



GÜRTELPRÜFUNGEN

Regeln und Voraussetzungen, gültig ab 1. Januar 2008



© WKA GERMANY 2008

WKA Kickboxing

Grundlagen der Gürtelprüfungen



Gültig ab 1.1.2008

Als Prüfer sind nur Danträger mit gültigem WKA-Prüferstempel zulässig.

Nur nach Absprache mit dem WKA-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 Standart nicht erfüllt und der Abschnitt muss wiederholt werden.

Geprüft wird nach folgenden Abschnitten:

- Kampfstellung: 7-10 Punkte
- Fausttechniken: 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	Weiß-Gelb	Gelb	Gelb-Orange	Orange	Orange-Grün	Grün	Grün-Blau	Blau	Blau-Braun	Braun	Braun-Schwarz	1. Dan
Mindest Punktzahl	35	42	49	49	56	56	56	56	63	63	63	70	75
Maximal Punktzahl	50	60	70	70	80	80	80	80	90	90	90	100	100

Prüfungsprogramm

Weißer Gürtel



Gültig ab 1.1.2008

Wartezeit:	1 Monat / Mind. 4 Trainingseinheiten, Kampfsport Schutz
Nachweis:	WKA-Antrag erhalten / Mitglied in der WKA
Kampfstellungen:	Frontale Kampfstellung
Ausführung der Technik:	Im Stand
Fausttechniken:	- Jab, Punch
Fußtechniken:	- Frontkick vorderes Bein - Frontkick hinteres Bein
<i>Faust und Fußtechniken als Einzelreaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.</i>	
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:	
Sparring:	
Sonstiges:	Erhalt eines WKA Mitgliedformular

Mindest Punktzahl: 35 Punkte

Maximal Punktzahl: 50 Punkte

Prüfungsprogramm

Weiß-Gelber Gürtel



Gültig ab 1.1.2008

Wartezeit:	3 Monate / Mind.12 Trainingseinheiten
Nachweis:	Gültiger Wettkampfpass der WKA
Kampfstellungen:	Frontale Kampfstellung
Ausführung der Technik:	Im Stand; Reihentechnik am Partner
Fausttechniken:	- Jab, Punch - Backfist
Fußtechniken:	- Frontkick vorderes Bein - Frontkick hinteres Bein
<i>Faust und Fußtechniken als Einzelreaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.</i>	
Kombinationen:	- Jab, Punch - Punch, Jab - Jab, Frontkick hinteres Bein - Jab, Punch, Frontkick hinteres Bein
Verteidigungs- und Ausweichtechniken	Block gegen Jab und Punch
Selbstverteidigung:	
Theorie, Mündlich:	Erkläre die Werte und Tugenden im Unterricht: Respekt, Aufmerksamkeit, Disziplin, Kontrolle und Mut Erkläre Deinen Sport!
Kondition:	
Sparring:	
Sonstiges:	Rolle vorwärts

Mindest Punktzahl: 42 Punkte

Maximal Punktzahl: 60 Punkte

Prüfungsprogramm

Gelber Gürtel



Gültig ab 1.1.2008

Wartezeit:	Mindestens drei Monate / 12 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	Gültiger Wettkampfpass der WKA
Kampfstellungen:	Frontale Kampfstellung (klassisch Boxen) seitlich und halbseitlich
Ausführung der Technik:	Gleitende Bewegung aus den Kampfstellungen vor/zurück bzw. rechts/links
Fausttechniken:	<ul style="list-style-type: none">- Jab- Punch- Backfist
Fußtechniken:	<ul style="list-style-type: none">- Frontkick vorderes Bein- Frontkick hinteres Bein- Axekick rechts- Axekick links bzw. vorderes, hinteres Bein
<i>Faust und Fußtechniken als Einzelaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.</i>	
Kombinationen:	<ul style="list-style-type: none">- Jab, Punch- Backfist, Punch- Punch, Jab- Punch, Backfist- Jab, Frontkick hinteres Bein- Frontkick vorderes Bein, Punch- Jab, Punch, Frontkick hinteres Bein- Punch, Jab, Frontkick vorderes Bein- Jab, Punch Axekick hinteres Bein- Punch, Jab Axekick 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

- Fortsetzung Gelber Gürtel -

Bei den Verteidigungstechniken werden nach dem Blocken oder Ausweichen jeweils Kontertechniken durchgeführt, bestehend aus Faust und Fußtechniken oder Fuß und Fausttechniken.

