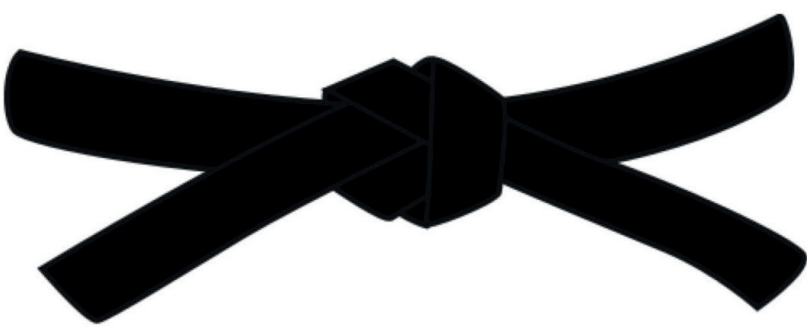
PRÜFUNGSPROGRAMM

WORLD KICKBOXING AND KARATE UNION



YVONNE THORHAUER
KLAUS NONNEMACHER
GUIDO RÖDEL

INHALTSVERZEICHNIS

EINFÜHRUNG 3

I. Grundlegende Neuerungen 3

Kinder- und Erwachsenenprogramm 3

Laufzettel 3

Weißgurt 4

Graduierungen anderer Verbände 5

II. Erläuterung der Prüfungsregularien 5

Wartezeit 5

Erste Hilfe-Nachweis 5

Pädagogik am Prüfungstag 6

Trainerstunden 6

Turniere und Lehrgänge 6

Kampfrichter-Ausbildung 7

Schriftliche Ausarbeitung / mündliche Leistung 7

Schriftliche Prüfung 8

Warm-Up / Kraft / Koordination 8

Kicktechniken, Sandsack-Training und Sparring 9

Selbstverteidigung 9

Erforderliche Dokumente zur Vorlage am Prüfungstag 10

Grundsätzliches 10

III. Prüfer 10

Kinderprogramm 10

Erwachsenenprogramm 10

IV. Übergangszeit und Implementierung 11

UNSERE WERTE 12

WKU PRÜFUNGSPROGRAMM KINDER 13

WKU PRÜFUNGSPROGRAMM ERWACHSENE 27

PRÜFUNGSFRAGEN BRAUN- UND SCHWARZ 41

Fünf Themenbereiche: Beispiele

ANMELDUNG ZUR PRÜFUNG 42

LAUFZETTEL 43

ÜBER DIE VERFASSER 59

IN KOOPERATION MIT

accadis Hochschule Bad Homburg

WKU PRÜFUNGSPROGRAMM

EINFÜHRUNG

Am 1. Dezember 2015 ist ein eigenständiges WKU-Prüfungsprogramm für alle Prüfungen im Bereich Kickboxen in Kraft getreten. Im Gegensatz zum alten Prüfungsprogramm, das noch aus Zeiten der WKA stammt, erfahren die Farbgurte insgesamt eine Aufwertung. Bisherige Defizite sind beseitigt und neue Elemente hinzugekommen. Auch die Anforderungen an Schwarzgurte sind nun höher, insbesondere im Hinblick darauf, dass ein Dan-Träger weniger als Schüler, sondern in erster Linie als Lehrer bzw. Coach auftritt und somit neben Techniken über andere Fähigkeiten – wie etwa Pädagogik sowie Kenntnisse in Erster Hilfe und im Regelwerk – verfügen muss.

I. GRUNDLEGENDE NEUERUNGEN

Kinder- und Erwachsenenprogramm

Für Kinder und Erwachsene gibt es nun eine separate Prüfungssystematik,
die folgende Vorteile hat:

1. Es kann ein Kinder-Schwarzgurt vergeben werden,
2. Kinder können mehrere Prüfungen absolvieren und somit dauerhaft motiviert werden,
3. Kinder können bei sehr guter Leistung leichter einen Gürtel überspringen,
4. Trainer erhalten neue Impulse für einen ausgewogenen Unterricht und
5. Kinder- und Erwachsenen-Graduierungen sind differenzierbar anhand unterschiedlicher Gürtel: Die Gürtel der Erwachsenen ändern sich optisch nicht. Die Kinder-Gürtel haben einen weißen Streifen in der Mitte. Dies bedeutet, dass etwa ein Kinder-Schwarzgurt oben und unten schwarz und in der Mitte weiß ist. Die halben Gürtelfarben bleiben bei Erwachsenen und Kindern gleich.

Kinder und Jugendliche durchlaufen in der Regel auch die halben Graduierungen.
Es kann jedoch bei guter Leistung auch auf den nächsten vollen Gurt geprüft werden.
Bei den Erwachsenen sind die halben Gürtel optional.

Der Träger eines Kinder-Schwarzgurts kann sich mit dem Erreichen des 16. Lebensjahres zur Erwachsenen-Braungurtprüfung anmelden. Das Mindestalter für den 1. Dan beträgt 18 Jahre.

Laufzettel

Bisher war die formelle Zulassung zu den höheren Gurten zwar grob geregelt, jedoch wurde sie in der Praxis mitunter nicht eingehalten, weil kein Instrument zur Verfügung stand, um sie am Prüfungstag zu kontrollieren. Dadurch wurde das sportliche Gebot der Fairness verletzt und Transparenz im Prüfungswesen verhindert.

Durch den Laufzettel ist es nun nicht mehr möglich, Ausnahmen „unter der Hand“ zu machen. Es soll nicht bestritten werden, dass es sinnvoll sein kann, Ausnahmen zuzulassen – beispielsweise Gürtelfarben zu überspringen, wenn eine langjährige Praxis vorliegt und das technische Niveau vorhanden ist –, jedoch sollten diese, aus Gründen der Nachvollziehbarkeit, am Prüfungstag schriftlich begründet und offiziell festgehalten werden.
Der Laufzettel ist ein standardisiertes Formular, das erstmals mit Abschluss des Blaugurtes bei der WKU in Karlsruhe angefordert und bis zum Tag der Braungurtprüfung abgearbeitet werden muss. Mit Abschluss des Braungurtes ist dann der Laufzettel für den 1. Dan zu erwerben usf. Für jeden Laufzettel ist eine Gebühr von 25,- Euro an die WKU-Geschäftsstelle zu entrichten.

Mit der Anmeldung zur Prüfung, spätestens jedoch eine Woche vor dem Prüfungstag, muss der Laufzettel in Kopie samt den Kopien der Nachweise (z.B. Teilnahmebescheinigung Erste-Hilfe-Kurs, Kampfrichter-Lehrgang etc.) an den Veranstalter geschickt werden. Am Prüfungstag sind all diese Dokumente im Original vorzulegen.

Nur wenn die Prüfer feststellen können, dass alle Nachweise erbracht worden sind, kann die Prüfung beginnen. Fehlen Nachweise, kann der Prüfling die Prüfung zunächst nicht antreten.

Sollte der Prüfer den Prüfling dennoch ausnahmsweise zur Prüfung zulassen, so muss er dies auf dem Laufzettel schriftlich begründen und eine maximal 3-monatige Frist setzen, innerhalb derer der fehlende Nachweis nachzureichen ist. In diesem Fall ist die Prüfung erst mit Erbringung des letzten fehlenden Nachweises bestanden. Am Ende des praktischen Teils dürfen somit weder Gürtel noch Urkunde verliehen werden! Diese werden erst dann übergeben, wenn alle Nachweise erbracht worden sind. Erst dann ist die Gradierung wirksam und wird in die WKU-Datenbank aufgenommen.

Weißgurt

Für den Weißgurt der Kinder und Jugend gibt es kein offizielles Prüfungsprogramm. Er kann einem Anfänger ab Vertragsunterzeichnung verliehen werden und ist insofern ein Motivationsgurt ohne Urkunde.

Sportschulen, die dennoch eine Weißgurtprüfung abnehmen möchten, können dies tun und erhalten auf Wunsch auch eine Weißgurt-Urkunde von der WKU.
Da die halben Gürtel für die Erwachsenen nicht die Regel sind, gibt es ein offizielles Prüfungsprogramm für Weiß. Bei entsprechendem Niveau kann dieses jedoch auch übersprungen werden.

Graduierungen anderer Verbände

Um Graduierungen anderer Verbände von der WKU anerkennen zu lassen, ist ein schriftlicher Antrag bei der Prüfungskommission nötig. Bei Schwarzgurten findet in der Regel eine Kontrolle der Leistung am nächsten offiziellen Dan-Prüfungstermin statt.
Die Prüfungskommission ist berechtigt, bei Anerkennung von Graduierungen anderer Verbände eine Gebühr in Höhe der Hälfte der jeweiligen WKU-Prüfungsgebühr zu verlangen.

II. ERLÄUTERUNG DER PRÜFUNGSREGULARIEN

Wartezeit

Die reguläre Wartezeit seit der letzten Prüfung beträgt zum Braungurt 6 Monate, 1. Dan ein Jahr, 2. Dan 2 Jahre, 3. Dan 3 Jahre etc.
Der Prüfling kann seine Wartezeit verkürzen, indem er nachweist, dass er eine ausreichende Anzahl von Privatstunden bei einem Trainer genommen hat, der mindestens ein Dan höher graduiert ist, als dessen Zielgurt. Also kann etwa ein Schwarzgurt-Anwärter seine Wartezeit auf 9 Monate verkürzen, wenn er 10 Privatstunden nachweisen kann bei einem Trainer, der mindestens den 2. Dan hat.

In der Praxis kommt es immer wieder vor, dass ein Gurt übersprungen wird, etwa wenn der Prüfling einen hohen Gurt einer anderen Kampfsportart hat oder über reichlich Praxis verfügt, so dass ein Braun- oder Schwarzgurt von der Leistung her vollends vertretbar wäre. Auch kann es sein, dass jemand aus beruflichen Gründen dringend auf einen Schwarzgurt angewiesen ist, z.B. im Sicherheitsdienst. Diese Fälle müssen genau geprüft und dürfen nur in Ausnahmefällen vom Prüfer genehmigt werden. In jedem Fall muss die Begründung mit Unterschrift der Prüfer auf dem Laufzettel dokumentiert werden.

Es ist strikt untersagt, das Kriterium der Wartezeit „unter der Hand" aufzuweichen!

Wer als Ausnahmefall die Zulassung zur Prüfung erhält, kann diese nur bestehen, wenn er eine herausragende Leistung erbringt. Sollte die Leistung nur gut sein, muss er die Prüfung wiederholen bzw. den regulären Prüfungsweg einschlagen.

