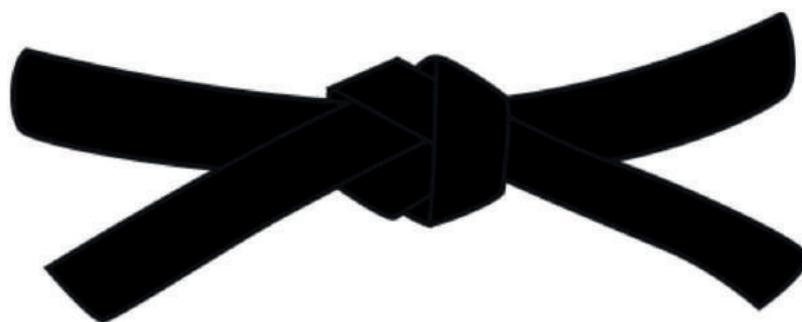


# PRÜFUNGSPROGRAMM



---

YVONNE THORHAUER  
KLAUS NONNEMACHER  
GUIDO RÖDEL

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>EINFÜHRUNG</b>	<b>3</b>
<b>I. Grundlegende Neuerungen</b>	<b>3</b>
Kinder- und Erwachsenenprogramm	3
Laufzettel	3
Weißgurt	4
Graduierungen anderer Verbände	5
<b>II. Erläuterung der Prüfungsregularien</b>	<b>5</b>
Wartezeit	5
Erste Hilfe-Nachweis	5
Pädagogik am Prüfungstag	6
Trainerstunden	6
Turniere und Lehrgänge	6
Kampfrichter-Ausbildung	7
Schriftliche Ausarbeitung / mündliche Leistung	7
Schriftliche Prüfung	8
Warm-Up / Kraft / Koordination	8
Kicktechniken, Sandsack-Training und Sparring	9
Selbstverteidigung	9
Erforderliche Dokumente zur Vorlage am Prüfungstag	10
Grundsätzliches	10
<b>III. Prüfer</b>	<b>10</b>
Kinderprogramm	10
Erwachsenenprogramm	10
<b>IV. Übergangszeit und Implementierung</b>	<b>11</b>
<b>UNSERE WERTE</b>	<b>12</b>
<b>WKU PRÜFUNGSPROGRAMM KINDER</b>	<b>13</b>
<b>WKU PRÜFUNGSPROGRAMM ERWACHSENE</b>	<b>27</b>
<b>PRÜFUNGSFRAGEN BRAUN- UND SCHWARZ</b>	<b>41</b>
Fünf Themenbereiche: Beispiele	
<b>ANMELDUNG ZUR PRÜFUNG</b>	<b>42</b>
<b>LAUFZETTEL</b>	<b>43</b>
<b>ÜBER DIE VERFASSEN</b>	<b>59</b>



IN KOOPERATION  
MIT



# WKU PRÜFUNGSPROGRAMM

## EINFÜHRUNG

Am 1. Dezember 2015 ist ein eigenständiges WKU-Prüfungsprogramm für alle Prüfungen im Bereich Kickboxen in Kraft getreten. Im Gegensatz zum alten Prüfungsprogramm, das noch aus Zeiten der WKA stammt, erfahren die Farbgurte insgesamt eine Aufwertung. Bisherige Defizite sind beseitigt und neue Elemente hinzugekommen. Auch die Anforderungen an Schwarzgurte sind nun höher, insbesondere im Hinblick darauf, dass ein Dan-Träger weniger als Schüler, sondern in erster Linie als Lehrer bzw. Coach auftritt und somit neben Techniken über andere Fähigkeiten – wie etwa Pädagogik sowie Kenntnisse in Erster Hilfe und im Regelwerk – verfügen muss.

