

**International Budo Do Federation**

**Deutsche All- und Nahkampf Organisation  
der Amerikanische Stile**



# Kickboxen



**GÜRTELPRÜFUNGEN**

IBDF F.W. 2023/01/01

# **Deutsche All- und Nahkampf Organisation der Amerikanische Stile**

**Präsident/Organisationsleiter: Frank Weinert**  
**(Graduiert und Mitglied verschiedener Verbände und Organisationen)**  
**10. Dan**

**Stellvertretender Präsident/Organisationsleiter Igor Nebov**  
**(Mehrfacher TD-Meister in verschiedenen Verbänden)**  
**4. Dan**

**Organisationsleiterin Angelina Weinert**  
**(Mehrfacher TD-Meister in verschiedenen Verbänden)**  
**1. Dan**

# International Budo Do Federation

## Deutsche All- und Nahkampf Organisation der Amerikanische Stile

### Kickboxen

Meistergraduierungen 7. bis 10 Meistergrad

#### in Kickboxen IBDF

Ab dem 7. Meistergrad aufwärts, werden sie aufgrund besonderer Bemühungen für Kickboxen verliehen.

Die Meistergrade sind von der **IBDF** vorgeschrieben.

### System

Alle Techniken müssen realitätsbezogen sein und werden in Kombination ausgeführt. Bei einer Kombination ist darauf zu achten, dass mindestens zwei Budo Techniken aus den artverwandten Budo Systemen (Judo, Ju-Jitsu, Jiu-Jitsu, Taekwon-Do, usw.) gezeigt werden. Aktionen mit Techniken – Kraft gegen Kraft – werden bedingt zugelassen, wenn es der Situation entspricht. Ansonsten gilt: Siegen durch Nachgeben, d.h. die Kraft des Gegners ausnutzen.

### Lehr- und Prüfungswesen

Hierbei handelt es sich um ein kombiniertes System zwischen Technik (Kickboxen), Vorkenntnisse und Abwehrtechniken. Als Prüfer sind nur Danträger mit gültigem Prüfstempel zulässig. Nur nach Absprache mit dem Verband ist es möglich die mindestens erforderlichen Zeitabstände zwischen den Gürtelprüfungen zu verkürzen. Danprüfungen sind ausschließlich vom vom Verband ermächtigten Prüfer, und nur nach Anmeldung der Geschäftsstelle, möglich. Durch dieses System findet alle drei Monate eine Prüfung statt.

### Grundsatz

Der Kickboxen Betreibende kann die Angriffs- und Selbstverteidigungsaktionen in Kombination mit der Budo Systeme wählen, wie es seinem Können, seiner Technik und seinem Temperament entspricht. Der Angriff und die Abwehr von Personen, soll realitätsbezogen sein.

## Die Prüfung und Bewertungskriterien für Gürtelprüfungen nach IBDF Reglement

### Grundlagen der Gürtelprüfungen

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

Nur nach Absprache mit dem Verband ist es möglich, die mindestens erforderlichen Zeitabstände zwischen Gürtelprüfungen zu verkürzen. Benötigte Lehrgänge, Wettkämpfe und Lehrbeispiele sind vor der Prüfung zu absolvieren und festzustellen.

Für eine Prüfung werden Punkte vergeben. Die Punkte werden auf den Protokollvordrucken eingetragen.

Man kann 7-10 Punkte pro Prüfungsabschnitt erhalten.

Bei einer Punktzahl von unter 7 ist der erforderlich Standard nicht erfüllt und der Abschnitt muss wiederholt werden.

### Geprüft wird nachfolgenden Abschnitten / Beurteilung:

#### Die Techniken müssen!

**Quick Kicks** / = schnell Kicks ohne Kraft

**Strong Kicks** / = kräftige Tritte die man Hören und Sehen kann

**am Stück** / = ohne zeitliche Unterbrechung durchgeführt werden

**im Wechsel rechts, links am Stück** / = im Wechsel und ohne zeitliche Unterbrechung durchgeführt werden

**Altersbonus Punkte** / = ab dem 40 Lebensjahr, nur einmal verwendbar

Kampfstellung:	7-10 Punkte
Fußtechniken:	7-10 Punkte
Kombinationen:	7-10 Punkte
Verteidigungs- und Ausweichtechniken:	7-10 Punkte
Selbstverteidigung:	7-10 Punkte
Theorie und Mündlich:	7-10 Punkte
Kondition:	7-10 Punkte
Sparring:	7-10 Punkte
Gerätetraining:	7-10 Punkte
Sonstiges:	7-10 Punkte

Gurtgrad	Weiß-Gelb	Gelb	Gelb-Orange	Orange	Orange-Grün	Grün	Blau	Violett	Braun	Rot	Schwarz-Weiß-Schwarz 1.J Dan	Schwarz-Weiß-Schwarz 2.J Dan	1.Dan	2.Dan	3.Dan	4.Dan	5.Dan
Mindest Punktzahl	35	42	49	49	56	56	56	56	63	63	63	70	75	75	75	75	75
Maximal Punktzahl	50	60	70	70	80	80	80	80	90	90	90	100	100	100	100	100	100

Quick Kicks  
Strong Kicks  
am Stück  
im Wechsel rechts, links am Stück

### Gürtelfarbe

Weiß-Gelb  
Gelb  
Gelb-Orange  
Orange  
Orange-Grün  
Grün  
Blau  
Violett  
Braun  
Rot  
Schwarz-Weiß-Schwarz 1. Dan Jugend  
Schwarz-Weiß-Schwarz 2. Dan Jugend  
Schwarz-Weiß-Schwarz 3. Dan Jugend  
1. Dan  
2. Dan  
3. Dan  
4. Dan  
5. Dan  
6. Dan

### Mindestalter

Das Mindestalter bei einem Kickboxen  
Betreibenden, soll nicht unter 3 Jahre liegen.

# Prüfungsprogramm

## 10. Kyu-Grad

### Weiß-Gelber Gürtel



<b>Wartezeit:</b>	1 Monat / Mind. 4 Trainingseinheiten, Kampfsport Schutz
<b>Nachweis:</b>	IBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der IBDF und ein Lehrgang
<b>Kampfstellungen:</b>	Kampfstellung: seitlich, halbseitlich und Frontale (klassisch Boxen) Bewegungslehre
<b>Ausführung der Technik:</b>	Im Stand
<b>Fausttechniken:</b>	- Jab, - Punch
<b>Fußtechniken:</b>	- Frontkick vorderes Bein - Frontkick hinteres Bein

*Faust und Fußtechniken als Einzelreaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.*

<b>Kombinationen:</b>	- Jab, Punch - Punch, Jab - Jab, Frontkick hinteres Bein - Jab, Punch, Frontkick hinteres Bein
<b>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</b>	
<b>Selbstverteidigung:</b>	
<b>Theorie, Mündlich:</b>	Erkläre die Werte und Tugenden im Unterricht: Respekt, Aufmerksamkeit, Disziplin, Kontrolle und Mut Erkläre Deinen Sport!
<b>Kondition:</b>	10 Liegestützen in 15 Sekunden 10 Kniebeugen in 15 Sekunden 20 Sit-up vorwärts in 25 Sekunden Schattenboxen 1 Minuten Seilspringen 1 Minuten
<b>Sparring:</b>	
<b>Sonstiges:</b>	

**Mindest Punktzahl: 35 Punkte**  
**Maximal Punktzahl: 50 Punkte**

# Prüfungsprogramm

## 9. Kyu-Grad

### Gelber Gürtel



<b>Wartezeit:</b>	Mindestens drei Monate / 12 Unterrichtseinheiten
<b>Nachweis:</b>	IBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der IBDF und ein Lehrgang
<b>Kampfstellungen:</b>	Kampfstellung: seitlich, halbseitlich und Frontale (klassisch Boxen) Bewegungslehre
<b>Ausführung der Technik:</b>	Im Stand
<b>Fausttechniken:</b>	- Jab - Punch - Backfist (1 und 2)
<b>Fußtechniken:</b>	- Frontkick vorderes/hinteres Bein - Axekick vorderes/hinteres Bein

*Faust und Fußtechniken als Einzelreaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.*

<b>Kombinationen:</b>	- Jab, Punch - Punch, Jab - Jab, Frontkick vorderes/hinteres Bein - Jab, Punch, Frontkick vorderes/hinteres Bein
<b>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</b>	Block gegen Jab und Punch
<b>Selbstverteidigung:</b>	<b>Notwehrgesetz:</b> Notwehr ist die Verteidigung, welche erforderlich ist, um einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff gegen sich oder andere abzuwehren. Erkläre die Werte und Tugenden im Unterricht: Respekt, Aufmerksamkeit, Disziplin, Kontrolle und Mut.
<b>Theorie, Mündlich:</b>	Erkläre Deinen Sport!
<b>Kondition:</b>	10 Liegestützen in 15 Sekunden 20 Kniebeugen in 25 Sekunden 30 Sit-up vorwärts in 35 Sekunden Schattenboxen 1 Minuten Seilspringen 1 Minuten
<b>Sparring:</b>	
<b>Sonstiges:</b>	- Rolle vorwärts - Rolle rückwärts

**Mindest Punktzahl: 42 Punkte**  
**Maximal Punktzahl: 60 Punkte**

# Prüfungsprogramm

## 8. Kyu-Grad

### Gelb-Orangener Gürtel



<b>Wartezeit:</b>	Mindestens drei Monate / 12 Unterrichtseinheiten
<b>Nachweis:</b>	IBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der IBDF und ein Lehrgang
<b>Kampfstellungen:</b>	Kampfstellung: seitlich, halbseitlich und Frontale (klassisch Boxen) Bewegungslehre
<b>Ausführung der Technik:</b>	Gleitende Bewegung, aus den Kampfstellungen, in der Bewegungslehre
<b>Fausttechniken:</b>	- Jab - Punch - Backfist (1, 2 und 3) - Crossover
<b>Fußtechniken:</b>	- Frontkick vorderes/hinteres Bein - Axekick - vorderes/hinteres Bein

*Faust und Fußtechniken als Einzelreaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.*

<b>Kombinationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jab, Punch</li> <li>- Backfist, Punch</li> <li>- Punch, Jab</li> <li>- Punch, Backfist</li> <li>- Jab, Frontkick vorderes/hinteres Bein</li> <li>- Frontkick vorderes/hinteres Bein, Punch</li> <li>- Jab, Punch, Frontkick vorderes/hinteres Bein</li> <li>- Punch, Jab, Frontkick vorderes/hinteres Bein</li> <li>- Jab, Punch Axekick vorderes/hinteres Bein</li> <li>- Punch, Jab Axekick vorderes/hinteres Bein</li> </ul>
<b>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Blocken geben Jab und Punch in der Doppeldeckung mit der rechten oder linken Hand</li> <li>- Blocken gegen Frontkick in der Doppeldeckung</li> <li>- Rückschritt nach hinten gegen Jab, Punch oder Frontkick</li> <li>- Rückschritt nach hinten gegen Axekick</li> </ul>
<b>Zum Beispiel:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Angriff mit Jab, Punch</li> <li>- Blocken, dann Konteraktion mit Punch Frontkick vorderes Bein</li> <li>- Angriff mit Backfist</li> <li>- Blocken mit der vorderen Hand, dann Konteraktion mit Punch und Axekick hinteres Bein</li> </ul>
<b>Selbstverteidigung:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwitzkasten A/B (bedeutet von beiden Seiten)</li> <li>- Unterarmwürgung von hinten</li> </ul>
<b>Theorie, Mündlich:</b>	<p><b>Notweggesetz:</b> Notwehr ist die Verteidigung, welche erforderlich ist, um einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff gegen sich oder andere abzuwehren.</p>

<p><b>Kondition:</b></p> <p><b>Sparring:</b></p> <p><b>Sonstiges:</b></p>	<p>Erkläre die Werte und Tugenden im Unterricht: Respekt, Aufmerksamkeit, Disziplin, Kontrolle und Mut.</p> <p>Erkläre Deinen Sport!</p> <p>20 Liegestützen in 25 Sekunden  20 Kniebeugen in 25 Sekunden  30 Sit-up vorwärts in 35 Sekunden  Schattenboxen 2 Minuten  Seilspringen 1 Minuten</p> <p>- Rolle vorwärts  - Rolle rückwärts  - Fallen in die Seitenlage  - Fallen in die Rückenlage</p>
---	---

