

Progressive Self Defence System
Prüfungsprogramme
KICKBOXING

Jugendliche und Erwachsene ab 13 Jahre



Copyright by Sandra Kann
Stand 05.2019

Graduierung gelb

Dauer ca. 12 Monate

1. allgemein sportlich
 - Hampelmann
 - auf einem Bein stehen links und rechts für mehrere Sekunden (Gleichgewicht)
 - einen Ball tätzen, von links nach rechts spielen, sich zuwerfen (fangen)
 - Fallschule/Sturzprofilaxe:
 - Rolle vorwärts, Rolle rückwärts; Kriterium: gerades, rundes Rollen
2. Kampfstellung und Fortbewegung
 - frontale und seitliche Kampfstellung
 - Vorwärts- Rückwärts und Seitschritt/vorward-back and sidestep
3. Handtechniken
 - vordere Gerade/jab
 - hintere Gerade/cross
 - gesprungene hintere Gerade/flying superman punch
 - Fausrückenschlag/backfist
4. Fußtechniken
 - Vorwärtstritt vorderes Bein/frontkick
 - Vorwärtstritt hinteres Bein/reverse frontkick
5. Die Techniken sind als Einzeltechnik und als Kombination an der Pratze vor zu führen
6. Verteidigungstechniken (defense techniques)
 - Paraden (parry) - Ableiten (derive), Wegschlagen (blow away), Abfangen (catch it)
 - Meidbewegungen/avoid – pendeln, Rückneige
 - Aktiv Block (block) – Unterarmblöcke
 - direkter Konter, Gegenangriff und Abwehrkombination
 - Passiv Blöcke - Kopf- und Körperdoppeldeckung (the crab)
7. Verteidigung/Abwehr (aktiv/passiv) gegen:
 - vordere Gerade
 - hintere Gerade
 - Fausrückenschlag
 - Vorwärtstritt vorderes Bein
 - Vorwärtstritt hinteres Bein
8. Theorie
 - Deutsche und Englische Begriffe abfragen
 - Notwehr §32 StGB (siehe Anhang)
 - Hygiene (siehe Anhang)
 - Goldene Regel (siehe Anhang)
 - Erkläre die Unterschiede zwischen aktiv und passiv Block und aktive und passive Verteidigung

Graduierung orange

Dauer ca. 12 Monate

Verlangt wird das gesamte Programm der Stufe 1 und zusätzlich:

1. allgemein sportlich
 - Wechselsprünge (Grätschsprung im Wechsel, Ausfallschritt/sprung im Wechsel)
 - einen Ball mit dem Fuß führen
 - einen Ball im Laufen taten lassen
 - Malen der Zahlen von eins bis zehn mit einem Fuß - links und rechts überprüfen - ein Auge geschlossen
 - Kopfstand
 - Grätsche und Spagat (Grobform)
 - Balancierübungen (Slagline, Seil, Flusskiesel usw.)
 - Fallschule/Sturzprofilaxe:
 - Sturz seitwärts (Kriterium: deutliches abschlagen) aus der Hocke
2. Kampfstellung und Fortbewegung
 - Passgang (step and slide)
 - Übergänge (schreitend-gleitend, federnd-gleitend)
 - Beinarbeit (federnd-gleitende Fortbewegung)
 - Schattenboxen und Schattenkickboxen in alle Raumrichtungen
3. Handtechniken
 - vorderer Haken/hook
 - hinterer Haken/reverse hook
 - Hammerschlag/hammerfist
4. Fußtechniken
 - Halbkreistritt vorderes Bein/roundhousekick
 - Halbkreistritt hinteres Bein/reverse roundhousekick
 - Schienbeintritt vorderes Bein/lowkick
 - Schienbeintritt hinteres Bein/reverse lowkick
5. Verteidigung (defense techniques)
 - Passiv Blöcke (block) - Schulterblock (shoulder block)
 - Aktiv Block (block) - Schienbeinblock (shinbone block)
 - Automationsübungen (loop drills) - catch it (Mitstoßen – auch mit Variationen)
 - Meidbewegungen/avoid - Rollen
6. Verteidigung/Abwehr (aktiv/passiv) gegen:
 - vorderen Haken
 - hinteren Haken
 - Halbkreistritt vorderes Bein
 - Halbkreistritt hinteres Bein
7. Theorie
 - Semikontakt (SK) Regelkunde (siehe Anhang)
 - Überschreitung der Notwehr § 33 StGB (siehe Anhang)
 - Distanzen (siehe Anhang)
 - Erkläre die Begriffe Abwehr, direkter Konter, Abwehr mit Gegenangriff und Abwehrkombination

