopf- und Körperhaken</li> <li>• Ridgehand</li> </ul>		
<b>Kicktechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li style="margin-right: 10px;">• Frontkick</li> <li style="margin-right: 10px;">• Axekick</li> <li style="margin-right: 10px;">• Roundkick</li> <li style="margin-right: 10px;">• Lowkick</li> <li style="margin-right: 10px;">• Sidekick</li> <li style="margin-right: 10px;">• Hookkick</li> <li style="margin-right: 10px;">• Backkick</li> <li>• Kniestoß</li> </ul>		
<b>Block-Konter-Ausweichtechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abtauchen</li> <li>• Doppelblock (auch gegen Round-Kick)</li> <li>• nach hinten ausweichen und weiterleiten</li> <li>• einarmiger Block nach oben gegen Backfist</li> <li>• seitliches Ausweichen (Sidestep)</li> <li>• Block gegen Low-Kick</li> </ul>		
<b>Kombinationen</b>	5 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken		
<b>Geräte-Training</b>	Alle Kick-Techniken mit Partner an der Pratte		
<b>Sparring</b>	Sparring mit leichtem Kontakt: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Runde nur Kicks</li> <li>• 1 Runde nur Faust</li> <li>• 2 Runden Leichtkontakt</li> <li>• 2 Runden Pointfighting</li> </ul>		
<b>Selbstverteidigung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Befreiung aus dem Schwitzkasten</li> <li>• Umklammern von vorn &amp; hinten</li> </ul>		
<b>Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regeln Pointfighting</li> <li>• Schocklage erklären und zeigen</li> </ul>		



ERWACHSENE BLAU 

<b>Wartezeit</b>	3-6 Monate
<b>Sportpass</b>	Ja
<b>Laufzettel</b>	
<b>Pädagogik am Prüfungstag</b>	
<b>Trainerstunden</b>	3 Trainingseinheiten leiten
<b>Turniere / Lehrgänge</b>	1 Turnier oder 1 Lehrgang
<b>Kampfrichtertätigkeit</b>	
<b>Kampfrichterseminare</b>	
<b>Schriftliche Ausarbeitung</b>	
<b>Schriftliche Prüfung</b>	
<b>Warm-Up</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boxpyramide 10-20-30-40-30-20-10</li> <li>• 30 Roundkicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 30 Axekicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 30 Sidekicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 30 Crescentkicks (li &amp; re)</li> <li>• 30 Lowkicks (links &amp; rechts)</li> </ul>
<b>Kraft</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 x 10 Crunches</li> <li>• 5 x 10 Rückenkräftigung</li> <li>• 5 x 10 Kniebeugen</li> </ul>
<b>Kampfstellung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li style="margin-right: 10px;">• Halb-seitlich</li> <li style="margin-right: 10px;">• Seitlich</li> <li>• Frontal</li> </ul>
<b>Fausttechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li style="margin-right: 10px;">• Jab / Punch</li> <li style="margin-right: 10px;">• Backfist</li> <li style="margin-right: 10px;">• Uppercut</li> <li style="margin-right: 10px;">• Kopf- und Körperhaken</li> <li>• Ridgehand</li> </ul>
<b>Kicktechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li style="margin-right: 10px;">• Frontkick, gesprungen</li> <li style="margin-right: 10px;">• Axekick</li> <li style="margin-right: 10px;">• Roundkick, gesprungen</li> <li style="margin-right: 10px;">• Lowkick</li> <li style="margin-right: 10px;">• Sidekick, gedreht/gesprungen</li> <li style="margin-right: 10px;">• Hookkick, gedreht/gesprungen</li> <li style="margin-right: 10px;">• Backkick</li> <li style="margin-right: 10px;">• Crescentkick</li> <li>• Fußfeger</li> </ul> <p style="color: red; margin-top: 5px;">Ab 40 Jahren müssen Techniken nicht gesprungen sein.</p>
<b>Block-Konter-Ausweichetechniken</b>	Blocken, Ausweichen, Weiterleiten und Direkt-Timing auf alle oben aufgeführte Angriffe
<b>Kombinationen</b>	6 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
<b>Geräte-Training</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 Runden Boxen am Sandsack</li> <li>• 5 Runden Kicken am Sandsack</li> </ul>
<b>Sparring</b>	<p>Sparring mit leichtem Kontakt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Runden nur Kicks</li> <li>• 2 Runden nur Faust</li> <li>• 2 Runden Leichtkontakt</li> <li>• 2 Runden Pointfighting</li> </ul>
<b>Selbstverteidigung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kampf gegen mehrere</li> </ul>
<b>Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regeln Pointfighting</li> <li>• Regeln Leichtkontakt</li> <li>• Regeln Vollkontakt</li> <li>• Aufbau von Kinder- und Wettkampftraining</li> <li>• Stabile Seitenlage erklären und zeigen</li> </ul>



