



Gürtelprüfungsprogramm

Gürtelprüfungen

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. Gelb | 5. Schülergrad |
| 2. Gelb-Orange | |
| 3. Orange | 4. Schülergrad |
| 4. Orange-Grün | |
| 5. Grün | 3. Schülergrad |
| 6. Grün-Blau | |
| 7. Blau | 2. Schülergrad |
| 8. Blau-Braun | |
| 9. Braun | 1. Schülergrad |
| 10. Schwarz | 1. Meistergrad |

Die Gürtelprüfung wird jeweils halbjährlich durchgeführt. Meist ist dies in den Monaten Juni und Dezember. Bei den Halbgurtprüfungen wird jeweils das Prüfungsprogramm des nächsten ganzen Gurtes abgefragt.

Vor der Prüfung zum ersten Meistergrad/Schwarzgurt ist mindestens eine Unterbrechung von einem Jahr zur vorherigen Prüfung erforderlich. Die Prüflinge zum ersten Meistergrad werden vor Absolvierung der technischen Prüfung auf ihr Wissen, ihre Werte und deren Einstellung zum Kampfsport und der Kampfsportgemeinschaft überprüft.



Gelb | 5. Schülergrad

Grundkampfstellungen

- Vorwärtsstellung
- Seitwärtsstellung

Anforderungen

- Linke und rechte Auslage
- Kopfhöhe (Handtechniken)
- Körperhöhe (Fusstechniken)
- im Stand
- im Vor- und Rückwärtsgehen
- im Gleiten
- Kombinationen: bis zu 3 Techniken

Handtechniken

- Gerade Fauststösse

Beintechniken

- Fusstoss vorwärts
- Fusstoss seitwärts
- Halbkreisfusstoss

Kombinationen

- vom Experten vorgeschrieben
- Hand und/oder Fuss

Partnerübungen

- vom Experten vorgeschrieben



Orange | 4. Schülergrad

Grundkampfstellungen

- Vorwärtsstellung
- Seitwärtsstellung

Anforderungen

- Linke und rechte Auslage
- Kopf- und Körperhöhe (Handtechniken)
- Körperhöhe (Fusstechniken)
- im Stand
- im Vor- und Rückwärtsgehen
- im Gleiten
- Kombinationen: bis zu 4 Techniken

Handtechniken

- Gerade Fauststösse
- Seitwärts- und Aufwärtshaken

Beintechniken

- Fusstoss vorwärts
- Fusstoss seitwärts
- Halbkreisfusstoss

Kombinationen

- vom Experten vorgeschrieben
- Hand und/oder Fuss

Partnerübungen

- vom Experten vorgeschrieben



Grün | 3. Schülergrad

Grundkampfstellungen

- Vorwärtsstellung
- Seitwärtsstellung

Anforderungen

- Linke und rechte Auslage
- Kopf- und Körperhöhe (Handtechniken)
- Kopf- und Körperhöhe (Fusstechniken)
- im Stand
- im Vor- und Rückwärtsgehen
- im Gleiten
- Kombinationen: bis zu 5 Techniken

Handtechniken

- Gerade Fauststösse
- Seitwärts- und Aufwärtshaken

Beintechniken

- Fusstoss vorwärts
- Fusstoss seitwärts
- Halbkreisfusstoss
- Fusstoss rückwärts

Schattenboxen

- Hand- und Fusstechniken | 1 x 1.5 Minuten

Blocktechniken

- Sämtliche geforderten Handtechniken
- Sämtliche geforderten Fusstechniken

Kombinationen

- vom Experten vorgeschrieben
- Hand und/oder Fuss

Partnerübungen

- vom Experten vorgeschrieben

Kampf

- Sparringskampf | 4 x 2 Minuten



Blau | 2. Schülergrad

Grundkampfstellungen

- Vorwärtsstellung
- Seitwärtsstellung

Anforderungen

- Linke und rechte Auslage
- Kopf- und Körperhöhe (Handtechniken)
- Kopf- und Körperhöhe (Fusstechniken)
- im Stand
- im Vor- und Rückwärtsgehen
- im Gleiten
- Kombinationen: bis zu 6 Techniken

Handtechniken

- Gerade Fauststösse
- Seitwärts- und Aufwärtshaken

Beintechniken

- Fusstoss vorwärts
- Fusstoss seitwärts
- Halbkreisfusstoss
- Fusstoss rückwärts
- Haken Tritt
- Axt Tritt