Erste Hilfe-Nachweis

Je höher die Graduierung , desto wahrscheinlicher, dass der Prüfling unterrichtet. Dan-Grade gelten ohnehin nicht mehr als Schüler-, sondern als Lehrergrad. Insofern ist es wichtig, dass ein Schwarzgurt weiß, wie er mit einer Situation umzugehen hat, in der sich ein Schüler verletzt, umfällt oder gar bewusstlos wird. Deshalb ist es geboten, auch diese Kenntnisse für das Erlangen höherer Gürtelgrade einzufordern.

Pädagogik am Prüfungstag

Bei Lehrergraden ist davon auszugehen, dass die grundlegenden Techniken gekonnt werden. Aber – im Gegensatz zum Schüler – muss der Lehrer auch in der Lage sein, seine Fähigkeiten und sein Wissen zu vermitteln. Aus diesem Grund ist ab dem 1. Dan – neben dem Nachweis von Trainerstunden – das pädagogische Geschick fester Bestandteil der Prüfung. Die Schwarzgurt-Prüflinge leiten das Aufwärmtraining, die Gymnastik, erklären den Farbgurt-Prüflingen Techniken, halten den Farbgurt-Prüflingen Schlagpolster und leiten das Cool-Down am Ende der Prüfung.

Es ist möglich, dass die Prüfer Fragen zu den jeweiligen Trainingsetappen stellen.
Das Erklären der Techniken und Halten der Schlagpolster sollte nicht länger als 20 Minuten dauern (eher kürzer), um die Kondition der anderen Prüflinge (hier die Schüler) nicht unangemessen zu fordern.

Trainerstunden

Als Anwärter auf einen Lehrergrad bzw. als Lehrergrad ist es selbstverständlich, dass der Prüfling Unterricht für Kinder oder Erwachsene gibt. Dieser ist mit Datum und Unterschrift des Schulleiters auf dem Laufzettel zu dokumentieren:

Anwärter Braungurt: 6 Einheiten in den vergangenen 12 Monaten.
Anwärter 1. Dan: 12 Einheiten seit der Prüfung zum Braungurt
Anwärter 2. Dan: 24 Einheiten seit der Prüfung zum 1. Dan
Anwärter 3. Dan: 36 Einheiten seit der Prüfung zum 2. Dan

Nebeneffekt ist, dass der jeweilige Schulleiter hierdurch entlastet wird.

Turniere und Lehrgänge

Es ist wünschenswert, dass jeder Kickboxer im Laufe der Zeit auf Turnieren oder Galas kämpft. Allerdings erachtet es die WKU nicht als sinnvoll, die Prüflinge darauf zu verpflichten. So können beispielsweise Beruf, Gesundheit, Alter oder Charakter gegen die Wettkampfsituation sprechen. Aus diesem Grund besteht die Möglichkeit, die auf den Laufzetteln geforderte Teilnahme an Turnieren durch Lehrgänge und Seminare aus den Bereichen Kampfsport, Selbstverteidigung, Fitness, Sportmedizin oder Pädagogik zu ersetzen.

Um dem Kämpfen dennoch gerecht zu werden, ist Sparring ein fester Bestandteil des Prüfungsprogramms.

Kampfrichter-Ausbildung

Da Kickboxen eine Wettkampf-Sportart darstellt, ist es unerlässlich, dass höhere Gurte das Regelwerk kennen. Als Lehrergrade müssen sie ihren Schülern das jeweils aktuelle Regelwerk vermitteln können.
Zum einen erhöht es die Erfolgschancen der Starter, wenn sie genau die erlaubten Techniken und Trefferflächen kennen: Sie wissen einerseits, welche Punkte die Kampfrichter für bestimmte Aktionen vergeben und können andererseits Mahnungen und Minuspunkten vorbeugen.

Zum anderen verhindert eine gründliche Kenntnis des Regelwerks, dass Trainer gegen vermeintliche Fehlurteile Protest einlegen und somit den Turnierablauf ins Stocken bringen.

Ab dem Braungurt ist eine Kampfrichter-Ausbildung obligatorisch. Ebenso muss der Prüfling das erlernte Wissen in der Praxis umgesetzt haben. Aus diesem Grund ist nicht nur ein Kampfrichter-Seminar, sondern auch das Schiedsen auf Turnieren, auch Newcomer-Turniere sind möglich, ein Bestandteil der Prüfungsordnung.
Braungurt-Anwärter müssen das 1. Kampfrichter-Seminar erfolgreich abgeschlossen und auf 2 WKU-Turnieren zumindest als Punktrichter geschiedst haben.

Schwarzgurt-Anwärter müssen das 2. Kampfrichter-Seminar erfolgreich abgeschlossen und ab dem Datum ihrer Braungurt-Prüfung auf 3 WKU-Turnieren geschiedst haben, davon mindestens eins als Hauptkampfrichter.

Anwärter zum 2. Dan müssen seit ihrer Prüfung zum 1. Dan auf 5 WKU-Turnieren geschiedst haben, davon mindestens 3 als Hauptkampfrichter.

Anwärter zum 3. Dan müssen seit ihrer Prüfung zum 2. Dan auf 6 WKU-Turnieren geschiedst haben, davon 3 als Hauptkampfrichter und Mattenleitung.

Die Tätigkeit als Kampfrichter muss auf den jeweiligen Turnieren entweder vom Kampfrichter-Obmann oder vom Veranstalter selbst mit Stempel auf dem Laufzettel bescheinigt werden.

Neben den oben erwähnten Vorteilen für Trainer, Schüler und Veranstalter, besteht ein weiterer Vorzug dieser Regelung darin, dass die WKU so auf ihren Turnieren langfristig dem Mangel an Kampfrichtern begegnen kann.

Schriftliche Ausarbeitung / mündliche Leistung

Ab Braungurt muss der Prüfling im Rahmen einer schriftlichen Ausarbeitung dokumentieren, dass er sich mit einem Thema, das direkt oder indirekt mit Kampfsport zu tun hat, theoretisch auseinandergesetzt hat. Der Umfang der Ausarbeitung variiert je nach Zielgurt.

Anwärter Braungurt:
Ausarbeitung einer kompletten Trainingseinheit auf 1 Seite, Arial 12, 1,5 Zeilenabstand

Anwärter 1. Dan:
Ausarbeitung eines selbst gewählten Themas über 5 Seiten, Arial 12, 1,5 Zeilenabstand

Anwärter 2. Dan:
Ausarbeitung eines selbst gewählten Themas über 8 Seiten, Arial 12, 1,5 Zeilenabstand

Anwärter ab 3. Dan:
30-minütiges Referat, in dem sich der Prüfling idealerweise mit einer anderen Kampfsportart oder Kampfkunst beschäftigt.

Schriftliche Prüfung

Anwärter auf den Braungurt und den 1. Dan legen am Prüfungstag eine kurze schriftliche Prüfung ab. Die Fragen des theoretischen Teils stellt die WKU zentral zur Verfügung. Themen sind: Kampfsport, WKU, Regelwerk, Fitness, Erste Hilfe, Körper und Ernährung. Aus Zeitgründen können die Fragen entweder in knappen Stichworten beantwortet werden oder sie sind als Multiple Choice-Fragen konzipiert.

Damit der theoretische Teil einen Lerneffekt hat, sind die Antworten während der Prüfung anhand der Musterlösung zu korrigieren (entweder von den Prüfern selbst oder von qualifizierten Helfern) und zum Abschluss mit den Prüflingen zu besprechen.

Warm-Up / Kraft / Koordination

Elemente des Warm-Ups im Kinderprogramm können durch einen Hindernisparcours ersetzt werden.

Die Prüfer sollen individuell die Zahl der Kräftigungsübungen herabsetzen, wenn die Prüflinge das Alter von 45 Jahren überschritten haben. Schließlich sollen auch ältere Sportler einen Braun- oder Schwarzgurt erlangen können. Auch die Rollen vor- und rückwärts können alters- oder krankheitsbedingt erlassen werden. Weiterhin sind Kräftigungsübungen, wie etwa Liegestütze, bei Frauen reduziert.

„Kampfstellung-Umsatzsprung mit Körperspannung" bedeutet, dass man aus der Kampfstellung in eine andere Auslage springt, diese 2 Sekunden mit Ganzkörperspannung hält und dann erst löst. Dann springt man wieder in die Ausgangslage usf. Für diese Übung sind 1 bis 2 Minuten vorgesehen. Vorschläge für weitere Kräftigungsübungen wird die WKU in Form von Videos ins Internet stellen.

Kicktechniken, Sandsack-Training und Sparring

Ab 40 Jahren müssen Beintechniken nicht mehr gesprungen sein.
Sind am Prüfungsort keine Sandsäcke vorhanden, können die Techniken entsprechend am Schlagpolster ausgeführt werden.

Farbgurte bis Orange machen Sparring nur in Zeitlupe oder mit leichtem Kontakt, um von Anfang an saubere Techniken zu verwenden und um ein Gespür für Strategie im Kampf entwickeln zu können. Später sollen die Prüflinge in den Sparringsrunden zeigen, dass sie ein praktisches Verständnis der verschiedenen Disziplinen haben. Wie bei den Techniken gilt auch hier, dass die Bewertung nach Maßgabe der Disziplin des Prüflings erfolgt.

Dies bedeutet etwa, dass von einem Pointfighter eine sehr gute Sparringsrunde in seiner Disziplin verlangt wird, während er bei den Vollkontakt-Runden nur zeigen muss, dass er die Techniken grundsätzlich ausführen kann und weiß, worin sich die Disziplinen im Hinblick auf das Regelwerk grundlegend unterscheiden.

Um auch älteren Sportlern das Erreichen höherer Gurte zu ermöglichen, ist die Anzahl der Sparringsrunden ab einem Alter von 45 Jahren individuell niedriger.

Anwärter des 2. Dans machen je Disziplin eine Runde Sparring und machen in den Pausen (wenn die Braun- und Schwarzgurtanwärter die zweite Runde je Disziplin kämpfen) Hauptkampfrichter. Für Anwärter des 3. Dans sind keine Sparringsrunden mehr erforderlich. Sie zeigen anhand der anderen Sparringspaare ihre Kampfrichterleistung. Sollte jedoch ein Sparringspartner für einen anderen Prüfling fehlen, so kann der Prüfer verlangen, dass dieser einspringt.

Selbstverteidigung

Wenngleich Selbstverteidigung nicht die ursprüngliche Intention einer Kampfsportart ist, so sollte jene doch dazu befähigen, sich und andere im Notfall verteidigen zu können. Dies gilt insbesondere für Kinder, Jugendliche und Frauen. Auch ist es der Wunsch der meisten Eltern. Aus diesem Grund ist Selbstverteidigung ein fester Bestandteil der Prüfungssystematik vom Kinder-Weißgurt bis zum Erwachsenen-Blaugurt.
Beim (Anti-)Bodenkampf soll es in erster Linie darum gehen, dass man sich, erstens, nicht zu Boden bringen lässt und, zweitens, dass man die Abwehr aus der Rückenlage gegen einen stehenden oder einen auf einem sitzenden/liegenden Gegner lernt.
Auch hier wird die WKU den Prüfern einige Techniken im Internet als Video zur Verfügung stellen.

