

Prüfungs- und Ausbildungskonzept nach den Richtlinien der BAKU (Bayerische Amateur Kickbox Union) für Kinder und Jugendliche

Ausbildungsziele

1. Allgemeine Grundausbildung
 - Bewegungsmängel abbauen
 - Körperliche und entwicklungsbedingte Defizite kompensieren
 - Verbesserung der altersspezifischen konditionellen Grundlagen
 - Optimierung der allgemeinen koordinativen Fähigkeiten
 - Berücksichtigen der fünf Ausbildungsschwerpunkte: Koordination, Dehnung, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit
2. Kickboxspezifische Ausbildung
 - Altersspezifisches Heranführen an die Sportart Kickboxen und Musikformen(!)
 - vielseitige Ausbildung
 - abwechslungsreiche Trainingsgestaltung
3. Soziale Verantwortung
 - Disziplin
 - Teamfähigkeit
 - Gürtelprüfung = Reifeprüfung
(Soziales Verhalten zum neuen Gürtel überprüfen!)
4. Selbstverteidigung und Gewaltprävention
 - kindgerecht
 - realistisch
 - kurz
 - Konfliktvermeidung

Prüfungskriterien:

Kriterien zur Bewertung von Gürtelgraden bei Kindern ist der individuelle Fortschritt des Sportlers, der Trainingsfleiß und das persönliche Verhalten in und außerhalb der Trainingsgruppe.

Berechtigt zur Abnahme von Gürtelgraden bei Kindern und Jugendlichen (Kindergürtel) ist der jeweilige Übungsleiter der Trainingsgruppe mit einem vereinsfremden DAN-Träger der WAKO-Deutschland e. V.

Das Wechseln zum Gürtelprüfungsprogramm der Erwachsenen ist nach einer 6monatigen intensiven Reife- und Trainingsphase möglich. Die Prüfung der jeweiligen Gürtelfarbe ist zu wiederholen und nach den Prüfungskriterien der erwachsenen Sportler zu bemessen.

Hinweise zum Ablauf einer Gürtelprüfung

Vor der Prüfung

- Die Prüflinge erscheinen pünktlich zur Prüfung
- Die Sportpässe werden vom Prüfer kontrolliert (Jahressichtmarke)
- Alle Teilnehmer wärmen sich selbständig auf

Offizieller Prüfungsbeginn

- Alle Prüflinge stellen sich geordnet nach dem Schülergrad auf
- Der Trainer stellt den zweiten Prüfer vor

- Gemeinsames Angrüßen
- Der Prüfungsablauf wird den Teilnehmern vorgestellt
- Der Ablauf wird in verschiedenen Phasen durchgeführt
(allgemeiner Teil, spezieller Teilbereich, Selbstverteidigung, Theorie, ...)
- Die Prüflinge führen das gelernte Programm selbständig und ohne Pause durch
- Wurde das Programm vollständig demonstriert, starten die Teilnehmer wieder von vorne
- Vor und nach Beendigung der Übungen verbeugen sich die Schüler vor einander sowie vor dem Prüfer und Trainer
- Den Prüfern bleibt es vorenthalten, die einzelnen Paare zu trennen, neu zu mischen
- Weiterhin können die Prüfer einzelne Teilnehmer aus der Gruppe entnehmen und Übungen separat vorführen lassen
- Prüflinge ab 11 Jahren sollten in der Lage sein, die demonstrierten Übungen erläutern zu können

Abschluss

- Die Prüflinge stellen sich geordnet nach dem Schülergrad auf
- Der Prüfer lobt und kritisiert die Teilnehmer
- Die Stärken und Schwächen der Teilnehmer sollen aufgezeigt und Hinweise zum zukünftigen Training gegeben werden
- Die Prüflinge erhalten das Ergebnis der Prüfung
- Der Prüfer überreicht feierlich den neuen Gürtel bzw. befestigt einen (farbigen) Streifen am Gürtel
- Gemeinsames Abgrüßen

Gürtelstufen

1. weiß-gelb
2. gelb
3. gelb-orange
4. orange
5. orange-grün
6. grün
7. grün-blau
8. blau
9. blau-braun
10. braun
11. braun -schwarz

Das Mindestalter ist eine „Soll“ Angabe

Graduierung: weiß - gelb

Mindestalter: 6 Jahre

Ausbildungszeit: 3-6 Monate

Allgemein:

Hampelmann

Auf einem Bein stehen links und rechts

Rolle vorwärts (Kriterium: rundes Rollen über die Schulter, Kopf zur Seite)

Speziell:

Kickboxhaltung od. Kampfstellung

(Rechtshänder steht mit re. Bein hinten und Linkshänder steht mit li. Bein hinten)

Kickboxspezifisches Bewegungen nach vorne, hinten, zur Seite (Gleitschritt)

Ausführung der Techniken:

1 vordere Gerade (Führhand Gerade) = Jab

2 Hintere Gerade (Schlaghand Gerade) = Punch

3 Fautrückenschlag = Backfist

4 Vorwärtstritt vorne = Frontkick

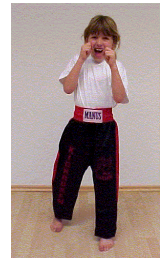
5 Vorwärtstritt hinten

6 Halbkreistritt vorne = Roundhousekick

Theorie (ab 11 Jahre):

Folgende Begriffe erklären: Jab, Punch, Backfist, Frontkick, Roundhousekick

Kampfstellung



Rolle vorwärts und Aufstehen



Führhand + Schlaghand Gerade



Backfist



Frontkick (Fußballen)



Rundkick (Spann)



Graduierung: gelb **Mindestalter: 7 Jahre**

Ausbildungszeit: 3-6 Monate

Allgemein:

Rolle rückwärts

Fallschule vorwärts

Fallschule rückwärts

Wechselsprünge

Knieheben aus der Bewegung

Malen der Zahlen von eins bis zehn mit einem Fuß (links und rechts überprüfen)

(Ab 11 Jahre: ein Auge geschlossen)

Speziell:

Abwehr gegen die Techniken:

1 vordere Gerade (Führhand Gerade) = Jab

2 Hintere Gerade (Schlaghand Gerade) = Punch

3 Faustrückenschlag = Backfist

4 Vorwärtstritt vorne = Frontkick

5 Vorwärtstritt hinten

6 Halbkreistritt vorne = Roundhousekick

Ab 11 Jahre Abwehr + Gegenangriff (Kombinationen werden vorgegeben!)

Soziales Verhalten:

Teamfähiges und kooperatives Verhalten in einem ausgewählten Mannschaftsspiel

Selbstverteidigung

Abwehr gegen Ohrfeige (Seitenblock oder Abducken)

Befreien aus Schwitzkasten

Rolle rückwärts und Aufstehen in Kampfstellung



Fallen nach vorne



Fallen nach hinten



Parade von außen (immer parallel)



Doppelblock geg. Gerade



Doppelblock geg. Frontkick



Kopfseitendeckung geg. Hacken, Backfist und Orfeige



Unterarmblock geg. Rundkick



Befreiung aus Schwitzkasten: Mit beiden Händen Unterarm vom Hals weg ziehen. Ein Bein hinter das Bein des Gegners stellen. Die Hand, die am Körper des Gegners ist, greift von hinten hoch ins Gesicht des Gegners. Gegner wird nach hinten umgeworfen.



Graduierung: gelb - orange

Mindestalter: 8 Jahre

Ausbildungszeit: 3-6 Monate

Allgemein:

Handstandansatz (Kriterium: Fortschritte beim üben, kurzes Halten im Stütz
(mit Hilfestellung), gestreckte Arme)

Radschlagen (Kriterium: gestreckte Arme; Schwung, gerader Körper)

Standwaage (Kriterium: mindestens kurzes Halten in optimaler Position)

deutliche Trainingsfortschritte beim üben der Grätsche (Spagat)

Speziell:

7 Haken vorne = Hook

8 Haken hinten

9 Aufwärtshaken vorne = Uppercut

10 Aufwärtshaken hinten

11 Halbkreistritt hinten = Roundhousekick

12 Seitkick vorne = Sidekick

13 Seitkick hinten

Gerade Fauststöße in der Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärtsbewegung

Passschritt (Parallelschritt)