Zum Beispiel:

- 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

Rückschritte und Kontertechnik lassen sich ebenfalls leicht umsetzen gegen viele Angriffe.

Selbstverteidigung:

- Schwitzkasten A/B (bedeutet von beiden Seiten)
- Unterarmwürgung von hinten

Theorie, Mündlich:

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.

Erkläre Deinen Sport!

Kondition:

Sparring:

Sonstiges:

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

Mindest Punktzahl: 49 Punkte

Maximal Punktzahl: 70 Punkte

Prüfungsprogramm

Gelb-Orangener Gürtel



Gültig ab 1.1.2008

Wartezeit:	Mindestens drei Monate / 12 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	Gültiger Wettkampfpass der WKA
Kampfstellungen:	Frontale Kampfstellung (klassisch Boxen) seitlich und halbseitlich
Ausführung der Technik:	Gleitende Bewegung aus den Kampfstellungen vor/zurück bzw. rechts/links
Fausttechniken:	<ul style="list-style-type: none"> - Jab - Punch - Backfist - Backfist im Sprung
Fußtechniken:	<ul style="list-style-type: none"> - Frontkick vorderes Bein - Frontkick hinteres Bein - Axekick rechts - Axekick links bzw. vorderes, hinteres Bein - Frontkick im Sprung
<i>Faust und Fußtechniken als Einzelaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.</i>	
Kombinationen:	<ul style="list-style-type: none"> - Jab, Punch - Backfist, Punch - Punch, Jab - Punch, Backfist - Jab, Frontkick hinteres Bein - Frontkick vorderes Bein, Punch - Jab, Punch, Frontkick hinteres Bein - Punch, Jab, Frontkick vorderes Bein - Jab, Punch Axekick hinteres Bein - Punch, Jab Axekick 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

Fortsetzung Gelb-Orangener Gürtel

Bei den Verteidigungstechniken werden nach dem Blocken oder Ausweichen jeweils Kontertechniken durchgeführt, bestehend aus Faust und Fußtechniken oder Fuß und Fausttechniken.

Zum Beispiel:

- 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

Rückschritte und Kontertechnik lassen sich ebenfalls leicht umsetzen gegen viele Angriffe.

Selbstverteidigung:

- Schwitzkasten A/B (bedeutet von beiden Seiten)
- Unterarmwürgung von hinten

Theorie, Mündlich:

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

Erkläre Deinen Sport!

Kondition:

Sparring:

Sonstiges:

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

Mindest Punktzahl: 49 Punkte

Maximal Punktzahl: 70 Punkte

Prüfungsprogramm

Orangener Gürtel



Gültig ab 1.1.2008

Wartezeit:	Mindestens drei Monate / 12 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	Gültiger Wettkampfpass der WKA
Kampfstellungen:	<ul style="list-style-type: none">- frontale Kampfstellung (klassisch Boxen)- seitlich und halbseitlich
Ausführung der Technik:	<ul style="list-style-type: none">- Gleitende Bewegung aus den Kampfstellungen vor/zurück bzw. rechts/links- Rausdrehen rechts und links (Die Drehung erfolgt über den Fußballen des vorderen Beines und dient auch dazu den Winkel des Angriffs zu verändern)- Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts
Fausttechniken:	<ul style="list-style-type: none">- Jab, Punch, Backfist- Uppercut rechts und links
Fußtechniken:	<ul style="list-style-type: none">- Frontkick vorderes Bein, Frontkick hinteres Bein zum Körper- Axekick rechts, Axekick links bzw. vorderes, hinteres Bein- Lowkick, Roundkick zum Körper- Sidekick zum Körper
<i>Faust und Fußtechniken als Einzelaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.</i>	
Kombinationen:	<ul style="list-style-type: none">- Jab, Punch, Roundkick vorderes oder hinteres Bein- Jab, Uppercut- Backfist, Roundkick vorderes Bein- Sidekick vorderes Bein, Backfist, Punch- Frontkick rechts und links mit anschließender Fausttechnik- Frontkick vorderes Bein, hinteres Bein Roundkick zum Körper- Sidekick zum Körper, Lowkick Abschluß