Erforderliche Dokumente zur Vorlage am Prüfungstag

- ☒ WKU-Pass mit gültiger Jahressichtmarke und Arztstempel
- ☒ Ggf. ausgefüllter Laufzettel des Zielgurtes mit Nachweisen
- ☒ Kopie der Urkunde der Blaugurt-Prüfung bei Braungurt-Anwärtern bzw. eine Kopie des Laufzettels zum Braungurt oder zur letzten Dan-Prüfung bei Schwarzgurten.
- ☒ Ggf. schriftliche Ausarbeitung

Der Prüfling hat eine ordentliche Vereinskleidung samt seinem noch aktuellen Gürtel zu tragen. Ebenso muss er die gesamte Schutzausrüstung für das Sparring mitbringen, wie es auf Wettkämpfen erforderlich ist.

Grundsätzliches

Bei jeder Gürtelfarbe können Elemente vorheriger Prüfungen nochmals geprüft werden.
Mit zunehmender Graduierung sind die Techniken vorheriger Programme zu perfektionieren.

III. PRÜFER

Kinderprogramm

Das Kinderprogramm können alle WKU-Prüfer mit einem gültigen WKU-Prüferstempel allein abnehmen bis zur Farbe Blau-Braun.

Bei dem Kinder-Braun- und Kinder-Schwarzgurt muss zusätzlich ein WKU-Fremdprüfer anwesend sein, der mindestens 1. Dan im Kickboxen ist.

Erwachsenenprogramm

Das Erwachsenenprogramm können alle WKU-Prüfer mit einem gültigen WKU-Prüferstempel allein abnehmen bis zur Farbe Blau. Ab der Farbe Gelb jedoch, empfiehlt die Prüfungskommission entweder die zusätzliche Anwesenheit eines Fremdprüfers, der mindestens den 1. Dan im Kickboxen hat.

Termine für Braun- und Schwarzgurtprüfungen sind mit der WKU abzusprechen. Diese veröffentlicht den Prüfungstermin dann auf der WKU-Homepage, um ihn allen WKU-Mitgliedern zugänglich zu machen.

Es müssen jeweils zwei Prüfer anwesend sein:

☒ Ein Prüfer, der über einen gültigen WKU-Prüferstempel verfügt
☒ Ein Prüfer aus der WKU-Dan-Prüfungskommission.

Die Anwesenheit eines Mitglieds der Dan-Prüfungskommission bei Braun- und Schwarzgurtprüfungen gewährleistet einen einheitlichen Standard im Hinblick auf das Leistungsniveau der Prüflinge bei den bundesweiten Prüfungen.

Die Mitglieder der deutschen WKU-Prüfungskommission sind auf der Homepage der WKU veröffentlicht.

Die Aufnahme in die WKU-Prüfungskommission erfolgt auf Antrag bei derselben. Der Bewerber muss mindestens Träger des 4. Dan sein.

Zum Zeitpunkt des Inkrafttretens des Prüfungsprogramms besteht die deutsche Prüfungskommission aus:

Klaus Nonnemacher	president@gcoworld.com
Toni Dietl	info@karate-service.de
Guido Rödel	info@kbtl.org
Yvonne Thorhauer (Administrator)	info@kbtl.org

IV. ÜBERGANGSZEIT UND IMPLEMENTIERUNG

Damit das neue Prüfungssystem seine volle Wirkung entfalten kann, ist es notwendig, dass dieses nicht verwässert und von Anfang an konsequent durchgesetzt wird.

Das neue Prüfungsprogramm gilt ab dem 1. Dezember 2015. Alle Prüfungen, die ab diesem Tag gemacht werden, sind nach der neuen Systematik durchzuführen. Für den Laufzettel bedarf es einer gewissen Übergangszeit. Der vollständig ausgefüllte Laufzettel muss erstmals ab Juni 2016 bei einer Schwarz- und Braungurtprüfung vorgelegt werden. Aus diesem Grund ist es ratsam, dass alle Dan- und Braungurt-Anwärter ihn bereits jetzt schon erwerben.

★

DISCIPLINE

★

CONTROL

★

RESPECT

★

CONCENTRATION

★

COURAGE

★

LOYALTY

★

FIGHTING SPIRIT

★

STRENGTH

WKU KINDER- UND JUGEND-PRÜFUNGSPROGRAMM

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.

WKU PRÜFUNGSPROGRAMM

KINDER

KINDER	WEISS-GELB-WEISS
Wartezeit	3 Monate
Sportpass	Nein
Laufzettel	
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	
Turniere / Lehrgänge	
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Schriftliche Prüfung	
Warm-Up	• 2 Minuten Hampelmann
Koordination	• Rückwärts und vorwärts laufen • 1 Min.Fußballen-/Fersenstand abwechselnd • Rolle rückwärts aus dem Sitz
Kraft	• Hock-Streck-Sprünge • Hampelmann
Kampfstellung	• Halb-seitlich
Fausttechniken	• Jab • Punch
Kicktechniken	• Frontkick vorderes Bein • Frontkick hinteres Bein
Blocktechniken **Block-Konter-Ausweichen**	• Abtauchen • Doppelblock
Kombinationen	2 Kombinationen mit 2 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
Sandsack-Training	
Sparring	
Selbstverteidigung	• Deutlich „Nein!“ schreien • Deutlich „Stopp!“ schreien • Deutlich „Lass mich in Ruhe!“ schreien
Theorie	• Straße mit Hausnummer • Notrufnummern • „Erkläre ‚freundlich sein‘!“

KINDER	GELB-WEISS-GELB
Wartezeit	3 Monate
Sportpass	Ja
Laufzettel	
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	
Turniere / Lehrgänge	
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Schriftliche Prüfung	
Warm-Up	• 2 Minuten Hampelmann
Koordination	• Überkreuz laufen • Je 5 sec. Einbeinstand (links & rechts) • Auf einem Bein hüpfen • Rolle vorwärts und rückwärts aus dem Sitz
Kraft	• 2 Minuten in Rückenlage Fahrrad fahren • Umsetzsprünge auf Kommando mit Stillstand in den Pausen
Kampfstellung	• Halb-seitlich
Fausttechniken	• Jab • Punch • Backfist
Kicktechniken	• Frontkick links-rechts mit Wechsel der Auslage
Blocktechniken **Block-Konter-Ausweichen**	• Abtauchen • Doppelblock
Kombinationen	2 Kombinationen mit 2 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
Sandsack-Training	
Sparring	
Selbstverteidigung	• Abwehrhaltung mit schreien • Schubsen & ausweichen • Angreifer wegstoßen
Theorie	• Unsere Werte • Straße mit Hausnummer • Notrufnummern • „Erkläre „mutig sein“!

KINDER	GELB-ORANGE-GELB
Wartezeit	3 Monate
Sportpass	Ja
Laufzettel	
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	
Turniere / Lehrgänge	
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Schriftliche Prüfung	
Warm-Up	• 2 Minuten Hampelmann vor und zurück • Schnelles Schattenboxen links/rechts
Koordination	• Überkreuz laufen • Je 10 sec. Einbeinstand (links & rechts) • Auf einem Bein hüpfen • Rolle vor- und rückwärts aus der Hocke
Kraft	• 3 Minuten in Rückenlage „Fahrrad fahren“
Kampfstellung	• Halb-seitlich
Fausttechniken	• Jab • Punch • Backfist
Kicktechniken	• Frontkick in Zeitlupe • Axekick
Blocktechniken **Block-Konter-Ausweichen**	• Abtauchen • Doppelblock • Nach hinten ausweichen • Einarmiger Block nach oben gegen Backfist
Kombinationen	3 Kombinationen mit 3 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
Sandsack-Training	
Sparring	• 2 Runden Sparring in Zeitlupe
Selbstverteidigung	• Abwehrhaltung mit ... schreien • Schubsen & ausweichen • Angreifer wegstoßen
Theorie	• Vollständige Telefonnummer der Eltern • Straße mit Hausnummer • Notrufnummern • „Erkläre, wo Du Kickboxen anwenden darfst!“ • Unsere Werte

KINDER	ORANGE-WEISS-ORANGE
Wartezeit	3 Monate
Sportpass	Ja
Laufzettel	
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	
Turniere / Lehrgänge	
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Schriftliche Prüfung	
Warm-Up	• 3 Minuten Seilspringen • 30 Frontkicks (abwechselnd) • 30 Axekicks (abwechselnd) • Schnelles Schattenboxen links/rechts
Koordination	• Rolle vor- und rückwärts aus dem Stand • Standwaage
Kraft	• 15 x aufstehen und setzen ohne Hände • 10 Kniebeugen
Kampfstellung	• Halb-seitlich
Fausttechniken	• Jab • Punch • Backfist im Sprung
Kicktechniken	• Frontkick • Axekick • Roundkick
Blocktechniken **Block-Konter-Ausweichen**	• Abtauchen • Doppelblock • Nach hinten ausweichen und weiterleiten • Einarmiger Block nach oben gegen Backfist
Kombinationen	3 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
Sandsack-Training	
Sparring	• 2 Runden Sparring in Zeitlupe
Selbstverteidigung	• Abwehrhaltung mit ... schreien • Lösen aus einem Haltegriff • Fallen in die Rückenlage aus Hocke mit Abklatschen • Fallen in die Seitenlage aus Hocke mit Abklatschen
Theorie	• ‚Was bedeutet „Notwehr"?' • ‚Erkläre „Respekt"!'

KINDER	ORANGE-GRÜN-ORANGE
Wartezeit	3-4 Monate
Sportpass	Ja
Laufzettel	
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	
Turniere / Lehrgänge	
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Schriftliche Prüfung	
Warm-Up	• 3 Min. schnelles Schattenboxen • 80 Kicks gemischt (links & rechts)
Koordination	• Rolle vor- und rückwärts aus dem Stand • Standwaage mit Kopf nach links und rechts drehen
Kraft	• 15 x aufstehen und setzen ohne Hände • 2 x 5 Liegestütze oder Unterarmstütz halten • 10 Kniebeuge-Frontkick
Kampfstellung	• Halb-seitlich • Seitlich
Fausttechniken	• Jab • Punch gesprungen • Backfist im Sprung • Uppercut
Kicktechniken	• Frontkick • Axekick • Roundkick • Lowkick
Blocktechniken **Block-Konter-Ausweichen**	• Abtauchen • Doppelblock • Nach hinten ausweichen und weiterleiten • Einarmiger Block nach oben gegen Backfist • Seitliches Ausweichen (Sidestep)
Kombinationen	4 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
Sandsack-Training	
Sparring	• 4 Runden Sparring in Zeitlupe
Selbstverteidigung	• Abwehrhaltung mit schreien • Befreiung aus Griff an Kleidung & Haaren • Lösen aus einem Haltegriff • Fallen in die Rückenlage aus dem Stand mit Abklatschen • Fallen in die Seitenlage mit Abklatschen
Theorie	• ‚Erkläre „Aufmerksamkeit"!' • ‚Erkläre „Disziplin"!'

