

Prüfungs-Regelwerk Kickboxen

**der
IMAF-Europe HQ Branch Germany**

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

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

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.

Wettkampfgelwerk Kickboxen.

Praxis :

Turniernachweis

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

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

1st 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

2nd 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

3rd 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