Graduierung grün

Dauer ca. 12 Monate

Verlangt wird das gesamte Programm der Stufen 1 und 2 und zusätzlich:

1. allgemein sportlich
 - Handstand (Kriterium: Fortschritte beim Üben, kurzes Halten im Stütz mit Hilfestellung/an die Matte, gestreckte Arme)
 - Radschlagen (Kriterium: gestreckte Arme; Schwung, gerader Körper)
 - Standwaage (Kriterium: mindestens kurzes Halten in optimaler Position)
 - deutliche Trainingsfortschritte beim Üben der Grätsche und des Spagats
 - einen Ball taten und zeitgleich einen Ball mit dem Fuß führen
 - Fallschule/Sturzprofilaxe:
 - Sturz rückwärts (Kriterium: deutliches abschlagen) aus der Hocke
2. Kampfstellung und Fortbewegung
 - Diagonalschritt/diagonal step
 - Überkreuzschritt/cross step
 - Zirkeln/circling
 - Zirkeln mit Seitschritt/circling with sidestep
3. Handtechniken
 - vorderer Aufwärtshaken/uppercut
 - hinterer Aufwärtshaken/reverse uppercut
 - Geschraubte Gerade/overhead
 - gedrehter Fastrückenschlag/spinning backfist
4. Fuß- und Knietechniken
 - Seitwärtstritt vorderes Bein/sidekick
 - Seitwärtstritt hinteres Bein/reverse sidekick
 - Seitwärtstritt aus der Drehung/spinning sidekick
 - Rückwärtstritt vorderes Bein/backkick
 - Rückwärtstritt aus der Drehung/spinning backkick
 - Kniestöße/knee striking
5. Klammern/clinch techniques
 - half thai clinch
 - thai clinch [Innen- und Außenbahn]
6. Verteidigung (defense techniques)
 - Aktiv Block/active block – Ellbogenblock/elbow block
 - Scheibenwischerblock/sweep block
 - Meidbewegungen/avoid – Abducken nach unten, rechts oder links (bob and crouch)
 - Automationsübungen/loop drills – parry and sweep (parieren und wischen)
7. Verteidigung/Abwehr (aktiv/passiv) gegen:
 - vorderer Aufwärtshaken
 - hinterer Aufwärtshaken
 - Seitwärtstritt vorderes Bein
 - Seitwärtstritt hinteres Bein
 - Seitwärtstritt aus der Drehung
8. Modellsparring
9. Theorie
 - Leichtkontakt (LK) und Vollkontakt (VK) Regelkunde
 - Körperverletzung § 223 StGB (siehe Anhang)
 - Rechtfertigender Notstand § 34 StGB (siehe Anhang)

Graduierung blau

Dauer ca. 12 Monate – Mindestalter 13 Jahre

Verlangt wird das gesamte Programm der Stufen 1 bis 3 und zusätzlich:

1. allgemein sportlich

- zwei Bälle gleichzeitig bewegen
- Koordinationsleiter
- Fallschule/Sturzprofilaxe:
 - Sturz vorwärts (Kriterium: deutliches abschlagen) aus der Hocke

2. Fuß- und Knietechniken

- Außenristtritt vorderes Bein/crescentkick
- Außenristtritt hinteres Bein/reverse crescentkick
- Außenristtritt aus der Drehung/spinning crescentkick
- Axtritt vorderes Bein/axekick
- Axtritt hinteres Bein/reverse axekick

3. Verteidigung/Abwehr (aktiv/passiv) gegen:

- Außenristtritt vorderes Bein
- Außenristtritt hinteres Bein
- Außenristtritt aus der Drehung
- Axtritt vorderes Bein
- Axtritt hinteres Bein

4. Sparring

5. Klammern/clinch techniques

- head to chest clinch
- head behind clinch
- Kata Gatame
- over-hook
- under-hook
- over-under-hook

6. Theorie

- Geschichte des Kickboxen
- Vorsätzliches und Fahrlässiges Handeln § 15 StGB (siehe Anhang)

Voraussetzungen

- regelmäßiges abhalten von Trainingseinheiten
- Erste Hilfe Nachweis nicht älter als 2 Jahre

Graduierung braun

Dauer ca. 2 Jahre – Mindestalter 15 Jahre

Verlangt wird das gesamte Programm der Stufen 1 bis 4 und zusätzlich:

1. allgemein sportlich

- Fallschule/Sturzprofilaxe:
 - Fallen vorwärts aus dem Kniestand
 - Rolle über Hindernisse (Hecht-/Flugrolle)

