

Prüfungsanforderungen (Mindestanforderungen) für NWTV Graduierungs-Prüfungen Kick-Boxen (Stand 14.August 2009)



Graduierung	Hand Technik	Fuß Technik	Beinarbeit + Fallen	Kombination Hand + Fuß / Würfe	Blöcke + Defensivaktionen Partner-Übungen	1.Kampf SK	2.Kampf LK/VK	Bruchtest	SV	Theorie	Bemerkungen
5.Schülergrad Gelbgurt	Vordere, hintere Gerade (jab, punch), Kombi ja+pu	Frontkick, Roundhousek. Vorderes und hinteres Bein, Doppelkick	Kampfhaltung gerade und seitlich, Fallen, Passgang, vor- und rückwärts	frontkick+jab frontkick+punch Jab+frontkick Punch+frontkick 3-er Kombination	Pratzentraining (halten)Stand Pratzentraining als Reaktionstraining (hochheben) Meidbewegungen/Ausweichen Einwärtsblock geg. Hand+Front	Kampf bis zum ersten Punkt	Kampf nur Weite Distanz	Frontkick Handtechnik Auf Polster Oder dünnes Brett	Handgelenkgriffe (diagonal, über Kreuz, beidhändig) 9 verschiedene Aktionen (je 3)	Englische und deutsche Namen Beschreib	z.B. Kampfhaltungen beschreiben, erklären
4.Schülergrad Orangegurt	Backfist Hook (zum Kopf, vorn und hinten) SV: Ellenb.	Axekick ein+, auswärts geführt, sidekick SV: Kniestöß	Vor-, rück- und seitwärts gehen gerade u. seitl. Kampfhaltung Fallen, Rollen Auslagenwechs	roundhouse+jab roundhouse+punch Jab+roundhouse Punch+roundhouse Front+Hand+roundhou.	Pratzen halten+hochheben in Bewegung Hand und Fuß, Lücke schließen gegen front + Hand, Außenblock gegen Hook + roundhouse, (Ver)-Meiden und Ausweichen,	Kampf bis der erste 2 Punkte hat	Kampf beide nur Hand	Sidekick Handtechnik Auf Polster Oder dünnes Brett	Würgegriffe am Hals (ein- und beidhändig) 8 versch. Aktionen (je vier)	Englische und deutsche Namen Beschreib	z.B. einzelne Techniken beschreiben, erklären
3.Schülergrad Grüngurt	Hook zum Körper, Uppercut SV: Ellenb. Schläge	Hookkick vord.+hint.Bein, Crescent-Kick ein-/auswärts SV: Knieschlag	Fallen vorw., rückw., seitw. Rollen vor+rück Diagonalgang, gleiten,rutschen	Mit front, roundh., axe, hook sowie jab/punch: Hand+Kick u.umgekehrt Kick+Hand+Kick, Hand+Kick+Hand	Aktive Pratzenarbeit mit Handgriffen angedeutet Pendeln, tauchen, kombiniert Aufwärts-/Abwärtsblock gegen Hand, rausdrehen + -gehen	Kampf beide nur Hand	Kampf beide nur Fuß	Frontkick Auf Brett Handtechnik auf festes Polster	Haargriffe und Schultergriffe (jeweils ein- und beidhändig) Insgesamt 8 Aktionen (je zwei)	Kampfgregeln Unterschied Semi, Leicht und Vollkont. Namen	Zweck, Absicht, Vor- und Nachteile einzelner Techniken erklären
2.Schülergrad Blaugurt	Spinning Backfist SV: Ridgehand Spinning Elb	Spinning Axekick, und Crescentkick Front Jumpkick 3er-Kick	Diagonal Step Side Step Jumping in/out Mit/ohne Ausl. enwechsel	Diverse 4-er Kombinat. Vorgegeben und/oder Eigene 2er – 4er Kombinationen Hand + Fuß	Blöcke/Paraden Kombiniert entweder mit Beinarbeit oder Meidbewegungen, Meidbewegungen kombiniert mit Beinarbeit (nur defensiv)	Kampf beide nur Fuß	Kampf nur Halbe Distanz	Sidekick auf Brett Handtechnik auf festes Polster	Reversgriffe (ein- und beidhändig) lang und kurz insgesamt 8 Aktionen (je 2), SV gegen Kicks insg. 8	Was ist KB, wie entstand es, spez. Kampfgregeln (Details)	Unterschied Kampfkunst, Kampfsport, SV Unterschied asiatischer Kampfsport+KB