## I. GRUNDLEGENDE NEUERUNGEN

### Kinder- und Erwachsenenprogramm

Für Kinder und Erwachsene gibt es nun eine separate Prüfungssystematik, die folgende Vorteile hat:

1. Es kann ein Kinder-Schwarzgurt vergeben werden,
2. Kinder können mehrere Prüfungen absolvieren und somit dauerhaft motiviert werden,
3. Kinder können bei sehr guter Leistung leichter einen Gürtel überspringen,
4. Trainer erhalten neue Impulse für einen ausgewogenen Unterricht und
5. Kinder- und Erwachsenen-Graduierungen sind differenzierbar anhand unterschiedlicher Gürtel: Die Gürtel der Erwachsenen ändern sich optisch nicht. Die Kinder-Gürtel haben einen weißen Streifen in der Mitte. Dies bedeutet, dass etwa ein Kinder-Schwarzgurt oben und unten schwarz und in der Mitte weiß ist. Die halben Gürtelfarben bleiben bei Erwachsenen und Kindern gleich.

Kinder und Jugendliche durchlaufen in der Regel auch die halben Graduierungen. Es kann jedoch bei guter Leistung auch auf den nächsten vollen Gurt geprüft werden. Bei den Erwachsenen sind die halben Gürtel optional.

Der Träger eines Kinder-Schwarzgurts kann sich mit dem Erreichen des 16. Lebensjahres zur Erwachsenen-Braungurtprüfung anmelden. Das Mindestalter für den 1. Dan beträgt 18 Jahre.

---

### Laufzettel

Bisher war die formelle Zulassung zu den höheren Gurten zwar grob geregelt, jedoch wurde sie in der Praxis mitunter nicht eingehalten, weil kein Instrument zur Verfügung stand, um sie am Prüfungstag zu kontrollieren. Dadurch wurde das sportliche Gebot der Fairness verletzt und Transparenz im Prüfungswesen verhindert.

Durch den Laufzettel ist es nun nicht mehr möglich, Ausnahmen „unter der Hand“ zu machen. Es soll nicht bestritten werden, dass es sinnvoll sein kann, Ausnahmen zuzulassen – beispielsweise Gürtelfarben zu überspringen, wenn eine langjährige Praxis vorliegt und das technische Niveau vorhanden ist –, jedoch sollten diese, aus Gründen der Nachvollziehbarkeit, am Prüfungstag schriftlich begründet und offiziell festgehalten werden.

Der Laufzettel ist ein standardisiertes Formular, das erstmals mit Abschluss des Braugurtes bei der WKU in Karlsruhe angefordert und bis zum Tag der Braugurtprüfung abgearbeitet werden muss. Mit Abschluss des Braugurtes ist dann der Laufzettel für den 1. Dan zu erwerben usf. Für jeden Laufzettel ist eine Gebühr von 25,- Euro an die WKU-Geschäftsstelle zu entrichten.

Mit der Anmeldung zur Prüfung, spätestens jedoch eine Woche vor dem Prüfungstag, muss der Laufzettel **in Kopie** samt den Kopien der Nachweise (z.B. Teilnahmebescheinigung Erste-Hilfe-Kurs, Kampfrichter-Lehrgang etc.) an den Veranstalter geschickt werden. Am Prüfungstag sind all diese Dokumente im Original vorzulegen.

Nur wenn die Prüfer feststellen können, dass alle Nachweise erbracht worden sind, kann die Prüfung beginnen. Fehlen Nachweise, kann der Prüfling die Prüfung zunächst nicht antreten.

Sollte der Prüfer den Prüfling dennoch ausnahmsweise zur Prüfung zulassen, so muss er dies auf dem Laufzettel schriftlich begründen und eine maximal 3-monatige Frist setzen, innerhalb derer der fehlende Nachweis nachzureichen ist. In diesem Fall ist die Prüfung erst mit Erbringung des letzten fehlenden Nachweises bestanden. **Am Ende des praktischen Teils dürfen somit weder Gürtel noch Urkunde verliehen werden! Diese werden erst dann übergeben, wenn alle Nachweise erbracht worden sind. Erst dann ist die Gradierung wirksam und wird in die WKU-Datenbank aufgenommen.**

---

## Weißgurt

Für den Weißgurt der Kinder und Jugend gibt es kein offizielles Prüfungsprogramm. Er kann einem Anfänger ab Vertragsunterzeichnung verliehen werden und ist insofern ein Motivationsgurt ohne Urkunde.