<b>Wartezeit</b>	3-6 Monate
<b>Sportpass</b>	Ja
<b>Laufzettel</b>	
<b>Pädagogik am Prüfungstag</b>	
<b>Trainerstunden</b>	5 Trainingseinheiten leiten
<b>Turniere / Lehrgänge</b>	1 Turnier oder 1 Lehrgang
<b>Kampfrichtertätigkeit</b>	
<b>Kampfrichterseminare</b>	
<b>Schriftliche Ausarbeitung</b>	
<b>Schriftliche Prüfung</b>	
<b>Warm-Up</b>	300 Kicktechniken gemischt
<b>Kraft &amp; Gymnastik</b>	Herren: • 5 x 10 Liegestütze, Crunches • 5 x 10 Rückenkräftigung, Kniebeugen Damen jeweils 3 x 10
<b>Kampfstellung</b>	• Halb-seitlich • Seitlich • Frontal
<b>Fausttechniken</b>	• Jab / Punch • Backfist • Uppercut • Kopfhaken • Körperhaken • Ridgehand • Ellbogen
<b>Kicktechniken</b>	• Frontkick, gesprungen • Axekick • Roundkick, gesprungen • Lowkick • Sidekick, gedreht/gesprungen • Hookkick, gedreht/gesprungen • Crescentkick, gedreht • Fußfeger • Kniestöße • Backkick <b>Ab 40 Jahren müssen Techniken nicht gesprungen sein.</b>
<b>Block-Konter-Ausweichetechniken</b>	Blocken, Ausweichen, Weiterleiten und Direkt-Timing auf alle oben aufgeführte Angriffe
<b>Kombinationen</b>	6 Kombinationen mit 3-5 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
<b>Sandsack-Training</b>	• 2 Min. mit Fäusten einleiten, mit Füßen abschließen • 2 Min. Nahkampf/Infight • 2 Min. mit Füßen einleiten, mit Fäusten abschließen • 2 Min. Distanzwechsel und lösen aus Nahkampf • 2 Min. Knie- und Ellbogentechniken • 2 Min. freies Arbeiten
<b>Sparring</b>	• 2 x 2 Minuten Leichtkontakt • 2 x 2 Minuten Pointfighting • 1 x 2 Minuten Kickboxen ohne Low-Kick • 1 x 2 Minuten Kickboxen mit Low-Kicks • 2 x 2 Minuten Thaiboxen <b>Ab 45 Jahren sind insgesamt 5 Sparringsrunden ausreichend!</b>
<b>Selbstverteidigung</b>	• Kampf gegen mehrere
<b>Theorie</b>	• Regeln Pointfighting, Leicht-K., Voll-K. • Aufbau einer Einheit Kindertraining und Wettkampftraining • PECH-Schema der Ersten Hilfe erklären

