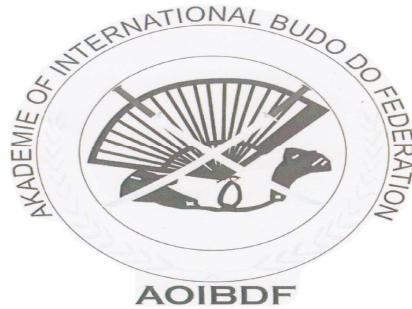


Akademie of International Budo Do Federation e. V.

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



Kickboxen



GÜRTELPRÜFUNGEN

Regeln und Voraussetzungen, gültig ab 01.0September 2017 F.W.

GÜRTELPRÜFUNGEN

**Regeln und Voraussetzungen, gültig ab 01.0September 2017 F.W.
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)
3. Dan**

**Organisationsleiter Carmen Simon
(Mehrfacher TD-Meister in verschiedenen Verbänden)
2. Dan**

Akademie of International Budo Do Federation e. V.

Deutsche All- und Nahkampf Organisation der Amerikanische Stile

Kickboxen

Meistergraduierungen 7. bis 10 Meistergrad

in Kickboxen AOIBDF

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

Die Meistergrade sind von der AOIBDF 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 AOIBDF Reglement

Grundlagen der Gürtelprüfungen

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

Nur nach Absprache mit dem OKS-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.

Gepprüft 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

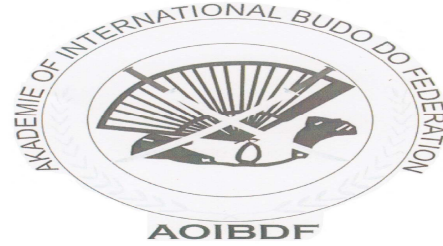
Das Mindestalter bei einem Kickboxen Betreibenden, soll nicht unter 3 Jahre liegen.

Prüfungsprogramm Gültig, ab 01.09.2017 F.W.

Prüfungsprogramm

10. Kyu-Grad

Weiß-Gelber Gürtel



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

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

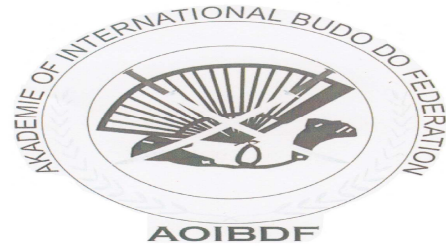
Kombinationen:	- Jab, Punch - Punch, Jab - Jab, Frontkick hinteres Bein - Jab, Punch, Frontkick hinteres Bein
Verteidigungs- und Ausweichtechniken:	
Selbstverteidigung:	
Theorie, Mündlich:	Erkläre die Werte und Tugenden im Unterricht: Respekt, Aufmerksamkeit, Disziplin, Kontrolle und Mut Erkläre Deinen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

Mindest Punktzahl: 35 Punkte
Maximal Punktzahl: 50 Punkte

Prüfungsprogramm

9. Kyu-Grad

Gelber Gürtel



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

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

Kombinationen:	- Jab, Punch - Punch, Jab - Jab, Frontkick vorderes/hinteres Bein - Jab, Punch, Frontkick vorderes/hinteres Bein
Verteidigungs- und Ausweichtechniken:	Block gegen Jab und Punch
Selbstverteidigung:	Notweggesetz: 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.
Theorie, Mündlich:	Erkläre Deinen Sport!
Kondition:	10 Liegestützen in 15 Sekunden 20 Kniebeugen in 25 Sekunden 30 Sit-up vorwärts in 35 Sekunden Schattenboxen 1 Minuten Seilspringen 1 Minuten
Sparring:	
Sonstiges:	- Rolle vorwärts - Rolle rückwärts

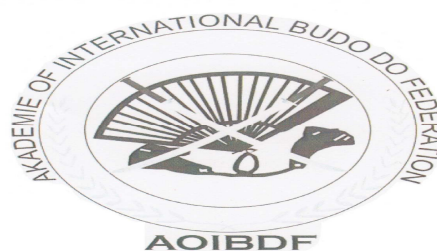
Mindest Punktzahl: 42 Punkte

Maximal Punktzahl: 60 Punkte

Prüfungsprogramm

8. Kyu-Grad

Gelb-Orangener Gürtel



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

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

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

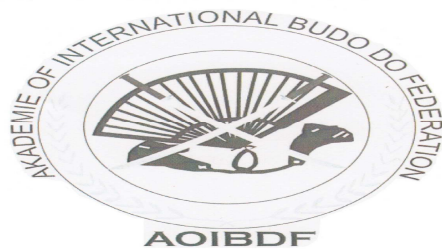
<p>Theorie, Mündlich:</p>	<p>Notwehrgesetz: Notwehr ist die Verteidigung, welche erforderlich ist, um einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff gegen sich oder andere abzuwehren. Erkläre die Werte und Tugenden im Unterricht: Respekt, Aufmerksamkeit, Disziplin, Kontrolle und Mut.</p> <p>Erkläre Deinen Sport!</p>										
<p>Kondition:</p>	<table> <tr> <td>20 Liegestützen</td> <td>in 25 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>20 Kniebeugen</td> <td>in 25 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>30 Sit-up vorwärts</td> <td>in 35 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>Schattenboxen</td> <td>2 Minuten</td> </tr> <tr> <td>Seilspringen</td> <td>1 Minuten</td> </tr> </table>	20 Liegestützen	in 25 Sekunden	20 Kniebeugen	in 25 Sekunden	30 Sit-up vorwärts	in 35 Sekunden	Schattenboxen	2 Minuten	Seilspringen	1 Minuten
20 Liegestützen	in 25 Sekunden										
20 Kniebeugen	in 25 Sekunden										
30 Sit-up vorwärts	in 35 Sekunden										
Schattenboxen	2 Minuten										
Seilspringen	1 Minuten										
<p>Sparring:</p>											
<p>Sonstiges:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts - Rolle rückwärts - Fallen in die Seitenlage - Fallen in die Rückenlage 										