KINDER	GRÜN-WEISS-GRÜN
Wartezeit	3-4 Monate
Sportpass	Ja
Laufzettel	
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	
Turniere / Lehrgänge	
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Schriftliche Prüfung	
Warm-Up	• 3 Min. schnelles Schattenboxen • 100 Kicks gemischt (links & rechts) • 10 Liegestütze
Koordination	• Rolle vor- und rückwärts aus dem Stand • Einbeinstand auf Schlagpolster
Kraft	• 2 x 5 Liegestütze • 15 Kniebeuge-Frontkicks • 10 Sidekicks Zeitlupe je Seite
Kampfstellung	• Halb-seitlich • Seitlich
Fausttechniken	• Jab / Punch • Backfist /gesprungen • Uppercut • Kopfhaken
Kicktechniken	• Frontkick • Axekick • Roundkick • Lowkick • Sidekick
Blocktechniken **Block-Konter-Ausweichen**	• Abtauchen • Doppelblock (auch gegen Round-Kick) • Nach hinten ausweichen und weiterleiten • Einarmiger Block nach oben gegen Backfist • Seitliches Ausweichen (Sidestep)
Kombinationen	4 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
Sandsack-Training	• 1 Runde Boxen am Sandsack • 1 Runde Kicken am Sandsack • 2 Runden gemischt
Sparring	Sparring mit leichtem Kontakt: • 1 Runde nur Kicks • 1 Runde nur Faust • 2 Runden gemischt
Selbstverteidigung	• Schlag / Stich von oben • Lösen aus einem Haltegriff • Würgen vorn & seitlich • Befreiung bei Griff an Kleidung & Haare • Bodenkampf Basics
Theorie	• Hygiene im Kampfsport

KINDER	GRÜN-BLAU-GRÜN
Wartezeit	3-4 Monate
Sportpass	Ja
Laufzettel	
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	
Turniere / Lehrgänge	
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Schriftliche Prüfung	
Warm-Up	• 2 Min. Schattenboxen • 1 Min. schnelle Beinarbeit • 100 Kicks gemischt (links & rechts) • 10 Liegestütze
Koordination	• Rolle vor- und rückwärts aus dem Stand • Einbeinstand auf Schlagpolster
Kraft	• 2 x 5 Liegestütze • 20 Kniebeuge-Frontkicks • 15 Sidekicks Zeitlupe je Seite
Kampfstellung	• Halb-seitlich • Seitlich
Fausttechniken	• Jab / Punch • Backfist • Uppercut • Kopfhaken • Körperhaken
Kicktechniken	• Frontkick • Axekick • Roundkick • Lowkick • Sidekick
Blocktechniken **Block-Konter-Ausweichen**	• Abtauchen • Doppelblock (auch gegen Round-Kick) • Nach hinten ausweichen und weiterleiten • Einarmiger Block nach oben gegen Backfist • Seitliches Ausweichen (Sidestep) • Block gegen Low-Kick
Kombinationen	5 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
Sandsack-Training	• 2 Runden Boxen am Sandsack • 2 Runden Kicken am Sandsack • 2 Runden gemischt
Sparring	Sparring mit leichtem Kontakt: • 1 Runde nur Kicks • 1 Runde nur Faust • 1 Runde Leichtkontakt • 1 Runde Pointfighting
Selbstverteidigung	• Schlag/Stich v. oben & Seite • Bodenkampf Basics • Würgen vorn & seitlich • Befreiung bei Griff an Kleidung & Haaren • Umklammern von vorne über und unter den Armen
Theorie	• Notwehrparagraph

KINDER	BLAU-WEISS-BLAU
Wartezeit	3-4 Monate
Sportpass	Ja
Laufzettel	
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	2 x Aufwärmtraining leiten
Turniere / Lehrgänge	
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Schriftliche Prüfung	
Warm-Up	• Boxpyramide 10-20-30-20-10 • 20 Roundkicks (links & rechts) • 20 Axekicks (links & rechts) • 20 Sidekicks (links & rechts)
Koordination	• Armkreisen im Einbeinstand auf Schlagpolster (vor- /rück)
Kraft	• 2 x 10 Liegestütze • 15 Kniebeuge-Frontkicks mit gleichzeitigem Boxen • 10 Roundkicks Zeitlupe je Seite
Kampfstellung	• Halb-seitlich • Seitlich
Fausttechniken	• Jab / Punch • Backfist • Uppercut • Kopfhaken • Körperhaken • Ridgehand
Kicktechniken	• Frontkick • Axekick • Roundkick • Sidekick • Lowkick • Crescent-Kick
Blocktechniken **Block-Konter-Ausweichen**	• Abtauchen • Doppelblock (auch gegen Round-Kick) • Nach hinten ausweichen und weiterleiten • Einarmiger Block nach oben gegen Backfist • Seitliches Ausweichen (Sidestep) • Block gegen Low-Kick
Kombinationen	5 Kombinationen mit 3-5 d. obigen Faust-/Kicktechniken
Sandsack-Training	Alle Kick-Techniken mit Partner an der Pratze
Sparring	Sparring mit leichtem Kontakt: • 1 Runde nur Kicks • 1 Runde nur Faust • 2 Runden Leichtkontakt • 2 Runden Pointfighting
Selbstverteidigung	• Schlag / Stich v. oben & Seite • Bodenkampf • Würgen von vorn & seitlich • Umklammern von hinten über und unter den Armen
Theorie	Grundlegende Fragen zum Regelwerk: • Wie lange dauert eine Runde? • Wofür gibt es Ermahnungen? • Welche Ausrüstung muss ich beim Kampf tragen? • Warum ziehe ich Ausrüstung an?

KINDER	BLAU-BRAUN-BLAU
Wartezeit	3-4 Monate
Sportpass	Ja
Laufzettel	
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	2 x Gymnastik leiten
Turniere / Lehrgänge	
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Schriftliche Prüfung	
Warm-Up	• Boxpyramide 10-20-30-20-10 • 20 Roundkicks (links & rechts) • 20 Axekicks (links & rechts) • 20 Sidekicks (links & rechts)
Koordination	• Gemischte Übungen aus vorangehenden Gürteln
Kraft	• 2 x 10 Liegestütze • 20 Kniebeuge-Frontkicks mit gleichzeitigem Boxen • 15 Roundkicks Zeitlupe je Seite
Kampfstellung	• Halb-seitlich • Seitlich
Fausttechniken	• Jab / Punch • Backfist • Uppercut • Kopfhaken • Körperhaken • Ridgehand
Kicktechniken	• Frontkick • Axekick • Roundkick • Lowkick • Sidekick • Crescent-Kick • Hook-Kick • Fußfeger
Blocktechniken **Block-Konter-Ausweichen**	• Blocken, Ausweichen, Weiterleiten Direkt Timing auf alle oben aufgeführte Angriffe
Kombinationen	6 Kombinationen mit 3-5 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
Sandsack-Training	Alle Kick-Techniken mit Partner an der Pratze
Sparring	Sparring mit leichtem Kontakt: • 1 Runde nur Kicks • 1 Runde nur Faust • 2 Runden Leichtkontakt • 2 Runden Pointfighting
Selbstverteidigung	• Befreiung aus dem Schwitzkasten • Umklammern von vorn & hinten • Bodenkampf
Theorie	Grundlegende Fragen zum Regelwerk: • Wofür benötige ich einen WKU-Pass? • Unterschied Pointfighting / Leichtkontakt? • Unterschied Leichtkontakt / Vollkontakt?

KINDER	BRAUN-WEISS-BRAUN
Wartezeit	3-6 Monate
Sportpass	Ja
Laufzettel	
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	3 x Aufwärmtraining leiten
Turniere / Lehrgänge	1 Turnier oder Lehrgang
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Schriftliche Prüfung	
Warm-Up	• Boxpyramide 10-20-30-20-10 • 30 Roundkicks (links & rechts) • 30 Axekicks (links & rechts) • 30 Sidekicks (links & rechts) • 30 Crescentkicks (li & re)
Koordination	
Kraft	• 5 x 10 Crunches • 5 x 10 Rückenkräftigung • 5 x 10 Kniebeuge-Frontkicks
Kampfstellung	• Halb-seitlich • Seitlich
Fausttechniken	• Jab / Punch • Backfist • Uppercut • Kopfhaken • Körperhaken • Ridgehand • Knifehand
Kicktechniken	• Frontkick • Axekick • Roundkick • Lowkick • Sidekick • Crescent-Kick • Hook-Kick • Fußfeger
Blocktechniken **Block-Konter-Ausweichen**	• Blocken, Ausweichen, Weiterleiten Direkt Timing auf alle oben aufgeführte Angriffe
Kombinationen	6 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
Sandsack-Training	Alle Kick-Techniken mit Partner an der Pratze
Sparring	Sparring mit leichtem Kontakt: • 1 Runde nur Kicks • 1 Runde nur Faust • 2 Runden Leichtkontakt • 2 Runden Pointfighting
Selbstverteidigung	• Befreiung aus dem Schwitzkasten • Umklammern von vorn & hinten
Theorie	• Regeln Leichtkontakt

KINDER	BRAUN-SCHWARZ-BRAUN
Wartezeit	6 Monate
Sportpass	Ja
Laufzettel	
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	2 x Gymnastik leiten
Turniere / Lehrgänge	1 Turnier oder Lehrgang
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Schriftliche Prüfung	
Warm-Up	• Boxpyramide 10-20-30-20-10 • 30 Roundkicks (links & rechts) • 30 Axekicks (links & rechts) • 30 Sidekicks (links & rechts) • 30 Crescentkicks (li & re)
Koordination	
Kraft	• 5 x 10 Crunches • 5 x 10 Rückenkräftigung • 5 x 10 Kniebeugen
Kampfstellung	• Halb-seitlich • Seitlich • Frontal
Fausttechniken	• Jab / Punch • Backfist • Uppercut • Kopfhaken • Körperhaken • Ridgehand • Knifehand
Kicktechniken	• Frontkick • Axekick • Roundkick • Lowkick • Sidekick • Hookkick • Backkick • Crescentkick • Fußfeger
Blocktechniken Block-Konter-Ausweichen	• Blocken, Ausweichen, Weiterleiten Direkt Timing auf alle oben aufgeführte Angriffe
Kombinationen	6 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
Sandsack-Training	Alle Kick-Techniken mit Partner an der Pratze
Sparring	Sparring mit leichtem Kontakt: • 1 Runde nur Kicks • 1 Runde nur Faust • 2 Runden Leichtkontakt • 2 Runden Pointfighting
Selbstverteidigung	• Befreiung aus dem Schwitzkasten • Umklammern von vorn & hinten
Theorie	• Regeln Pointfighting