Verteidigungs- und Ausweichtechniken	<ul style="list-style-type: none">- 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:	Englische Begriffe der Techniken Regeln Pointfighting und allgemein Kickboxen Erkläre Deinen Sport!
Kondition:	
Sparring:	Pointfighting als bedingtes Sparring
Sonstiges:	

Mindest Punktzahl: 56 Punkte

Maximal Punktzahl: 80 Punkte

Prüfungsprogramm

Orange-Grüner Gürtel



Gültig ab 1.1.2008

Wartezeit:	Mindestens drei Monate / 12 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	Gültiger Wettkampfpass der WKA
Kampfstellungen:	<ul style="list-style-type: none"> - frontale Kampfstellung (klassisch Boxen) - seitlich und halbseitlich
Ausführung der Technik:	<ul style="list-style-type: none"> - Gleitende Bewegung aus den Kampfstellungen vor/zurück bzw. rechts/links - Rausdrehen rechts und links (Die Drehung erfolgt über den Fußballen des vorderen Beines und dient auch dazu den Winkel des Angriffs zu verändern) - Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts
Fausttechniken:	<ul style="list-style-type: none"> - Jab, Punch, Backfist - Uppercut rechts und links - Haken (Hook) seitwärts
Fußtechniken:	<ul style="list-style-type: none"> - Frontkick vorderes Bein, Frontkick hinteres Bein zum Körper - Axekick rechts, Axekick links bzw. vorderes, hinteres Bein - Lowkick, Roundkick zum Körper - Sidekick zum Körper - Hookkick
<i>Faust und Fußtechniken als Einzelaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.</i>	
Kombinationen:	<ul style="list-style-type: none"> - Jab, Punch, Roundkick vorderes oder hinteres Bein - Jab, Uppercut - Backfist, Roundkick vorderes Bein - Sidekick vorderes Bein, Backfist, Punch - Frontkick rechts und links mit anschließender Fausttechnik - Frontkick vorderes Bein, hinteres Bein Roundkick zum Körper - Sidekick zum Körper, Lowkick Abschluß

Verteidigungs- und Ausweichtechniken	<ul style="list-style-type: none">- 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:	Englische Begriffe der Techniken Regeln Pointfighting und allgemein Kickboxen
Kondition:	
Sparring:	Pointfighting als bedingtes Sparring
Sonstiges:	

Mindest Punktzahl: 56 Punkte

Maximal Punktzahl: 80 Punkte

Prüfungsprogramm

Grüner Gürtel



Gültig ab 1.1.2008

Wartezeit:	Mindestens drei Monate / 24 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	Gültiger Wettkampfpass der WKA, ein Turnier oder ein Lehrgang
Kampfstellungen:	<ul style="list-style-type: none">- frontale Kampfstellung (klassisch Boxen)- seitlich und halbseitlich
Ausführung der Technik:	<ul style="list-style-type: none">- Gleitende Bewegung aus den Kampfstellungen vor/zurück bzw. rechts/links- Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts
Fausttechniken:	<ul style="list-style-type: none">- Jab, Punch, Backfist, Uppercut, Seitwärtshaken (Hook)
Fußtechniken:	<ul style="list-style-type: none">- Frontkick vorderes Bein, Frontkick hinteres Bein- Axekick rechts, Axekick links bzw. vorderes, hinteres Bein- Sidekick zum Körper, Hookkick, Roundkick, Backkick
<i>Faust und Fußtechniken als Einzelaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.</i>	
Kombinationen:	<ul style="list-style-type: none">- Jab, Punch, Uppercut- Backfist, Punch, Backfist- Punch, Jab, Punch, Seitwärtshaken (Hook)- Jab, Jab, Punch, Seitwärtshaken (Hook), Uppercut- Jab, Jab, Backkick- Jab, Punch, Seitwärtshaken (Hook), Roundkick hinten oder vorne- Jab, Punch, Sidekick absetzen Sidekick- Sidekick, Jab, Punch- Roundkick vorne, Jab, Punch, Seitwärtshaken (Hook)- Jab, Jab Axekick hinteres Bein- Hookkick, absetzen Sidekick, Backfist- mit dem gleichen Bein ohne abzusetzen Frontkick, Sidekick, Backkick
Verteidigungs- und Ausweichtechniken	<ul style="list-style-type: none">- Blocken gegen Uppercut und Seitwärtshaken (Hook)- Auspendeln und abtauchen gegen Angriffe mit der Faust- Blocken von Lowkick vorne und hinten- Direkter bzw. unterbrechender Konter gegen Roundkick, Backkick und Lowkick (Timing)- Pendeln rechts und links, abtauchen rechts und links- Blocken von Jab, Punch, Seitwärtshaken (Hook), Lowkick, Frontkick

Bei den Verteidigungstechniken werden nach dem Blocken oder Ausweichen jeweils Kontertechniken durchgeführt, bestehend aus Faust- und Fußtechniken oder Fuß- und Fausttechniken.