Sportschulen, die dennoch eine Weißgurtprüfung abnehmen möchten, können dies tun und erhalten auf Wunsch auch eine Weißgurt-Urkunde von der WKU.

Da die halben Gürtel für die Erwachsenen nicht die Regel sind, gibt es ein offizielles Prüfungsprogramm für Weiß. Bei entsprechendem Niveau kann dieses jedoch auch übersprungen werden.

## Graduierungen anderer Verbände

Um Graduierungen anderer Verbände von der WKU anerkennen zu lassen, ist ein schriftlicher Antrag bei der Prüfungskommission nötig. Bei Schwarzgurten findet in der Regel eine Kontrolle der Leistung am nächsten offiziellen Dan-Prüfungstermin statt.

Die Prüfungskommission ist berechtigt, bei Anerkennung von Graduierungen anderer Verbände eine Gebühr in Höhe der Hälfte der jeweiligen WKU-Prüfungsgebühr zu verlangen.

## II. ERLÄUTERUNG DER PRÜFUNGSREGULARIEN

### Wartezeit

Die reguläre Wartezeit seit der letzten Prüfung beträgt zum Braungurt 6 Monate, 1. Dan ein Jahr, 2. Dan 2 Jahre, 3. Dan 3 Jahre etc.

Der Prüfling kann seine Wartezeit verkürzen, indem er nachweist, dass er eine ausreichende Anzahl von Privatstunden bei einem Trainer genommen hat, der mindestens ein Dan höher graduiert ist, als dessen Zielgurt. Also kann etwa ein Schwarzgurt-Anwärter seine Wartezeit auf 9 Monate verkürzen, wenn er 10 Privatstunden nachweisen kann bei einem Trainer, der mindestens den 2. Dan hat.

In der Praxis kommt es immer wieder vor, dass ein Gurt übersprungen wird, etwa wenn der Prüfling einen hohen Gurt einer anderen Kampfsportart hat oder über reichlich Praxis verfügt, so dass ein Braun- oder Schwarzgurt von der Leistung her vollends vertretbar wäre. Auch kann es sein, dass jemand aus beruflichen Gründen dringend auf einen Schwarzgurt angewiesen ist, z.B. im Sicherheitsdienst. Diese Fälle müssen genau geprüft und dürfen nur in Ausnahmefällen vom Prüfer genehmigt werden. In jedem Fall muss die Begründung mit Unterschrift der Prüfer auf dem Laufzettel dokumentiert werden.

Es ist strikt untersagt, das Kriterium der Wartezeit „unter der Hand“ aufzuweichen!

Wer als Ausnahmefall die Zulassung zur Prüfung erhält, kann diese nur bestehen, wenn er eine herausragende Leistung erbringt. Sollte die Leistung nur gut sein, muss er die Prüfung wiederholen bzw. den regulären Prüfungsweg einschlagen.

---

### Erste Hilfe-Nachweis

Je höher die Graduierung, desto wahrscheinlicher, dass der Prüfling unterrichtet. Dan-Grade gelten ohnehin nicht mehr als Schüler-, sondern als Lehrergrad. Insofern ist es wichtig, dass ein Schwarzgurt weiß, wie er mit einer Situation umzugehen hat, in der sich ein Schüler verletzt, umfällt oder gar bewusstlos wird. Deshalb ist es geboten, auch diese Kenntnisse für das Erlangen höherer Gürtelgrade einzufordern.