KINDER	SCHWARZ-WEISS-SCHWARZ
Wartezeit	6 Monate
Sportpass	Ja
Laufzettel	
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	3 Trainingseinheiten leiten
Turniere / Lehrgänge	1 Turnier oder Lehrgang
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Schriftliche Prüfung	
Warm-Up	• Boxpyramide 10-20-30-40-30-20-10 • 30 Roundkicks (links & rechts) • 30 Axekicks (links & rechts) • 30 Sidekicks (links & rechts) • 30 Crescentkicks (links & rechts) • 30 Lowkicks (links & rechts)
Koordination	
Kraft	• 5 x 10 Crunches • 5 x 10 Rückenkräftigung • 5 x 10 Kniebeugen
Kampfstellung	• Halb-seitlich • Seitlich • Frontal
Fausttechniken	• Jab / Punch • Backfist • Uppercut • Kopfhaken • Körperhaken • Ridgehand • Knifehand
Kicktechniken	Alle Kick-Techniken auch gesprungen • Frontkick • Axekick • Roundkick • Lowkick • Sidekick • Hookkick • Backkick • Crescentkick • Fußfeger
Blocktechniken **Block-Konter-Ausweichen**	• Blocken, Ausweichen, Weiterleiten Direkt Timing auf alle oben aufgeführte Angriffe
Kombinationen	6 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
Sandsack-Training	• 5 Runden Boxen am Sandsack • 5 Runden Kicken am Sandsack
Sparring	Sparring mit leichtem Kontakt: • 2 Runden nur Kicks • 2 Runden nur Faust • 2 Runden Leichtkontakt • 2 Runden Pointfighting
Selbstverteidigung	• Kampf gegen mehrere
Theorie	• Regeln Pointfighting • Regeln Leichtkontakt • Regeln Vollkontakt • Aufbau einer Einheit Kindertraining und Wettkampftraining

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
Wartezeit	2-4 Monate
Sportpass	Ja
Laufzettel	
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	
Turniere / Lehrgänge	
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Schriftliche Prüfung	
Warm-Up	• Aufwärmtraining individuell inkl.: 3 Min. schnelles Schattenboxen und 80 Kicks gemischt (links & rechts)
Koordination	• Laufen vor- und rückwärts • 1 min. Zehen-/ Fersenstand abwechselnd • 2 x 10 sec. Standwaage • Rolle vor- und rückwärts aus der Hocke
Kraft	• 15 x aufstehen und setzen ohne Hände • 2 x 5 Liegestütze • 20 Kniebeuge-Frontkick (links & rechts)
Kampfstellung	• Halb-seitlich • Seitlich
Fausttechniken	• Jab • Punch
Kicktechniken	• Frontkick • Axekick
Block-Konter-Ausweichtechniken	• Abtauchen • Doppelblock
Kombinationen	2 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
Sandsack-Training	
Sparring	• 3 Runden Sparring in Zeitlupe
Selbstverteidigung	• Abwehrhaltung mit Schreien • Befreiung aus Griff an Kleidung & Haaren
Theorie	• Hygiene im Kampfsport • ‚Erkläre „Kickboxen"!' • Unsere Werte Bei einer sehr guten Weißgurt-Prüfung kann in derselben Prüfung auf Gelb weitergeprüft werden!

ERWACHSENE	GELB
Wartezeit	2-4 Monate
Sportpass	Ja
Laufzettel	
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	
Turniere / Lehrgänge	
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Schriftliche Prüfung	
Warm-Up	• Aufwärmtraining individuell inkl.: 3 Min. schnelles Schattenboxen und 100 Kicks gemischt (links & rechts)
Koordination	• Laufen vor- und rückwärts und überkreuz • 1 min. Zehen-/ Fersenstand abwechselnd • 4 x 10 sec. Standwaage • Rolle vor- und rückwärts aus der Hocke
Kraft	• 15 x aufstehen und setzen ohne Hände • 2 x 8 Liegestütze • 20 Kniebeuge-Frontkicks (links & rechts) • 10 Frontkicks in Zeitlupe je Seite
Kampfstellung	• Halb-seitlich • Seitlich
Fausttechniken	• Jab / Punch • Backfist
Kicktechniken	• Frontkick • Axekick
Block-Konter-Ausweichtechniken	• Abtauchen • Doppelblock
Kombinationen	3 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
Sandsack-Training	• 1 Runde Boxen am Sandsack • 1 Runde Kicken am Sandsack • 2 Runden gemischt
Sparring	• 1 Runde nur Kicks • 1 Runde nur Faust • 2 Runden gemischt
Selbstverteidigung	• Schlag / Stich von oben • Lösen aus einem Haltegriff • Befreiung bei Griff an Kleidung & Haaren
Theorie	• Hygiene im Kampfsport • Notwehrparagraph • Unsere Werte

ERWACHSENE	GELB-ORANGE
Wartezeit	3-4 Monate
Sportpass	Ja
Laufzettel	
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	
Turniere / Lehrgänge	
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Schriftliche Prüfung	
Warm-Up	• 2 Min. Schattenboxen • 2 Min. schnelle Beinarbeit • 100 Kicks gemischt (links & rechts)
Koordination	• Laufen vor- / rückwärts / überkreuz • 1 min. Zehen-/ Fersenstand abwechselnd • 6 x 10 sec. Standwaage • Rolle vor- und rückwärts aus dem Stand
Kraft	• 20 x aufstehen und setzen ohne Hände • 2 x 8 Liegestütze • 20 Kniebeuge-Frontkicks (links & rechts) • 10 Roundkicks in Zeitlupe je Seite
Kampfstellung	• Halb-seitlich • Seitlich
Fausttechniken	• Jab / Punch • Backfist • Kopf- und Körperhaken
Kicktechniken	• Frontkick • Axekick • Roundkick
Block-Konter-Ausweichtechniken	• Abtauchen • Doppelblock • Nach hinten ausweichen • Einarmiger Block nach oben gegen Backfist
Kombinationen	3 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
Sandsack-Training	• 2 Runden Boxen am Sandsack oder Pratze • 2 Runden Kicken am Sandsack oder Pratze • 2 Runden gemischt
Sparring	Sparring mit leichtem Kontakt: • 1 Runde nur Kicks • 1 Runde nur Faust • 1 Runde Leichtkontakt • 1 Runde Pointfighting
Selbstverteidigung	• Schlag / Stich v. oben & Seite • Würgen vorn & seitlich • Befreiung bei Griff an Kleidung & Haaren • Umklammern von vorne über und unter den Armen
Theorie	• Notwehrparagraph • Unsere Werte

ERWACHSENE	ORANGE
Wartezeit	3-4 Monate
Sportpass	Ja
Laufzettel	
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	
Turniere / Lehrgänge	
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Schriftliche Prüfung	
Warm-Up	• Boxpyramide 10-20-30-20-10 • 20 Roundkicks (links & rechts) • 20 Axekicks (links & rechts) • 20 Sidekicks (links & rechts)
Koordination	• Laufen vor- / rückwärts / überkreuz • Armkreisen im Einbeinstand (vor- & rückwärts)
Kraft	• 20 x aufstehen und setzen ohne Hände • 2 x 30 sec. Im 90°-Winkel an der Wand sitzen • 2 x 10 Liegestütze • 10 Sidekicks in Zeitlupe je Seite
Kampfstellung	• Halb-seitlich • Seitlich
Fausttechniken	• Jab / Punch • Backfist gesprungen • Uppercut ODER Ridgehand • Kopf- und Körperhaken
Kicktechniken	• Frontkick • Axekick • Roundkick • Lowkick
Block-Konter-Ausweichtechniken	• Abtauchen • Doppelblock • Nach hinten ausweichen und weiterleiten • Einarmiger Block nach oben gegen Backfist • Seitliches Ausweichen (Sidestep)
Kombinationen	4 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
Sandsack-Training	• 2 Runden Boxen am Sandsack oder Pratze • 2 Runden Kicken am Sandsack oder Pratze • 2 Runden gemischt
Sparring	Sparring mit leichtem Kontakt: • 1 Runde nur Kicks • 1 Runde nur Faust • 3 Runden Leichtkontakt ODER Pointfighting
Selbstverteidigung	• Würgen von vorn & seitlich • Umklammern von hinten über und unter den Armen • Bodenkampf
Theorie	Grundlegende Fragen zum Regelwerk: • Wie lange dauert eine Runde? • Wofür gibt es Ermahnungen? • Welche Ausrüstung muss ich beim Kampf tragen? • Warum ziehe ich Ausrüstung an?

ERWACHSENE	ORANGE-GRÜN
Wartezeit	3-4 Monate
Sportpass	Ja
Laufzettel	
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	1 x Gymnastik leiten
Turniere / Lehrgänge	
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Schriftliche Prüfung	
Warm-Up	• Boxpyramide 10-20-30-20-10 • 20 Roundkicks (links & rechts) • 20 Axekicks (links & rechts) • 20 Sidekicks (links & rechts)
Koordination	• Laufen vor- / rückwärts / überkreuz • Armkreisen im Einbeinstand auf Schlagpolster (vor- & rückwärts)
Kraft	• 2 x 10 Liegestütze • 20 Kniebeuge-Frontkicks mit gleichzeitigem Boxen • 15 Roundkicks Zeitlupe je Seite
Kampfstellung	• Halb-seitlich • Seitlich
Fausttechniken	• Jab / Punch • Backfist gesprungen • Uppercut ODER Ridgehand • Kopf- und Körperhaken
Kicktechniken	• Frontkick • Axekick • Roundkick • Lowkick
Block-Konter-Ausweichtechniken	Blocken, Ausweichen, Weiterleiten Direkt Timing auf alle oben aufgeführte Angriffe
Kombinationen	4 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
Geräte-Training	Alle Kick-Techniken mit Partner an der Pratze
Sparring	Sparring mit leichtem Kontakt: • 1 Runde nur Kicks • 1 Runde nur Faust • 2 Runden Leichtkontakt • 2 Runden Pointfighting
Selbstverteidigung	• Befreiung aus dem Schwitzkasten • Umklammern von vorn & hinten • Bodenkampf
Theorie	Grundlegende Fragen zum Regelwerk: • Wofür benötige ich einen WKU-Pass? • Unterschied Pointfighting / Leichtkontakt? • Unterschied Leichtkontakt / Vollkontakt?