- Zum Beispiel:
- Angriff mit Jab, Seitwärtskaken
 - Blocken, dann Konteraktion mit Punch, Lowkick vorderes Bein
 - Angriff mit Lowkick vorne hinten variabel
 - Blocken, dann Konteraktion mit Jab Punch und Lowkick hinteres Bein

Rückschritte und Kontertechnik lassen sich ebenfalls leicht umsetzen gegen viele Angriffe.

Selbstverteidigung:	Schlag oder Stich von oben, überkreuz spontane Verteidigung gegen mehrere Angreifer im Kreis
Theorie, Mündlich:	Grundlagen des Regelwerks
Kondition:	50 Kicks am Stück 2 Minuten Schattenboxen zwei Minuten Seilspringen 20 Liegestütze
Sparring:	eine Runde Pointfighting eine Runde Boxsparring eine Runde Kickboxsparring
Sonstiges:	

Mindest Punktzahl: 56 Punkte

Maximal Punktzahl: 80 Punkte

Prüfungsprogramm

Grün-Blauer Gürtel



Gültig ab 1.1.2008

<p>Wartezeit:</p> <p>Nachweis:</p> <p>Kampfstellungen:</p> <p>Ausführung der Technik:</p> <p>Fausttechniken:</p> <p>Fußtechniken:</p>	<p>Mindestens drei Monate / 32 Unterrichtseinheiten</p> <p>Gültiger Wettkampfpass der WKA, ein Turnier oder ein Lehrgang</p> <ul style="list-style-type: none"> - frontale Kampfstellung (klassisch Boxen) - seitlich und halbseitlich <ul style="list-style-type: none"> - Gleitende Bewegung aus den Kampfstellungen vor/zurück bzw. rechts/links - Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts <ul style="list-style-type: none"> - Jab, Punch, Backfist, Uppercut, Seitwärtshaken (Hook) - Ellenbogen seitlich <ul style="list-style-type: none"> - Frontkick vorderes Bein, Frontkick hinteres Bein - Axekick rechts, Axekick links bzw. vorderes, hinteres Bein - Sidekick zum Körper, Hookkick, Roundkick, Backkick - Kniestoß
<p><i>Faust und Fußtechniken als Einzelaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.</i></p>	
<p>Kombinationen:</p> <p>Verteidigungs- und Ausweichtechniken</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jab, Punch, Uppercut - Backfist, Punch, Backfist - Punch, Jab, Punch, Seitwärtshaken (Hook) - Jab, Jab, Punch, Seitwärtshaken (Hook), Uppercut - Frontkick, Sidekick, Backkick (selbes Bein) - Jab, Jab, Backkick - Jab, Punch, Seitwärtshaken (Hook), Roundkick hinten oder vorne - Jab, Punch, Sidekick absetzen Sidekick - Sidekick, Jab, Punch - Roundkick vorne, Jab, Punch, Seitwärtshaken (Hook) - Jab, Jab Axekick hinteres Bein - Hookkick, absetzen Sidekick, Backfist <ul style="list-style-type: none"> - Blocken gegen Uppercut und Seitwärtshaken (Hook) - Auspendeln und abtauchen gegen Angriffe mit der Faust - Blocken von Lowkick vorne und hinten - Direkter bzw. unterbrechender Konter gegen Roundkick, Backkick und Lowkick - Pendeln rechts und links, abtauchen rechts und links - Blocken von Jab, Punch, Haken, Lowkick, Frontkick

- Fortsetzung Grün-Blauer Gürtel -

Bei den Verteidigungstechniken werden nach dem Blocken oder Ausweichen jeweils Kontertechniken durchgeführt, bestehend aus Faust- und Fußtechniken oder Fuß- und Fausttechniken.