Mindest Punktzahl: 49 Punkte
Maximal Punktzahl: 70 Punkte

Prüfungsprogramm

7. Kyu-Grad

Orangener Gürtel



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

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

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

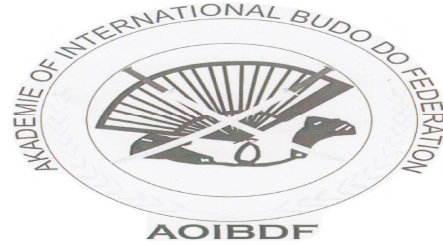
<p>Theorie, Mündlich:</p>	<p>Notwehrgesetz: Notwehr ist die Verteidigung, welche erforderlich ist, um einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff gegen sich oder andere abzuwehren. Erkläre die Werte und Tugenden im Unterricht: Respekt, Aufmerksamkeit, Disziplin, Kontrolle und Mut.</p> <p>Erkläre Deinen Sport!</p>																
<p>Kondition:</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>Quick Kicks</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>Sparring:</p>																	
<p>Sonstiges:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts - Rolle rückwärts - Fallen in die Seitenlage - Fallen in die Rückenlage 																

Mindest Punktzahl: 49 Punkte
Maximal Punktzahl: 70 Punkte

Prüfungsprogramm

6. Kyu-Grad

Orange-Grüner Gürtel



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

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

Kombinationen:	- Jab, Punch, Roundkick vorderes/hinteres Bein - 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
Verteidigungs- und Ausweichtechniken:	- 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 Konter: Blocken, Frontkick vorderes Bein, Jab, Punch Angriff: Jab, Punch, Lowkick hinteres Bein Konter: Parieren, Blocken, Lowkick hinteres Bein

Selbstverteidigung:	<ul style="list-style-type: none"> - Umklammerung vorne unter den Armen - Umklammerung vorne über den Armen - Umklammerung von der Seite 																
Theorie, Mündlich:	<p>Englische Begriffe der Techniken</p> <p>Erkläre Deinen Sport!</p>																
Kondition:	<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> <tr> <td colspan="2" style="padding-top: 20px;"><u>Quick Kicks</u></td> </tr> <tr> <td>20 Frontkick am Stück</td> <td style="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	<u>Quick Kicks</u>		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																
<u>Quick Kicks</u>																	
20 Frontkick am Stück	in 25 Sekunden																
Sparring:	<p>Pointfighting als bedingtes Sparring</p>																
Sonstiges:	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts - Rolle rückwärts - Fallen in die Seitenlage - Fallen in die Rückenlage 																

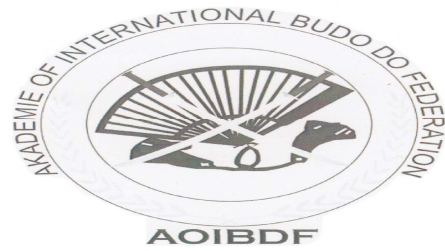
Mindest Punktzahl: 56 Punkte

Maximal Punktzahl: 80 Punkte

Prüfungsprogramm

5. Kyu-Grad

Grüner Gürtel



Wartezeit:	Mindestens drei Monate / 12 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	AOIBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der AOIBDF und ein Lehrgang
Vorkenntnisse: Techniken vom vorherigen Gurten	
Kampfstellungen:	Kampfstellung: seitlich, halbseitlich und Frontale (klassisch Boxen) Bewegungslehre
Ausführung der Technik:	Gleitende Bewegung, aus den Kampfstellungen, in der Bewegungslehre - Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts
Fausttechniken:	- Jab - Punch - Backfist (1,2 u.3) - Jump Backfist - Uppercut - Hook (1,2 u.3)
Fußtechniken:	- 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.

Kombinationen:	- 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
Verteidigungs- und Ausweichtechniken:	

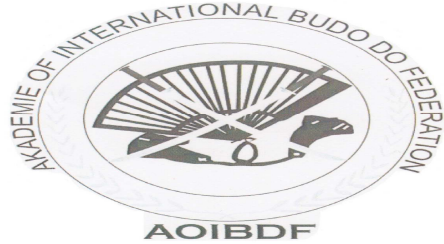
<p>Selbstverteidigung:</p>	<p>Angriff: Jab, Punch, Roundkick vorderes Bein Konter: Blocken, Frontkick vorderes Bein, Jab, Punch Angriff: Jab, Punch, Lowkick hinteres Bein Konter: Parieren, Blocken, Lowkick hinteres Bein</p> <ul style="list-style-type: none"> - Umklammerung vorne unter den Armen - Umklammerung vorne über den Armen - Umklammerung von der Seite <p>Englische Begriffe der Techniken</p> <p>Erkläre Deinen Sport!</p>
<p>Theorie, Mündlich:</p>	<p>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</p>
<p>Kondition:</p>	<p><u>Quick Kicks</u> 25 Frontkick am Stück in 30 Sekunden 15 Roundkick am Stück in 15 Sekunden</p>
<p>Sparring:</p>	<p>Pointfighting als bedingtes Sparring</p>
<p>Sonstiges:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts - Rolle rückwärts - Fallen in die Seitenlage - Fallen in die Rückenlage - Fallen vorwärts