ERWACHSENE		BRAUN	
<b>Wartezeit</b>	6 Monate		
<b>Sportpass</b>	Ja		
<b>Laufzettel</b>	Laufzettel Braun		
<b>Pädagogik am Prüfungstag</b>			
<b>Trainerstunden</b>	6 Trainingseinheiten leiten		
<b>Turniere / Lehrgänge</b>	1 Turnier oder 1 Lehrgang		
<b>Kampfrichtertätigkeit</b>	2 Turniere als Judge oder Referee		
<b>Kampfrichterseminare</b>	1. Kampfrichterseminar		
<b>Schriftliche Ausarbeitung</b>	Schriftl. Ausarbeitung einer Trainingseinheit auf einer Seite, Arial 12, 1,5 Zeilenabstand		
<b>Schriftliche Prüfung</b>	Fragen Braun		
<b>Warm-Up</b>	300 Kicktechniken gemischt FÜHRT EIN PRÜFLING DURCH		
<b>Kraft &amp; Gymnastik</b>	FÜHRT EIN PRÜFLING DURCH		
<b>Kampfstellung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halb-seitlich</li> <li>• Seitlich</li> <li>• Frontal</li> </ul>		
<b>Fausttechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab / Punc</li> <li>• Backfist</li> <li>• Uppercut</li> <li>• Kopfhaken</li> <li>• Körperhaken</li> <li>• Ridgehand</li> <li>• Ellbogen</li> </ul>		
<b>Kicktechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick, gesprungen</li> <li>• Roundkick, gesprungen</li> <li>• Sidekick, gedreht/gesprungen</li> <li>• Hookkick, gedreht/gesprungen</li> <li>• Crescentkick, gedreht</li> <li>• Axekick</li> <li>• Lowkick</li> <li>• Kniestöße</li> <li>• Backkick</li> <li>• Fußfeger</li> </ul> <p>Ab 40 Jahren müssen Techniken nicht gesprungen sein.</p>		
<b>Block-Konter-Ausweichtechniken</b>	Blocken, Ausweichen, Weiterleiten und Direkt-Timing auf alle oben aufgeführte Angriffe		
<b>Kombinationen</b>	Kombinationen gibt Fremdprüfer vor		
<b>Sandsack-Training</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Min. mit Fäusten einleiten, mit Füßen abschließen</li> <li>• 2 Min. Nahkampf/Infight</li> <li>• 2 Min. mit Füßen einleiten, mit Fäusten abschließen</li> <li>• 2 Min. Distanzwechsel und lösen aus Nahkampf</li> <li>• 2 Min. Knie- und Ellbogentechniken</li> <li>• 2 Min. freies Arbeiten</li> </ul>		
<b>Sparring</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x 2 Minuten Leichtkontakt</li> <li>• 2 x 2 Minuten Pointfighting</li> <li>• 1 x 2 Minuten Kickboxen ohne Low-Kick</li> <li>• 1 x 2 Minuten Kickboxen mit Low-Kicks</li> <li>• 2 x 2 Minuten Thaiboxen</li> </ul> <p>Ab 45 Jahren sind 5 Sparringsrunden ausreichend!</p>		
<b>Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• WKU-Prüfungsbogen</li> </ul>		

ERWACHSENE	1. DAN
<b>Wartezeit</b>	1 Jahr
<b>Sportpass</b>	Ja
<b>Laufzettel</b>	Laufzettel 1. Dan
<b>Pädagogik am Prüfungstag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmtraining, Gymnastik &amp; Cool-Down</li> <li>• Erklärung von Techniken am Schüler</li> </ul>
<b>Trainerstunden</b>	12 Trainingseinheiten leiten
<b>Turniere / Lehrgänge</b>	2 Turniere oder 2 Lehrgänge
<b>Kampfrichtertätigkeit</b>	3 WKU-Turniere, davon mind. 1 als Referee
<b>Kampfrichterseminare</b>	2. Kampfrichterseminar
<b>Schriftliche Ausarbeitung</b>	Schriftl. Ausarbeitung, mind. 5 Seiten, Arial 12, 1,5 Zeilenabstand
<b>Schriftliche Prüfung</b>	Fragen 1. Dan
<b>Warm-Up</b>	500 Kicktechniken gemischt FÜHRT EIN PRÜFLING DURCH
<b>Kraft &amp; Gymnastik</b>	FÜHRT EIN PRÜFLING DURCH
<b>Kampfstellung</b>	• Frontal • Seitlich und Halbseitlich
<b>Fausttechniken</b>	• Alle Fausttechniken
<b>Kicktechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick, gesprungen</li> <li>• Roundkick, gesprungen</li> <li>• Sidekick, gesprungen</li> <li>• Hookkick, gedreht/gesprungen</li> <li>• Backkick gedreht/gesprungen</li> <li>• Crescentkick, gedreht</li> <li>• Axekick</li> <li>• Lowkick</li> <li>• Kniestöße</li> <li>• Fußfeger</li> </ul> <p>Ab 40 Jahren müssen Techniken nicht gesprungen sein.</p>
<b>Block-Konter-Ausweichetechniken</b>	Blocken, Ausweichen, Weiterleiten und Direkt-Timing auf alle oben aufgeführte Angriffe
<b>Kombinationen</b>	Kombinationen gibt Fremdprüfer vor
<b>Sandsack-Training</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Min. mit Fäusten einleiten, mit Füßen abschließen</li> <li>• 2 Min. Nahkampf/Infight</li> <li>• 2 Min. mit Füßen einleiten, mit Fäusten abschließen</li> <li>• 2 Min. Distanzwechsel &amp; lösen aus Nahkampf</li> <li>• 2 Min. Knie- &amp; Ellbogentechniken</li> <li>• 2 Min. freies Arbeiten</li> </ul>
<b>Sparring</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x 2 Minuten Light Contact</li> <li>• 2 x 2 Minuten Pointfighting</li> <li>• 2 x 2 Minuten Kickboxen ohne Low-Kick</li> <li>• 2 x 2 Minuten nur Kicks</li> <li>• 2 x 2 Minuten Kickboxen mit Low-Kicks</li> <li>• 2 x 2 Minuten Thaiboxen</li> </ul> <p>Ab 45 Jahren 6 Sparringsrunden ausreichend!</p>
<b>Theorie</b>	• WKU-Prüfungsbogen