Schattenboxen

- Hand- und Fusstechniken | 2 x 2 Minuten



Blocktechniken

- Sämtliche geforderten Handtechniken
- Sämtliche geforderten Fusstechniken

Meidtechniken

- Sämtliche geforderten Handtechniken
- Sämtliche geforderten Fusstechniken

Kombinationen

- vom Experten vorgeschrieben
- Hand und/oder Fuss

Partnerübungen

- vom Experten vorgeschrieben

Kampf

- Sparringskampf | 6 x 2 Minuten



Braun | 1. Schülergrad

Grundkampfstellungen

- Vorwärtsstellung
- Seitwärtsstellung

Anforderungen

- Linke und rechte Auslage
- Kopf- und Körperhöhe (Handtechniken)
- Kopf- und Körperhöhe (Fusstechniken)
- im Stand
- im Vor- und Rückwärtsgehen
- im Gleiten
- Kombinationen: bis zu 8 Techniken

Handtechniken

- Gerade Fauststösse
- Seitwärts- und Aufwärtshaken

Beintechniken

- Fusstoss vorwärts
- Fusstoss seitwärts
- Halbkreisfusstoss
- Fusstoss rückwärts
- Haken Tritt
- Axt Tritt
- Kreisfusstoss

Schattenboxen

- Hand- und Fusstechniken | 3 x 2 Minuten



Blocktechniken

- Sämtliche geforderten Handtechniken
- Sämtliche geforderten Fusstechniken

Meidtechniken

- Sämtliche geforderten Handtechniken
- Sämtliche geforderten Fusstechniken

Ableittechniken

- Sämtliche geforderten Handtechniken
- Sämtliche geforderten Fusstechniken

Kombinationen

- vom Experten vorgeschrieben
- Hand und/oder Fuss

Partnerübungen

- vom Experten vorgeschrieben

Kampf

- Sparringskampf | 8 x 2 Minuten



Schwarz | 1. Meistergrad

Grundkampfstellungen

- Vorwärtsstellung
- Seitwärtsstellung

Anforderungen

- Linke und rechte Auslage
- Kopf- und Körperhöhe (Handtechniken)
- Kopf- und Körperhöhe (Fusstechniken)
- im Stand
- im Vor- und Rückwärtsgehen
- im Gleiten
- Kombinationen: bis zu 10 Techniken

Handtechniken

- Gerade Fauststösse
- Seitwärts- und Aufwärtshaken

Beintechniken

- Fusstoss vorwärts
- Fusstoss seitwärts
- Halbkreisfusstoss
- Fusstoss rückwärts
- Haken Tritt
- Axt Tritt
- Kreisfusstoss
- Fusstoss gesprungen
- Fussfeger

Schattenboxen

- Hand- und Fusstechniken | 3 x 2 Minuten



Blocktechniken

- Sämtliche geforderten Handtechniken
- Sämtliche geforderten Fusstechniken

Meidtechniken

- Sämtliche geforderten Handtechniken
- Sämtliche geforderten Fusstechniken

Ableittechniken

- Sämtliche geforderten Handtechniken
- Sämtliche geforderten Fusstechniken

Kombinationen

- vom Experten vorgeschrieben
- Hand und/oder Fuss

Partnerübungen

- vom Experten vorgeschrieben

Kampf

- Sparringskampf | 10 x 2 Minuten



Glossar

Handtechniken

- Gerade Fauststösse | Jab & Punch
- Seitwärtshaken | Hook
- Aufwärtshaken | Uppercut

Beintechniken

- Fusstoss vorwärts | Frontkick
- Fusstoss seitwärts | Sidekick
- Halbkreisfusstoss | Roundhousekick
- Fusstoss rückwärts | Backkick
- Hakentritt | Hookkick
- Axt Tritt | Axekick
- Kreisfusstoss | Spinningkick



Fitnessstest

Gelb | 5. Schülergrad

1x 2 Minuten Seilspringen
20 Kniebeugen
20 Liegestützen
20 Rumpfbeugen
20 Rücken
20 Kicks pro Bein

Orange | 4. Schülergrad

2x 2 Minuten Seilspringen
25 Kniebeugen
25 Liegestützen
25 Rumpfbeugen
25 Rücken
25 Kicks pro Bein

Grün | 3. Schülergrad

3x 2 Minuten Seilspringen
30 Kniebeugen
30 Liegestützen
30 Rumpfbeugen
30 Rücken
30 Kicks pro Bein

Blau | 2. Schülergrad

4x 2 Minuten Seilspringen
40 Kniebeugen
40 Liegestützen
40 Rumpfbeugen
40 Rücken
35 Kicks pro Bein

Braun | 1. Schülergrad

5x 2 Minuten Seilspringen
50 Kniebeugen
50 Liegestützen
50 Rumpfbeugen
50 Rücken
40 Kicks pro Bein

Schwarz | 1. Meistergrad

6x 2 Minuten Seilspringen
60 Kniebeugen
60 Liegestützen
60 Rumpfbeugen
60 Rücken
50 Kicks pro Bein