Theorie: Was heißt Semikontakt-Wettkampf? (Schläge und Tritte nur mit leichtem Kontakt, nach einem Treffer wird der Kampf vom Kampfrichter unterbrochen und der od. die Punkte werden vergeben, Kopf und Körpertreffer Faust = 1 Punkt, Fußtreffer Körper = 1 Punkt, Fußtreffer Kopf = 2 Punkte, Größe der Kampffläche = 6 x 6m, Kampfdauer = 2 Runden a 2 Min. dazwischen 1 Min. Pause, die Schutzausrüstung im Wettkampf besteht aus: Kopfschutz, Zahnschutz, Handschuhen, Tiefschutz, Schienbeinschützern und Fußschützern

Theorie (ab 11 Jahre):

Rechts-/Linksauslage (Kampfstellung)

Erläuterung verschiedener Distanzen im Kickboxen (Weite Distanz, Halbdistanz, Nahdistanz)

Folgende Begriffe erklären (ab 11 Jahre): Hook, Uppercut, Sidekick

Selbstverteidigung

Umklammern von Hinten (Arme frei)

Umklammern von Vorne (Arme frei)

Abwehr gegen Handangriff (offene Hand) von oben: Unterarmblock über Kopf

Abwehr von der Seite (Ohrfeige): Seitendeckung od. Abducken

Kopf-Seitwärtshaken
(Daumen zeigt nach unten)

Kopfaufwärtshaken

Seitkick
(Trefferfläche ist Ferse od. Fußsohle)



Ausführen eines geraden Fauststoßes im Passschritt (Parallelschritt)

Kampfstellung

Das z.B. rechte Bein kommt nach vorne

Mit dem Aufsetzen des re. Beins stößt die rechte Faust



Umklammern von hinten:
In Grätsche springen, Bein fassen
und hochziehen

Umklammern von vorne:
Eine Hand fasst die Haare, die andere Hand
unter das Kinn oder die Nase dann wegdrücken



Graduierung: orange

Mindestalter: 9 Jahre

Ausbildungszeit: 3-6 Monate

Allgemein:

2x2min Bodenkampf/Ringen (nach Judo- oder Ringerregeln oder selbst erarbeitet)

Judorolle/Aikidorolle

Fallschule seitlich (mit gestrecktem Arm abfangen)

Speziell:

Diagonalschritt

Abwehr gegen die Techniken:

7 Haken vorne = Hook (Abwehr: Seitendeckung, od. Abducken, od. Durchrollen)

8 Haken hinten

9 Aufwärtshaken vorne = Uppercut (Abwehr: Doppelblock, Einzelblock od. Rückschritt)

10 Aufwärtshaken hinten

11 Halbkreistritt hinten = Roundhousekick (Abwehr: Sideblock Unterarm od. Rückschritt)

12 Seitkick vorne = Sidekick (Abwehr: Doppelblock oder Seitwärtsschritt)

13 Seitkick hinten

Abwehr von gerade Fauststößen in der Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärtsbewegung (Passschritt). Abwehr: Einzelblock. Wichtig! Linke Gerade wird mit rechts geblockt. Rechte Gerade wird mit links geblockt. Bei den Paraden verhält es sich genau so!

Ab 11 Jahre Abwehr + Gegenangriff (Kombinationen werden vorgegeben!)

Demonstration von Doppelkicks (Kriterium: Streckung des Beins, Haltekraft u. Balance)

Soziales Verhalten:

fairer, partnerschaftlicher Umgang in Wettkampfformen (z. B. Ringen, Bodenkampf)

Selbstverteidigung

Schwitzkasten von vorne und von der Seite

Fallschule seitlich
Abklatschen mit gestrecktem Arm



Abwehr Aufwärtshaken

Abwehr Haken (Seitendeckung)



Ausführen eines geraden Fauststoßes im Diagonalschritt

Kampfstellung

Das z.B. rechte Bein kommt nach vorne

Mit dem Aufsetzen des re. Beins
stößt die linke Faust



Graduierung: orange - grün

Mindestalter: 10 Jahre

Ausbildungszeit: 6 Monate

Allgemein:

Rolle über Hindernisse (Hechtrolle)

Radwende

Speziell:

Kombination von:

14 Vordere Gerade und hintere Gerade = Jab-Punch

15 Vordere Gerade und hinterer Haken = Jab-Hook

16 Vordere Gerade und hinterer Aufwärtshaken = Jab-Uppercut

17 Axttritt vorne = Axekick

18 Axttritt hinten

19 Außenristtritt vorne = Crescentkick

Demonstration von Dreifachkicks

Theorie (ab 11 Jahre):

Pratzenhalten gegen Fausttechniken

Folgende Begriffe erklären: Axekick, Crescentkick, Block, Parade, Finten

Punkteverteilung im Wettkampf

Selbstverteidigung

Abwehr gegen Haarangriff/Ziehen an den Ohren

Axtkick:

Bein wird neben dem Gegner hochgerissen



Möglichst über Kopfhöhe.

