

# **Prüfungs-Regelwerk Kickboxen**

**für**

**Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre**

**der**

**IMAF-Europe HQ Branch Germany**

**Die Zwischengurte werden jeweils mit der bereits vorhanden Gürtelfarbe beidseitig außen und der nächsthöheren innen getragen.**

**White / Yellow Belt – Weiß-Gelbgurt**

**Wartezeit : 3 Monate**

Grundübungen mit Auslagenwechsel :

Jab  
Straight Punch  
Reverse Punch  
Backfist  
Frontkick  
Roundhouhekick

Belastung alters- und geschlechtsspezifisch.

**Yellow Belt – Gelbgurt**

**Wartezeit : 4 Monate**

Grundübungen mit Auslagen- und Richtungswechsel :

Jab  
Straight Punch  
Reverse Punch

Backfist  
Frontkick  
Roundhousekick

Demonstration :

Grundübungen als Techniken und halbfreies Sparring.

Freies Sparring nach Verlangen der Prüfer.

Überprüfung der individuellen Kondition.

Selbstverteidigung :

Je 2 Techniken gegen Würgen von vorn und hinten.

Theorie :

Notwehr und Auslegung

Praxis :

Trainingsnachweis

### **Yellow-Orange Belt – Gelb-Orangegurt**

**Wartezeit : 3 Monate**

Grundübungen mit Auslagenwechsel :

Hook  
Body Hook  
Uppercut  
Body Punch  
Stopkick  
Sidekick

Belastung alters- und geschlechtsspezifisch.

### **Orange Belt – Orangegurt**

**Wartezeit : 4 Monate**

Grundübungen mit Auslagen- und Richtungswechsel :

Hook

Body Hook  
Uppercut  
Body Punch  
Stopkick  
Sidekick

Kombinationen nach Ansage der Prüfer.

Demonstration :

Grundübungen als Techniken und halbfreies Sparring incl Techniken vom Yellow Belt.

Freies Sparring nach Verlangen der Prüfer.

Überprüfung der individuellen Kondition.

Fallschule :

Sturz seitwärts  
Sturz vorwärts  
Rolle vorwärts  
Rolle rückwärts

Selbstverteidigung :

Je 2 Techniken gegen Umklammern vorn vorn  
Je 2 Techniken gegen Umklammern von hinten  
Je 2 Techniken gegen Schwitzkasten

Theorie :

Unterschiede zwischen Semi-, Leicht-, und Vollkontakt

Praxis :

Turniernachweis

**Orange-Greenbelt - Orange-Grüngurt**

**Wartezeit : 3 Monate**

Grundübungen mit Auslagenwechsel :

Skipping Knife Edge Kick  
Axkick

Crescentkick  
Backkick  
Inside Sweep

Belastung alters- und geschlechtsspezifisch

## **Green Belt – Grüngurt**

**Wartezeit : 6 Monate**

Grundübungen mit Auslagen- und Richtungswechsel :

Skipping Knife Edge Kick  
Axkick  
Crescentkick  
Backkick  
Turnkick  
Inside Sweep

Kombinationen nach Ansage der Prüfer.

Demonstration :

Grundübungen als Techniken und halbfreies Sparring incl. der Techniken von Yellow Belt und Orange Belt.

Überprüfung der individuellen Kondition.  
Überprüfung der Deckungsarbeit.

Fallschule :

Sturz rückwärts

Selbstverteidigung :

Je 2 Techniken gegen Stockangriff von oben  
Je 2 Techniken gegen Stockangriff von der Seite

Theorie :

Geschichtlicher Hintergrund des Kickboxens.  
Wettkampfregelwerk Kickboxen.

Praxis :

Turniernachweis

**Green-Blue Belt – Grün-Blaugurt**

**Wartezeit : 3 Monate**

Grundübungen mit Auslagenwechsel :

Hookkick  
Heelkick  
Turning Sidekick  
Turning Hookkick  
Kneekick

Belastung alters- und geschlechtsspezifisch.

**Blue Belt – Blaugurt**

**Wartezeit : 6 Monate**

Grundübungen als Techniken mit Auslagen- und Richtungswechsel :

Hookkick  
Heelkick  
Turning Sidekick  
Turning Hookkick  
Kneekick

Kombinationen nach Ansage der Prüfer.

Demonstration :

Grundübungen als Techniken halbfreies Sparring incl. der Techniken aus den vorherigen Prüfungen.

Freies Sparring nach Verlangen der Prüfer.

Überprüfung der individuellen Kondition.

Selbstverteidigung :

Je 2 Techniken gegen Messerstich zum Bauch  
Je 2 Techniken gegen Messerschnitt zum Hals

Theorie :

Kenntnisse über Erste Hilfe

Praxis :

Turnier- und Lehrgangsnachweis

### **Blue-Brown Belt – Blau-Braungurt**

**Wartezeit : 3 Monate**

Grundübungen mit Auslagenwechsel :

Lowkick  
2 Jumpkicks  
Head But  
Elbow Punch

Belastung alters- und geschlechtsspezifisch.