**Mindest Punktzahl: 49 Punkte**  
**Maximal Punktzahl: 70 Punkte**

# Prüfungsprogramm

## 7. Kyu-Grad

### Orangener Gürtel



<b>Wartezeit:</b>	Mindestens drei Monate / 12 Unterrichtseinheiten
<b>Nachweis:</b>	IBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der IBDF und ein Lehrgang
<b>Kampfstellungen:</b>	Kampfstellung: seitlich, halbseitlich und Frontale (klassisch Boxen) Bewegungslehre
<b>Ausführung der Technik:</b>	Gleitende Bewegung, aus den Kampfstellungen, in der Bewegungslehre
<b>Fausttechniken:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jab</li> <li>- Punch</li> <li>- Backfist (1,2 u.3)</li> <li>- Jump Backfist (Gesprungen)</li> <li>- Crossover</li> <li>- Frontkick vorderes/hinteres Bein</li> </ul>
<b>Fußtechniken:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jump Frontkick</li> <li>- Axekick vorderes/hinteres Bein</li> </ul>

*Faust und Fußtechniken als Einzelreaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.*

<b>Kombinationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jab, Punch</li> <li>- Backfist, Punch</li> <li>- Punch, Jab</li> <li>- Punch, Backfist</li> <li>- Jab, Frontkick vorderes/hinteres Bein</li> <li>- Frontkick vorderes/hinteres Bein, Punch</li> <li>- Jab, Punch, Frontkick vorderes/hinteres Bein</li> <li>- Punch, Jab, Frontkick vorderes/hinteres Bein</li> <li>- Jab, Punch Axekick vorderes/hinteres Bein</li> <li>- Punch, Jab Axekick vorderes/hinteres Bein</li> </ul>
<b>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Blocken geben Jab und Punch in der Doppeldeckung mit der rechten oder linken Hand</li> <li>- Blocken gegen Frontkick in der Doppeldeckung</li> <li>- Rückschritt nach hinten gegen Jab, Punch oder Frontkick</li> <li>- Rückschritt nach hinten gegen Axekick</li> </ul>
<b>Zum Beispiel:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Angriff mit Jab, Punch</li> <li>- Blocken, dann Konteraktion mit Punch Frontkick vorderes Bein</li> <li>- Angriff mit Backfist</li> <li>- Blocken mit der vorderen Hand, dann Konteraktion mit Punch und Axekick hinteres Bein</li> </ul>
<b>Selbstverteidigung:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwitzkasten A/B (bedeutet von beiden Seiten)</li> <li>- Unterarm Würfung von hinten</li> </ul>

<p><b>Theorie, Mündlich:</b></p>	<p><b>Notwehrgesetz:</b>          Notwehr ist die Verteidigung, welche erforderlich ist, um einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff gegen sich oder andere abzuwehren.          Erkläre die Werte und Tugenden im Unterricht:          Respekt, Aufmerksamkeit, Disziplin, Kontrolle und Mut.</p> <p>Erkläre Deinen Sport!</p>																
<p><b>Kondition:</b></p>	<table> <tr> <td>25 Liegestützen</td> <td>in 30 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>35 Kniebeugen</td> <td>in 35 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>40 Sit-up vorwärts</td> <td>in 45 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>10 Sit-up je Seite</td> <td>in 15 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>20 Hampelmann</td> <td>in 20 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>Schattenboxen</td> <td>2 Minuten</td> </tr> <tr> <td>Seilspringen</td> <td>2 Minuten</td> </tr> </table> <p><b><u>Quick Kicks</u></b></p> <table> <tr> <td>15 Frontkick am Stück</td> <td>in 20 Sekunden</td> </tr> </table>	25 Liegestützen	in 30 Sekunden	35 Kniebeugen	in 35 Sekunden	40 Sit-up vorwärts	in 45 Sekunden	10 Sit-up je Seite	in 15 Sekunden	20 Hampelmann	in 20 Sekunden	Schattenboxen	2 Minuten	Seilspringen	2 Minuten	15 Frontkick am Stück	in 20 Sekunden
25 Liegestützen	in 30 Sekunden																
35 Kniebeugen	in 35 Sekunden																
40 Sit-up vorwärts	in 45 Sekunden																
10 Sit-up je Seite	in 15 Sekunden																
20 Hampelmann	in 20 Sekunden																
Schattenboxen	2 Minuten																
Seilspringen	2 Minuten																
15 Frontkick am Stück	in 20 Sekunden																
<p><b>Sparring:</b></p>																	
<p><b>Sonstiges:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolle vorwärts</li> <li>- Rolle rückwärts</li> <li>- Fallen in die Seitenlage</li> <li>- Fallen in die Rückenlage</li> </ul>																

**Mindest Punktzahl: 49 Punkte**  
**Maximal Punktzahl: 70 Punkte**

# Prüfungsprogramm

## 6. Kyu-Grad

### Orange-Grüner Gürtel



<b>Wartezeit:</b>	Mindestens drei Monate / 12 Unterrichtseinheiten
<b>Nachweis:</b>	IBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der IBDF und ein Lehrgang
<b>Kampfstellungen:</b>	Kampfstellung: seitlich, halbseitlich und Frontale (klassisch Boxen) Bewegungslehre
<b>Ausführung der Technik:</b>	Gleitende Bewegung, aus den Kampfstellungen, in der Bewegungslehre  - Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts
<b>Fausttechniken:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jab</li> <li>- Punch</li> <li>- Backfist (1,2 u.3)</li> <li>- Jump Backfist (Gesprungen)</li> <li>- Uppercut</li> <li>- Crossover</li> </ul>
<b>Fußtechniken:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frontkick in Variation</li> <li>- Axekick vorderes/hinteres Bein</li> <li>- Jump Axekick vorderes/hinteres Bein</li> <li>- Lowkick vorderes/hinteres Bein</li> <li>- Roundkick vorderes/hinteres Bein</li> <li>- Sidekick vorderes/hinteres Bein</li> </ul>

*Faust und Fußtechniken als Einzelreaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.*

<b>Kombinationen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jab, Punch, Roundkick vorderes/hinteres Bein</li> <li>- Punch, Roundkick vorderes/hinteres Bein</li> <li>- Jab, Uppercut</li> <li>- Backfist, Roundkick vorderes/hinteres Bein</li> <li>- Sidekick vorderes Bein, Backfist, Punch</li> <li>- Frontkick rechts und links, Jab</li> <li>- Frontkick vorderes Bein, hinteres Bein Roundkick zum Körper</li> <li>- Sidekick zum Körper, Lowkick</li> </ul>
<b>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Abtauchen nach links und rechts</li> <li>- Blocken gegen Roundkick und Lowkick</li> <li>- Parade gegen Jab, Punch</li> <li>Angriff: Roundkick zum Körper, Backfist</li> <li>Konter: Blocken, Sidekick, Punch</li> <li>Angriff: Jab, Punch, Roundkick vorderes Bein</li> <li>Konter: Blocken, Frontkick vorderes Bein, Jab, Punch</li> <li>Angriff: Jab, Punch, Lowkick hinteres Bein</li> <li>Konter: Parieren, Blocken, Lowkick hinteres Bein</li> </ul>
<b>Selbstverteidigung:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Umklammerung vorne unter den Armen</li> </ul>

<p><b>Theorie, Mündlich:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Umklammerung vorne über den Armen</li> <li>- Umklammerung von der Seite</li> </ul> <p>Englische Begriffe der Techniken</p> <p>Erkläre Deinen Sport!</p>														
<p><b>Kondition:</b></p>	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;">35 Liegestützen</td> <td style="width: 20%; text-align: right;">in 35 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>40 Kniebeugen</td> <td style="text-align: right;">in 45 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>45 Sit-up vorwärts</td> <td style="text-align: right;">in 50 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>15 Sit-up je Seite</td> <td style="text-align: right;">in 20 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>25 Hampelmann</td> <td style="text-align: right;">in 25 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>Seilspringen</td> <td style="text-align: right;">2 Minuten</td> </tr> </table> <p><b><u>Quick Kicks</u></b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;">20 Frontkick am Stück</td> <td style="width: 20%; text-align: right;">in 25 Sekunden</td> </tr> </table>	35 Liegestützen	in 35 Sekunden	40 Kniebeugen	in 45 Sekunden	45 Sit-up vorwärts	in 50 Sekunden	15 Sit-up je Seite	in 20 Sekunden	25 Hampelmann	in 25 Sekunden	Seilspringen	2 Minuten	20 Frontkick am Stück	in 25 Sekunden
35 Liegestützen	in 35 Sekunden														
40 Kniebeugen	in 45 Sekunden														
45 Sit-up vorwärts	in 50 Sekunden														
15 Sit-up je Seite	in 20 Sekunden														
25 Hampelmann	in 25 Sekunden														
Seilspringen	2 Minuten														
20 Frontkick am Stück	in 25 Sekunden														
<p><b>Sparring:</b></p> <p><b>Sonstiges:</b></p>	<p>Pointfighting als bedingtes Sparring</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolle vorwärts</li> <li>- Rolle rückwärts</li> <li>- Fallen in die Seitenlage</li> <li>- Fallen in die Rückenlage</li> </ul>														

**Mindest Punktzahl: 56 Punkte**  
**Maximal Punktzahl: 80 Punkte**

# Prüfungsprogramm

## 5. Kyu-Grad

### Grüner Gürtel



<b>Wartezeit:</b>	Mindestens drei Monate / 12 Unterrichtseinheiten
<b>Nachweis:</b>	IBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der IBDF und ein Lehrgang
<b>Kampfstellungen:</b>	Kampfstellung: seitlich, halbseitlich und Frontale (klassisch Boxen) Bewegungslehre
<b>Ausführung der Technik:</b>	Gleitende Bewegung, aus den Kampfstellungen, in der Bewegungslehre  - Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts
<b>Fausttechniken:</b>	- Jab - Punch - Backfist (1,2 u.3) - Jump Backfist - Uppercut - Hook (1,2 u.3) - Crossover
<b>Fußtechniken:</b>	- Frontkick in Variation - Axekick in Variation - Lowkick vorderes/hinteres Bein - Roundkick vorderes/hinteres Bein - Jump Roundkick - Sidekick vorderes/hinteres Bein - Jump Sidekick - Hookkick vorderes/hinteres Bein

*Faust und Fußtechniken als Einzelreaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.*

<b>Kombinationen:</b>	- Jab, Punch, Roundkick vorderes/hinteres Bein - Jab, Uppercut - Backfist, Roundkick vorderes/hinteres Bein - Sidekick vorderes Bein, Backfist, Punch - Frontkick rechts und links, Jab - Frontkick vorderes Bein, hinteres Bein Roundkick zum Körper - Sidekick zum Körper, Lowkick  - Abtauchen nach links und rechts - Blocken gegen Roundkick und Lowkick - Parade gegen Jab, Punch Angriff: Roundkick zum Körper, Backfist Konter: Blocken, Sidekick, Punch Angriff: Jab, Punch, Roundkick vorderes Bein
<b>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</b>	

	<p>Konter: Blocken, Frontkick vorderes Bein, Jab, Punch  Angriff: Jab, Punch, Lowkick hinteres Bein  Konter: Parieren, Blocken, Lowkick hinteres Bein</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Umklammerung vorne unter den Armen</li> <li>- Umklammerung vorne über den Armen</li> <li>- Umklammerung von der Seite</li> </ul>												
<b>Selbstverteidigung:</b>	<p>Englische Begriffe der Techniken</p> <p>Erkläre Deinen Sport!</p>												
<b>Theorie, Mündlich:</b>	<table border="0"> <tr> <td>40 Liegestützen</td> <td>in 45 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>45 Kniebeugen</td> <td>in 50 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>50 Sit-up vorwärts</td> <td>in 55 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>20 Sit-up je Seite</td> <td>in 25 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>30 Hampelmann</td> <td>in 35 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>Seilspringen</td> <td>3 Minuten</td> </tr> </table>	40 Liegestützen	in 45 Sekunden	45 Kniebeugen	in 50 Sekunden	50 Sit-up vorwärts	in 55 Sekunden	20 Sit-up je Seite	in 25 Sekunden	30 Hampelmann	in 35 Sekunden	Seilspringen	3 Minuten
40 Liegestützen	in 45 Sekunden												
45 Kniebeugen	in 50 Sekunden												
50 Sit-up vorwärts	in 55 Sekunden												
20 Sit-up je Seite	in 25 Sekunden												
30 Hampelmann	in 35 Sekunden												
Seilspringen	3 Minuten												
<b>Kondition:</b>													
	<p><b><u>Quick Kicks</u></b></p> <table border="0"> <tr> <td>25 Frontkick am Stück</td> <td>in 30 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>15 Roundkick am Stück</td> <td>in 15 Sekunden</td> </tr> </table>	25 Frontkick am Stück	in 30 Sekunden	15 Roundkick am Stück	in 15 Sekunden								
25 Frontkick am Stück	in 30 Sekunden												
15 Roundkick am Stück	in 15 Sekunden												
<b>Sparring:</b>	<p>Pointfighting als bedingtes Sparring</p>												
<b>Sonstiges:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolle vorwärts</li> <li>- Rolle rückwärts</li> <li>- Fallen in die Seitenlage</li> <li>- Fallen in die Rückenlage</li> <li>- Fallen vorwärts</li> </ul>												