Dann Bein von oben nach unten durch ziehen



Crescentkick:

Fuß trifft mit dem Außenriss.



Graduierung: grün

Mindestalter: 11 Jahre

Ausbildungszeit: 6 Monate

Allgemein:

Vorführung einer vorgegebenen oder selbst entwickelten freien Formen oder Musikform von Bodenturn- und Kampfsporttechniken (mindestens 30sec)

Fallen massiv vorwärts nach Sprung über ein Hindernis

Beidbeiniges Springen (fünf Sprünge, mindestens fünf Meter)

Speziell:

Abwehr und Gegenkombination gegen die Techniken:

Vordere Gerade und hintere Gerade = Jab-Punc

Vordere Gerade und hinterer Haken = Jab-Hook

Vordere Gerade und hinterer Aufwärtshaken = Jab-Uppercut

Axttritt vorne = Axekick (Abwehr: Unterarmblock über Kopf od. Rückschritt)

Axttritt hinten

Außenristtritt vorne = Crescentkick (Abwehr: Seitendeckung od. Rückschritt)

Eigenständige und sinnvolle Kombination von Angriffstechniken mit Fuß und Hand

Demonstration von Kickboxtechniken in schreitend-gleitender und federnd-gleitender

Fortbewegung

Soziales Verhalten:

Vorbildfunktion in der Gruppe (Bereitschaft, sein Wissen weiter-zugeben)

Selbstverteidigung:

Unterarmwürgen von hinten aus dem Stand, greifen od. festhalten an der Kleidung von vorne od. von der Seite

Graduierung: grün-blau

Mindestalter: 12 Jahre

Ausbildungszeit: 6 Monate

Allgemein:

Schieben und Ziehen eines Gegners aus einem Gürtelring (ca. 2x2m). Vgl. Regeln aus dem Ringen oder Judo

20 Roundhousekicks mit höchster Geschwindigkeit (mindestens 30sec) gegen Pratte o. Sandsack.

Speziell:

Kombination von:

Haken vorne und hintere Gerade = Hook-Jab

Haken vorne und Haken hinten = Hook-Huck

Haken vorne und hinterer Aufwärtshaken = Hook-Uppercut

Außenristritt hinten = Crescentkick

Hakentritt vorne = Hookkick

Hakentritt hinten

Rückwärtskick hinteres Bein (Seitentritt aus der Drehung) = Turnkick od. Backkick

Pratzenhalten gegen Fußtechniken

Theorie:

Folgende Begriffe erklären: Hookkick, Meidbewegung, Mitschlag

Unterschied von Semi- und Leichtkontakt

Schiedsrichterkommandos: Stop, Break, Fight

Selbstverteidigung:

Abwehr gegen Umklammerung von vorn, von hinten und von der Seite. Arme sind nicht frei!

Abwehr Handwürgen von vorne und von hinten

Graduierung: blau

Mindestalter: 13 Jahre

Ausbildungszeit: 12 Monate

Allgemein:

20 Frontkicks mit höchster Geschwindigkeit (mindestens 30sec) gegen Pratte oder Sandsack

Halteübungen im Unterarmstütz (mindestens 30sec, Variation: Hand und/oder Bein heben)

Speziell:

Abwehr und Gegenkombination gegen die Techniken:

Haken vorne und hintere Gerade = Hook-Punch

Haken vorne und Haken hinten = Hook-Huck

Haken vorne und hinterer Aufwärtshaken = Hook-Uppercut

Außenristritt hinten = Crescentkick

Hakentritt vorne

Hakentritt hinten = Hookkick (Abwehr: Seitendeckung, od. Rückschritt od. nach vorne gehen)

Rückwärtskick hinteres Bein (Seitentritt aus der Drehung) = Turnkick od. Backkick (Abwehr: Doppelblock, od. Rückschritt, od. vom Kick weg zum Gegner nach vorne)

Vorführung als Modellsparring (Angriffstechniken werden vorgeschrieben)

Spiegelkickboxen (verdrehte Auslage!)