Mindest Punktzahl: 56 Punkte
Maximal Punktzahl: 80 Punkte

Prüfungsprogramm

4. Kyu-Grad

Blauen Gürtel



Wartezeit:	Mindestens drei Monate / 24 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	AOIBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der AOIBDF und ein Lehrgang
Vorkenntnisse: Techniken vom vorherigen Gurten	
Kampfstellungen:	Kampfstellung: seitlich, halbseitlich und Frontale (klassisch Boxen) Bewegungslehre
Ausführung der Technik:	Gleitende Bewegung, aus den Kampfstellungen, in der Bewegungslehre - Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts
Fausttechniken:	- Jab - Punch - Backfist (1,2 u.3) - Jump Backfist - Uppercut - Hook (1,2 u. 3)
Fußtechniken:	- 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.

Kombinationen:	- 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
Verteidigungs- und Ausweichtechniken:	- Blocken gegen Uppercut und Hook - Auspendeln und abtauchen gegen Angriffe mit der Faust - Blocken von Lowkick vorne und hinten - Direkter bzw. unterbrechender Konter gegen Round-

<p>Selbstverteidigung:</p>	<p>kick, Backkick und Lowkick - Pendeln rechts und links, abtauchen rechts und links - Blocken von Jab, Punch, Hook, Lowkick, Frontkick</p> <p>Schlag oder Stich von oben, überkreuz spontane Verteidigung gegen mehrere Angreifer im Kreis</p>
<p>Theorie, Mündlich:</p>	<p>Grundlagen des Regelwerks Englische Begriffe der Techniken</p>
<p>Kondition:</p>	<p>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</p> <p><u>Quick Kicks</u> 50 Frontkicks im Wechsel rechts, links am Stück in 55 Sekunden 30 Roundkick im Wechsel rechts, links am Stück in 35 Sekunden</p>
<p>Sparring:</p>	<p>eine Runde Pointfighting eine Runde Boxsparring eine Runde Kickboxsparring</p>
<p>Sonstiges:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts - Rolle rückwärts - Fallen in die Seitenlage - Fallen in die Rückenlage - Fallen vorwärts

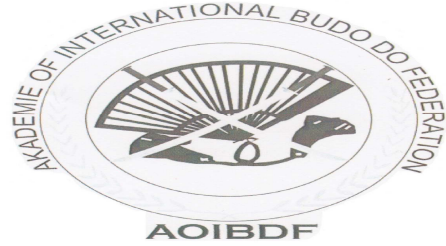
Mindest Punktzahl: 56 Punkte

Maximal Punktzahl: 80 Punkte

Prüfungsprogramm

3. Kyu-Grad

Violetter Gürtel



Wartezeit:	Mindestens drei Monate / 32 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	AOIBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der AOIBDF und ein Lehrgang
Vorkenntnisse: Techniken vom vorherigen Gurten	
Kampfstellungen:	Kampfstellung: seitlich, halbseitlich und Frontale (klassisch Boxen) Bewegungslehre
Ausführung der Technik:	Gleitende Bewegung, aus den Kampfstellungen, in der Bewegungslehre - Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts
Fausttechniken:	<ul style="list-style-type: none"> - Jab - Punch - Backfist (1, 2 u.3) - Jump Backfist - Uppercut - Hook (1, 2 u.3) - Ellenbogen seitlich
Fußtechniken:	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

Kombinationen:	<ul style="list-style-type: none"> - 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
Verteidigungs- und Ausweichtechniken:	<ul style="list-style-type: none"> - Blocken gegen Uppercut und Hook - Auspendeln und abtauchen gegen Angriffe mit der Faust

	<ul style="list-style-type: none"> - Blocken von Lowkick vorne und hinten - Direkter bzw. unterbrechender Konter gegen Roundkick, Backkick und Lowkick - Pendeln rechts und links, abtauchen rechts und links - Blocken von Jab, Punch, Haken, Lowkick, Frontkick 																				
Selbstverteidigung:	Schlag oder Stich von oben, überkreuz spontane Verteidigung gegen mehrere Angreifer im Kreis																				
Theorie, Mündlich:	Grundlagen des Verteidigens Grundlagen des Regelwerks Englische Begriffe der Techniken																				
Kondition:	<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><u>Quick Kicks</u></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																				
Sparring:	eine Runde Pointfighting eine Runde Boxsparring eine Runde Kickboxsparring																				
Sonstiges:	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts - Rolle rückwärts - Fallen in die Seitenlage - Fallen in die Rückenlage - Fallen vorwärts 																				