- Zum Beispiel:
- Angriff mit Jab, Seitwärtskaken (Hook)
 - Blocken, dann Konteraktion mit Punch, Lowkick vorderes Bein
 - Angriff mit Lowkick vorne hinten variabel
 - Blocken, dann Konteraktion mit Jab Punch und Lowkick hinteres Bein

Rückschritte und Kontertechnik lassen sich ebenfalls leicht umsetzen gegen viele Angriffe.

Selbstverteidigung:	Schlag oder Stich von oben, überkreuz spontane Verteidigung gegen mehrere Angreifer im Kreis
Theorie, Mündlich:	Grundlagen des Regelwerks Grundlagen des Verteidigens
Kondition:	50 Kicks am Stück 2 Minuten Schattenboxen zwei Minuten Seilspringen 20 Liegestütze
Sparring:	eine Runde Pointfighting eine Runde Boxsparring eine Runde Kickboxsparring
Sonstiges:	

Mindest Punktzahl: 56 Punkte

Maximal Punktzahl: 80 Punkte

Prüfungsprogramm

Blauer Gürtel



Gültig ab 1.1.2008

Wartezeit:	Mindestens sechs Monate / 50 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	Gültiger Wettkampfpass der WKA ein Turnier oder ein Lehrgang ein Kampfrichterlehrgang
Kampfstellungen:	- frontale Kampfstellung (klassisch Boxen) - seitlich und halbseitlich
Ausführung der Technik:	- Gleitende Bewegung aus den Kampfstellungen vor/zurück bzw. rechts/links - Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts
Fausttechniken:	Alle Fausttechniken und zusätzlich Ellenbogen von oben und unten
Fußtechniken:	Frontkick Roundkick Sidekick Hookkick Axekick Hookkick zum Kopf, vorderes und hinteres Bein Spinning Sidekick zum Körper Knietechnik zum Körper und Kopf Crescentkick Innenbahn und Außenbahn Fußfeger in Variation Spinning Hookkick, spinning Crescentkick Jumping Backkick, Jumping Frontkick
<i>Faust und Fußtechniken als Einzelaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.</i>	
Kombinationen:	Jab, Punch, Jab, Roundkick vorderes Bein, spinning Hookkick Sidekick vorderes Bein, Backfist, Punch, Rückschritt, Hookkick zum Kopf vorderes Bein Jab, Jab, Punch, Roundkick hinteres Bein zum Kopf, Rückschritt, Punch, Seitwärtshaken Jab, Punch, Seitwärtshaken, Fußfeger innen, lösen mit jumping Frontkick Jab, Punch, Lowkick vorderes oder hinteres Bein, Kniestoß zum Körper oder Kopf
Verteidigungs- und Ausweichtechniken	Blocken von Jab, Punch, Haken, Lowkick, Frontkick

Selbstverteidigung:	<ol style="list-style-type: none">1. spontane Selbstverteidigung gegen mehrere Gegner2. Bodenkampf
Theorie, Mündlich:	Theoretischer Aufbau eines Trainings in Stichworten
Kondition und Technik:	Drei mal zwei Minuten Sandsack, eine Minute Pause <ol style="list-style-type: none">1. Runde: alle Aktionen werden mit den Fäusten eingeleitet und mit Kicktechniken abgeschlossen2. Runde: alle Aktionen werden mit Kicktechniken eingeleitet und mit den Fäusten abgeschlossen3. Runde: freie Gestaltung der Arbeit am Sandsack
Sparring:	Vier Runden a zwei Minuten, mit einer Minute Pause <ol style="list-style-type: none">1. Runde: Pointfighting2. Runde: Kickboxsparring ohne Lowkicks3. Runde: Kickboxsparring mit Lowkicks4. Runde: Kickboxsparring mit Knietechniken zum Körper
Sonstiges:	

