

Progressive Self Defence System
Prüfungsprogramme
KICKBOXING
Kinder und Jugendliche 5 – 13 Jahre



Copyright by Sandra Kann
Stand 05.2019

Graduierung weiß-gelb

Wichtig:

- **Mindestalter 5 Jahre**
- **Ausbildungszeit 12 Monate**

1. allgemein sportlich

- Hampelmann
- auf einem Bein stehen links und rechts für mehrere Sekunden (Gleichgewicht)
- einen Ball taten, von links nach rechts spielen, sich zuwerfen (fangen)
- Fallschule/Sturzprofilaxe:
 - Purzelbaum
 - Rolle vorwärts, Rolle rückwärts; Kriterium: gerades, rundes Rollen (ab 6 Jahre)

2. Kickboxing

- Kickboxhaltung:
 - Kampfstellung frontal
 - Doppeldeckung (Deckungsspiel nah, mittel, weite Distanz)
- Kickboxspezifisches Bewegen:
 - nach vorne = step and slide
 - nach hinten = step and slide
- Ausführung der Techniken:
 - vordere Gerade = jab
 - hintere Gerade = cross
 - Vorwärtstritt vorne = frontkick
 - Vorwärtstritt hinten = reverse frontkick

3. Theorie

- Deutsche und Englische Begriffe abfragen
- Goldene Regel (ab 6 Jahre) (siehe Anhang)
- Hygiene (ab 6 Jahre) (siehe Anhang)

Graduierung gelb

Wichtig:

- **Mindestalter 6 Jahre**
- **Ausbildungszeit 12 Monate**

Verlangt wird das gesamte Programm bis weiß-gelb und zusätzlich:

1. allgemein sportlich

- Wechselsprünge (Grätschsprung im Wechsel, Ausfallschritt/sprung im Wechsel)
- einen Ball mit dem Fuß führen
- einen Ball im Laufen tätzen lassen
- Malen der Zahlen von eins bis zehn mit einem Fuß - links und rechts überprüfen (ab 10 Jahre: ein Auge geschlossen)
- Kopfstand
- Grätsche und Spagat (Grobform)
- Balancierübungen (Slagline, Seil, Flusskiesel usw.)
- Fallschule/Sturzprofilaxe:
 - Sturz seitwärts (Kriterium: deutliches abschlagen) aus der Hocke

2. Kickboxing

- Kickboxhaltung:
 - Kampfstellung seitlich
 - seitlich gehaltene Deckung
- Kickboxspezifisches Bewegen:
 - Passgang
 - nach vorne = passing
 - hinten = passing
- Ausführung der Techniken:
 - Faustrückenschlag = backfist
 - Halbkreistritt vorne = roundhousekick
 - Halbkreistritt hinten = reverse roundhousekick
 - Demonstration von Zweifachritten

3. soziales Verhalten

- teamfähiges und kooperatives Verhalten in einem ausgewählten Mannschaftsspiel (Hockey, Fußball, 10er Spiel, Völkerball usw.)

4. Theorie

- Deutsche und Englische Begriffe abfragen
- Notwehr §32 StGB (ab 7 Jahre) (siehe Anhang)

Graduierung gelb-orange

Wichtig:

- **Mindestalter 8 Jahre**
- **Ausbildungszeit 12 Monate**

Verlangt wird das gesamte Programm bis gelb 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. Kickboxing

- Kickboxspezifisches Bewegungen:
 - Diagonalgang vorwärts (Diagonalgang/diagonal step)
 - Diagonalgang rückwärts (Diagonalgang/diagonal step)
- Ausführung der Techniken:
 - Haken vorne = hook
 - Haken hinten = reverse hook
 - Seitwärtstritt vorne = sidekick
 - Seitwärtstritt hinten = reverse sidekick
 - gerade Fauststöße in der Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärtsbewegung

3. soziales Verhalten

- regelmässig als Pate arbeiten, Neue begleiten, ihnen helfen

4. Theorie

- Rechts-/Linksauslage (Kampfstellung nach Rechts- und Linkshänder unterschieden) (ab 8 Jahre)
- Erläuterung verschiedener Distanzen im Kickboxen: nah = infight (aufeinanderstehend), mittel = middle range (ab Armlänge Abstand), lang = long range (über Beinlänge Abstand) (ab 8 Jahre)
- Überschreitung der Notwehr § 33 StGB (ab 8 Jahre) (siehe Anhang)
- Deutsche und Englische Begriffe abfragen