2. Fuß- und Knietechniken

- Fußfeger innen und außen/footsweep
- Hakentritt vorderes Bein/hookkick
- Hakentritt hinteres Bein/reverse hookkick
- Hakentritt aus der Drehung/spinning hookkick
- Fersentritt vorderes Bein/heelkick
- Fersentritt hinteres Bein/reverse heelkick
- Fersentritt aus der Drehung/spinning heelkick

3. Verteidigung/Abwehr (aktiv/passiv) gegen:

- Fußfeger innen und außen
- Hakentritt vorderes Bein
- Hakentritt hinteres Bein
- Hakentritt aus der Drehung

4. Theorie

- Lehrbeispiel Technikvermittlung und Gerätearbeit
- Einwilligung des Verletzten § 228 StGB (siehe Anhang)
- Körperverletzung § 223 (siehe Anhang)

Voraussetzungen

- regelmäßiges abhalten von Trainingseinheiten
- Erste Hilfe Nachweis nicht älter als 2 Jahre

Graduierung schwarz - 1. Meistergrad

Dauer ca. 2 Jahre – Mindestalter 17 Jahre

Verlangt wird das gesamte Programm der Stufen 1 bis 5 und zusätzlich:

1. allgemein sportlich
 - beidbeiniges Springen (fünf Sprünge, mindestens fünf Meter)
 - Fallschule/Sturzprofilaxe:
 - Fallen vorwärts aus dem Stand
2. Fuß- und Knietechniken/Sprung
 - Vorwärtstritt (frontkick)
 - Halbkreistritt (roundhousekick)
 - Seitwärtstritt (sidekick)
 - Hakentritt (hookkick)
 - Rückwärtstritt aus der Drehung/spinning backkick
 - Kniestöße/knee striking
3. Doppelfußtechniken am Partner (vorderes oder hinteres Bein)
 - Vorwärtstritt - Halbkreistritt (gleiches Bein ohne Absetzen)
 - Halbkreistritt - Halbkreistritt (gleiches Bein ohne Absetzen)
 - Seitwärtstritt - Hakentritt (gleiches Bein ohne Absetzen)

Voraussetzungen

- selbständige Präsentation des gesamten Ausbildungsprogramms
- abgeschlossene Trainerausbildung
- regelmäßiges selbständiges abhalten von Trainingseinheiten
- Erste Hilfe Nachweis nicht älter als 2 Jahre

Graduierung schwarz - 2. Meistergrad

Vorbereitungszeit 2 Jahre – Mindestalter 18 Jahre

Verlangt wird das gesamte Programm der Stufen 1 bis 6 und zusätzlich

allgemein sportlich

- 10 roundhousekicks mit höchster Geschwindigkeit (gegen Pratze oder Sandsack)
- 10 sidekicks mit höchster Geschwindigkeit gegen Pratze oder Sandsack
- 10 frontkicks mit höchster Geschwindigkeit gegen Pratze oder Sandsack
- Halteübungen im Unterarmstütz (mindestens 30 Sekunden, Variation: Hand und/oder Bein heben)
- Fallschule/Sturzprofilaxe
 - Vorführung aller Fallübungen

Voraussetzungen

- schriftliches Erarbeiten eines vorgegebenen Themas
- selbständige Präsentation des gesamten Ausbildungsprogramms
- abgeschlossene Trainerausbildung
- regelmäßiges selbständiges abhalten von Trainingseinheiten
- Betreuung/Coachen von Wettkämpfern
- Erste Hilfe Nachweis nicht älter als 2 Jahre

Graduierung schwarz - 3. Meistergrad

Vorbereitungszeit 3 Jahre – Mindestalter 21 Jahre

Verlangt wird das gesamte Programm der Stufen 1 bis 7 und zusätzlich

- schriftliches Erarbeiten eines vorgegebenen Themas
- selbständige Präsentation des gesamten Ausbildungsprogramms

Voraussetzungen

- selbständige Präsentation des gesamten Ausbildungsprogramms
- abgeschlossene Trainerausbildung
- regelmäßiges selbständiges abhalten von Trainingseinheiten
- Betreuung/Coachen von Wettkämpfern
- Erste Hilfe Nachweis nicht älter als 2 Jahre

ANHANG

Mindestalter und Ausbildungszeit sind zwingend einzuhalten!

Zur Vorbereitung gehört zwingend mindestens ein besuchter Lehrgang/Workshop vor jeder Prüfung!