**Mindest Punktzahl: 56 Punkte**

**Maximal Punktzahl: 80 Punkte**

# Prüfungsprogramm

## 4. Kyu-Grad

### Blauen Gürtel



<b>Wartezeit:</b>	Mindestens drei Monate / 24 Unterrichtseinheiten
<b>Nachweis:</b>	IBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der IBDF und ein Lehrgang
<b>Kampfstellungen:</b>	Kampfstellung: seitlich, halbseitlich und Frontale (klassisch Boxen) Bewegungslehre
<b>Ausführung der Technik:</b>	Gleitende Bewegung, aus den Kampfstellungen, in der Bewegungslehre  - Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts
<b>Fausttechniken:</b>	- Jab - Punch - Backfist (1,2 u.3) - Jump Backfist - Uppercut - Hook (1,2 u.3) - Crossover
<b>Fußtechniken:</b>	- Frontkick in Variation - Axekick in Variation - Lowkick vorderes/hinteres Bein - Roundkick in Variation - Sidekick in Variation - Hookkick vorderes/hinteres Bein - Jump Hookkick - Backkick vorderes/hinteres Bein

*Faust und Fußtechniken als Einzelreaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.*

<b>Kombinationen:</b>	- Jab, Punch, Uppercut - Backfist, Punch, Backfist - Punch, Jab, Hook - Jab, Jab, Punch, Hook, Uppercut - Jab, Jab, Backkick - Jab, Punch, Hook, Roundkick vorderes/hinteres Bein - Jab, Punch, Sidekick absetzen Sidekick - Sidekick, Jab, Punch - Roundkick vorderes/hinteres Bein, Jab, Punch, Hook - Jab, Jab Axekick vorderes/hinteres Bein - Hookkick, absetzen Sidekick, Backfist - mit dem gleichen Bein ohne abzusetzen Frontkick, Sidekick, Backkick
<b>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</b>	- Blocken gegen Uppercut und Hook - Auspendeln und abtauchen gegen Angriffe mit der Faust - Blocken von Lowkick vorne und hinten - Direkter bzw. unterbrechender Konter gegen Roundkick, Backkick und Lowkick - Pendeln rechts und links, abtauchen rechts und links

<b>Selbstverteidigung:</b>	- Blocken von Jab, Punch, Hook, Lowkick, Frontkick  Schlag oder Stich von oben, spontane Verteidigung gegen mehrere Angreifer im Kreis
<b>Theorie, Mündlich:</b>	Grundlagen des Regelwerks Englische Begriffe der Techniken
<b>Kondition:</b>	45 Liegestützen in 45 Sekunden 45 Kniebeugen in 50 Sekunden 55 Sit-up vorwärts in 60 Sekunden 25 Sit-up je Seite in 30 Sekunden 35 Hampelmann in 45 Sekunden Seilspringen 4 Minuten  <u><b>Quick Kicks</b></u> 50 Frontkicks im Wechsel rechts, links am Stück in 55 Sekunden 30 Roundkick im Wechsel rechts, links am Stück in 35 Sekunden
<b>Sparring:</b>	eine Runde Pointfighting eine Runde Boxsparring eine Runde Kickboxsparring
<b>Sonstiges:</b>	- Rolle vorwärts - Rolle rückwärts - Fallen in die Seitenlage - Fallen in die Rückenlage - Fallen vorwärts

**Mindest Punktzahl: 56 Punkte**  
**Maximal Punktzahl: 80 Punkte**

# Prüfungsprogramm

## 3. Kyu-Grad

### Violetter Gürtel



<b>Wartezeit:</b>	Mindestens drei Monate / 32 Unterrichtseinheiten
<b>Nachweis:</b>	IBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der IBDF und ein Lehrgang
<b>Kampfstellungen:</b>	Kampfstellung: seitlich, halbseitlich und Frontale (klassisch Boxen) Bewegungslehre
<b>Ausführung der Technik:</b>	Gleitende Bewegung, aus den Kampfstellungen, in der Bewegungslehre  - Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts
<b>Fausttechniken:</b>	- Jab - Punch - Backfist (1, 2 u.3) - Jump Backfist - Uppercut - Hook (1, 2 u.3) - Crossover - Ellenbogen seitlich
<b>Fußtechniken:</b>	- Frontkick in Variation - Axekick in Variation - Lowkick vorderes/hinteres Bein - Roundkick in Variation - Sidekick in Variation - Hookkick in Variation - Backkick vorderes/hinteres Bein - Jump Backkick - Kniestoß vorderes/hinteres Bein - Insidekick vorderes/hinteres Bein

*Faust und Fußtechniken als Einzelreaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.*

<b>Kombinationen:</b>	- Jab, Punch, Uppercut - Backfist, Punch, Backfist - Punch, Jab, Punch, Hook - Jab, Jab, Punch, Hook, Uppercut - Frontkick, Sidekick, Backkick (selbe Bein) - Jab, Jab, Backkick vorderes/hinteres Bein - Jab, Punch, Hook, Roundkick vorderes/hinteres Bein - Jab, Punch, Sidekick absetzen Sidekick - Sidekick, Jab, Punch - Roundkick vorderes/hinteres Bein, Jab, Punch, Hook - Jab, Jab Axekick hinteres Bein - Hookkick, absetzen Sidekick, Backfist
<b>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</b>	- Blocken gegen Uppercut und Hook - Auspendeln und abtauchen gegen Angriffe mit der Faust - Blocken von Lowkick vorne und hinten

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Direkter bzw. unterbrechender Konter gegen Roundkick, Backkick und Lowkick</li> <li>- Pendeln rechts und links, abtauchen rechts und links</li> <li>- Blocken von Jab, Punch, Haken, Lowkick, Frontkick</li> </ul>																				
<b>Selbstverteidigung:</b>	Schlag oder Stich von oben, überkreuz spontane Verteidigung gegen mehrere Angreifer im Kreis																				
<b>Theorie, Mündlich:</b>	<p>Grundlagen des Verteidigens          Grundlagen des Regelwerks          Englische Begriffe der Techniken</p>																				
<b>Kondition:</b>	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;">60 Liegestützen</td> <td style="text-align: right;">in 65 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>50 Kniebeugen</td> <td style="text-align: right;">in 55 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>60 Sit-up vorwärts</td> <td style="text-align: right;">in 65 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>30 Sit-up je Seite</td> <td style="text-align: right;">in 35 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>35 Hampelmann</td> <td style="text-align: right;">in 45 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>Crunches am Stück</td> <td style="text-align: right;">30 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>Seilspringen</td> <td style="text-align: right;">4 Minuten</td> </tr> </table> <p><b><u>Quick Kicks</u></b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;">50 Frontkick im Wechsel rechts, links am Stück</td> <td style="text-align: right;">in 55 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>36 Roundkick im Wechsel rechts, links am Stück</td> <td style="text-align: right;">in 40 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>20 Lowkick am Stück</td> <td style="text-align: right;">in 25 Sekunden</td> </tr> </table>	60 Liegestützen	in 65 Sekunden	50 Kniebeugen	in 55 Sekunden	60 Sit-up vorwärts	in 65 Sekunden	30 Sit-up je Seite	in 35 Sekunden	35 Hampelmann	in 45 Sekunden	Crunches am Stück	30 Sekunden	Seilspringen	4 Minuten	50 Frontkick im Wechsel rechts, links am Stück	in 55 Sekunden	36 Roundkick im Wechsel rechts, links am Stück	in 40 Sekunden	20 Lowkick am Stück	in 25 Sekunden
60 Liegestützen	in 65 Sekunden																				
50 Kniebeugen	in 55 Sekunden																				
60 Sit-up vorwärts	in 65 Sekunden																				
30 Sit-up je Seite	in 35 Sekunden																				
35 Hampelmann	in 45 Sekunden																				
Crunches am Stück	30 Sekunden																				
Seilspringen	4 Minuten																				
50 Frontkick im Wechsel rechts, links am Stück	in 55 Sekunden																				
36 Roundkick im Wechsel rechts, links am Stück	in 40 Sekunden																				
20 Lowkick am Stück	in 25 Sekunden																				
<b>Sparring:</b>	<p>eine Runde Pointfighting          eine Runde Boxsparring          eine Runde Kickboxsparring</p>																				
<b>Sonstiges:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolle vorwärts</li> <li>- Rolle rückwärts</li> <li>- Fallen in die Seitenlage</li> <li>- Fallen in die Rückenlage</li> <li>- Fallen vorwärts</li> </ul>																				

**Mindest Punktzahl: 56 Punkte**  
**Maximal Punktzahl: 80 Punkte**

# Prüfungsprogramm

## 2. Kyu-Grad

### Braunen Gürtel



<b>Wartezeit:</b>	Mindestens sechs Monate / 50 Unterrichtseinheiten
<b>Nachweis:</b>	IBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der IBDF und ein Lehrgang
<b>Kampfstellungen:</b>	Kampfstellung: seitlich, halbseitlich und Frontale (klassisch Boxen) Bewegungslehre
<b>Ausführung der Technik:</b>	Gleitende Bewegung, aus den Kampfstellungen, in der Bewegungslehre  - Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts
<b>Fausttechniken:</b>	- Alle Fausttechniken in Variation - Ellenbogen von oben und unten
<b>Fußtechniken:</b>	- Frontkick / in Variation - Roundkick / in Variation - Sidekick / in Variation - Hookkick / in Variation - Axekick / in Variation - Backkick, / in Variation - Insidekick vorderes/hinteres Bein - Jump Insidekick - Lowkick vorderes/hinteres Bein - Knietechnik vorderes/hinteres Bein - Jump Kientechnik - Cresupkick vorderes/hinteres Bein - Fußfeger

*Faust und Fußtechniken als Einzelreaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.*

<b>Kombinationen:</b>	Jab, Punch, Jab, Roundkick vorderes Bein, spinning Hookkick  Sidekick vorderes Bein, Backfist, Punch, Rückschritt, Hookkick zum Kopf vorderes Bein  Jab, Jab, Punch, Roundkick vorderes/hinteres Bein zum Kopf, Rückschritt, Punch, Hook  Jab, Punch, Seitwärtshaken, Fußfeger innen, lösen mit jumping Frontkick  Jab, Punch, Lowkick vorderes/hinteres Bein, Kniestoß zum Körper oder Kopf
<b>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</b>	Blocken von Jab, Punch, Haken, Lowkick, Frontkick
<b>Selbstverteidigung:</b>	1. spontane Selbstverteidigung gegen 1-4 Gegner

<p><b>Theorie, Mündlich:</b></p> <p><b>Kondition und Technik:</b></p>	<p>2. Bodenkampf Theoretischer Aufbau eines Trainings in Stichworten</p> <p>Drei mal zwei Minuten Sandsack, eine Minute Pause</p> <p>1. Runde: alle Aktionen werden mit den Fäusten eingeleitet und mit Kicktechniken abgeschlossen</p> <p>2. Runde: alle Aktionen werden mit Kicktechniken eingeleitet und mit den Fäusten abgeschlossen</p> <p>3. Runde: freie Gestaltung der Arbeit am Sandsack</p> <p>65 Liegestützen in 65 Sekunden  55 Kniebeugen in 55 Sekunden  60 Sit-up vorwärts in 65 Sekunden  30 Sit-up je Seite in 35 Sekunden  40 Hampelmann in 45 Sekunden  Crunches am Stück 40 Sekunden  Seilspringen 5 Minuten</p> <p><b><u>Quick Kicks</u></b></p> <p>50 Frontkick im Wechsel rechts, links am Stück in 55 Sekunden  36 Roundkick im Wechsel rechts, links am Stück in 40 Sekunden  26 Sidekick im Wechsel rechts, links am Stück in 30 Sekunden  20 Lowkick in 25 Sekunden</p> <p><b><u>Strong Kicks</u></b></p> <p>50 Frontkick  35 Roundkick  25 Sidekick</p>
<p><b>Sparring:</b></p>	<p>Vier Runden a zwei Minuten, mit einer Minute Pause</p> <p>1. Runde: Pointfighting  2. Runde: Kickboxsparring ohne Lowkicks  3. Runde: Kickboxsparring mit Lowkicks  4. Runde: Kickboxsparring mit Knietechniken zum Körper</p>
<p><b>Sonstiges:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolle vorwärts</li> <li>- Rolle rückwärts</li> <li>- Fallen in die Seitenlage</li> <li>- Fallen in die Rückenlage</li> <li>- Fallen vorwärts</li> </ul>