Soziales Verhalten:

Verhalten vor der Gruppe

(Unterstützung des Trainers, Übernahme von Teileinheiten im Training)

Selbstverteidigung:

Abwehr gegen Stockangriffe: Von oben, von der Seite und über Kreuz

Graduierung: blau-braun

Mindestalter: 14 Jahre

Ausbildungszeit: 12 Monate

Allgemein:

20 Sidekicks mit höchster Geschwindigkeit (mindestens 30sec) gegen Pratte oder Sandsack

Speziell:

Kombination von:

Hintere Gerade und vordere Gerade = Punch-Jab

Hintere Gerade und vorderer Haken = Punch-Hook

Hintere Gerade und vorderer Aufwärtshaken = Punch-Uppercut

Hinterer Haken und vorderer Haken = Hook-Hook

Hakentritt aus der Drehung (Fersendrehschlag) = Turnhookkick

Außenristtritt aus der Drehung = Turncrescentkick

Rückwärtskick mit beiden Beinen (Seitentritt aus der Drehung) = Turnkick od. Backkick

Eigenständiger, sinnvoller Aufbau einer kickboxspez. Trainingseinheit
(z. B. Aufwärm- oder Dehnungsprogramm, Schnelligkeitseinheit)

Theorie:

Schiedsrichterverhalten im Wettkampf

Folgende Begriffe erklären: sportlicher Wettkampf, Aggression und Gewalt

Selbstverteidigung:

Abwehr gegen freie Angriffsformen (siehe oben)

Graduierung: braun

Mindestalter: 16 Jahre

Ausbildungszeit: 12 Monate

Allgemein:

Hohe Belastung über Wettkampfdistanz (spielerisch, z. B. Hühnerfangen)

Speziell:

Abwehr und Gegenkombination gegen die Techniken:

Hintere Gerade und vordere Gerade = Punch-Jab

Hintere Gerade und vorderer Haken = Punch-Hook

Hintere Gerade und vorderer Aufwärtshaken = Punch-Uppercut

Hinterer Haken und vorderer Haken = Hook-Hook

Rückwärtskick (Seittritt aus der Drehung) = Turnkick od. Backkick

Hakentritt aus der Drehung(Fersendrehschlag) = Turnhookkick

Außenristritt aus der Drehung = Turncresentkick

Vorführung eines wettkampfnahen freien Sparrings (Wettkampfdistanz 2x2min)

Soziales Verhalten:

Strategien zur Deeskalation und Konfliktvermeidung

(Beispiele geben wie Hilfe organisieren, ignorieren, flüchten)

Selbstverteidigung:

Problematik und Gefährlichkeit beim Angriff mit einer Waffe

Abwehr gegen Stockangriff

Beschreiben von Notwehr und erlaubte Waffen

Graduierung: braun-schwarz

Mindestalter: 17 Jahre

Ausbildungszeit: 12 Monate

Allgemein:

Durchführung eines kleinen Kraftausdauerzirkles (8-10 Stationen – 30sec. Belastung)

Speziell:

Kombination von:

Hinterer Haken und vordere Gerade = Hook-Jab

Hinterer Haken und vorderer Aufwärtshaken = Hook-Uppercut

Hinterer Aufwärtshaken und vordere Gerade = Uppercut-Jab

Hinterer Aufwärtshaken und vorderer Haken = Uppercut-Hook

Vorwärtstritt im Sprung = Frontkick

Seitkick im Sprung = Sidekick

Hakentritt im Sprung = Hookkick

Außenristtritt im Sprung = Crescentkick

Rückwärtskick im Sprung (Seitentritt aus der Drehung) = Turnkick od. Backkick

Reaktionsschnelligkeit an der Pratze (Wettkampfzeit 2x2min)

Theorie:

Unterschiede und Ziele von Raubüberfällen und sexueller Gewalt

Typisches Täter- und Opferverhalten bei Straftaten beschreiben können

Selbstverteidigung:

Abwehr gegen mehrere Angreifer (unterschiedliche Angriffe)

Abwehr gegen verschiedene Waffen