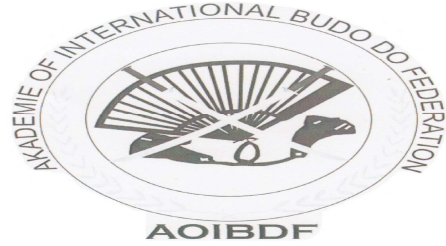
Mindest Punktzahl: 56 Punkte

Maximal Punktzahl: 80 Punkte

Prüfungsprogramm

2. Kyu-Grad

Braunen Gürtel



Wartezeit:	Mindestens sechs Monate / 50 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	AOIBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der AOIBDF und ein Lehrgang
Vorkenntnisse: Techniken vom vorherigen Gurten	
Kampfstellungen:	Kampfstellung: seitlich, halbseitlich und Frontale (klassisch Boxen) Bewegungslehre
Ausführung der Technik:	Gleitende Bewegung, aus den Kampfstellungen, in der Bewegungslehre - Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts
Fausttechniken:	- Alle Fausttechniken in Variation - Ellenbogen von oben / seitlich und unten
Fußtechniken:	- 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.

Kombinationen:	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
Verteidigungs- und Ausweichtechniken:	Blocken von Jab, Punch, Haken, Lowkick, Frontkick

**Selbstverteidigung:
Theorie, Mündlich:**

**Kondition und
Technik:**

1. spontane Selbstverteidigung gegen mehrere Gegner
 2. Bodenkampf
- Theoretischer Aufbau eines Trainings in Stichworten

- 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
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

Quick Kicks

50 Frontkick im Wechsel rechts, links am Stück	in 55 Sekunden
35 Roundkick im Wechsel rechts, links am Stück	in 40 Sekunden
25 Sidekick im Wechsel rechts, links am Stück	in 30 Sekunden
20 Lowkick	in 25 Sekunden

Strong Kicks

50 Frontkick
35 Roundkick
25 Sidekick

Sparring:

- 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

Sonstiges:

- Rolle vorwärts
- Rolle rückwärts
- Fallen in die Seitenlage
- Fallen in die Rückenlage
- Fallen vorwärts

Mindest Punktzahl: 63 Punkte

Maximal Punktzahl: 90 Punkte

Prüfungsprogramm

1. Kyu-Grad

Roten Gürtel



Wartezeit:	Mindestens sechs Monate / 80 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	AOIBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der AOIBDF und ein Lehrgang
Vorkenntnisse: Techniken vom vorherigen Gurten	
Kampfstellungen:	Kampfstellung: seitlich, halbseitlich und Frontale (klassisch Boxen) Bewegungslehre
Ausführung der Technik:	Gleitende Bewegung, aus den Kampfstellungen, in der Bewegungslehre - Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts
Fausttechniken:	- Alle Fausttechniken in Variation - Ellenbogen von oben /unten /hinten/ seitlich u. vorne
Fußtechniken:	- 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.

Kombinationen:	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
-----------------------	--

Verteidigungs- und Ausweichtechniken:	Blocken von Jab, Punch, Haken, Lowkick, Frontkick																								
Selbstverteidigung:	1. spontane Selbstverteidigung gegen mehrere Gegner 2. Bodenkampf																								
Theorie, Mündlich:	Theoretischer Aufbau eines Trainings in Stichworten																								
Kondition und Technik:	<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> <table data-bbox="815 750 1520 940"> <tr> <td>65 Liegestützen</td> <td>in 65 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>55 Kniebeugen</td> <td>in 55 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>65 Sit-up vorwärts</td> <td>in 65 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>30 Sit-up je Seite</td> <td>in 35 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>45 Hampelmann</td> <td>in 45 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>Crunches am Stück</td> <td>50 Sekunden</td> </tr> </table> <p><u>Quick Kicks</u></p> <table data-bbox="815 1003 1520 1220"> <tr> <td>50 Frontkick im Wechsel rechts, links am Stück</td> <td>in 55 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>50 Roundkick im Wechsel rechts, links am Stück</td> <td>in 55 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>35 Sidekick im Wechsel rechts, links am Stück</td> <td>in 40 Sekunden</td> </tr> <tr> <td>20 Lowkick am Stück</td> <td>in 25 Sekunden</td> </tr> </table> <p><u>Strong Kicks</u></p> <table data-bbox="815 1283 997 1411"> <tr> <td>50 Frontkick</td> </tr> <tr> <td>50 Roundkick</td> </tr> <tr> <td>35 Sidekick</td> </tr> <tr> <td>20 Lowkick</td> </tr> </table>	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	50 Frontkick im Wechsel rechts, links am Stück	in 55 Sekunden	50 Roundkick im Wechsel rechts, links am Stück	in 55 Sekunden	35 Sidekick im Wechsel rechts, links am Stück	in 40 Sekunden	20 Lowkick am Stück	in 25 Sekunden	50 Frontkick	50 Roundkick	35 Sidekick	20 Lowkick
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																								
50 Frontkick im Wechsel rechts, links am Stück	in 55 Sekunden																								
50 Roundkick im Wechsel rechts, links am Stück	in 55 Sekunden																								
35 Sidekick im Wechsel rechts, links am Stück	in 40 Sekunden																								
20 Lowkick am Stück	in 25 Sekunden																								
50 Frontkick																									
50 Roundkick																									
35 Sidekick																									
20 Lowkick																									
Sparring:	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																								
Sonstiges:	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts - Rolle rückwärts - Fallen in die Seitenlage - Fallen in die Rückenlage - Fallen vorwärts 																								