### **Brown Belt – Braungurt**

**Wartezeit : 6 Monate**

Lowkick  
2 Jumpkicks  
Head But  
Elbow Punch

Kombinationen nach Ansage der Prüfer.

Demonstration :

Grundübungen als Techniken und halbfreies Sparring incl. der Techniken aus den vorherigen Prüfungen.

Kombinationen an der Pratze mit technischem und taktischen Aufbau.

Demonstration :

Ausweichverhalten im Semi-, Leicht- und Vollkontakt nach den Prinzipien :

- T-Step
- Arrow-Step
- Go with the force
- Force against force

Freies Sparring nach Verlangen der Prüfer.

Überprüfung der individuellen Kondition.

Selbstverteidigung :

Je 2 Techniken gegen 2 Angreifer mit Faustangriffen

Je 2 Techniken gegen 2 Angreifer mit Fußangriffen

Theorie :

Kenntnisse über Aufbau und Struktur des Verbandes.

Praxis :

Turnier- und Lehrgangsnachweis

Trainernachweis

### **Red-Black Belt – Rot-Schwarzgurt**

**Wartezeit : 6 Monate**

Grundübungen mit Auslagen- und Richtungswechsel nach Ansage der Prüfer.

### **1<sup>st</sup> Degree Black Belt – 1. Schwarzgurt**

**Wartezeit : 12 Monate**

Grundübungen mit Auslagen- und Richtungswechsel nach Ansage der Prüfer.

Faust- Fußkombinationen nach Ansage der Prüfer

Fuß- Faustkombinationen nach Ansage der Prüfer

Demonstration :

Lehrprobe

Kombinationen als Einzeltechniken mit Pratzen und Erklärung des technischen Aufbaus.

Demonstration als halbfreies Sparring mit Sweeps, Turnkicks und Jumpkicks nach Ansage der Prüfer.

Demonstration nicht erlaubter Wettkampf-Techniken IMAF Europe HQ – Branch Germany z.B. : Dragon Sweep, Turning Backfist etc.

Freies Sparring nach Verlangen der Prüfer.

Selbstverteidigung :

Überprüfung der vorherigen Leistungsstufen als Spontanverteidigung.

Theorie :

Schriftliche Arbeit zum Thema Notwehr

Praxis :

Turnier- und Lehrgangsnachweis

Trainernachweis

Kampfrichternachweis

Mindestalter : 16 Jahre

## **2<sup>nd</sup> Degree Black Belt – 2. Schwarzgurt**

**Wartezeit : 24 Monate**

Grundübungen mit Auslagen- und Richtungswechsel nach Ansage der Prüfer.

Faust- Fuß- Faustkombinationen nach Ansage der Prüfer.

Fuß- Faust- Fußkombinationen nach Ansage der Prüfer.

Demonstration :

Faust- Fuß- Faustkombinationen mit taktischem Aufbau und mündlicher Erklärung.

Fuß- Faust- Fußkombinationen mit taktischem Aufbau und mündlicher Erklärung.

Freies Sparring.

Selbstverteidigung :

Je 2 Techniken gegen Faustangriff

Je 2 Techniken gegen Fußangriff

Je 2 Techniken gegen Angriffe im Sitzen

Je 2 Techniken gegen Angriffe im Liegen

Theorie :

Schriftliche Arbeit über den Trainingsaufbau im Kickboxen.

Praxis .



Turnier- und Lehrgangsnachweis

### **3<sup>rd</sup> Degree Black Belt – 3. Schwarzgurt**

**Wartezeit : 36 Monate**

Grundübungen mit Auslagen- und Richtungswechsel nach Ansage der Prüfer.

Demonstration von Kombinationen für den Semikontakt-Kampf

Demonstration des taktischen Aufbaus mit Pratzen

Demonstration von Kombinationen für den Leichtkontakt-Kampf

Demonstration des taktischen Aufbaus mit Pratzen

Demonstration von Kombinationen für den Vollkontakt-Kampf

Demonstration des taktischen Aufbaus mit Pratzen

Erklärung von bevorzugten Techniken/ Kombinationen im Semi-, Leicht-, und Vollkontakt mit taktischen Erläuterungen.

Freies Sparring nach Verlangen der Prüfer.

Selbstverteidigung :

20 Techniken nach Wahl des Prüflings

Theorie :

Schriftliche Arbeit über die Verantwortung des Trainers normalen Stundenprofil, in der Wettkampfvorbereitung und im Wettkampf.

Praxis :

Turnier- und Lehrgangsnachweis  
Lehrbefähigung