**Mindest Punktzahl: 63 Punkte**

**Maximal Punktzahl: 90 Punkte**

# Prüfungsprogramm

## 1. Kyu-Grad

### Roten Gürtel



<b>Wartezeit:</b>	Mindestens sechs Monate / 80 Unterrichtseinheiten
<b>Nachweis:</b>	IBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der IBDF und ein Lehrgang
<b>Kampfstellungen:</b>	Kampfstellung: seitlich, halbseitlich und Frontale (klassisch Boxen) Bewegungslehre
<b>Ausführung der Technik:</b>	Gleitende Bewegung, aus den Kampfstellungen, in der Bewegungslehre  - Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts
<b>Fausttechniken:</b>	- Alle Fausttechniken in Variation - Ellenbogen von oben / unten / hinten u. vorne
<b>Fußtechniken:</b>	- Frontkick in Variation - Roundkick in Variation - Sidekick in Variation - Hookkick in Variation - Axekick in Variation - Backkick, in Variation - Knietechnik in Variation - Insidekick in Variation - Cresupkick vorderes/hinteres Bein - Spinning Cresupkick - Jump Cresupkick - Outsidekick vorderes/hinteres Bein - Jump Outsidekick - Spinning Outsidekick - Lowkick vorderes/hinteres Bein - Fußfeger in Variation

*Faust und Fußtechniken als Einzelreaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.*

<b>Kombinationen:</b>	Jab, Punch, Jab, Roundkick vorderes Bein, spinning Hookkick  Sidekick vorderes/hinteres Bein, Backfist, Punch, Rückschritt, Hookkick zum Kopf vorderes Bein  Jab, Jab, Punch, Roundkick hinteres Bein zum Kopf, Rückschritt, Punch, Hook  Jab, Punch, Seitwärtshaken, Fußfeger innen, lösen mit jumping Frontkick  Jab, Punch, Lowkick, vorderes/hinteres Bein Kniestoß zum Körper oder Kopf
-----------------------	--

<b>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</b>	Blocken von Jab, Punch, Haken, Lowkick, Frontkick
<b>Selbstverteidigung:</b>	1. spontane Selbstverteidigung gegen 1-4 Gegner 2. Bodenkampf
<b>Theorie, Mündlich:</b>	Theoretischer Aufbau eines Trainings in Stichworten
<b>Kondition und Technik:</b>	Drei mal zwei Minuten Sandsack, eine Minute Pause 1. Runde: alle Aktionen werden mit den Fäusten eingeleitet und mit Kicktechniken abgeschlossen  2. Runde: alle Aktionen werden mit Kicktechniken eingeleitet und mit den Fäusten abgeschlossen  3. Runde: freie Gestaltung der Arbeit am Sandsack  65 Liegestützen in 65 Sekunden 55 Kniebeugen in 55 Sekunden 65 Sit-up vorwärts in 65 Sekunden 30 Sit-up je Seite in 35 Sekunden 45 Hampelmann in 45 Sekunden Crunches am Stück 50 Sekunden  <b><u>Quick Kicks</u></b> 50 Frontkick im Wechsel rechts, links am Stück in 55 Sekunden 50 Roundkick im Wechsel rechts, links am Stück in 55 Sekunden 36 Sidekick im Wechsel rechts, links am Stück in 40 Sekunden 20 Lowkick am Stück in 25 Sekunden  <b><u>Strong Kicks</u></b> 50 Frontkick 50 Roundkick 35 Sidekick 20 Lowkick
<b>Sparring:</b>	Vier Runden a zwei Minuten, mit einer Minute Pause 1. Runde: Pointfighting 2. Runde: Kickboxsparring ohne Lowkicks 3. Runde: Kickboxsparring mit Lowkicks 4. Runde: Kickboxsparring mit Knietechniken zum Körper
<b>Sonstiges:</b>	- Rolle vorwärts - Rolle rückwärts - Fallen in die Seitenlage - Fallen in die Rückenlage - Fallen vorwärts

**Mindest Punktzahl: 63 Punkte**

**Maximal Punktzahl: 90 Punkte**

# Prüfungsprogramm

## 1. Jugend-Dan

### Schwarz-Weiß-Schwarzer Gürtel



<b>Wartezeit:</b>	Mindestens 12 Monate / 80 Unterrichtseinheiten
<b>Nachweis:</b>	IBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der IBDF und ein Lehrgang
<b>Kampfstellungen:</b>	<p>Kampfstellung: seitlich, halbseitlich und Frontale (klassisch Boxen) Bewegungslehre</p> <p>Gleitende Bewegung, aus den Kampfstellungen, in der Bewegungslehre</p> <p>- Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts</p>
<b>Ausführung der Technik:</b>	<p>Sechs mal zwei Minuten Sandsack, eine Minute Pause</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Runde: alle Aktionen werden mit den Fäusten eingeleitet und mit Kicktechniken abgeschlossen.</li> <li>2. Runde: Nahkampf</li> <li>3. Runde: alle Aktionen werden mit Kicktechniken eingeleitet und mit den Fäusten abgeschlossen</li> <li>4. Runde: freie Gestaltung der Arbeit am Sandsack, mit Schwerpunkt auf Wechsel zwischen langer Distanz, Nahkampf und vor allem Lösen aus dem Nahkampf</li> <li>5. Runde: Arbeit am Sandsack mit Knie und Ellenbogentechniken</li> <li>6. Runde: freies Arbeiten am Sandsack</li> </ol>
<b>Fausttechniken:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle Fausttechniken in Variation</li> <li>- Ellenbogen von oben /unten /hinten/ vorne u. zur Seite</li> </ul>
<b>Fußtechniken:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frontkick in Variation</li> <li>- Roundkick in Variation</li> <li>- Sidekick in Variation</li> <li>- Hookkick in Variation</li> <li>- Axekick in Variation</li> <li>- Backkick, in Variation</li> <li>- Knietechnik in Variation</li> <li>- Cresupkick in Variation</li> <li>- Outsidekick in Variation</li> <li>- Insidekick in Variation</li> <li>- Lowkick vorderes/hinteres Bein</li> <li>- Fußfeger in Variation</li> <li>- Hüftwürfe in Variation</li> </ul>

*Faust und Fußtechniken als Einzelreaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.*

<b>Kombinationen:</b>	Nach Ansage der Prüfer												
<b>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Finte</li> <li>2. Lösen im Nahkampf</li> <li>3. Weg abschneiden</li> </ol>												
<b>Selbstverteidigung:</b>	<p>Spontane Selbstverteidigung gegen 1-4 Gegner          Bodenkampf          Verteidigung gegen Messer</p>												
<b>Theorie, Mündlich:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Erklärung der verschiedenen Kampfkünste</li> <li>2. Vitale Punkte am Körper</li> </ol>												
<b>Kondition und Technik:</b>	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;">65 Liegestützen</td> <td style="text-align: right;">in 1½ Minute</td> </tr> <tr> <td>55 Kniebeugen</td> <td style="text-align: right;">in 1 Minute</td> </tr> <tr> <td>65 Sit-up vorwärts</td> <td style="text-align: right;">in 1½ Minute</td> </tr> <tr> <td>35 Sit-up je Seite</td> <td style="text-align: right;">in 1 Minute</td> </tr> <tr> <td>45 Hampelmann</td> <td style="text-align: right;">in 45 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>Crunches am Stück</td> <td style="text-align: right;">50 Sekunden</td> </tr> </table> <p><b><u>Quick Kicks</u></b></p> <p>150 Roundkick im Wechsel rechts, links am Stück  <span style="float: right;">in 4 Minuten</span></p> <p>80 Frontkick im Wechsel rechts, links am Stück  <span style="float: right;">in 2 Minuten</span></p> <p>80 Sidekick im Wechsel rechts, links am Stück  <span style="float: right;">in 2 Minuten</span></p> <p><b><u>Strong Kicks</u></b></p> <p>60 Frontkick          60 Roundkick          40 Sidekick          30 Lowkick</p>	65 Liegestützen	in 1½ Minute	55 Kniebeugen	in 1 Minute	65 Sit-up vorwärts	in 1½ Minute	35 Sit-up je Seite	in 1 Minute	45 Hampelmann	in 45 Sekunden	Crunches am Stück	50 Sekunden
65 Liegestützen	in 1½ Minute												
55 Kniebeugen	in 1 Minute												
65 Sit-up vorwärts	in 1½ Minute												
35 Sit-up je Seite	in 1 Minute												
45 Hampelmann	in 45 Sekunden												
Crunches am Stück	50 Sekunden												
<b>Sparring:</b>	<p>Acht Runden à zwei Minuten, mit einer Minute Pause</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 Runden: Pointfighting</li> <li>2. 2 Runden: Kickboxen ohne Lowkicks</li> <li>3. 2 Runden: Kickboxen mit Lowkicks</li> <li>4. 2 Runden: Kickboxen mit Knietechniken zum Körper</li> </ol>												
<b>Sonstiges:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolle vorwärts</li> <li>- Rolle rückwärts</li> <li>- Fallen in die Seitenlage</li> <li>- Fallen in die Rückenlage</li> <li>- Fallen vorwärts</li> </ul>												

**Mindest Punktzahl: 63 Punkte**

**Maximal Punktzahl: 90 Punkte**

# Prüfungsprogramm

## 2. Jugend-Dan

### Schwarz-Weiß-Schwarzer

### Gürtel mit zwei gelben

### Endquerstreifen



<b>Wartezeit:</b>	Mindestens 12 Monate / 100 Unterrichtseinheiten
<b>Nachweis:</b>	IBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der IBDF und ein Lehrgang
<b>Kampfstellungen:</b>	Kampfstellung: seitlich, halbseitlich und Frontale (klassisch Boxen) Bewegungslehre  Gleitende Bewegung, aus den Kampfstellungen, in der Bewegungslehre  - Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts
<b>Ausführung der Technik:</b>	Sechs mal zwei Minuten Sandsack, eine Minute Pause  1. Runde: alle Aktionen werden mit den Fäusten eingeleitet und mit Kicktechniken abgeschlossen. 2. Runde: Nahkampf 3. Runde: alle Aktionen werden mit Kicktechniken eingeleitet und mit den Fäusten abgeschlossen 4. Runde: freie Gestaltung der Arbeit am Sandsack, mit Schwerpunkt auf Wechsel zwischen langer Distanz, Nahkampf und vor allem Lösen aus dem Nahkampf 5. Runde: Arbeit am Sandsack mit Knie und Ellenbogentechniken 6. Runde: freies Arbeiten am Sandsack
<b>Fausttechniken:</b>	- Alle Fausttechniken in Variation - Ellenbogen von oben /unten /hinten/ vorne / zur Seite u gedrehte
<b>Fußtechniken:</b>	- Frontkick in Variation - Roundkick in Variation - Sidekick in Variation - Hookkick in Variation - Axekick in Variation - Backkick, in Variation - Knietechnik in Variation - Cresupkick in Variation - Outsidekick in Variation - Insidekick in Variation - Lowkick vorderes/hinteres Bein - Fußfeger in Variation - Hüftwürfe in Variation - Schulterwürfe in Variation

*Faust und Fußtechniken als Einzelreaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.*