- § 32 StGB (StrafGesetzBuch)
Notwehr
(1) Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.
(2) Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.
- § 33 StGB
Überschreitung der Notwehr
Überschreitet der Täter die Grenzen der Notwehr aus Verwirrung, Furcht oder Schrecken, so wird er nicht bestraft.
- § 223 StGB
Körperverletzung
(1) Wer eine andere Person körperlich mißhandelt oder an der Gesundheit schädigt, wird mit Freiheitsstrafe bis zu fünf Jahren oder mit Geldstrafe bestraft.
(2) Der Versuch ist strafbar.
- § 34 StGB
Rechtfertigender Notstand
Wer in einer gegenwärtigen, nicht anders abwendbaren Gefahr für Leben, Leib, Freiheit, Ehre, Eigentum oder ein anderes Rechtsgut eine Tat begeht, um die Gefahr von sich oder einem anderen abzuwenden, handelt nicht rechtswidrig, wenn bei Abwägung der widerstreitenden Interessen, namentlich der betroffenen Rechtsgüter und des Grades der ihnen drohenden Gefahren, das geschützte Interesse das beeinträchtigte wesentlich überwiegt. Dies gilt jedoch nur, soweit die Tat ein angemessenes Mittel ist, die Gefahr abzuwenden.
- § 15 StGB
Vorsätzliches und fahrlässiges Handeln
Strafbar ist nur vorsätzliches Handeln, wenn nicht das Gesetz fahrlässiges Handeln ausdrücklich mit Strafe bedroht.
- § 228 StGB
Einwilligung
Wer eine Körperverletzung mit Einwilligung der verletzten Person vornimmt, handelt nur dann rechtswidrig, wenn die Tat trotz der Einwilligung gegen die guten Sitten verstößt.
- Goldene Regel
 - Die "Goldene Regel" für das Verhalten gegenüber seinen Mitmenschen lautet bezogen auf das, was man nicht tun soll (die negative Form der Regel): "Was du nicht willst, dass man dir tu', das füg auch keinem andern zu!"
- Hygiene
 - Hygienevorschrift
 - (Saubere) kurze Finger- und Zehnnägel wegen der Gefahr zu Kratzen und dem Partner dadurch Verletzungen zu zu fügen.
 - Lange Haare müssen zusammengebunden sein.
 - Der Anzug und die Ausrüstung muß in einem sauberen Zustand sein.
 - Körperhygiene ist Pflicht.
 - Das tragen von Ohrringen, Kettchen, Ringen, Piercings (hier vor allem Bauch-, Augen-, Nasen- und Lippenpiercing) usw. ist, Aufgrund des hohen Verletzungsrisikos, untersagt.
 - Ältere Verletzungen müssen entsprechend versorgt sein (Verband, Pflaster usw.). Neue Verletzungen sind dem Übungsleiter umgehend mitzuteilen und zu versorgen.
 - Verschüttete Getränke und heruntergefallene Speisen steigern das Unfallrisiko, deshalb muß der Platz durch den Verursacher sofort gereinigt werden.
- Distanzen (Basic Ranges)
 - Weite Distanz (Long Range)