## **Pädagogik am Prüfungstag**

Bei Lehrergraden ist davon auszugehen, dass die grundlegenden Techniken gekannt werden. Aber – im Gegensatz zum Schüler – muss der Lehrer auch in der Lage sein, seine Fähigkeiten und sein Wissen zu vermitteln. Aus diesem Grund ist ab dem 1. Dan – neben dem Nachweis von Trainerstunden – das pädagogische Geschick fester Bestandteil der Prüfung. Die Schwarzgurt-Prüflinge leiten das Aufwärmtraining, die Gymnastik, erklären den Farbgurt-Prüflingen Techniken, halten den Farbgurt-Prüflingen Schlagpolster und leiten das Cool-Down am Ende der Prüfung.

Es ist möglich, dass die Prüfer Fragen zu den jeweiligen Trainingsetappen stellen. Das Erklären der Techniken und Halten der Schlagpolster sollte nicht länger als 20 Minuten dauern (eher kürzer), um die Kondition der anderen Prüflinge (hier die Schüler) nicht unangemessen zu fordern.

---

## **Trainerstunden**

Als Anwärter auf einen Lehrergrad bzw. als Lehrergrad ist es selbstverständlich, dass der Prüfling Unterricht für Kinder oder Erwachsene gibt. Dieser ist mit Datum und Unterschrift des Schulleiters auf dem Laufzettel zu dokumentieren:

- Anwärter Braungurt: 6 Einheiten in den vergangenen 12 Monaten.
- Anwärter 1. Dan: 12 Einheiten seit der Prüfung zum Braungurt
- Anwärter 2. Dan: 24 Einheiten seit der Prüfung zum 1. Dan
- Anwärter 3. Dan: 36 Einheiten seit der Prüfung zum 2. Dan

Nebeneffekt ist, dass der jeweilige Schulleiter hierdurch entlastet wird.

---

## **Turniere und Lehrgänge**

Es ist wünschenswert, dass jeder Kickboxer im Laufe der Zeit auf Turnieren oder Galas kämpft. Allerdings erachtet es die WKU nicht als sinnvoll, die Prüflinge darauf zu verpflichten. So können beispielsweise Beruf, Gesundheit, Alter oder Charakter gegen die Wettkampfsituation sprechen. Aus diesem Grund besteht die Möglichkeit, die auf den Laufzetteln geforderte Teilnahme an Turnieren durch Lehrgänge und Seminare aus den Bereichen Kampfsport, Selbstverteidigung, Fitness, Sportmedizin oder Pädagogik zu ersetzen.

Um dem Kämpfen dennoch gerecht zu werden, ist Sparring ein fester Bestandteil des Prüfungsprogramms.

## Kampfrichter-Ausbildung

Da Kickboxen eine Wettkampf-Sportart darstellt, ist es unerlässlich, dass höhere Gurte das Regelwerk kennen. Als Lehrergrade müssen sie ihren Schülern das jeweils aktuelle Regelwerk vermitteln können.

Zum einen erhöht es die Erfolgchancen der Starter, wenn sie genau die erlaubten Techniken und Trefferflächen kennen: Sie wissen einerseits, welche Punkte die Kampfrichter für bestimmte Aktionen vergeben und können andererseits Mahnungen und Minuspunkten vorbeugen.

Zum anderen verhindert eine gründliche Kenntnis des Regelwerks, dass Trainer gegen vermeintliche Fehlurteile Protest einlegen und somit den Turnierablauf ins Stocken bringen.

Ab dem Braungurt ist eine Kampfrichter-Ausbildung obligatorisch. Ebenso muss der Prüfling das erlernte Wissen in der Praxis umgesetzt haben. Aus diesem Grund ist nicht nur ein Kampfrichter-Seminar, sondern auch das Schiedsen auf Turnieren, auch Newcomer-Turniere sind möglich, ein Bestandteil der Prüfungsordnung.

Braungurt-Anwärter müssen das 1. Kampfrichter-Seminar erfolgreich abgeschlossen und auf 2 WKU-Turnieren zumindest als Punktrichter geschiedt haben.

Schwarzgurt-Anwärter müssen das 2. Kampfrichter-Seminar erfolgreich abgeschlossen und ab dem Datum ihrer Braungurt-Prüfung auf 3 WKU-Turnieren geschiedt haben, davon mindestens eins als Hauptkampfrichter.