Graduierung orange

Wichtig:

- **Mindestalter 9 Jahre**
- **Ausbildungszeit 12 Monate**

Verlangt wird das gesamte Programm bis gelb-orange und zusätzlich:

1. allgemein sportlich

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

2. Kickboxing

- Ausführung der Techniken:
 - Aufwärtshaken vorne = uppercut
 - Aufwärtshaken hinten = reverse uppercut
 - Rückwärtstritt = backkick
 - gedrehter Rückwärtstritt = spinning backkick
- Abwehr + Gegenangriff, Kombinationen werden vorgegeben (ab 9 Jahre)
- Pratzenhalten für Fausttechniken

3. soziales Verhalten

- fairer, partnerschaftlicher Umgang in Wettkampfformen (z.B. Rangeln, Fußball, Völkerball)

4. Theorie

- Wie funktioniert Pratzenhalten für Fausttechniken, auf was muss ich achten. (ab 9 Jahre)
- Deutsche und Englische Begriffe abfragen
- Körperverletzung § 223 StGB (ab 9 Jahre) (siehe Anhang)

Graduierung orange-grün

Wichtig:

- **Mindestalter 10 Jahre**
- **Ausbildungszeit 12 Monate**

Verlangt wird das gesamte Programm bis orange und zusätzlich:

1. allgemein sportlich

- Fallschule/Sturzprofilaxe:
 - Fallen vorwärts aus dem Kniestand
 - Rolle über Hindernisse (Hecht-/Flugrolle) (ab 12 Jahre)

2. Kickboxing

- Ausführung der Techniken:
 - Axtritt vorne = axekick
 - Axtritt hinten = reverse axekick
- Kombinationen:
 - vordere Gerade + hintere Gerade = jab + punch
 - vordere Gerade + hinterer Haken = jab + hook
 - vordere Gerade + hinterer Aufwärtshaken = jab + reverse uppercut
 - Demonstration von Dreifachritten
- Abwehrkombinationen, Kombinationen werden vorgegeben (ab 10 Jahre)
- Pratzenhalten für Fußtechniken

3. Theorie

- Deutsche und Englische Begriffe abfragen
- Wie funktioniert Pratzenhalten für Fußtechniken, auf was muss ich achten.
 - Rechtfertigender Notstand § 34 StGB (ab 10 Jahre) (siehe Anhang)

Graduierung grün

Wichtig:

- **Mindestalter 11 Jahre**
- **Ausbildungszeit 12 Monate**

Verlangt wird das gesamte Programm bis orange-grün und zusätzlich:

1. allgemein sportlich

- beidbeiniges Springen (fünf Sprünge, mindestens fünf Meter)
- Fallschule/Sturzprofilaxe:
 - Fallen vorwärts aus dem Stand

2. Kickboxing

- Ausführung der Techniken:
 - Außenristtritt vorne = crescentkick
 - Außenristtritt hinten = reverse crescentkick
 - gedrehter Außenristtritt = spinning crescentkick
 - Innenristtritt vorne = crescentkick
 - Innenristtritt hinten = reverse crescentkick
 - Meiden
 - Pendeln
 - Rollen
 - Abducken, seitliches Abducken
- Kombinationen:
 - Haken vorne + hintere Gerade = hook + cross
 - Haken vorne + Haken hinten = hook + reverse hook
 - Haken vorne + hinterer Aufwärtshaken = hook + reverse uppercut
- Modellsparring Semikontakt/Pointfighting

3. soziales Verhalten

- Vorbildfunktion in der Gruppe (Bereitschaft, sein Wissen weiterzugeben)

4. Theorie

- Deutsche und Englische Begriffe abfragen
- Vorsätzliches und fahrlässiges Handeln § 15 StGB (ab 11 Jahre) (siehe Anhang)

Graduierung grün-blau

Wichtig:

- **Mindestalter 12 Jahre**
- **Ausbildungszeit 12 Monate**

Verlangt wird das gesamte Programm bis grün und zusätzlich:

1. allgemein sportlich

- Rangeln: Schieben und Ziehen eines Gegners aus einer Kampfzone (ca. 2x2m)
- 10 roundhousekicks mit höchster Geschwindigkeit (gegen Pratze oder Sandsack)
- 10 sidekicks mit höchster Geschwindigkeit gegen Pratze oder Sandsack

2. Kickboxing

- Ausführung der Techniken:
 - Fersentritt vorne = heelkick
 - Fersentritt hinten = reverse heelkick
 - gedrehter Fersentritt = spinning heelkick
 - Ausweichen
 - Zirkeln = circling
 - Rückwärtsschritt = Backstep
 - Seitwärtsschritt = Sidestep
- Pratzenhalten für Fußtechniken
- Kombinationen:
 - Meiden + Haken vorn + hintere Gerade + Haken vorn = hook + cross + hook
 - Meiden + Haken vorn + Haken hinten + Haken vorn = hook + reverse hook + hook
 - Meiden + Haken vorn + hinterer Aufwärtshaken + Haken vorn = hook + reverse uppercut + hook
 - Meiden + hintere Gerade + Haken vorn + hintere Gerade = cross + hook + cross
 - Meiden + hintere Gerade + hinterer Aufwärtshaken + hintere Gerade = cross + reverse uppercut + cross
- Modellsparring Leichtkontakt/Lightcontact

3. Theorie

- Deutsche und Englische Begriffe abfragen
 - Unterschied von Semi- und Leichtkontakt (siehe Anhang)
 - Schiedsrichterkommandos: stop, break, fight (siehe Anhang)
 - Einwilligung § 228 StGB (ab 12 Jahre) (siehe Anhang)

Graduierung blau

Wichtig:

- **Mindestalter 13 Jahre**
- **Ausbildungszeit 12 Monate**

Verlangt wird das gesamte Programm bis grün-blau und zusätzlich:

1. allgemein sportlich

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

2. Kickboxing

- Ausführung der Techniken:
 - Hakentritt vorne = hookkick
 - Hakentritt hinten = reverse hookkick
 - gedrehter Hakentritt = spinning hookkick
 - Fußfeger = footsweep

Kombinationen:

- eigenständige und sinnvolle Kombination von Angriffstechniken mit Fuß und Hand; Faust-Fuß- und Fuß-Faustkombinationen; Meiden und Ausweichen
- Demonstration von Kickboxtechniken in schreitend-gleitender und federnd-gleitender Fortbewegung

3. soziales Verhalten

- Verhalten vor der Gruppe
- Unterstützung des Trainers, Übernahme von Teileinheiten im Training

4. Theorie

- Deutsche und Englische Begriffe abfragen
- Schutzausrüstung (siehe Anhang)

ANHANG

Mindestalter und Ausbildungszeit sind zwingend einzuhalten!

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

Notwehrrecht - Selbstschutz

• § 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 Jahre 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), Uhren, Bändchen, Armreifen usw. ist, Aufgrund des hohen Verletzungsrisikos, untersagt.
 - Ältere Verletzungen müssen entsprechend versorgt sein (Verband, Pflaster usw.).
 - Neue Verletzungen sind dem Übungsleiter/Trainer umgehend mitzuteilen und zu versorgen.
 - Blut muss sofort entfernt werden.
 - Verschüttete Getränke und heruntergefallene Speisen steigern das Unfallrisiko, deshalb muß der Platz durch den Verursacher sofort gereinigt werden.
 - Getränke und Speisen haben in den Trainingsräumen nichts verloren.
 - Straßenschuhe sind vorn auszuziehen. In den Räumen, auch im Aufenthaltsbereich sind sie nicht gestattet.

In der Erweiterung – für die Eltern

Sportkleidung und Handtücher gehören nach jedem Gebrauch in die Waschmaschine.

Regelmäßig benutzte Schutzausrüstung sollten mindestens einmal in der Woche gereinigt und desinfiziert, und am besten an der Luft getrocknet werden.

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 Boxing 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.