Mindest Punktzahl: 63 Punkte

Maximal Punktzahl: 90 Punkte

Prüfungsprogramm

Blau-Brauner Gürtel



Gültig ab 1.1.2008

<p>Wartezeit:</p> <p>Nachweis:</p> <p>Kampfstellungen:</p> <p>Ausführung der Technik:</p> <p>Fausttechniken:</p> <p>Fußtechniken:</p>	<p>Mindestens sechs Monate / 80 Unterrichtseinheiten</p> <p>Gültiger Wettkampfpass der WKA ein Turnier oder ein Lehrgang 1 Kampfrichterlehrgänge</p> <p>- frontale Kampfstellung (klassisch Boxen) - seitlich und halbseitlich</p> <p>- Gleitende Bewegung aus den Kampfstellungen vor/zurück bzw. rechts/links - Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts</p> <p>Alle Fausttechniken und zusätzlich Ellenbogen von oben und unten</p> <p>Axekick Frontkick Roundkick Sidekick gesprungener Kniestoß Hookkick zum Kopf, vorderes und hinteres Bein Spinning Sidekick zum Körper Knietechnik zum Körper und Kopf Crescentkick Innenbahn und Außenbahn Fußfeger in Variation Spinning Hookkick, spinning Crescentkick Jumping Backkick, Jumping Frontkick</p>
<p><i>Faust und Fußtechniken als Einzelaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.</i></p>	
<p>Kombinationen:</p> <p>Verteidigungs- und Ausweichtechniken</p>	<p>Jab, Punch, Jab, Roundkick vorderes Bein, spinning Hookkick Sidekick vorderes Bein, Backfist, Punch, Rückschritt, Hookkick zum Kopf vorderes Bein Jab, Jab, Punch, Roundkick hinteres Bein zum Kopf, Rückschritt, Punch, Seitwärtshaken Jab, Punch, Seitwärtshaken, Fußfeger innen, lösen mit jumping Frontkick Jab, Punch, Lowkick vorderes oder hinteres Bein, Kniestoß zum Körper oder Kopf</p> <p>Blocken von Jab, Punch, Haken, Lowkick, Frontkick</p>

Selbstverteidigung:	<ol style="list-style-type: none">1. spontane Selbstverteidigung gegen mehrere Gegner2. Bodenkampf
Theorie, Mündlich:	Theoretischer Aufbau eines Trainings in Stichworten
Kondition und Technik:	Drei mal zwei Minuten Sandsack, eine Minute Pause <ol style="list-style-type: none">1. Runde: alle Aktionen werden mit den Fäusten eingeleitet und mit Kicktechniken abgeschlossen2. Runde: alle Aktionen werden mit Kicktechniken eingeleitet und mit den Fäusten abgeschlossen3. Runde: freie Gestaltung der Arbeit am Sandsack
Sparring:	Vier Runden a zwei Minuten, mit einer Minute Pause <ol style="list-style-type: none">1. Runde: Pointfighting2. Runde: Kickboxsparring ohne Lowkicks3. Runde: Kickboxsparring mit Lowkicks4. Runde: Kickboxsparring mit Knietechniken zum Körper
Sonstiges:	

Mindest Punktzahl: 63 Punkte

Maximal Punktzahl: 90 Punkte

Prüfungsprogramm

Brauner Gürtel



Gültig ab 1.1.2008

Wartezeit:	Mindestens sechs Monate / 80 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	Gültiger Wettkampfpass der WKA ein Turnier und ein Lehrgang Kampfrichterprüfung E Basic Master 1 Seminar Nachweis erste Hilfe Kurs
Kampfstellungen:	- frontale Kampfstellung (klassisch Boxen) - seitlich und halbseitlich
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
Fußtechniken:	Alle Beintechniken, auch im Sprung wenn verlangt Knietechniken und Feger Hüftwürfe
<i>Faust- und Fußtechniken als Einzelaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.</i>	
Kombinationen:	Nach Ansage der Prüfer
Verteidigungs- und Ausweichtechniken	1. Finte 2. Lösen im Nahkampf 3. Weg abschneiden
Selbstverteidigung:	Spontane Selbstverteidigung gegen mehrere Gegner Bodenkampf Verteidigung gegen Messer

- Fortsetzung Brauner Gürtel -

Theorie, Mündlich:	Erklärung der verschiedenen Kampfkünste Vitale Punkte am Körper schriftliche Ausarbeitung einer kompletten Trainingseinheit
Kondition:	200 Kicktechniken im Wechsel rechts, links 50 Liegestütze 50 Crunches 50 Kniebeugen
Sparring:	Acht Runden à zwei Minuten, mit einer Minute Pause 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:	