Anwärter zum 2. Dan müssen seit ihrer Prüfung zum 1. Dan auf 5 WKU-Turnieren geschiedt haben, davon mindestens 3 als Hauptkampfrichter.

Anwärter zum 3. Dan müssen seit ihrer Prüfung zum 2. Dan auf 6 WKU-Turnieren geschiedt haben, davon 3 als Hauptkampfrichter und Mattenleitung.

Die Tätigkeit als Kampfrichter muss auf den jeweiligen Turnieren entweder vom Kampfrichter-Obmann oder vom Veranstalter selbst mit Stempel auf dem Laufzettel bescheinigt werden.

Neben den oben erwähnten Vorteilen für Trainer, Schüler und Veranstalter, besteht ein weiterer Vorzug dieser Regelung darin, dass die WKU so auf ihren Turnieren langfristig dem Mangel an Kampfrichtern begegnen kann.

---

## Schriftliche Ausarbeitung / mündliche Leistung

Ab Braungurt muss der Prüfling im Rahmen einer schriftlichen Ausarbeitung dokumentieren, dass er sich mit einem Thema, das direkt oder indirekt mit Kampfsport zu tun hat, theoretisch auseinandergesetzt hat. Der Umfang der Ausarbeitung variiert je nach Zielgurt.

Anwärter Braungurt:

Ausarbeitung einer kompletten Trainingseinheit auf 1 Seite, Arial 12, 1,5 Zeilenabstand

Anwärter 1. Dan:

Ausarbeitung eines selbst gewählten Themas über 5 Seiten, Arial 12, 1,5 Zeilenabstand

Anwärter 2. Dan:

Ausarbeitung eines selbst gewählten Themas über 8 Seiten, Arial 12, 1,5 Zeilenabstand

Anwärter ab 3. Dan:

30-minütiges Referat, in dem sich der Prüfling idealerweise mit einer anderen Kampfsportart oder Kampfkunst beschäftigt.

---

## Schriftliche Prüfung

Anwärter auf den Braungurt und den 1. Dan legen am Prüfungstag eine kurze schriftliche Prüfung ab. Die Fragen des theoretischen Teils stellt die WKU zentral zur Verfügung. Themen sind: Kampfsport, WKU, Regelwerk, Fitness, Erste Hilfe, Körper und Ernährung. Aus Zeitgründen können die Fragen entweder in knappen Stichworten beantwortet werden oder sie sind als Multiple Choice-Fragen konzipiert.

Damit der theoretische Teil einen Lerneffekt hat, sind die Antworten während der Prüfung anhand der Musterlösung zu korrigieren (entweder von den Prüfern selbst oder von qualifizierten Helfern) und zum Abschluss mit den Prüflingen zu besprechen.

---

## Warm-Up / Kraft / Koordination

Elemente des Warm-Ups im Kinderprogramm können durch einen Hindernisparcours ersetzt werden.

Die Prüfer sollen individuell die Zahl der Kräftigungsübungen herabsetzen, wenn die Prüflinge das Alter von 45 Jahren überschritten haben. Schließlich sollen auch ältere Sportler einen Braun- oder Schwarzgurt erlangen können. Auch die Rollen vor- und rückwärts können alters- oder krankheitsbedingt erlassen werden. Weiterhin sind Kräftigungsübungen, wie etwa Liegestütze, bei Frauen reduziert.

„Kampfstellung-Umsatzsprung mit Körperspannung“ bedeutet, dass man aus der Kampfstellung in eine andere Auslage springt, diese 2 Sekunden mit Ganzkörperspannung hält und dann erst löst. Dann springt man wieder in die Ausgangslage usw. Für diese Übung sind 1 bis 2 Minuten vorgesehen. Vorschläge für weitere Kräftigungsübungen wird die WKU in Form von Videos ins Internet stellen.