1.Schülergrad Braungurt	Doubletten + Vollkontakt Handtechnik Sandsack 3 Distanzen	Spinning side- und Hookkick Side+/Rundh. Jumpkick 4-er Kick	Flugrolle Fallen über Hindernis Hochspringen Bodenarbeit	Clinch, Infight, Angriff nach Lösen, Klammern, Umreißen, Wurf Fuß/ Bein/Hüfte Ausheber,	Diverse Kombination von Meidbewegungen, Blöcken und/oder Beinarbeit sowie bewusste Regelüberschreitung („Überleben im Ring“)	Kampf einer nur Hand einer nur Fuß	Kampf nur Infight	Roundhouse Kick auf Brett Hand-technik auf festesPolster	Umklammerungen vorn, seitlich und hinten (jeweils Arme drin,draußen) je 2, Insgesamt 12 Aktion	Schriftlicher Test zu Techniken und Regeln	Theorie aus der KR Ausbildung
1.Lehrergrad Schwarzgurt 1.Dan	Vollkontakt Handtechnik an Pratze u. Sandsack 3 Distanzen	Spinning roundhousekick Axe+Crescent Jumpkick Am Sandsack	Karateschritt Gleitschritt vor und zurück Freier Fall Kombinatinen	Low Kick Schienbein/Knieblock mit Folgetechnik Demonstration Clinch Thai-Clinch+umreißen	Diverse Kombination von Meidbewegungen, Blöcken, und/oder Beinarbeit, Lücken schließen, gleichzeitig/vorher schlagen/Treten, Kontern	Kampf Varianten Siehe vorher	Kampf einer nur Hand einer nur Fuß	Axekick Plus Handtechnik Auf Brett	Schwitzkasten vorn, seitlich, Nelson insgesamt 9 Aktionen(je 3), Stockführung Angriff	Schriftlicher Test zu Techniken, Regeln, SV und Recht	Theorie aus der ÜL Ausbildung,
2.Lehrergrad Schwarzgurt 2.Dan	Pratzenhalte Technik Partnerarbeit als Halter	Spinning Jumpkick Doppelkicks + Kick-Kombin.	Div Fallübung Div Bewegung Sprung, Schritt Drehungen	Technikfolgen über längere Distanzen Techniken aus/im Rückwärtsgehen	Überbrücken verschiedener Distanzen nach vorn, Lösen aus Infight und Halbdistanz mit Techniken (z.B. Sprünge)	Wertung eines Kampfes	Wertung eines Kampfes	Sprungkick Plus Handtechnik Auf Brett	Festlegegriffe, Transportgriffe, Stockabwehr Messerführung Angr.	Schriftlicher Aufsatz und Fragen u.a. SV §	Grundsätze der Methodik und Trainingslehre
3.Lehrergrad Schwarzgurt 3.Dan	Schlag-Varianten Übungsreihe Entwickeln	Tritt-Varianten Doppelsprünge Übungsreihe Entwickeln	Bewegungen in verschiedenen Ebenen z.B. Rolle+Sprung	Freies Schlagen und Treten an der Pratze (hart) oder am Partner (kontrolliert)	Technikkombinationen, -Folgen über längere Distanzen im vorwärts-, Rückwärtsgehen, Abwehren/Meiden	Leitung eines Kampfes	Leitung eines Kampfes	Serien Bruchtest Bretter	Freie SV gegen Angriffe und Griffe Messerabwehr	Schriftliche Arbeit freies Thema Fragen	Themen aus der ÜL Aus- und Fortbildung z.B. Medizin

Es können 100 Punkte (100%) maximal erreicht werden, jeweils 10%-Punkte in den Einzel-Disziplinen: 1) Handtechnik, 2) Fußtechnik, 3) Beinarbeit und Fallen, 4) Kombinationen Hand/Fuß, 5) Partnerübungen, 6) Kampf Semikontakt, 7) Kampf Leicht-/Vollkontakt 8) Bruchtest 9) Selbstverteidigung, 10) Theorie. Alle vorherigen Prüfungsbestandteile gehören auch zu den weiteren Prüfungen und können stichprobenartig abgefragt werden.