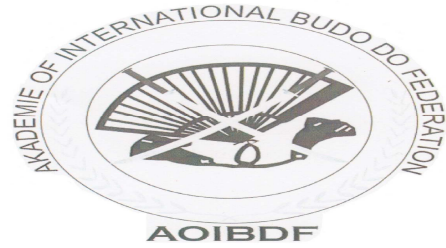
Mindest Punktzahl: 63 Punkte
Maximal Punktzahl: 90 Punkte

Prüfungsprogramm

1. Jugend-Dan

Schwarz-Weiß-

Schwarzer Gürtel



Wartezeit:	Mindestens 12 Monate / 80 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	AOIBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der AOIBDF und ein Lehrgang
Vorkenntnisse: Techniken vom vorherigen Gurten	
Kampfstellungen:	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
Ausführung der Technik:	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
Fausttechniken:	- Alle Fausttechniken in Variation - Ellenbogen von oben /unten /hinten/ vorne u. zur Seite
Fußtechniken:	- 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

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

Kombinationen:	Nach Ansage der Prüfer												
Verteidigungs- und Ausweichtechniken:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Finte 2. Lösen im Nahkampf 3. Weg abschneiden 												
Selbstverteidigung:	<p>Spontane Selbstverteidigung gegen mehrere Gegner Bodenkampf Verteidigung gegen Messer</p>												
Theorie, Mündlich:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Erklärung der verschiedenen Kampfkünste 2. Vitale Punkte am Körper 												
Kondition und Technik:	<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><u>Quick Kicks</u></p> <p>150 Roundkick im Wechsel rechts, links am Stück in 4 Minuten</p> <p>80 Frontkick im Wechsel rechts, links am Stück in 2 Minuten</p> <p>80 Sidekick im Wechsel rechts, links am Stück in 2 Minuten</p> <p><u>Strong Kicks</u></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												
Sparring:	<p>Acht Runden à zwei Minuten, mit einer Minute Pause</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2 Runden: Pointfighting 2. 2 Runden: Kickboxen ohne Lowkicks 3. 2 Runden: Kickboxen mit Lowkicks 4. 2 Runden: Kickboxen mit Knietechniken zum Körper 												
Sonstiges:	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts - Rolle rückwärts - Fallen in die Seitenlage - Fallen in die Rückenlage - Fallen vorwärts 												

Mindest Punktzahl: 63 Punkte

Maximal Punktzahl: 90 Punkte

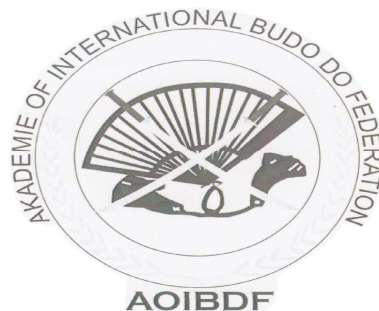
Prüfungsprogramm

2. Jugend-Dan

Schwarz-Weiß-Schwarzer

Gürtel mit zwei gelben

Endquerstreifen



<p>Wartezeit:</p> <p>Nachweis:</p> <p>Vorkenntnisse: Techniken vom vorherigen Gurten</p> <p>Kampfstellungen:</p> <p>Ausführung der Technik:</p> <p>Fausttechniken:</p> <p>Fußtechniken:</p>	<p>Mindestens 12 Monate / 100 Unterrichtseinheiten</p> <p>AOIBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der AOIBDF und ein Lehrgang</p> <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> <p>Sechs mal zwei Minuten Sandsack, eine Minute Pause</p> <p>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</p> <p>- Alle Fausttechniken in Variation - Ellenbogen von oben /unten /hinten/ vorne / zur Seite u gedrehte</p> <p>- 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</p>
--	---

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

Kombinationen:	Nach Ansage der Prüfer, im Stand aus der Bewegung Zusätzlich noch Clinchtechniken aus dem Thaiboxen																														
Verteidigungs- und Ausweichtechniken:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Finte 2. Lösen im Nahkampf 3. Weg abschneiden 4. Weiterleiten von b...??... Techniken: Jab Punch, Frontkick, Sidekick 																														
Selbstverteidigung:	Spontane Selbstverteidigung gegen mehrere Gegner Bodenkampf Verteidigung gegen Messer																														
Theorie, Mündlich:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Erklärung der verschiedenen Kampfkünste 2. Vitale Punkte am Körper 																														
Kondition und Technik:	<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><u>Quick Kicks</u></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><u>Strong Kicks</u></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																															
Sparring:	Acht Runden à zwei Minuten, mit einer Minute Pause <ol style="list-style-type: none"> 1. 2 Runden: Pointfighting 2. 2 Runden: Kickboxen ohne Lowkicks 3. 2 Runden: Kickboxen mit Lowkicks 4. 2 Runden: Kickboxen mit Knietechniken zum Körper 																														
Sonstiges:	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts - Rolle rückwärts - Fallen in die Seitenlage - Fallen in die Rückenlage - Fallen vorwärts 																														