<b>Kombinationen:</b>	Nach Ansage der Prüfer, im Stand aus der Bewegung Zusätzlich noch Clinchtechniken aus dem Thaiboxen																														
<b>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Finte</li> <li>2. Lösen im Nahkampf</li> <li>3. Weg abschneiden</li> <li>4. Weiterleiten von b...??... Techniken: Jab Punch, Frontkick, Sidekick</li> </ol>																														
<b>Selbstverteidigung:</b>	Spontane Selbstverteidigung gegen 1-4 Gegner Bodenkampf Verteidigung gegen Messer																														
<b>Theorie, Mündlich:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Erklärung der verschiedenen Kampfkünste</li> <li>2. Vitale Punkte am Körper</li> </ol>																														
<b>Kondition und Technik:</b>	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;">70 Liegestützen</td> <td style="width: 20%; text-align: right;">in 1½ Minute</td> </tr> <tr> <td>55 Kniebeugen</td> <td style="text-align: right;">in 1 Minute</td> </tr> <tr> <td>65 Sit-up vorwärts</td> <td style="text-align: right;">in 1½ Minute</td> </tr> <tr> <td>40 Sit-up je Seite</td> <td style="text-align: right;">in 1½ Minute</td> </tr> <tr> <td>50 Hampelmann</td> <td style="text-align: right;">in 50 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>Crunches am Stück</td> <td style="text-align: right;">1 Minute</td> </tr> <tr> <td>Sekunden</td> <td></td> </tr> </table> <p><b><u>Quick Kicks</u></b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;">170 Roundkick im Wechsel rechts, links am Stück</td> <td style="width: 20%; text-align: right;">in 4 Minuten</td> </tr> <tr> <td>86 Frontkick im Wechsel rechts, links am Stück</td> <td style="text-align: right;">in 2 Minuten</td> </tr> <tr> <td>86 Sidekick im Wechsel rechts, links am Stück</td> <td style="text-align: right;">in 2 Minuten</td> </tr> <tr> <td>60 Axekick im Wechsel rechts, links am Stück</td> <td style="text-align: right;">in 1 Minute</td> </tr> </table> <p><b><u>Strong Kicks</u></b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;">65 Frontkick</td> <td style="width: 20%;"></td> </tr> <tr> <td>65 Roundkick</td> <td></td> </tr> <tr> <td>45 Sidekick</td> <td></td> </tr> <tr> <td>40 Lowkick</td> <td></td> </tr> </table>	70 Liegestützen	in 1½ Minute	55 Kniebeugen	in 1 Minute	65 Sit-up vorwärts	in 1½ Minute	40 Sit-up je Seite	in 1½ Minute	50 Hampelmann	in 50 Sekunden	Crunches am Stück	1 Minute	Sekunden		170 Roundkick im Wechsel rechts, links am Stück	in 4 Minuten	86 Frontkick im Wechsel rechts, links am Stück	in 2 Minuten	86 Sidekick im Wechsel rechts, links am Stück	in 2 Minuten	60 Axekick im Wechsel rechts, links am Stück	in 1 Minute	65 Frontkick		65 Roundkick		45 Sidekick		40 Lowkick	
70 Liegestützen	in 1½ Minute																														
55 Kniebeugen	in 1 Minute																														
65 Sit-up vorwärts	in 1½ Minute																														
40 Sit-up je Seite	in 1½ Minute																														
50 Hampelmann	in 50 Sekunden																														
Crunches am Stück	1 Minute																														
Sekunden																															
170 Roundkick im Wechsel rechts, links am Stück	in 4 Minuten																														
86 Frontkick im Wechsel rechts, links am Stück	in 2 Minuten																														
86 Sidekick im Wechsel rechts, links am Stück	in 2 Minuten																														
60 Axekick im Wechsel rechts, links am Stück	in 1 Minute																														
65 Frontkick																															
65 Roundkick																															
45 Sidekick																															
40 Lowkick																															
<b>Sparring:</b>	Acht Runden à zwei Minuten, mit einer Minute Pause <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 Runden: Pointfighting</li> <li>2. 2 Runden: Kickboxen ohne Lowkicks</li> <li>3. 2 Runden: Kickboxen mit Lowkicks</li> <li>4. 2 Runden: Kickboxen mit Knietechniken zum Körper</li> </ol>																														
<b>Sonstiges:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolle vorwärts</li> <li>- Rolle rückwärts</li> <li>- Fallen in die Seitenlage</li> <li>- Fallen in die Rückenlage</li> <li>- Fallen vorwärts</li> </ul>																														

**Mindest Punktzahl: 70 Punkte**

**Maximal Punktzahl: 100 Punkte**

# Prüfungsprogramm

## 3. Jugend-Dan

### Schwarz-Weiß-Schwarzer

### Gürtel mit drei gelben

### Endquerstreifen



	<p>Mindestens 2 Jahre / 100 Unterrichtseinheiten</p>
<b>Wartezeit:</b>	IBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der IBDF und ein Lehrgang
<b>Nachweis:</b>	<p>Kampfstellung: seitlich, halbseitlich und Frontale (klassisch Boxen) Bewegungslehre</p> <p>Gleitende Bewegung, aus den Kampfstellungen, in der Bewegungslehre</p>
<b>Kampfstellungen:</b>	<p>- Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts</p> <p>Sechs mal zwei Minuten Sandsack, eine Minute Pause</p>
<b>Ausführung der Technik:</b>	<p>1. Runde: alle Aktionen werden mit den Fäusten eingeleitet und mit Kicktechniken abgeschlossen.</p> <p>2. Runde: Nahkampf</p> <p>3. Runde: alle Aktionen werden mit Kicktechniken eingeleitet und mit den Fäusten abgeschlossen</p> <p>4. Runde: freie Gestaltung der Arbeit am Sandsack, mit Schwerpunkt auf Wechsel zwischen langer Distanz, Nahkampf und vor allem Lösen aus dem Nahkampf</p> <p>5. Runde: Arbeit am Sandsack mit Knie und Ellenbogentechniken</p> <p>6. Runde: freies Arbeiten am Sandsack</p>
<b>Fausttechniken:</b>	<p>- Alle Fausttechniken in Variation</p> <p>- Ellenbogen von oben /unten /hinten/ vorne / zur Seite u gedrehte</p>
<b>Fußtechniken:</b>	<p>- Frontkick in Variation</p> <p>- Roundkick in Variation</p> <p>- Sidekick in Variation</p> <p>- Hookkick in Variation</p> <p>- Axekick in Variation</p> <p>- Backkick, in Variation</p> <p>- Knietechnik in Variation</p> <p>- Cresupkick in Variation</p> <p>- Outsidekick in Variation</p> <p>- Insidekick in Variation</p> <p>- Lowkick vorderes/hinteres Bein</p> <p>- Fußfeger in Variation</p> <p>- Hüftwürfe in Variation</p> <p>- Schulterwürfe in Variation</p>

*Faust und Fußtechniken als Einzelreaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.*

<b>Kombinationen:</b>	Nach Ansage der Prüfer, im Stand aus der Bewegung Zusätzlich noch Clinchtechniken aus dem Thaiboxen																														
<b>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Finte</li> <li>2. Lösen im Nahkampf</li> <li>3. Weg abschneiden</li> <li>4. Weiterleiten von b...??... Techniken: Jab Punch, Frontkick, Sidekick</li> </ol>																														
<b>Selbstverteidigung:</b>	Spontane Selbstverteidigung gegen 1-4 Gegner Bodenkampf Verteidigung gegen Messer																														
<b>Theorie, Mündlich:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Erklärung der verschiedenen Kampfkünste</li> <li>2. Vitale Punkte am Körper</li> </ol>																														
<b>Kondition und Technik:</b>	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;">80 Liegestützen</td> <td style="text-align: right;">in 1½ Minute</td> </tr> <tr> <td>65 Kniebeugen</td> <td style="text-align: right;">in 65 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>70 Sit-up vorwärts</td> <td style="text-align: right;">in 1½ Minute</td> </tr> <tr> <td>60 Sit-up je Seite</td> <td style="text-align: right;">in 45 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>65 Hampelmann</td> <td style="text-align: right;">in 55 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>Crunches am Stück</td> <td style="text-align: right;">1½ Minute</td> </tr> </table> <p><b><u>Quick Kicks</u></b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;">186 Roundkick im Wechsel rechts, links am Stück</td> <td style="text-align: right;">in 4 Minuten</td> </tr> <tr> <td>90 Frontkick im Wechsel rechts, links am Stück</td> <td style="text-align: right;">in 2 Minuten</td> </tr> <tr> <td>90 Sidekick im Wechsel rechts, links am Stück</td> <td style="text-align: right;">in 2 Minuten</td> </tr> <tr> <td>80 Axekick im Wechsel rechts, links am Stück</td> <td style="text-align: right;">in 2 Minute</td> </tr> </table> <p><b><u>Strong Kicks</u></b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;">70 Frontkick</td> <td></td> </tr> <tr> <td>70 Roundkick</td> <td></td> </tr> <tr> <td>50 Sidekick</td> <td></td> </tr> <tr> <td>20 Hookkick</td> <td></td> </tr> <tr> <td>50 Lowkick</td> <td></td> </tr> </table>	80 Liegestützen	in 1½ Minute	65 Kniebeugen	in 65 Sekunden	70 Sit-up vorwärts	in 1½ Minute	60 Sit-up je Seite	in 45 Sekunden	65 Hampelmann	in 55 Sekunden	Crunches am Stück	1½ Minute	186 Roundkick im Wechsel rechts, links am Stück	in 4 Minuten	90 Frontkick im Wechsel rechts, links am Stück	in 2 Minuten	90 Sidekick im Wechsel rechts, links am Stück	in 2 Minuten	80 Axekick im Wechsel rechts, links am Stück	in 2 Minute	70 Frontkick		70 Roundkick		50 Sidekick		20 Hookkick		50 Lowkick	
80 Liegestützen	in 1½ Minute																														
65 Kniebeugen	in 65 Sekunden																														
70 Sit-up vorwärts	in 1½ Minute																														
60 Sit-up je Seite	in 45 Sekunden																														
65 Hampelmann	in 55 Sekunden																														
Crunches am Stück	1½ Minute																														
186 Roundkick im Wechsel rechts, links am Stück	in 4 Minuten																														
90 Frontkick im Wechsel rechts, links am Stück	in 2 Minuten																														
90 Sidekick im Wechsel rechts, links am Stück	in 2 Minuten																														
80 Axekick im Wechsel rechts, links am Stück	in 2 Minute																														
70 Frontkick																															
70 Roundkick																															
50 Sidekick																															
20 Hookkick																															
50 Lowkick																															
<b>Sparring:</b>	<p>Acht Runden à zwei Minuten, mit einer Minute Pause</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 Runden: Pointfighting</li> <li>2. 2 Runden: Kickboxen ohne Lowkicks</li> <li>3. 2 Runden: Kickboxen mit Lowkicks</li> <li>4. 2 Runden: Kickboxen mit Knietechniken zum Körper</li> </ol>																														
<b>Sonstiges:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolle vorwärts</li> <li>- Rolle rückwärts</li> <li>- Fallen in die Seitenlage</li> <li>- Fallen in die Rückenlage</li> <li>- Fallen vorwärts</li> </ul>																														

**Mindest Punktzahl: 70 Punkte**

**Maximal Punktzahl: 100 Punkte**

# Prüfungsprogramm

## 1.Dan

### Schwarzer Gürtel



<b>Wartezeit:</b>	Mindestens 12 Monate /18 Jahre / 80 Unterrichtseinheiten /
<b>Nachweis:</b>	IBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der IBDF und ein Lehrgang Nachweis erste Hilfe Kurs Nachweis über einen kompletten Monat Trainertätigkeit
<b>Kampfstellungen:</b>	Kampfstellung: seitlich, halbseitlich und Frontale (klassisch Boxen) Bewegungslehre  Gleitende Bewegung, aus den Kampfstellungen, in der Bewegungslehre  - Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts
<b>Ausführung der Technik:</b>	Sechs mal zwei Minuten Sandsack, eine Minute Pause  1. Runde: alle Aktionen werden mit den Fäusten eingeleitet und mit Kicktechniken abgeschlossen. 2. Runde: Nahkampf 3. Runde: alle Aktionen werden mit Kicktechniken eingeleitet und mit den Fäusten abgeschlossen 4. Runde: freie Gestaltung der Arbeit am Sandsack, mit Schwerpunkt auf Wechsel zwischen langer Distanz, Nahkampf und vor allem Lösen aus dem Nahkampf 5. Runde: Arbeit am Sandsack mit Knie und Ellenbogentechniken 6. Runde: freies Arbeiten am Sandsack
<b>Fausttechniken:</b>	- Alle Fausttechniken in Variation - Ellenbogen von oben /unten /hinten/ vorne / zur Seite u gedrehte - Jump Ellbogen
<b>Fußtechniken:</b>	- Frontkick in Variation - Roundkick in Variation - Sidekick in Variation - Hookkick in Variation - Axekick in Variation - Backkick, in Variation - Knietechnik in Variation - Cresupkick in Variation - Outsidekick in Variation - Insidekick in Variation - Lowkick in Variation - Highkick in Variation - Roundhousekick in Variation - Fußfeger in Variation - Hüftwürfe in Variation - Schulterwürfe in Variation - Beim u. Aussendrehwürfe in Variation