ERWACHSENE	GRÜN
Wartezeit	3-4 Monate
Sportpass	Ja
Laufzettel	
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	2 x Aufwärmtraining leiten
Turniere / Lehrgänge	1 Turnier oder Lehrgang
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Schriftliche Prüfung	
Warm-Up	• Boxpyramide 10-20-30-20-10 • 30 Roundkicks (links & rechts) • 30 Axekicks (links & rechts) • 30 Sidekicks (links & rechts) • 30 Crescentkicks (li & re)
Koordination	• Übungen aller vorhergehenden Gürtel • Kampfstellung-Umsetzsprung mit Körperspannung
Kraft	• 5 x 10 Crunches • 5 x 10 Rückenkräftigung • 5 x 10 Kniebeuge-Frontkicks
Kampfstellung	• Halb-seitlich • Seitlich • Frontal
Fausttechniken	• Jab / Punch • Backfist • Uppercut • Kopf- und Körperhaken • Ridgehand
Kicktechniken	• Frontkick • Axekick • Roundkick • Lowkick • Sidekick • Hookkick
Block-Konter-Ausweichtechniken	Blocken, Ausweichen, Weiterleiten Direkt Timing auf alle oben aufgeführte Angriffe
Kombinationen	5 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
Geräte-Training	Alle Kick-Techniken mit Partner an der Pratze
Sparring	Sparring mit leichtem Kontakt: • 1 Runde nur Kicks • 1 Runde nur Faust • 2 Runden Leichtkontakt • 2 Runden Pointfighting
Selbstverteidigung	• Befreiung aus dem Schwitzkasten • Umklammern von vorn & hinten
Theorie	• Regeln Leichtkontakt • Was tue ich bei Nasenbluten?

ERWACHSENE	GRÜN-BLAU
Wartezeit	3-4 Monate
Sportpass	Ja
Laufzettel	
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	2 x Gymnastik leiten
Turniere / Lehrgänge	
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Schriftliche Prüfung	
Warm-Up	• Boxpyramide 10-20-30-20-10 • 30 Roundkicks (links & rechts) • 30 Axekicks (links & rechts) • 30 Sidekicks (links & rechts) • 30 Crescentkicks (li & re)
Koordination	• Übungen aller vorhergehenden Gürtel • Kampfstellung-Umsatzsprung mit Körperspannung
Kraft	• 5 x 10 Crunches • 5 x 10 Rückenkräftigung • 5 x 10 Kniebeugen
Kampfstellung	• Halb-seitlich • Seitlich • Frontal
Fausttechniken	• Jab / Punch • Backfist • Uppercut • Kopf- und Körperhaken • Ridgehand
Kicktechniken	• Frontkick • Axekick • Roundkick • Lowkick • Sidekick • Hookkick • Backkick • Kniestoß
Block-Konter-Ausweichtechniken	• Abtauchen • Doppelblock (auch gegen Round-Kick) • nach hinten ausweichen und weiterleiten • einarmiger Block nach oben gegen Backfist • seitliches Ausweichen (Sidestep) • Block gegen Low-Kick
Kombinationen	5 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
Geräte-Training	Alle Kick-Techniken mit Partner an der Pratze
Sparring	Sparring mit leichtem Kontakt: • 1 Runde nur Kicks • 1 Runde nur Faust • 2 Runden Leichtkontakt • 2 Runden Pointfighting
Selbstverteidigung	• Befreiung aus dem Schwitzkasten • Umklammern von vorn & hinten
Theorie	• Regeln Pointfighting • Schocklage erklären und zeigen

ERWACHSENE	BLAU
Wartezeit	3-6 Monate
Sportpass	Ja
Laufzettel	
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	3 Trainingseinheiten leiten
Turniere / Lehrgänge	1 Turnier oder 1 Lehrgang
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Schriftliche Prüfung	
Warm-Up	• Boxpyramide 10-20-30-40-30-20-10 • 30 Roundkicks (links & rechts) • 30 Axekicks (links & rechts) • 30 Sidekicks (links & rechts) • 30 Crescentkicks (li & re) • 30 Lowkicks (links & rechts
Kraft	• 5 x 10 Crunches • 5 x 10 Rückenkräftigung • 5 x 10 Kniebeugen
Kampfstellung	• Halb-seitlich • Seitlich • Frontal
Fausttechniken	• Jab / Punch • Backfist • Uppercut • Kopf- und Körperhaken • Ridgehand
Kicktechniken	• Frontkick, gesprungen • Axekick • Roundkick, gesprungen • Lowkick • Sidekick, gedreht/gesprungen • Hookkick, gedreht/gesprungen • Backkick • Crescentkick • Fußfeger Ab 40 Jahren müssen Techniken nicht gesprungen sein.
Block-Konter-Ausweichtechniken	Blocken, Ausweichen, Weiterleiten und Direkt-Timing auf alle oben aufgeführte Angriffe
Kombinationen	6 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
Geräte-Training	• 5 Runden Boxen am Sandsack • 5 Runden Kicken am Sandsack
Sparring	Sparring mit leichtem Kontakt: • 2 Runden nur Kicks • 2 Runden nur Faust • 2 Runden Leichtkontakt • 2 Runden Pointfighting
Selbstverteidigung	• Kampf gegen mehrere
Theorie	• Regeln Pointfighting • Regeln Leichtkontakt • Regeln Vollkontakt • Aufbau von Kinder- und Wettkampftraining • Stabile Seitenlage erklären und zeigen

ERWACHSENE	BLAU-BRAUN
Wartezeit	3-6 Monate
Sportpass	Ja
Laufzettel	
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	5 Trainingseinheiten leiten
Turniere / Lehrgänge	1 Turnier oder 1 Lehrgang
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Schriftliche Prüfung	
Warm-Up	300 Kicktechniken gemischt
Kraft & Gymnastik	Herren: • 5 x 10 Liegestütze, Crunches • 5 x 10 Rückenkräftigung, Kniebeugen Damen jeweils 3 x 10
Kampfstellung	• Halb-seitlich • Seitlich • Frontal
Fausttechniken	• Jab / Punch • Backfist • Uppercut • Kopfhaken • Körperhaken • Ridgehand • Ellbogen
Kicktechniken	• Frontkick, gesprungen • Axekick • Roundkick, gesprungen • Lowkick • Sidekick, gedreht/gesprungen • Hookkick, gedreht/gesprungen • Crescentkick, gedreht • Fußfeger • Kniestöße • Backkick Ab 40 Jahren müssen Techniken nicht gesprungen sein.
Block-Konter-Ausweichtechniken	Blocken, Ausweichen, Weiterleiten und Direkt-Timing auf alle oben aufgeführte Angriffe
Kombinationen	6 Kombinationen mit 3-5 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
Sandsack-Training	• 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
Sparring	• 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 Ab 45 Jahren sind insgesamt 5 Sparringsrunden ausreichend!
Selbstverteidigung	• Kampf gegen mehrere
Theorie	• Regeln Pointfighting, Leicht-K., Voll-K. • Aufbau einer Einheit Kindertraining und Wettkampftraining • PECH-Schema der Ersten Hilfe erklären

ERWACHSENE	BRAUN
Wartezeit	6 Monate
Sportpass	Ja
Laufzettel	Laufzettel Braun
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	6 Trainingseinheiten leiten
Turniere / Lehrgänge	1 Turnier oder 1 Lehrgang
Kampfrichtertätigkeit	2 Turniere als Judge oder Referee
Kampfrichterseminare	1. Kampfrichterseminar
Schriftliche Ausarbeitung	Schriftl. Ausarbeitung einer Trainingseinheit auf einer Seite, Arial 12, 1,5 Zeilenabstand
Schriftliche Prüfung	Fragen Braun
Warm-Up	300 Kicktechniken gemischt FÜHRT EIN PRÜFLING DURCH
Kraft & Gymnastik	FÜHRT EIN PRÜFLING DURCH
Kampfstellung	• Halb-seitlich • Seitlich • Frontal
Fausttechniken	• Jab / Punc • Backfist • Uppercut • Kopfhaken • Körperhaken • Ridgehand • Ellbogen
Kicktechniken	• Frontkick, gesprungen • Axekick • Roundkick, gesprungen • Lowkick • Sidekick, gedreht/gesprungen • Kniestöße • Hookkick, gedreht/gesprungen • Backkick • Crescentkick, gedreht • Fußfeger Ab 40 Jahren müssen Techniken nicht gesprungen sein.
Block-Konter-Ausweichtechniken	Blocken, Ausweichen, Weiterleiten und Direkt-Timing auf alle oben aufgeführte Angriffe
Kombinationen	Kombinationen gibt Fremdprüfer vor
Sandsack-Training	• 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
Sparring	• 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 Ab 45 Jahren sind 5 Sparringsrunden ausreichend!
Theorie	• WKU-Prüfungsbogen

ERWACHSENE	1. DAN
Wartezeit	1 Jahr
Sportpass	Ja
Laufzettel	Laufzettel 1. Dan
Pädagogik am Prüfungstag	• Aufwärmtraining, Gymnastik & Cool-Down • Erklärung von Techniken am Schüler
Trainerstunden	12 Trainingseinheiten leiten
Turniere / Lehrgänge	2 Turniere oder 2 Lehrgänge
Kampfrichtertätigkeit	3 WKU-Turniere, davon mind. 1 als Referee
Kampfrichterseminare	2. Kampfrichterseminar
Schriftliche Ausarbeitung	Schriftl. Ausarbeitung, mind. 5 Seiten, Arial 12, 1,5 Zeilenabstand
Schriftliche Prüfung	Fragen 1. Dan
Warm-Up	500 Kicktechniken gemischt FÜHRT EIN PRÜFLING DURCH
Kraft & Gymnastik	FÜHRT EIN PRÜFLING DURCH
Kampfstellung	• Frontal • Seitlich und Halbseitlich
Fausttechniken	• Alle Fausttechniken
Kicktechniken	• Frontkick, gesprungen • Axekick • Roundkick, gesprungen • Lowkick • Sidekick, gesprungen • Kniestöße • Hookkick, gedreht/gesprungen • Backkick gedreht/gesprungen • Crescentkick, gedreht • Fußfeger Ab 40 Jahren müssen Techniken nicht gesprungen sein.
Block-Konter-Ausweichtechniken	Blocken, Ausweichen, Weiterleiten und Direkt-Timing auf alle oben aufgeführte Angriffe
Kombinationen	Kombinationen gibt Fremdprüfer vor
Sandsack-Training	• 2 Min. mit Fäusten einleiten, mit Füßen abschließen • 2 Min. Nahkampf/Infight • 2 Min. mit Füßen einleiten, mit Fäusten abschließen • 2 Min. Distanzwechsel & lösen aus Nahkampf • 2 Min. Knie- & Ellbogentechniken • 2 Min. freies Arbeiten
Sparring	• 2 x 2 Minuten Light Contact • 2 x 2 Minuten Pointfighting • 2 x 2 Minuten Kickboxen ohne Low-Kick • 2 x 2 Minuten nur Kicks • 2 x 2 Minuten Kickboxen mit Low-Kicks • 2 x 2 Minuten Thaiboxen Ab 45 Jahren 6 Sparringsrunden ausreichend!
Theorie	• WKU-Prüfungsbogen