Mindest Punktzahl: 70 Punkte
Maximal Punktzahl: 100 Punkte

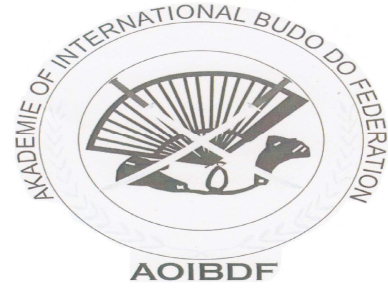
Prüfungsprogramm

3. Jugend-Dan

Schwarz-Weiß-Schwarzer

Gürtel mit drei gelben

Endquerstreifen



<p>Wartezeit:</p> <p>Nachweis:</p> <p>Vorkenntnisse: Techniken vom vorherigen Gurten</p> <p>Kampfstellungen:</p> <p>Ausführung der Technik:</p> <p>Fausttechniken:</p> <p>Fußtechniken:</p>	<p>Mindestens 2 Jahre / 100 Unterrichtseinheiten</p> <p>AOIBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der AOIBDF und ein Lehrgang</p> <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> <p>Sechs mal zwei Minuten Sandsack, eine Minute Pause</p> <p>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</p> <p>- Alle Fausttechniken in Variation - Ellenbogen von oben /unten /hinten/ vorne / zur Seite u gedrehte</p> <p>- 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</p>
--	--

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

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

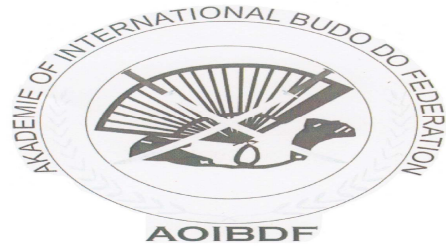
Mindest Punktzahl: 70 Punkte

Maximal Punktzahl: 100 Punkte

Prüfungsprogramm

1.Dan

Schwarzer Gürtel



Wartezeit:	Mindestens 12 Monate /18 Jahre / 80 Unterrichtseinheiten /
Nachweis:	AOIBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der AOIBDF und ein Lehrgang Nachweis erste Hilfe Kurs Nachweis über einen kompletten Monat Trainertätigkeit
Vorkenntnisse: Techniken vom vorherigen Gurten	
Kampfstellungen:	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
Ausführung der Technik:	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
Fausttechniken:	- Alle Fausttechniken in Variation - Ellenbogen von oben /unten /hinten/ vorne / zur Seite u gedrehte - Jump Ellbogen
Fußtechniken:	- 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.

Kombinationen:	Nach Ansage der Prüfer																																
Verteidigungs- und Ausweichtechniken:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Finte 2. Lösen im Nahkampf 3. Weg abschneiden 4. Weiterleiten von b...??... Techniken: Jab Punch, Frontkick, Sidekick 																																
Selbstverteidigung:	<p>Spontane Selbstverteidigung gegen mehrere Gegner Bodenkampf Verteidigung gegen Messer</p>																																
Theorie, Mündlich:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Erklärung der verschiedenen Kampfkünste 2. Vitale Punkte am Körper 3. Schriftliche Ausarbeitung einer kompletten Trainingseinheit 																																
Kondition und Technik:	<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><u>Quick Kicks</u></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><u>Strong Kicks</u></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																																	
Sparring:	<p>Acht Runden à zwei Minuten, mit einer Minute Pause</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2 Runden: Pointfighting 2. 2 Runden: Kickboxen ohne Lowkicks 3. 2 Runden: Kickboxen mit Lowkicks 4. 2 Runden: Kickboxen mit Knietechniken zum Körper 																																
Sonstiges:	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts - Rolle rückwärts - Fallen in die Seitenlage - Fallen in die Rückenlage - Fallen vorwärts 																																

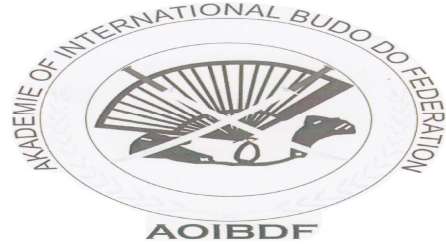
Mindest Punktzahl: 70 Punkte

Maximal Punktzahl: 100 Punkte

Prüfungsprogramm

2.Dan

Schwarzer Gürtel mit zwei gelben Endquerstreifen



Wartezeit:	Mindestens 2 Jahre / 20 Jahre / 100 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	AOIBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der AOIBDF und ein Lehrgang Nachweis erste Hilfe Kurs Nachweis über einen kompletten Monat Trainertätigkeit
Vorkenntnisse: Techniken vom vorherigen Gurten	
Kampfstellungen:	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
Ausführung der Technik:	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
Fausttechniken:	- Alle Fausttechniken in Variation - Ellenbogen in Variation
Fußtechniken:	- Alle Fußtechniken in Variation - Alle Wurftechniken in Variation

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

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

Mindest Punktzahl: 70 Punkte

Maximal Punktzahl: 100 Punkte

Prüfungsprogramm

3.Dan

Schwarzer Gürtel mit drei gelben Endquerstreifen



Wartezeit:	Mindestens 4 Jahre /24 Jahre / 150 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	AOIBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der AOIBDF und ein Lehrgang Nachweis erste Hilfe Kurs Nachweis über einen kompletten Monat Trainertätigkeit
Vorkenntnisse: Techniken vom vorherigen Gurten	
Kampfstellungen:	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
Ausführung der Technik:	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
Fausttechniken:	- Alle Fausttechniken in Variation - Ellenbogen in Variation
Fußtechniken:	- Alle Fußtechniken in Variation - Alle Wurftechniken in Variation