## ERWACHSENE

## 2. DAN



<b>Wartezeit</b>	2 Jahre
<b>Sportpass</b>	Ja
<b>Laufzettel</b>	Laufzettel 2. Dan
<b>Pädagogik am Prüfungstag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmtraining, Gymnastik &amp; Cool-Down</li> <li>• Erklärung von Techniken am Schüler</li> </ul>
<b>Trainerstunden</b>	24 Trainingseinheiten leiten
<b>Turniere / Lehrgänge</b>	3 Turniere oder 3 Lehrgänge
<b>Kampfrichtertätigkeit</b>	5 WKU-Turniere, davon mind. 3 als Referee und Mattenleitung
<b>Kampfrichterseminare</b>	
<b>Schriftliche Ausarbeitung</b>	Schriftl. Ausarbeitung, mind. 8 Seiten, Arial 12, 1,5 Zeilenabstand
<b>Schriftliche Prüfung</b>	Fragen 2. Dan
<b>Warm-Up</b>	500 Kicktechniken gemischt FÜHRT EIN PRÜFLING DURCH
<b>Kraft &amp; Gymnastik</b>	FÜHRT EIN PRÜFLING DURCH
<b>Kampfstellung</b>	• Frontal • Seitlich und Halbseitlich
<b>Fausttechniken</b>	ALLE TECHNIKEN VERBAL ERKLÄREN UND DEMONSTRIEREN
<b>Kicktechniken</b>	ALLE TECHNIKEN VERBAL ERKLÄREN UND DEMONSTRIEREN
<b>Block-Konter-Ausweichtechniken</b>	ALLE TECHNIKEN VERBAL ERKLÄREN UND DEMONSTRIEREN
<b>Kombinationen</b>	Kombinationen gibt Fremdprüfer vor
<b>Sandsack-Training</b>	Übungen am Schlagpolster lehren: Kickshields, Thaipads, Handmits
<b>Sparring</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 x 2 Minuten K1</li> <li>• 1 x 2 Minuten Pointfighting</li> <li>• 1 x 2 Minuten Kickboxen ohne Low-Kick</li> <li>• 1 x 2 Minuten nur Kicks</li> <li>• 1 x 2 Minuten Kickboxen mit Low-Kicks</li> <li>• 1 x 2 Minuten Thaiboxen</li> </ul> In den Pausen: Kampfrichter beim Sparring
<b>Theorie</b>	• WKU-Prüfungsbogen

ERWACHSENE		3. DAN
<b>Wartezeit</b>	3 Jahre	
<b>Sportpass</b>	Ja	
<b>Laufzettel</b>	Laufzettel 3. Dan	
<b>Pädagogik am Prüfungstag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmtraining, Gymnastik &amp; Cool-Down</li> <li>• Erklärung von Techniken am Schüler</li> </ul>	
<b>Trainerstunden</b>	36 Trainingseinheiten leiten	
<b>Turniere / Lehrgänge</b>	2 Lehrgänge	
<b>Kampfrichtertätigkeit</b>	6 Turniere, davon mind. 3 als Referee und Mattenleitung	
<b>Kampfrichterseminare</b>		
<b>Schriftliche Ausarbeitung</b>	30-minütiges Referat	
<b>Schriftliche Prüfung</b>	Fragen 2. Dan	
<b>Warm-Up</b>	500 Kicktechniken gemischt FÜHRT EIN PRÜFLING DURCH	
<b>Kraft &amp; Gymnastik</b>	FÜHRT EIN PRÜFLING DURCH	
<b>Kampfstellung</b>	• Frontal • Seitlich und Halbseitlich	
<b>Fausttechniken</b>	ALLE TECHNIKEN VERBAL ERKLÄREN UND DEMONSTRIEREN	
<b>Kicktechniken</b>	ALLE TECHNIKEN VERBAL ERKLÄREN UND DEMONSTRIEREN	
<b>Block-Konter-Ausweichtechniken</b>	ALLE TECHNIKEN VERBAL ERKLÄREN UND DEMONSTRIEREN	
<b>Kombinationen</b>	Kombinationen gibt Fremdprüfer vor	
<b>Sandsack-Training</b>	Übungen am Schlagpolster lehren: Kickshields, Thaipads, Handmits	
<b>Sparring</b>	Kampfrichter beim Sparring	
<b>Theorie</b>		