ERWACHSENE	2. DAN
Wartezeit	2 Jahre
Sportpass	Ja
Laufzettel	Laufzettel 2. Dan
Pädagogik am Prüfungstag	• Aufwärmtraining, Gymnastik & Cool-Down • Erklärung von Techniken am Schüler
Trainerstunden	24 Trainingseinheiten leiten
Turniere / Lehrgänge	3 Turniere oder 3 Lehrgänge
Kampfrichtertätigkeit	5 WKU-Turniere, davon mind. 3 als Referee und Mattenleitung
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	Schriftl. Ausarbeitung, mind. 8 Seiten, Arial 12, 1,5 Zeilenabstand
Schriftliche Prüfung	Fragen 2. Dan
Warm-Up	500 Kicktechniken gemischt FÜHRT EIN PRÜFLING DURCH
Kraft & Gymnastik	FÜHRT EIN PRÜFLING DURCH
Kampfstellung	• Frontal • Seitlich und Halbseitlich
Fausttechniken	ALLE TECHNIKEN VERBAL ERKLÄREN UND DEMONSTRIEREN
Kicktechniken	ALLE TECHNIKEN VERBAL ERKLÄREN UND DEMONSTRIEREN
Block-Konter-Ausweichtechniken	ALLE TECHNIKEN VERBAL ERKLÄREN UND DEMONSTRIEREN
Kombinationen	Kombinationen gibt Fremdprüfer vor
Sandsack-Training	Übungen am Schlagpolster lehren: Kickshields, Thaipads, Handmits
Sparring	• 1 x 2 Minuten K1 • 1 x 2 Minuten Pointfighting • 1 x 2 Minuten Kickboxen ohne Low-Kick • 1 x 2 Minuten nur Kicks • 1 x 2 Minuten Kickboxen mit Low-Kicks • 1 x 2 Minuten Thaiboxen In den Pausen: Kampfrichter beim Sparring
Theorie	• WKU-Prüfungsbogen

ERWACHSENE	3. DAN
Wartezeit	3 Jahre
Sportpass	Ja
Laufzettel	Laufzettel 3. Dan
Pädagogik am Prüfungstag	• Aufwärmtraining, Gymnastik & Cool-Down • Erklärung von Techniken am Schüler
Trainerstunden	36 Trainingseinheiten leiten
Turniere / Lehrgänge	2 Lehrgänge
Kampfrichtertätigkeit	6 Turniere, davon mind. 3 als Referee und Mattenleitung
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	30-minütiges Referat
Schriftliche Prüfung	Fragen 2. Dan
Warm-Up	500 Kicktechniken gemischt FÜHRT EIN PRÜFLING DURCH
Kraft & Gymnastik	FÜHRT EIN PRÜFLING DURCH
Kampfstellung	• Frontal • Seitlich und Halbseitlich
Fausttechniken	ALLE TECHNIKEN VERBAL ERKLÄREN UND DEMONSTRIEREN
Kicktechniken	ALLE TECHNIKEN VERBAL ERKLÄREN UND DEMONSTRIEREN
Block-Konter-Ausweichtechniken	ALLE TECHNIKEN VERBAL ERKLÄREN UND DEMONSTRIEREN
Kombinationen	Kombinationen gibt Fremdprüfer vor
Sandsack-Training	Übungen am Schlagpolster lehren: Kickshields, Thaipads, Handmits
Sparring	Kampfrichter beim Sparring
Theorie	

PRÜFUNGSFRAGEN BRAUN & SCHWARZ

FÜNF THEMENBEREICHE: BEISPIELE

1. Allgemeiner Teil
Nenne § 32 des Strafgesetzbuches

2. Kampfrichterwesen
Wie viele Personen benötigt man um einen Kampf im Vollkontakt zu starten?

3. Körper
Auf welcher Seite sitzt die Leber?

4. Ernährung
Welche Auswirkung hat Wassermangel?

5. Erste Hilfe
Welche Sofortmaßnahme ist bei Nasenbluten zu ergreifen?

Ca. 40 Fragen, Zeit 30 Min.

ANMELDUNG ZUR PRÜFUNG

NAME DER SCHULE: _____

MAP: _____

NAME: _____

GURTFARBE: _____

ZIELGURTFARBE: _____

DATUM DER PRÜFUNG: _____

BEMERKUNG
(Nur vom Prüfer auszufüllen)

Pass und gültige Jahressichtmarke: Ja / Nein **Wartezeit:** Ja / Nein **Laufzettel (ab Braun):** Ja / Nein

Prüfung bezahlt: Ja / Nein **UNTERSCHRIFT** _____
Prüfling/Erziehungsberechtigter

Prüfungsgebühr inkl. Urkunde, Gürtel, Passeintrag und weltweiter Registrierung beträgt _____ €.
Die Prüfungsgebühr ist bis zum _____ in der Sportschule abzugeben.

Bitte bringen Sie dieses Formular ausgefüllt zur Prüfung mit, da es als Bewertungsbogen dient.

Leistung	**Sehr gut** 2 Punkte	**Gut** 1 Punkt	**Ungenügend** 0 Punkte	**Faktor**	**Ergebnis**
Koordination				x 1	
Kraft				x 1	
Kampfstellung				x 1	
Fausttechnik				x 5	
Kicktechnik				x 5	
Block-/ Kontertechnik				x 3	
Kombinationen				x 3	
Geräte-Training				x 3	
Sparring				x 5	
Selbstverteidigung				x 2	
Theorie				x 5	

TOTAL:_____

Laufzettel zum Braungurt

Kaufdatum Laufzettel:

Herausgeber Laufzettel

Vorname des Prüflings

Nachname des Prüfl

Graduierung

Datum letzte Prüfung

MUSTER

A) Wartezeit (bitte Zutreffendes ankreuzen)

- **6 Monate seit Blaugurtprüfung eingehalten**
- **4 Monate verkürzte Wartezeit aufgrund von 10 Privatstunden bei einem Trainer, der mindestens den 1. Dan trägt.**

.....

Datum **Graduierung Trainer (mind. 1. Dan)** **Unterschrift Trainer**

- **Verkürzte Wartezeit aus sonstigen Gründen, und zwar:**

.....

Achtung: Wenn die Wartezeit aus sonstigen Gründen verkürzt wird, kann die Prüfung nur mit einer sehr guten Leistung bestanden werden!

Datum, Unterschrift 1. Prüfer

Datum, Unterschrift 2. Prüfer

B) Nachweise

Nachweise	Datum	Unterschrift Prüfer
Gültiger WKU-Pass mit Arztstempel		
Schriftliche Ausarbeitung einer kompletten Trainingseinheit oder ein anderes Thema nach Rücksprache mit einem Prüfer (1 Seite, Arial 12, 1,5 Zeilenabstand)		
Kopie der Prüfungsurkunde zum Blaugurt		

C) Teilnahme an 1 Turnier oder an 1 Lehrgang im Bereich Kampfsport Fitness

Turnier und gekämpfte Disziplin	Datum	Unterschrift Veranstalter

oder

Lehrgang mit nachfolgendem Thema	Datum	Unterschrift Lehrgangsleiter oder Prüfer

D) Kampfrichter-Ausbildung

1. Kampfrichter-Seminar	Datum	Unterschrift Seminarleiter

und

Referee oder Judge auf folgenden WKU-Turnieren	Kampfrichter-Disziplin (LK, PF, Ringsport oder Formen)	Unterschrift Veranstalter oder Kampfrichter-Obmann
1		
2		

MUSTER

E) Tätigkeit als Trainer

6 Einheiten Tätigkeit als Kickbox-Trainer in nachfolgender Schule	Datum	Unterschrift Schulleiter
1		
2		
3		
4		
5		
6		

MUSTER

- ❑ Alle Nachweise erbracht
- ❑ Prüfung bestanden unter Vorbehalt.
  Folgende Nachweise sind zu erbringen bis zum …….. zu erbringen:

……

- ❑ Prüfung bestanden und alle Nachweise erbracht.

Gesamte Prüfung bestanden mit der Note

- ❑ Sehr gut
- ❑ Gut
- ❑ Befriedigend

Datum der Prüfung .....

Unterschrift & Graduierung 1. Prüfer .....

Unterschrift & Graduierung 2. Prüfer .....

Unterschrift & Graduierung 3. Prüfer (optional).....

Laufzettel zum 1. Dan

Kaufdatum Laufzettel:

Herausgeber Laufzettel

Vorname des Prüflings

Nachname des Prüflings

Graduierung

Datum letzte Prüfung

Die Anforderungen B) bis D) müssen allesamt nach dem Datum der letzten Prüfung erbracht worden sein. Leistungen, die für die Zulassung zum Braungurt erbracht wurden, werden nicht nochmals angerechnet!

A) Wartezeit (bitte Zutreffendes ankreuzen)

- **12 Monate Wartezeit Braungurtprüfung eingehalten**
- **9 Monate verkürzte Wartezeit aufgrund von 10 Privatstunden bei einem Trainer, der mindestens den 2. Dan trägt.**

.....

Datum Graduierung Trainer (mind. 2. Dan) Unterschrift Trainer

- **Verkürzte Wartezeit aus sonstigen Gründen, und zwar:**

.....

Achtung: Wenn die Wartezeit aus sonstigen Gründen verkürzt wird, kann die Prüfung nur mit einer sehr guten Leistung bestanden werden!

Datum, Unterschrift 1. Prüfer

Datum, Unterschrift 2. Prüfer

MUSTER

B) Nachweise

Nachweise	Datum	Unterschrift Prüfer
Gültiger WKU-Pass mit Arztstempel		
Erste Hilfe-Kurs (nicht älter als 18 Monate)		
Schriftliche Ausarbeitung (mind. 5 Seiten, Arial 12, 1,5 Zeilenabstand)		
Kopie Laufzettel zum Braungurt		

C) Teilnahme an 2 Turnieren oder an 2 Lehrgänge im Bereich Kampfsport / Fitness

Turnier und gekämpfte Disziplin	Datum	Unterschrift Veranstalter

oder

Lehrgänge mit nachfolgendem Thema	Datum	Unterschrift Lehrgangsleiter oder Prüfer

D) Kampfrichter-Ausbildung

2. Kampfrichter-Seminar	Datum	Unterschrift Seminarleiter

MUSTER

und

Referee oder Judge auf folgenden WKU-Turnieren, davon mind. 1 als Referee	Kampfrichter-Disziplin (LK, PF, Ringsport oder Formen)	Unterschrift Veranstalter oder Kampfrichter-Obmann
1		
2		
3		

E) Tätigkeit als Trainer

12 Einheiten Tätigkeit als Kickbox-Trainer in nachfolgender Schule	Datum	Unterschrift Schulleiter
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

MUSTER

❑ **Alle Nachweise erbracht**

❑ **Prüfung bestanden unter Vorbehalt.**

Folgende Nachweise sind bis zum ..... zu erbringen:

.....