*Faust und Fußtechniken als Einzelreaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.*

<b>Kombinationen:</b>	Nach Ansage der Prüfer																																
<b>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Finte</li> <li>2. Lösen im Nahkampf</li> <li>3. Weg abschneiden</li> <li>4. Weiterleiten von b...??... Techniken: Jab Punch, Frontkick, Sidekick</li> </ol>																																
<b>Selbstverteidigung:</b>	<p>Spontane Selbstverteidigung gegen 1-4 Gegner          Bodenkampf          Verteidigung gegen Messer</p>																																
<b>Theorie, Mündlich:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Erklärung der verschiedenen Kampfkünste</li> <li>2. Vitale Punkte am Körper</li> <li>3. Schriftliche Ausarbeitung einer kompletten Trainingseinheit</li> </ol>																																
<b>Kondition und Technik:</b>	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;">100 Liegestützen</td> <td style="text-align: right;">in 2 Minuten</td> </tr> <tr> <td>75 Kniebeugen</td> <td style="text-align: right;">in 2 Minuten</td> </tr> <tr> <td>80 Sit-up vorwärts</td> <td style="text-align: right;">in 2 Minuten</td> </tr> <tr> <td>65 Sit-up je Seite</td> <td style="text-align: right;">in 1½ Minute</td> </tr> <tr> <td>65 Hampelmann</td> <td style="text-align: right;">in 1 Minute</td> </tr> <tr> <td>Crunches am Stück</td> <td style="text-align: right;">2 Minuten</td> </tr> </table> <p><b><u>Quick Kicks</u></b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;">216 Roundkick im Wechsel rechts, links am Stück</td> <td style="text-align: right;">in 4 Minuten</td> </tr> <tr> <td>100 Frontkick im Wechsel rechts, links am Stück</td> <td style="text-align: right;">in 2 Minuten</td> </tr> <tr> <td>96 Sidekick im Wechsel rechts, links am Stück</td> <td style="text-align: right;">in 2 Minuten</td> </tr> <tr> <td>100 Axekick im Wechsel rechts, links am Stück</td> <td style="text-align: right;">in 2 Minuten</td> </tr> </table> <p><b><u>Strong Kicks</u></b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;">90 Frontkick</td> <td></td> </tr> <tr> <td>90 Roundkick</td> <td></td> </tr> <tr> <td>70 Sidekick</td> <td></td> </tr> <tr> <td>60 Hookkick</td> <td></td> </tr> <tr> <td>40 Lowkick</td> <td></td> </tr> <tr> <td>30 Backkick</td> <td></td> </tr> </table>	100 Liegestützen	in 2 Minuten	75 Kniebeugen	in 2 Minuten	80 Sit-up vorwärts	in 2 Minuten	65 Sit-up je Seite	in 1½ Minute	65 Hampelmann	in 1 Minute	Crunches am Stück	2 Minuten	216 Roundkick im Wechsel rechts, links am Stück	in 4 Minuten	100 Frontkick im Wechsel rechts, links am Stück	in 2 Minuten	96 Sidekick im Wechsel rechts, links am Stück	in 2 Minuten	100 Axekick im Wechsel rechts, links am Stück	in 2 Minuten	90 Frontkick		90 Roundkick		70 Sidekick		60 Hookkick		40 Lowkick		30 Backkick	
100 Liegestützen	in 2 Minuten																																
75 Kniebeugen	in 2 Minuten																																
80 Sit-up vorwärts	in 2 Minuten																																
65 Sit-up je Seite	in 1½ Minute																																
65 Hampelmann	in 1 Minute																																
Crunches am Stück	2 Minuten																																
216 Roundkick im Wechsel rechts, links am Stück	in 4 Minuten																																
100 Frontkick im Wechsel rechts, links am Stück	in 2 Minuten																																
96 Sidekick im Wechsel rechts, links am Stück	in 2 Minuten																																
100 Axekick im Wechsel rechts, links am Stück	in 2 Minuten																																
90 Frontkick																																	
90 Roundkick																																	
70 Sidekick																																	
60 Hookkick																																	
40 Lowkick																																	
30 Backkick																																	
<b>Sparring:</b>	<p>Acht Runden à zwei Minuten, mit einer Minute Pause</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 Runden: Pointfighting</li> <li>2. 2 Runden: Kickboxen ohne Lowkicks</li> <li>3. 2 Runden: Kickboxen mit Lowkicks</li> <li>4. 2 Runden: Kickboxen mit Knietechniken zum Körper</li> </ol>																																
<b>Sonstiges:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolle vorwärts</li> <li>- Rolle rückwärts</li> <li>- Fallen in die Seitenlage</li> <li>- Fallen in die Rückenlage</li> <li>- Fallen vorwärts</li> </ul>																																

**Mindest Punktzahl: 70 Punkte**

**Maximal Punktzahl: 100 Punkte**

# Prüfungsprogramm

## 2.Dan

### Schwarzer Gürtel mit zwei gelben Endquerstreifen



<b>Wartezeit:</b>	Mindestens 2 Jahre / 20 Jahre / 100 Unterrichtseinheiten
<b>Nachweis:</b>	IBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der IBDF und ein Lehrgang Nachweis erste Hilfe Kurs Nachweis über einen kompletten Monat Trainertätigkeit
<b>Kampfstellungen:</b>	Kampfstellung: seitlich, halbseitlich und Frontale (klassisch Boxen) Bewegungslehre  Gleitende Bewegung, aus den Kampfstellungen, in der Bewegungslehre  - Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts
<b>Ausführung der Technik:</b>	Zwölf Runden zwei Minuten Sandsack, eine Minute Pause  1. 2 Runde: alle Aktionen werden mit den Fäusten eingeleitet und mit Kicktechniken abgeschlossen. 2. 2 Runde: Nahkampf 3. 2 Runde: alle Aktionen werden mit Kicktechniken eingeleitet und mit den Fäusten abgeschlossen 4. 2 Runde: freie Gestaltung der Arbeit am Sandsack, mit Schwerpunkt auf Wechsel zwischen langer Distanz, Nahkampf und vor allem Lösen aus dem Nahkampf 5. 2 Runde: Arbeit am Sandsack mit Knie und Ellenbogentechniken 6. 2 Runde: freies Arbeiten am Sandsack
<b>Fausttechniken:</b>	- Alle Fausttechniken in Variation - Ellenbogen in Variation
<b>Fußtechniken:</b>	- Alle Fußtechniken in Variation - Alle Wurftechniken in Variation

*Faust und Fußtechniken als Einzelreaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.*

<b>Kombinationen:</b>	Nach Ansage der Prüfer																																		
<b>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Finte</li> <li>2. Lösen im Nahkampf</li> <li>3. Weg abschneiden</li> <li>4. Weiterleiten von b...??... Techniken: Jab Punch, Frontkick, Sidekick</li> </ol>																																		
<b>Selbstverteidigung:</b>	<p>Spontane Selbstverteidigung gegen 1-4 Gegner          Bodenkampf          Verteidigung gegen Messer</p>																																		
<b>Theorie, Mündlich:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Erklärung der verschiedenen Kampfkünste</li> <li>2. Vitale Punkte am Körper</li> <li>3. Schriftliche Ausarbeitung einer kompletten Trainingseinheit</li> </ol>																																		
<b>Kondition und Technik:</b>	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;">120 Liegestützen</td> <td style="text-align: right;">in 2 Minuten</td> </tr> <tr> <td>90 Kniebeugen</td> <td style="text-align: right;">in 2 Minuten</td> </tr> <tr> <td>100 Sit-up vorwärts</td> <td style="text-align: right;">in 2 Minuten</td> </tr> <tr> <td>80 Sit-up je Seite</td> <td style="text-align: right;">in 2 Minuten</td> </tr> <tr> <td>80 Hampelmann</td> <td style="text-align: right;">in 1 Minute</td> </tr> <tr> <td>Crunches am Stück</td> <td style="text-align: right;">2½ Minuten</td> </tr> </table> <p><b><u>Quick Kicks</u></b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;">250 Roundkick im Wechsel rechts, links am Stück</td> <td style="text-align: right;">in 4 Minuten</td> </tr> <tr> <td>150 Frontkick im Wechsel rechts, links am Stück</td> <td style="text-align: right;">in 2½ Minuten</td> </tr> <tr> <td>100 Sidekick im Wechsel rechts, links am Stück</td> <td style="text-align: right;">in 2½ Minuten</td> </tr> <tr> <td>150 Axekick im Wechsel rechts, links am Stück</td> <td style="text-align: right;">in 2½ Minuten</td> </tr> </table> <p><b><u>Strong Kicks</u></b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;">100 Frontkick</td> <td></td> </tr> <tr> <td>100 Roundkick</td> <td></td> </tr> <tr> <td>80 Sidekick</td> <td></td> </tr> <tr> <td>70 Hookkick</td> <td></td> </tr> <tr> <td>50 Lowkick</td> <td></td> </tr> <tr> <td>50 Backkick</td> <td></td> </tr> <tr> <td>30 Highkick</td> <td></td> </tr> </table>	120 Liegestützen	in 2 Minuten	90 Kniebeugen	in 2 Minuten	100 Sit-up vorwärts	in 2 Minuten	80 Sit-up je Seite	in 2 Minuten	80 Hampelmann	in 1 Minute	Crunches am Stück	2½ Minuten	250 Roundkick im Wechsel rechts, links am Stück	in 4 Minuten	150 Frontkick im Wechsel rechts, links am Stück	in 2½ Minuten	100 Sidekick im Wechsel rechts, links am Stück	in 2½ Minuten	150 Axekick im Wechsel rechts, links am Stück	in 2½ Minuten	100 Frontkick		100 Roundkick		80 Sidekick		70 Hookkick		50 Lowkick		50 Backkick		30 Highkick	
120 Liegestützen	in 2 Minuten																																		
90 Kniebeugen	in 2 Minuten																																		
100 Sit-up vorwärts	in 2 Minuten																																		
80 Sit-up je Seite	in 2 Minuten																																		
80 Hampelmann	in 1 Minute																																		
Crunches am Stück	2½ Minuten																																		
250 Roundkick im Wechsel rechts, links am Stück	in 4 Minuten																																		
150 Frontkick im Wechsel rechts, links am Stück	in 2½ Minuten																																		
100 Sidekick im Wechsel rechts, links am Stück	in 2½ Minuten																																		
150 Axekick im Wechsel rechts, links am Stück	in 2½ Minuten																																		
100 Frontkick																																			
100 Roundkick																																			
80 Sidekick																																			
70 Hookkick																																			
50 Lowkick																																			
50 Backkick																																			
30 Highkick																																			
<b>Sparring:</b>	<p>Acht Runden à zwei Minuten, mit einer Minute Pause</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 Runden: Pointfighting</li> <li>2. 2 Runden: Kickboxen ohne Lowkicks</li> <li>3. 2 Runden: Kickboxen mit Lowkicks</li> <li>4. 2 Runden: Kickboxen mit Knietechniken zum Körper</li> </ol>																																		
<b>Sonstiges:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolle vorwärts</li> <li>- Rolle rückwärts</li> <li>- Fallen in die Seitenlage</li> <li>- Fallen in die Rückenlage</li> <li>- Fallen vorwärts</li> <li>- Fallen über Hindernisse</li> </ul>																																		