- Mittlere Distanz (Medium Range)
- Nahe Distanz (Close Range/inflight)
- Passive Verteidigung
 - Verteidigen gegen Schläge und Tritte durch Blocken, Paraden, Meid- und Ausweichbewegungen.
- Aktive Verteidigung
 - Darunter verstehen wir alle Verteidigungselemente mit einen wirkungsvollen Gegenangriff (direkter Konter, Abwehr mit Gegenangriff, Abwehrkombination) zu kombinieren.
- Verteidigungsgruppen:
 - Deckung/Blöcke (Kopfdeckung, Schulterblock, Ober-und Unterarmblock, Ellbogenblock, Doppeldeckung und Schienbeinblock)
 - Paraden (ableiten, abfangen und wegschlagen)
 - Meidbewegungen (pendeln, abducken, abducken nach schräg vorwärts, rollen und rückneigen)
 - Ausweichbewegungen (Rückschritt, Seitschritt, Zirkeln)
- Kickboxing (alter Begriff Sport-Karate)
 - ist eine Zweikampfsportart, bei der das Schlagen mit den Fäusten/Händen und Treten mit den Füßen trainiert wird.
 - In den einzelnen Schulen und Sportverbänden ist unterschiedlich geregelt, ob der Gegner gehalten werden darf oder welche Trefferflächen beim Gegenüber erlaubt sind.
 - Tiefschläge sind immer tabu, jedoch sind in manchen Verbänden Tritte auf die Oberschenkel (Lowkicks) erlaubt.
 - Verbandsabhängig unterschiedlich geregelt ist auch die Verwendung von gedrehten Faustschlägen und Fußfegern (Techniken, mit denen der Gegner aus dem Gleichgewicht gebracht wird).
 - Allen Verbänden gemein ist das Verbot des Schlagens auf den Rücken und auf Gegner, die bereits am Boden liegen, sowie das Werfen des Konkurrenten.
- Semikontakt
 - Bei dieser auch als Pointfighting bekannten Disziplin wird nach jedem erfolgreichen Treffer der Kampf kurzzeitig unterbrochen, die erreichten Punkte werden vergeben und die Kämpfer begeben sich wieder in die Ausgangsstellung und warten auf die Freigabe des Kampfes. Diese erfolgt mit dem Kommando „Fight“.
 - Der Kampf wird immer vom Kampfrichter mit einem lauten und deutlichen „Stop“ unterbrochen, wenn die Punkte vergeben werden oder ein Kämpfer ermahnt wird usw.
 - Semikontaktkämpfe werden häufig auf Matten und nicht im Boxring ausgetragen. Die Größe der Kampffläche variiert zwischen 6x6 und 8x8 Metern.
 - Jede saubere Technik, die ein erlaubtes Ziel erreicht und mit leichtem Kontakt trifft, wird je nach Schwierigkeitsgrad mit Trefferpunkten bewertet. Die Punkte können bei verschiedenen Verbänden variieren.
- Im Regelfall sieht die Punktevergabe aber wie folgt aus:
 - 1 Punkt für erlaubte Faust-/Handtechniken aller Art zum Körper
 - 1 Punkt für erlaubte Fußtechniken aller Art zum Körper
 - 1 Punkt für Fußfeger, bei klarem ersichtlichen Brechen des Gleichgewichts
 - 1 Punkt für erlaubte Schlagtechniken aller Art zum Kopf
 - 2 Punkte für erlaubte Tritttechniken aller Art zum Kopf
 - 2 Punkte für Fußfeger mit sofortiger Folgetechnik, der Gegner muss noch während des Fallens getroffen werden
 - 2 Punkte für erlaubte Sprung-Fußtritte zum Körper
 - 3 Punkte für erlaubte gesprungene Fußtechniken aller Art zum Kopf
- Leichtkontakt
 - Beim Leichtkontakt wird auf Matten oder im Boxring gekämpft. Das Ziel ist es, mehr Treffer als der Gegner zu erzielen. Im Gegensatz zum Semikontakt wird nicht nach jedem erzielten Treffer unterbrochen, sondern durchgekämpft.
 - Jede Runde ist durch jeden Punktrichter einzeln zu bewerten.
 - Hier kommt zu den Kommandos „Fight“ (Kampfbeginn) und „Stop“ (Unterbrechung des Kampfes/Ende des Kampfes) noch das Kommando „Break“. Dieses erteilt der Kampfrichter immer dann, wenn die Kämpfer klammern. Dann müssen beide eine Schritt zurück machen

und dürfen währenddessen keine Kampfhandlungen vornehmen. Der Kampf wird von ihnen, nach dem Schritt zurück, selbständig ohne weiteres Kommando wieder aufgenommen.

- Vollkontakt (bei den Warriors ist dies erst ab ca. 13 Jahren erlaubt)
 - Vollkontakt wird im Gegensatz zu den anderen Varianten (Semi- und Leichtkontakt) im Regelfall immer in einem Boxring ausgetragen.
 - Dabei kann der Kampf nicht nur über Punkte gewonnen werden, sondern auch durch K.O.
 - Dies kann sowohl durch einen Niederschlag des Gegners (K.O.) erfolgen, wie auch durch die Kampfunfähigkeit des Gegners (technischer K.O. = TKO).
 - Bei manchen Verbänden sind Tritte gegen die Oberschenkel erlaubt, meist wird dies als Fullcontact with Lowkicks definiert.

- K-1 Rules (bei den Warriors ist dies erst ab ca. 13 Jahren erlaubt)
 - Dieses Regelwerk, welches von der japanischen Kampfsportorganisation K-1 entwickelt wurde und viele Ähnlichkeiten mit dem Muay Thai (thailändisches Boxen) aufweist, wurde aufgrund der Popularität der K-1-Wettkämpfe auch von traditionellen Kickboxverbänden in ihr Programm aufgenommen.
 - Neben Lowkicks sind hierbei auch Kniestöße zum Kopf und Körper des Gegners erlaubt.

- Schutzausrüstung
 - Das Tragen von Schutzausrüstung, geschlossene, mindestens 10 oz Boxhandschuhe, Fuß- und Schienbeinschutz, Kopfschutz, Tiefschutz, Brustschutz bei Frauen und natürlich ein Gebisschutz, ist Pflicht.
 - Die Schutzausrüstung unterliegt einer Norm – sie dient der Sicherheit der Sportler.