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

Kombinationen:	Nach Ansage der Prüfer																
Verteidigungs- und Ausweichtechniken:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Finte 2. Lösen im Nahkampf 3. Weg abschneiden 4. Weiterleiten von b...??... Techniken: Jab Punch, Frontkick, Sidekick 																
Selbstverteidigung:	<p>Spontane Selbstverteidigung gegen mehrere Gegner Bodenkampf Verteidigung gegen Messer, Stock, Kette</p>																
Theorie, Mündlich:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Erklärung der verschiedenen Kampfkünste 2. Vitale Punkte am Körper 3. Schriftliche Ausarbeitung einer kompletten Trainingseinheit 																
Kondition und Technik:	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;">150 Liegestützen</td> <td style="text-align: right;">in 3½ Minuten</td> </tr> <tr> <td>90 Kniebeugen</td> <td style="text-align: right;">in 2 Minuten</td> </tr> <tr> <td>150 Situp vorwärts</td> <td style="text-align: right;">in 3½ Minuten</td> </tr> <tr> <td>90 Rumpfbeugen 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;">3½ Minuten</td> </tr> </table>	150 Liegestützen	in 3½ Minuten	90 Kniebeugen	in 2 Minuten	150 Situp vorwärts	in 3½ Minuten	90 Rumpfbeugen je Seite	in 2 Minuten	80 Hampelmann	in 1 Minute	Crunches am Stück	3½ Minuten				
150 Liegestützen	in 3½ Minuten																
90 Kniebeugen	in 2 Minuten																
150 Situp vorwärts	in 3½ Minuten																
90 Rumpfbeugen je Seite	in 2 Minuten																
80 Hampelmann	in 1 Minute																
Crunches am Stück	3½ Minuten																
	<p><u>Quick Kicks</u></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;">280 Roundkick im Wechsel rechts, links am Stück</td> <td style="text-align: right;">in 5½ Minuten</td> </tr> <tr> <td>180 Frontkick im Wechsel rechts, links am Stück</td> <td style="text-align: right;">in 3½ Minuten</td> </tr> <tr> <td>120 Sidekick im Wechsel rechts, links am Stück</td> <td style="text-align: right;">in 3½ Minuten</td> </tr> <tr> <td>180 Axekick im Wechsel rechts, links am Stück</td> <td style="text-align: right;">in 8½ Minuten</td> </tr> </table>	280 Roundkick im Wechsel rechts, links am Stück	in 5½ Minuten	180 Frontkick im Wechsel rechts, links am Stück	in 3½ Minuten	120 Sidekick im Wechsel rechts, links am Stück	in 3½ Minuten	180 Axekick im Wechsel rechts, links am Stück	in 8½ Minuten								
280 Roundkick im Wechsel rechts, links am Stück	in 5½ Minuten																
180 Frontkick im Wechsel rechts, links am Stück	in 3½ Minuten																
120 Sidekick im Wechsel rechts, links am Stück	in 3½ Minuten																
180 Axekick im Wechsel rechts, links am Stück	in 8½ Minuten																
	<p><u>Strong Kicks</u></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 80%;">120 Frontkick</td><td></td></tr> <tr><td>120 Roundkick</td><td></td></tr> <tr><td>100 Sidekick</td><td></td></tr> <tr><td>80 Hookkick</td><td></td></tr> <tr><td>50 Lowkick</td><td></td></tr> <tr><td>60 Backkick</td><td></td></tr> <tr><td>50 Highkick</td><td></td></tr> <tr><td>30 Outsidekick</td><td></td></tr> </table>	120 Frontkick		120 Roundkick		100 Sidekick		80 Hookkick		50 Lowkick		60 Backkick		50 Highkick		30 Outsidekick	
120 Frontkick																	
120 Roundkick																	
100 Sidekick																	
80 Hookkick																	
50 Lowkick																	
60 Backkick																	
50 Highkick																	
30 Outsidekick																	
Sparring:	<p>Acht Runden à zwei Minuten, mit einer Minute Pause</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2 Runden: Pointfighting 2. 2 Runden: Kickboxen ohne Lowkicks 3. 2 Runden: Kickboxen mit Lowkicks 4. 2 Runden: Kickboxen mit Knietechniken zum Körper 																
Sonstiges:	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts - Rolle rückwärts - Fallen in die Seitenlage - Fallen in die Rückenlage - Fallen vorwärts - Fallen über Hindernisse - Fallen mit Waffenaufnahme 																

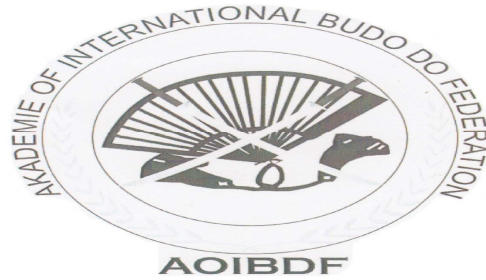
Mindest Punktzahl: 70 Punkte

Maximal Punktzahl: 100 Punkte

Prüfungsprogramm

4.Dan

Schwarzer Gürtel mit vier gelben Endquerstreifen



Wartezeit:	Mindestens 5 Jahre / 29 Jahre / 200 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	AOIBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der AOIBDF und ein Lehrgang Nachweis erste Hilfe Kurs Nachweis über einen kompletten Monat Trainertätigkeit
Vorkenntnisse: Techniken vom vorherigen Gurten	
Kampfstellungen:	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
Ausführung der Technik:	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
Fausttechniken:	- Alle Fausttechniken in Variation - Ellenbogen in Variation
Fußtechniken:	- Alle Fußtechniken in Variation - Alle Wurftechniken in Variation