**Mindest Punktzahl: 70 Punkte**

**Maximal Punktzahl: 100 Punkte**

# Prüfungsprogramm

## 3.Dan

### Schwarzer Gürtel mit drei gelben Endquerstreifen



<b>Wartezeit:</b>	Mindestens 4 Jahre /24 Jahre / 150 Unterrichtseinheiten
<b>Nachweis:</b>	IBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der IBDF und ein Lehrgang Nachweis erste Hilfe Kurs Nachweis über einen kompletten Monat Trainertätigkeit
<b>Kampfstellungen:</b>	Kampfstellung: seitlich, halbseitlich und Frontale (klassisch Boxen) Bewegungslehre  Gleitende Bewegung, aus den Kampfstellungen, in der Bewegungslehre  - Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts
<b>Ausführung der Technik:</b>	Zwölf Runden drei Minuten Sandsack, eine Minute Pause  1. 2 Runde: alle Aktionen werden mit den Fäusten eingeleitet und mit Kicktechniken abgeschlossen. 2. 2 Runde: Nahkampf 3. 2 Runde: alle Aktionen werden mit Kicktechniken eingeleitet und mit den Fäusten abgeschlossen 4. 2 Runde: freie Gestaltung der Arbeit am Sandsack, mit Schwerpunkt auf Wechsel zwischen langer Distanz, Nahkampf und vor allem Lösen aus dem Nahkampf 5. 2 Runde: Arbeit am Sandsack mit Knie und Ellenbogentechniken 6. 2 Runde: freies Arbeiten am Sandsack
<b>Fausttechniken:</b>	- Alle Fausttechniken in Variation - Ellenbogen in Variation
<b>Fußtechniken:</b>	- Alle Fußtechniken in Variation - Alle Wurftechniken in Variation

*Faust und Fußtechniken als Einzelreaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.*



# Prüfungsprogramm

## 4.Dan

### Schwarzer Gürtel mit vier gelben Endquerstreifen



<b>Wartezeit:</b>	Mindestens 5 Jahre / 29 Jahre / 200 Unterrichtseinheiten
<b>Nachweis:</b>	IBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der IBDF und ein Lehrgang Nachweis erste Hilfe Kurs Nachweis über einen kompletten Monat Trainertätigkeit
<b>Kampfstellungen:</b>	Kampfstellung: seitlich, halbseitlich und Frontale (klassisch Boxen) Bewegungslehre  Gleitende Bewegung, aus den Kampfstellungen, in der Bewegungslehre  - Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts
<b>Ausführung der Technik:</b>	Zwölf Runden vier Minuten Sandsack, eine Minute Pause  1. 2 Runde: alle Aktionen werden mit den Fäusten eingeleitet und mit Kicktechniken abgeschlossen. 2. 2 Runde: Nahkampf 3. 2 Runde: alle Aktionen werden mit Kicktechniken eingeleitet und mit den Fäusten abgeschlossen 4. 2 Runde: freie Gestaltung der Arbeit am Sandsack, mit Schwerpunkt auf Wechsel zwischen langer Distanz, Nahkampf und vor allem Lösen aus dem Nahkampf 5. 2 Runde: Arbeit am Sandsack mit Knie und Ellenbogentechniken 6. 2 Runde: freies Arbeiten am Sandsack
<b>Fausttechniken:</b>	- Alle Fausttechniken in Variation - Ellenbogen in Variation
<b>Fußtechniken:</b>	- Alle Fußtechniken in Variation - Alle Wurftechniken in Variation

*Faust und Fußtechniken als Einzelreaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.*

<p><b>Kombinationen:</b></p> <p><b>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</b></p> <p><b>Selbstverteidigung:</b></p> <p><b>Theorie, Mündlich:</b></p> <p><b>Kondition und Technik:</b></p> <p><b>Sparring:</b></p> <p><b>Sonstiges:</b></p>	<p>Nach Ansage der Prüfer</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Finte</li> <li>2. Lösen im Nahkampf</li> <li>3. Weg abschneiden</li> <li>4. Weiterleiten von b...??... Techniken: Jab Punch, Frontkick, Sidekick</li> </ol> <p>Spontane Selbstverteidigung gegen 1-5 Gegner Bodenkampf Verteidigung gegen Messer, Stock, Kette und Pistole</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Erklärung der verschiedenen Kampfkünste</li> <li>2. Vitale Punkte am Körper</li> <li>3. Schriftliche Ausarbeitung einer kompletten Trainingseinheit</li> </ol> <p>220 Liegestützen 100 Kniebeugen 120 Situp vorwärts 120 Rumpfbeugen je Seite 100 Hampelmann Crunches am Stück <span style="float: right;">4 Minuten</span></p> <p><b><u>Quick Kicks</u></b></p> <p>300 Roundkick im Wechsel rechts, links am Stück <span style="float: right;">in 5½ Minuten</span></p> <p>200 Frontkick im Wechsel rechts, links am Stück <span style="float: right;">in 3½ Minuten</span></p> <p>150 Sidekick im Wechsel rechts, links am Stück <span style="float: right;">in 3½ Minuten</span></p> <p>200 Axekick im Wechsel rechts, links am Stück <span style="float: right;">in 8½ Minuten</span></p> <p><b><u>Strong Kicks</u></b></p> <p>140 Frontkick 140 Roundkick 120 Sidekick 100 Hookkick 60 Lowkick 60 Backkick 70 Highkick 50 Outsidekick 30 Insidekick</p> <p>Nach Ansage der Prüfer</p> <p>Acht Runden à drei Minuten, mit einer Minute Pause</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 Runden: Pointfighting</li> <li>2. 2 Runden: Kickboxen ohne Lowkicks</li> <li>3. 2 Runden: Kickboxen mit Lowkicks</li> <li>4. 2 Runden: Kickboxen mit Knietechniken zum Körper</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolle vorwärts</li> <li>- Rolle rückwärts</li> <li>- Fallen in die Seitenlage</li> <li>- Fallen in die Rückenlage</li> <li>- Fallen vorwärts</li> <li>- Fallen über Hindernisse</li> <li>- Fallen mit Waffenaufnahme</li> </ul>
---	---

**Mindest Punktzahl: 70 Punkte**

**Maximal Punktzahl: 100 Punkte**

# Prüfungsprogramm

## 5.Dan

### Schwarzer Gürtel mit fünf gelben Endquerstreifen



<b>Wartezeit:</b>	Mindestens 6 Jahre / 35 Jahre / 300 Unterrichtseinheiten
<b>Nachweis:</b>	IBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der IBDF und ein Lehrgang Nachweis erste Hilfe Kurs Nachweis über einen kompletten Monat Trainertätigkeit
<b>Kampfstellungen:</b>	Kampfstellung: seitlich, halbseitlich und Frontale (klassisch Boxen) Bewegungslehre  Gleitende Bewegung, aus den Kampfstellungen, in der Bewegungslehre  - Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts
<b>Ausführung der Technik:</b>	Zwölf Runden vier Minuten Sandsack, eine Minute Pause  1. 2 Runde: alle Aktionen werden mit den Fäusten eingeleitet und mit Kicktechniken abgeschlossen. 2. 2 Runde: Nahkampf 3. 2 Runde: alle Aktionen werden mit Kicktechniken eingeleitet und mit den Fäusten abgeschlossen 4. 2 Runde: freie Gestaltung der Arbeit am Sandsack, mit Schwerpunkt auf Wechsel zwischen langer Distanz, Nahkampf und vor allem Lösen aus dem Nahkampf 5. 2 Runde: Arbeit am Sandsack mit Knie und Ellenbogentechniken 6. 2 Runde: freies Arbeiten am Sandsack
<b>Fausttechniken:</b>	Nach Ansage der Prüfer
<b>Fußtechniken:</b>	Nach Ansage der Prüfer

*Faust und Fußtechniken als Einzelreaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.*

<b>Kombinationen:</b>	Nach Ansage der Prüfer
<b>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</b>	1. Finte 2. Lösen im Nahkampf 3. Weg abschneiden 4. Weiterleiten von b...??... Techniken: Jab Punch, Frontkick, Sidekick
<b>Selbstverteidigung:</b>	Spontane Selbstverteidigung gegen 1-5 Gegner Bodenkampf Verteidigung gegen Messer, Stock, Kette und Pistole Nach Ansage der Prüfer
<b>Theorie, Mündlich:</b>	1. Erklärung der verschiedenen Kampfkünste

<p><b>Kondition und Technik:</b></p>	<p>2. Vitale Punkte am Körper  3. Schriftliche Ausarbeitung einer kompletten Trainingseinheit</p> <p>250 Liegestützen  120 Kniebeugen  200 Situp vorwärts  120 Rumpfbeugen je Seite  150 Hampelmann  Crunches am Stück <span style="float: right;">4 Minuten</span></p> <p><b><u>Quick Kicks</u></b>  1000 Kicks im Wechsel rechts, links am Stück</p> <p><b><u>Strong Kicks</u></b>  1000 Kicks am Stück</p>
<p><b>Sparring:</b></p>	<p>Acht Runden à drei Minuten, mit einer Minute Pause</p> <p>1. 2 Runden: Pointfighting  2. 2 Runden: Kickboxen ohne Lowkicks  3. 2 Runden: Kickboxen mit Lowkicks  4. 2 Runden: Kickboxen mit Knietechniken zum Körper</p>
<p><b>Sonstiges:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolle vorwärts</li> <li>- Rolle rückwärts</li> <li>- Fallen in die Seitenlage</li> <li>- Fallen in die Rückenlage</li> <li>- Fallen vorwärts</li> <li>- Fallen über Hindernisse</li> <li>- Fallen mit Waffenaufnahme</li> </ul>

**Mindest Punktzahl: 70 Punkte**  
**Maximal Punktzahl: 100 Punkte**

# Prüfungsprogramm

## 6.Dan

### Rot-Weißer Gürtel



<b>Wartezeit:</b>	Mindestens 8 Jahre / 43 Jahre / 400 Unterrichtseinheiten
<b>Nachweis:</b>	IBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der IBDF und ein Lehrgang Nachweis erste Hilfe Kurs Nachweis über einen kompletten Monat Trainertätigkeit
<b>Kampfstellungen:</b>	Kampfstellung: seitlich, halbseitlich und Frontale (klassisch Boxen) Bewegungslehre  Gleitende Bewegung, aus den Kampfstellungen, in der Bewegungslehre  - Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts Nach Ansage der Prüfer
<b>Ausführung der Technik:</b>	Nach Ansage der Prüfer
<b>Fausttechniken:</b>	Nach Ansage der Prüfer
<b>Fußtechniken:</b>	Nach Ansage der Prüfer

*Faust und Fußtechniken als Einzelreaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.*

<b>Kombinationen:</b>	Nach Ansage der Prüfer
<b>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</b>	Nach Ansage der Prüfer
<b>Selbstverteidigung:</b>	Spontane Selbstverteidigung gegen 1-5 Gegner Bodenkampf Verteidigung gegen Messer, Stock, Kette und Pistole Nach Ansage der Prüfer
<b>Theorie, Mündlich:</b>	Nach Ansage der Prüfer
<b>Kondition und Technik:</b>	Nach Ansage der Prüfer
<b>Sparring:</b>	Nach Ansage der Prüfer
<b>Sonstiges:</b>	Nach Ansage der Prüfer

**Mindest Punktzahl: 70 Punkte**

**Maximal Punktzahl: 100 Punkte**

# Begriffe aus dem Kickboxen

## Grundlegende Schlagtechniken

### **(Jab) Führhandstoß vordere Gerade**

Die vordere, meist linke Hand wird nach vorn ins Ziel (Kopf, Körper) geschlagen. Dabei wird die Ferse eingedreht. Somit wird eine leichte Körperdrehung über die Hüfte eingeleitet. Die Schulter schiebt sich nach vorn. Die hintere, meist rechte Hand übernimmt die Deckung. Das Kinn zeigt nach unten. Die Wange ist an die nach vorn zeigende Schulter angelehnt. Der Schlag dient zum Vorbereiten bzw. Einleiten und Abschließen von Angriffen. Er testet die Reaktion und das Verhalten des Gegners. Er ist Distanzhalter und Punkte-lieferant.

### **(Punch) Schlaghandstoß hinterer Gerade**

Die hintere, meist rechte Hand wird nach vorn ins Ziel (Kopf, Körper) geschlagen. Dabei wird die Ferse gedreht um eine Körperdrehung über Hüfte und Schulter zu erreichen. Es wird sich gleichzeitig vom hinteren, meist rechten Bein abgedrückt. Das Bein wird gestreckt. Die Ferse hebt etwas vom Boden ab. Das Körpergewicht liegt auf dem linken Bein. Die linke Hand übernimmt die Deckung. Der Schlag erzielt eine starke Wirkung und liefert klar Punkte.