Mindest Punktzahl: 63 Punkte

Maximal Punktzahl: 90 Punkte

Prüfungsprogramm

Braun-Schwarzer Gürtel



Gültig ab 1.1.2008

Wartezeit:	Mindestens sechs Monate / 80 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	Gültiger Wettkampfpass der WKA ein Turnier und ein Lehrgang Kampfrichterprüfung E Basic Master 1 Seminar E Nachweis erste Hilfe Kurs Trainer Grundlagen 1
Kampfstellungen:	- frontale Kampfstellung (klassisch Boxen) - seitlich und halbseitlich
Ausführung der Technik:	Sechs mal zwei Minuten Sandsack, eine Minute Pause Reihentechniken 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
Fußtechniken:	Alle Beintechniken, auch im Sprung wenn verlangt Knietechniken und Feger Hüftwürfe
<i>Faust- und Fußtechniken als Einzelaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.</i>	
Kombinationen:	Nach Ansage der Prüfer
Verteidigungs- und Ausweichtechniken	1. Finte 2. Lösen im Nahkampf 3. Weg abschneiden 4. Weiterleiten von b...??... Techniken: Jab Punch, Frontkick, Sidekick

- Fortsetzung Braun-Schwarzer Gürtel -

Selbstverteidigung:	Spontane Selbstverteidigung gegen mehrere Gegner Bodenkampf Verteidigung gegen Messer
Theorie, Mündlich:	Erklärung der verschiedenen Kampfkünste Vitale Punkte am Körper schriftliche Ausarbeitung einer kompletten Trainingseinheit
Kondition:	200 Kicktechniken im Wechsel rechts, links 50 Liegestütze 50 Crunches 100 Kniebeugen
Sparring:	Neun Runden à zwei Minuten, mit einer Minute Pause 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:	

Mindest Punktzahl: 70 Punkte

Maximal Punktzahl: 100 Punkte

Prüfungsprogramm

1. Dan



Gültig ab 1.1.2008

Wartezeit:	Mindestens 12 Monate / 100 Unterrichtseinheiten
Nachweis:	Gültiger Wettkampfpass der WKA zwei Turniere oder drei Lehrgänge Kampfrichterlehrgang, Kampfrichterausbildung D Nachweis erste Hilfe Kurs Nachweis über die zwei Vorbereitungslehrgänge Nachweis über einen kompletten Monat Trainertätigkeit (mindestens 18 Einheiten) Grundlagenseminar 1 Kampfsport ist Business-Seminar
Kampfstellungen:	- frontale Kampfstellung (klassisch Boxen) - seitlich und halbseitlich
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 als Reihentechniken
Fußtechniken:	Alle Beintechniken, auch im Sprung wenn verlangt Knietechniken und Feger Hüftwürfe als Reihentechniken
<i>Faust und Fußtechniken als Einzelaktion oder gegebenenfalls als Kombination zur Koordinativen Schulung in beiden Auslagen.</i>	
Kombinationen:	Nach Ansage der Prüfer, im Stand aus der Bewegung Zusätzlich noch Clinchtechniken aus dem Thaiboxen
Verteidigungs- und Ausweichtechniken	Alle

Lehrbeispiel mit Partner:	<ol style="list-style-type: none">1. Finte2. Lösen im Nahkampf3. Weg abschneiden4. Tempo im Kampf variieren5. Unterbinden von gefährlichen Situationen (Klammern)
Selbstverteidigung:	Spontane Selbstverteidigung gegen mehrere Gegner Verteidigung nach Wahl der Prüfer Verteidigung gegen Messerangriff
Theorie, Mündlich:	Erklärung der verschiedenen Kampfkünste Wissen über wesentliche Wettkampfbregeln schriftliche Ausarbeitung einer kompletten Trainingseinheit
Kondition:	250 Kicktechniken im Wechsel rechts, links 50 Liegestütze 50 Crunches 50 Kniebeugen
Sparring:	12 Runden à zwei Minuten, mit einer Minute Pause <ol style="list-style-type: none">1. 2 Runden: Pointfighting2. 2 Runden: Kickboxen ohne Lowkicks3. 2 Runden: Kickboxen mit Lowkicks4. 2 Runden: Kickboxen mit Knietechniken Leichtkontakt5. 2 Runden: Thaiboxen6. 2 Runden: MMA mit Schutzausrüstung
Sonstiges:	Training mit Geräten Wip - Handpratzen - Kickpads - Schlagpolster

Mindest Punktzahl: 75 Punkte

Maximal Punktzahl: 100 Punkte