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

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

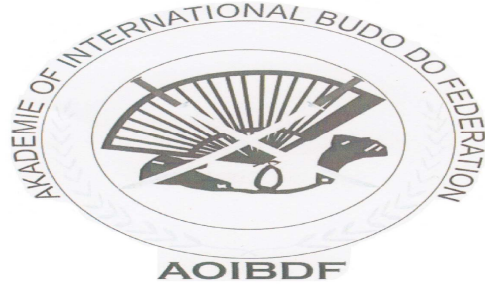
Mindest Punktzahl: 70 Punkte

Maximal Punktzahl: 100 Punkte

Prüfungsprogramm

5.Dan

Schwarzer Gürtel mit fünf gelben Endquerstreifen



Wartezeit:	Mindestens 6 Jahre / 35 Jahre / 300 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	AOIBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der AOIBDF und ein Lehrgang Nachweis erste Hilfe Kurs Nachweis über einen kompletten Monat Trainertätigkeit
Vorkenntnisse: Techniken vom vorherigen Gurten	
Kampfstellungen:	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
Ausführung der Technik:	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
Fausttechniken:	Nach Ansage der Prüfer
Fußtechniken:	Nach Ansage der Prüfer

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

<p>Kombinationen:</p> <p>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</p> <p>Selbstverteidigung:</p> <p>Theorie, Mündlich:</p> <p>Kondition und Technik:</p> <p>Sparring:</p> <p>Sonstiges:</p>	<p>Nach Ansage der Prüfer</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Finte 2. Lösen im Nahkampf 3. Weg abschneiden 4. Weiterleiten von b...??... Techniken: Jab Punch, Frontkick, Sidekick <p>Spontane Selbstverteidigung gegen mehrere Gegner Bodenkampf Verteidigung gegen Messer, Stock, Kette und Pistole Nach Ansage der Prüfer</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Erklärung der verschiedenen Kampfkünste 2. Vitale Punkte am Körper 3. Schriftliche Ausarbeitung einer kompletten Trainingseinheit <p>250 Liegestützen 120 Kniebeugen 200 Situp vorwärts 120 Rumpfbeugen je Seite 150 Hampelmann Crunches am Stück 4 Minuten</p> <p><u>Quick Kicks</u> 1000 Kicks im Wechsel rechts, links am Stück</p> <p><u>Strong Kicks</u> 1000 Kicks am Stück</p> <p>Acht Runden à drei Minuten, mit einer Minute Pause</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2 Runden: Pointfighting 2. 2 Runden: Kickboxen ohne Lowkicks 3. 2 Runden: Kickboxen mit Lowkicks 4. 2 Runden: Kickboxen mit Knietechniken zum Körper <ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts - Rolle rückwärts - Fallen in die Seitenlage - Fallen in die Rückenlage - Fallen vorwärts - Fallen über Hindernisse - Fallen mit Waffenaufnahme
---	---

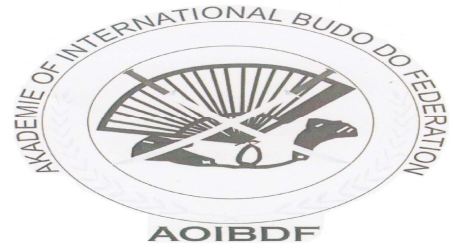
Mindest Punktzahl: 70 Punkte

Maximal Punktzahl: 100 Punkte

Prüfungsprogramm

6.Dan

Rot-Weißer Gürtel



Wartezeit:	Mindestens 8 Jahre / 43 Jahre / 400 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	AOIBDF-Antrag erhalten / Mitglied in der AOIBDF und ein Lehrgang Nachweis erste Hilfe Kurs Nachweis über einen kompletten Monat Trainertätigkeit
Vorkenntnisse: Techniken vom vorherigen Gurten	
Kampfstellungen:	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
Ausführung der Technik:	Nach Ansage der Prüfer
Fausttechniken:	Nach Ansage der Prüfer
Fußtechniken:	Nach Ansage der Prüfer

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

Kombinationen:	Nach Ansage der Prüfer
Verteidigungs- und Ausweichtechniken:	Nach Ansage der Prüfer
Selbstverteidigung:	Spontane Selbstverteidigung gegen mehrere Gegner Bodenkampf Verteidigung gegen Messer, Stock, Kette und Pistole Nach Ansage der Prüfer
Theorie, Mündlich:	Nach Ansage der Prüfer
Kondition und Technik:	Nach Ansage der Prüfer
Sparring:	Nach Ansage der Prüfer
Sonstiges:	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 Körperdre-hung über Hüfte und Schulter zu erreichen. Es wird sich gleichzeitig vom hinteren, meist rechten Bein abgedrückt. Das Bein wird ge-streckt. 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 Aufwärtsbe-wegung des gesamten Körpers nach oben ins Ziel geschlagen.

(Backfist) Faustrückenschlag

Der Faustrückenschlag wird mit den Knöcheln getroffen.

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 Verteidi-gung. 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 vor-deren, 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. Treffer-fläche 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 Abwärtsfuß-schlag 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 Bewegungsspiel-raum 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 Technicklänge 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