### **(Hook) Seitwärtshaken**

Der ausführende Arm bildet einen rechten Winkel zwischen Ober- und Unterarm. Er bleibt leicht unter Schulterhöhe. Die Hand wird durch eine Drehbewegung des Körpers ins Ziel geschlagen.

### **(Uppercut) Aufwärtshaken**

Der ausführende Arm bildet einen rechten Winkel zwischen Ober- und Unterarm. Die Hand wird in Verbindung mit einer Aufwärtsbewegung des gesamten Körpers nach oben ins Ziel geschlagen.

### **(Backfist) Faustrückenschlag**

Der Faustrückenschlag wird mit den Knöcheln getroffen.

### **(Crossover) Abwärtshaken**

Ist eine Kombination aus Jab/Punch und Hook, getroffen wird Stirn, Nase oder Brustbein.

## Grundlegende Tritttechniken

### **(Axekick) Vorwärtsfußtritt**

Aus der Grundstellung wird das Knie weit nach oben gehoben. Die Hüfte bleibt unverändert stehen und das Knie in Richtung Ziel nach vorn getreten, dabei wird der Fuß gestreckt. Die Zehen werden angezogen. Trefferfläche ist der Fußballen. Der Tritt mit dem vorderen, meist linken Bein dient zum Distanz schaffen (Stoppkick) und zum Lösen vom Gegner. Er erzielt also Treffer bei Angriff und Verteidigung. Der Tritt mit dem hinteren Bein wird oft in Kombinationen eingesetzt.

### **(Frontkick) Vorwärtsfußtritt**

Aus der Grundstellung wird das Knie weit nach oben gehoben. Die Hüfte wird nach vorn geschoben und das Knie in Richtung Ziel nach vorn gestoßen. Dabei wird der Fuß gestreckt. Die Zehen werden angezogen. Trefferfläche ist der Fußballen. Der Tritt mit dem vorderen, meist linken Bein dient zum Distanz schaffen (Stoppkick) und zum Lösen vom Gegner. Er erzielt also Treffer bei Angriff und Verteidigung. Der Tritt mit dem hinteren Bein wird oft in Kombinationen eingesetzt.

### **(Roundkick) Halbkreisfußtritt**

Aus der Grundstellung wird das Knie weit nach oben gehoben. Die Hüfte wird eingedreht. Gleichzeitig dreht der Standfuß auf dem Ballen nach innen (Ferse zeigt zum Gegner). Das Trittbein wird in einer Halbkreisbewegung zum Ziel (Kopf, Körper) gestreckt. Trefferfläche ist der Spann. Der Tritt mit dem vorderen Bein wird zur Angriffsvorbereitung oder zum Lösen vom Gegner genutzt. Der Tritt mit dem hinteren Bein wird oft in Kombinationen eingesetzt.

### **(Sidekick) Fußstoß seitwärts**

Aus der Grundstellung wird das Knie weit nach oben gehoben. Die Hüfte wird eingedreht. Dabei wird der Standfuß auf dem Ballen gedreht. Das Trittbein wird stoßartig gestreckt. Bei Erreichen des Ziels (Kopf, Körper) ist der Fuß angezogen. Die Ferse liegt höher als die Zehen. Trefferfläche ist die Fußaußenkante.

### **Backkick Fußstoß rückwärts**

Aktionsbein wird eng, am Standbein vorbei, nach hinten getreten. Oberkörper leicht nach vorne nehmen, Knie anziehen und gerade nach hinten macht das Bein eine Stossbewegung, wie beim Fußstoß rückwärts.

### **Inside/Outside Abwärtsfußschlag**

Für den Ansatz dieser Technik und ihre Ausführung muss man sich im Klaren darüber sein, dass es sich hier um einen Abwärtsfußschlag handelt. Die Technik erhält ihre Schlagkraft zum einen aus dem gezielten Einsatz der Gesäßmuskulatur und zum anderen aus dem konsequenten Eindrehen des Standfußes nach innen Richtung Gegner, damit die Technik Hüfte einen großen Bewegungsspielraum und Radius erhält. Eine erhebliche Minderung der Schlagkraft und vor allem der Reichweite entsteht dadurch, dass der Standfuß nicht eingedreht wird und dadurch die Technik Hüfte nur eine sehr geringe Techniklänge in Richtung auf den Gegner zulässt. Wichtig ist daher, dass die Anreißbewegung des Knies, das leichte Eindrehen des Standfußes nach innen und die impulsartige Beschleunigung des Fußes zum Höhepunkt, von dem dann die abwärts gerichtete Schlagbewegung ausgeht, flüssig erfolgen.

### **(Cresupkick) Außenristritt**

### **(Hookkick mit Ballen, Heelkick mit Ferse) Hackentritt**

### **(Jumpkick) Gesprungene Fußtritte**

### **(Footsweeps) Fußfeger mit Fußsohle in Fußhöhe**

(Low throws) Flache Würfe bis Hüftwürfe

**Anatomic**



- |               |                                     |
|---------------|-------------------------------------|
| 1 Stirnbein   | 8 Zahnausläufer                     |
| 2 Schläfe     | 9 Kinnspitze seitlich               |
| 3 Nasenwurzel | 10 Hinterhaupt                      |
| 4 Augen       | 11 Nackengelenk                     |
| 5 Gehörgang   | 12 Ausläufer                        |
| 6 Nasenbein   | 13 Vertiefung hinter der Ohrmuschel |
| 7 Nasenspitze | 14 Halsschlagader                   |

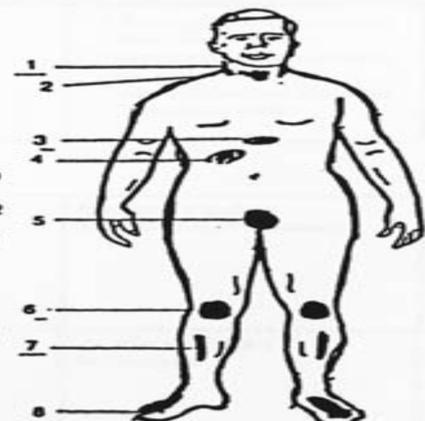
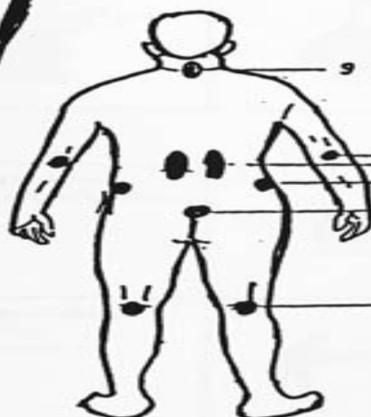
**Schmerzempfindliche Stellen am Körper**

Bei Angriffe auf die mit Stern \* gekennzeichneten Körperstellen können lebensgefährliche Verletzungen eintreten.



- |                              |
|------------------------------|
| 1 Schädeldecke / Hinterhaupt |
| 2 Stirn / Schläfe            |
| 3 Augen                      |
| 4 Nasenbein                  |
| 5 Jochbein                   |
| 6 Oberlippe                  |
| 7 Sinusknoten *              |
| 8 Kinnspitze seitlich *      |
| 9 Kehlkopf *                 |
| 10 Schlüsselbein             |

- |                     |
|---------------------|
| 1 Halsschlagader *  |
| 2 Kehlkopf *        |
| 3 Solar Plexus      |
| 4 Leber *           |
| 5 Genitalien        |
| 6 Knie              |
| 7 Schienbeine       |
| 8 Fuß               |
| 9 Genick *          |
| 10 Ellenbogengelenk |
| 11 Nieren *         |
| 12 Hüftgelenk       |
| 13 Steißbein        |
| 14 Kniegelenk       |



## Anatomie: Ziele und Wirkung erklären, von Angriffen auf die Schmerzpunkte am menschlichen Körper.

**Kopf / Schädel Atemi:** Schmerz, Platzwunden (starkblutend), Bewußtseinstrübungen, Bewußtlosigkeit, Gehirnerschütterung, Hirntrauma

**Nasenbein / Jochbein Atemi:** starke Schmerzen, Bruch der knöchernen Teile, Bewußtseinstrübung, Nasenbluten

**Kiefer Atemi:** Schmerz, Verlust der Zähne, Kieferbruch

**Augen Fingerstiche, Fauststoß:** Schmerz, Einblutung in das Auge, Schäden keine Sicht

**Ohr Pressluftschlag Atemi:** Bewußtseinstrübung, Schmerz, Schäden des Trommelfells, Hörschäden

**Kehlkopf / Lufttröhre Würgen Atemi:** Atembeschwerden, Atemstillstand (Schock), Kehlkopfverletzungen

**Halsschlagader / Sinusknoten Würgen Atemi:** Verändern des Blutdrucks, Bewußtlosigkeit

**Halswirbelsäule Atemi-Würfe, Hebel:** Verrenkung der Wirbel, Bewegungseinschränkung, Bewußtlosigkeit

**Schlüsselbein / Schulter Hebel, Würfe:** Bruch des Schlüsselbeins, Dehnung / Zerrung im Schultergelenk

**Herz Atemi:** Rippenbruch, Schock, Rhythmusstörungen, Herzbeutelriss, reflektorischer Stillstand

**Leber Atemi:** starker Schmerz, Schock, Leberschäden

**Milz Atemi:** Schmerz, Bauchtrauma, Atembeschwerden, Schock, Milzruptur

**Magen Atemi:** Atembeschwerden, Übelkeit

**Nieren Atemi-Nierenschere:** Schmerz, Nierenschäden mit Blutung

**Wirbelsäule Würfe, Atemi:** Verrenkung, Bewegungseinschränkung, Lähmung, Verstauchung

**Genitalien Atemi, Fingerstiche:** Bewußtseinstrübung, Bauchtrauma, Harnröhrenverletzung, Hodentorsion

**Ellenbogengelenk Hebel, Armbrecher, Block:** Zerrung, Bänder u. Muskelverletzung, Verstauchung

**Unterarm Würfe, Block, Armbrecher:** Prellungen, Hämatome, Bruch Elle-Speiche

**Handgelenk Hebel, Würfe:** Verstauchung, Verrenkung, Bruch

**Finger Hebel:** Verletzung der Fingergelenke, Stauchung, Bruch

**Oberschenkel Atemi:** Schmerz

**Knie Atemi, Fegen, Hebel:** Verletzung der Gelenkkapsel, Miniskus und der Bänder, Bewegungseinschränkung

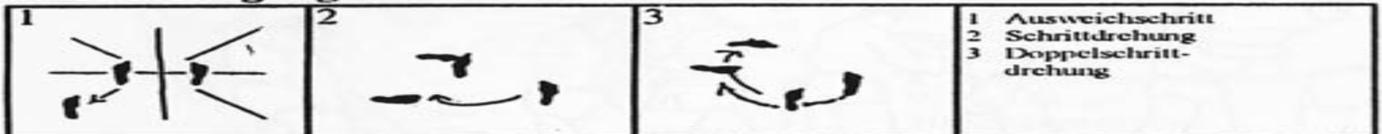
**Schienbein Atemi:** Starker Schmerz, Verletzung der Knochenhaut

**Fußgelenk Atemi, Hebel:** Verletzung der Bänder, Gelenkkapsel, Verrenkung, Verstauchung

**Mittelfuß Tritt:** Starke Schmerzen, Bruch einzelner Fußwurzelknochen, Bluterguß

## Bewegungslehre:

### Schrittbewegungen



### Verteidigungs- und Angriffsstufen

	Deutsch Oben Mitte Unten	Japanisch Jodan Chudan Gedan
--	-----------------------------------	---------------------------------------

### Fallschule

	Ju-Jitsu Rolle vor- seit- rückwärts	Ju-Jitsu Kaiten Waza Mae Kaiten Yoko Kaiten Ushiro
	Ju-Jitsu Stürze vor- seit- rückwärts	Ju-Jitsu Ukemi Waza Mae Ukemi Yoko Ukemi Ushiro Ukemi

### Wurftechniken



### O-GOSHI / Großer Hüftwurf



O-UCHI-GARI / Große Innensichel



TAWARA-GAESHI / Reisballenwurf



Wurftechniken

HARAI-GOSHI / Hüftfegen



DE-ASHI-BARI / Fußfegen



IPPON-SEOI-NAGE / Schulterwurf mit einem Arm



SEOI-OTOSHI / Schulterwurf mit ausgestelltem Bein



O-SOTO-GURUMA / Großes Außenrad