.....

.....

❑ **Prüfung bestanden und alle Nachweise erbracht.**

<u>Gesamte</u> Prüfung bestanden – Note

❑ **Sehr gut**

❑ **gut**

❑ **Befriedigend**

Datum der Prüfung .....

Unterschrift & Graduierung 1. Prüfer .....

Unterschrift & Graduierung 2. Prüfer .....

Unterschrift & Graduierung 3. Prüfer (optional) .....

Unterschrift & Graduierung 4. Prüfer (optional) .....

MUSTER

Laufzettel zum 2. Dan

Kaufdatum Laufzettel: | **Herausgeber Laufzettel**

Vorname des Prüflings | **Nachname des Prüflin**

Graduierung | **Datum zte Prüfun**

Die Anforderungen B) bis D) müs n allesamt nach dem D m der letz n Prüfung erbracht worden sein. Leistungen die f die Zulassung zum 1. Da erbracht wurden, werden nicht nochmals angerechnet!

A) Wartezei bitte Zutreffen s ankreuzen)

- **2 nat eit 1.Schwarz rt-Pr ng eingehalten**
- **1 Mo te v kürzte W ezeit aufgrund von 20 Privatstunden bei einem Trainer, d mi este Dan trägt.**

.....

tum **Graduierung Trainer (mind. 3. Dan)** **Unterschrift Trainer**

- **Verkürzte Wartezeit aus sonstigen Gründen, und zwar:**

.....

Achtung: Wenn die Wartezeit aus sonstigen Gründen verkürzt wird, kann die Prüfung nur mit einer sehr guten Leistung bestanden werden!

Datum, Unterschrift 1. Prüfer

Datum, Unterschrift 2. Prüfer

MUSTER

B) Nachweise

Nachweise	Datum	Unterschrift Prüfer
Gültiger WKU-Pass mit Arztstempel		
Schriftliche Ausarbeitung (mind. 8 Seiten, Arial 12, 1,5 Zeilenabstand)		
Kopie Laufzettel zum 1. Dan		

C) Teilnahme an 3 Lehrgängen im Bereich Kampfsport / Fitnes… Sportmedizi… / Pädagogik oder Turniere

Lehrgänge mit nachfolgendem Thema bzw. Turnier	Dat…	Un…rift Lehrgan…leiter bzw. …eranstalter

…Kamp…richt…ätigkeit auf 5 WKU-Turnieren, davon mind. 3 als Referee

Kamp…ter auf 5 WKU-Turnieren, davon mind. 3 Turniere …s Hauptkampfrichter	Kampfrichter-Disziplin (LK, PF, Ringsport oder Formen)	Unterschrift Veranstalter oder Kampfrichter-Obmann
1		
2		
3		
4		
5		

MUSTER

E) Tätigkeit als Trainer

24 Einheiten Tätigkeit als Kickbox-Trainer in nachfolgender Schule	Datum	Unterschrift Schulleiter
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
14		
15		
16		
17		
18		
19		

MUSTER

20		
21		
22		
23		
24		

❑ Alle Nachweise erbracht

❑ Prüfung bestanden unter Vorbehalt.

Folgende Nachweise sind bis zum ..... zu erbringen:

.....

❑ Prüfung bestanden und alle Nachweise erbracht.

Gesamt-Prüfung bestanden mit der Note

❑ Sehr gut

❑ Gut

❑ Befriedigend

Datum der Prüfung .....

Unterschrift & Graduierung 1. Prüfer .....

Unterschrift & Graduierung 2. Prüfer .....

Unterschrift & Graduierung 3. Prüfer (optional) .....

Unterschrift & Graduierung 4. Prüfer (optional) .....

MUSTER

Laufzettel zum 3. Dan

Kaufdatum Laufzettel:

Herausgeber Laufzettel

Vorname des Prüflings

Nachname des Prüflings

Graduierung

Datum letzte Prüfung

Die Anforderungen B) bis D) müssen allesamt nach dem Datum der letzten Prüfung erbracht worden sein. Leistungen, die für die Zulassung zum 2. Dan erbracht wurden, werden nicht nochmals angerechnet!

A) Wartezeit (bitte Zutreffendes ankreuzen)

- **36 Monate Wartezeit seit Prüfung zum 2. Dan eingehalten**
- **18 Monate verkürzte Wartezeit aufgrund von 20 Privatstunden bei einem Trainer, der mindestens 5. Dan trägt.**

.....

Datum Graduierung Trainer (mind. 5. Dan) Unterschrift Trainer

- **Verkürzte Wartezeit aus sonstigen Gründen, und zwar:**

.....

Achtung: Wenn die Wartezeit aus sonstigen Gründen verkürzt wird, kann die Prüfung nur mit einer sehr guten Leistung bestanden werden!

Datum, Unterschrift 1. Prüfer

Datum, Unterschrift 2. Prüfer

MUSTER

B) Nachweise

Nachweise	Datum	Unterschrift Prüfer
Gültiger WKU-Pass mit Arztstempel		
30-minütiges Referat Bitte, bei der Anmeldung zur Prüfung Thema mit Prüfern absprechen!		
Kopie Laufzettel zum 2. Dan		

C) Teilnahme an 2 Lehrgängen im Bereich Kampfsport / Fitness / Sportmedizin / Pädagogik oder Turniere

Lehrgänge mit nachfolgendem Thema bzw. Turniere	Datum	Unterschrift Lehrgangsleiter bzw. Veranstalter

D) Kampfrichtertätigkeit auf 6 WKU-Turnieren, davon mind. 3 als Referee und Mattenleitung

Referee = Hauptkampfrichter -> Zutreffendes bitte unten ankreuzen

Judge = Kampfrichter -> Zutreffendes bitte unten ankreuzen

Kampfrichtertätigkeit auf 6 WKU-Turnieren, davon mind. 3 als Referee und Mattenleitung	Judge	Referee + Leitung der Matte	Disziplin (LK, PF, VK oder Formen)	Unterschrift Veranstalter oder Kampfrichter-Obmann
1				
2				
3				
4				
5				
6				

MUSTER

E) Tätigkeit als Trainer

36 Einheiten Tätigkeit als Kickbox-Trainer in nachfolgender Schule	Datum	Unterschrift Schulleiter
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		

MUSTER

19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
3		
31		
32		
33		
34		
35		
36		

MUSTER

❑ **Alle Nachweise erbracht**

❑ **Prüfung bestanden unter Vorbehalt.**

Folgende Nachweise sind bis zum ..... zu erbringen:

.....

.....

❑ **Prüfung bestanden und alle Nachweise erbracht.**

<u>Gesamte</u> Prüfung bestanden mit der Note

❑ **Sehr gut**

❑ **Gut**

❑ **Befriedigend**

Datum der Prüfung .....

Unterschrift & Graduierung 1. Prüfer (WKU-Prüfungskommission) .....

Unterschrift & Graduierung 2. Prüfer .....

Unterschrift & Graduierung 3. Prüfer (optional) .....

Unterschrift & Graduierung 4. Prüfer (optional) .....

MUSTER

ÜBER DIE VERFASSER

YVONNE THORHAUER ist Professorin, Senatsmitglied und Leiterin der Forschung – mit den Schwerpunkten Sportmanagement und Social Media – der accadis Hochschule in Bad Homburg. Seit 2004 ist die Diplom-Kauffrau und promovierte Philosophin Lehrbeauftragte für Wirtschaftsethik an der Goethe-Universität Frankfurt und forschte unter anderem an der Universität Salzburg, der HDM Stuttgart und dem IHI Zittau.

Yvonne Thorhauer trägt den 2. HG in WingTsun und den 1. Dan im Kickboxen der WKU. Sie ist WingTsun-ChiKung-Ausbilderin und hat Trainer-Lizenzen von EWTO und WKU. In Frankfurt am Main leitet und trainiert sie das Kick-Boxing-Team Meister Splinter. Als International Referee der WKU schiedst sie seit 2007 Voll-, Leicht- und Semikontakt Kickboxen auf nationalen Turnieren sowie auf Weltmeisterschaften. Sie ist Mitglied der neuen WKU-Prüfungskommission ab 2015.

KLAUS NONNEMACHER ist Gründer und Präsident der WKU, einem der größten Fachverbände für Kickboxen und Karate, sowie seit 2015 Vize-Präsident der WMAC. Bis zum Aufbau der WKU im Jahr 2012 war er Präsident der WKA.

Der studierte Sportwissenschaftler und Pädagoge ist der Autor verschiedener Kampfkunst-Bücher und mehrfacher Weltmeister in sechs verschiedenen Disziplinen. Seine größten Erfolge hatte er zwischen den Jahren 1988 und 2004. Insgesamt 15 Mal war er Deutscher Meister im Pointfighting / Leichtkontakt und trainierte auch andere erfolgreiche Sportler, wie etwa den mehrfachen Kickbox-Weltmeister Roland Conar. Klaus Nonnemacher trägt den 7. Dan im Kickboxen und ist Mitglied der neuen WKU-Prüfungskommission.

GUIDO RÖDEL ist seit 2008 Bundesjugendtrainer der WKA / WKU im Leichtkontakt. Seit 28 Jahren leitet der Trainer mit der A-Lizenz das Kick-Boxing-Team Meister Splinter in Leverkusen (ehemals Kick-Boxing-Team Leverkusen). Aus seiner mehr als zwanzigjährigen Erfahrung mit Kindern ab 3 Jahren und Jugendlichen sind mehrere Weltmeister hervorgegangen. Guido Rödel selbst ist 11-facher Weltmeister im Leichtkontakt (mit und ohne Low-Kicks) in fünf verschiedenen Verbänden. Er kämpft seit über 28 Jahren und ist noch immer aktiv.

Der selbständige Malermeister trägt den 6. Dan im Kickboxen der WKU und schiedst Kämpfe im Leicht- und Semikontakt Kickboxen. Er ist International Referee der WKU und Mitglied der neuen WKU-Prüfungskommission ab 2015.

Frankfurt am Main / Karlsruhe 2016

AYLEEN KISTNER: Design und Layout

GLOBAL COMBAT SPORTS ORGANIZATION

WORLD MARTIAL ARTS COMMITTEE

Proud Member Of:

TAFISA

an recognized body of the
international Olympic Committee
www.tafisa.net