## Kicktechniken, Sandsack-Training und Sparring

Ab 40 Jahren müssen Beintechniken nicht mehr gesprungen sein.

Sind am Prüfungsort keine Sandsäcke vorhanden, können die Techniken entsprechend am Schlagpolster ausgeführt werden.

Farbgurte bis Orange machen Sparring nur in Zeitlupe oder mit leichtem Kontakt, um von Anfang an saubere Techniken zu verwenden und um ein Gespür für Strategie im Kampf entwickeln zu können. Später sollen die Prüflinge in den Sparringsrunden zeigen, dass sie ein praktisches Verständnis der verschiedenen Disziplinen haben. Wie bei den Techniken gilt auch hier, dass die Bewertung nach Maßgabe der Disziplin des Prüflings erfolgt.

Dies bedeutet etwa, dass von einem Pointfighter eine sehr gute Sparringsrunde in seiner Disziplin verlangt wird, während er bei den Vollkontakt-Runden nur zeigen muss, dass er die Techniken grundsätzlich ausführen kann und weiß, worin sich die Disziplinen im Hinblick auf das Regelwerk grundlegend unterscheiden.

Um auch älteren Sportlern das Erreichen höherer Gurte zu ermöglichen, ist die Anzahl der Sparringsrunden ab einem Alter von 45 Jahren individuell niedriger.

Anwärter des 2. Dans machen je Disziplin eine Runde Sparring und machen in den Pausen (wenn die Braun- und Schwarzgurtanwärter die zweite Runde je Disziplin kämpfen) Hauptkampfrichter. Für Anwärter des 3. Dans sind keine Sparringsrunden mehr erforderlich. Sie zeigen anhand der anderen Sparringspaare ihre Kampfrichterleistung. Sollte jedoch ein Sparringspartner für einen anderen Prüfling fehlen, so kann der Prüfer verlangen, dass dieser einsteigt.

---

## Selbstverteidigung

Wenngleich Selbstverteidigung nicht die ursprüngliche Intention einer Kampfsportart ist, so sollte jene doch dazu befähigen, sich und andere im Notfall verteidigen zu können. Dies gilt insbesondere für Kinder, Jugendliche und Frauen. Auch ist es der Wunsch der meisten Eltern. Aus diesem Grund ist Selbstverteidigung ein fester Bestandteil der Prüfungssystematik vom Kinder-Weißgurt bis zum Erwachsenen-Blaugurt.

Beim (Anti-)Bodenkampf soll es in erster Linie darum gehen, dass man sich, erstens, nicht zu Boden bringen lässt und, zweitens, dass man die Abwehr aus der Rückenlage gegen einen stehenden oder einen auf einem sitzenden/liegenden Gegner lernt.

Auch hier wird die WKU den Prüfern einige Techniken im Internet als Video zur Verfügung stellen.

## Erforderliche Dokumente zur Vorlage am Prüfungstag

- ☒ WKU-Pass mit gültiger Jahressichtmarke und Arztstempel
- ☒ Ggf. ausgefüllter Laufzettel des Zielgurtes mit Nachweisen
- ☒ Kopie der Urkunde der Blaugurt-Prüfung bei Braungurt-Anwärtern bzw. eine Kopie des Laufzettels zum Braungurt oder zur letzten Dan-Prüfung bei Schwarzgurten.
- ☒ Ggf. schriftliche Ausarbeitung

Der Prüfling hat eine ordentliche Vereinskleidung samt seinem noch aktuellen Gürtel zu tragen. Ebenso muss er die gesamte Schutzausrüstung für das Sparring mitbringen, wie es auf Wettkämpfen erforderlich ist.

---

## Grundsätzliches

Bei jeder Gürtelfarbe können Elemente vorheriger Prüfungen nochmals geprüft werden. Mit zunehmender Graduierung sind die Techniken vorheriger Programme zu perfektionieren.

## III. PRÜFER

### Kinderprogramm

Das Kinderprogramm können alle WKU-Prüfer mit einem gültigen WKU-Prüferstempel allein abnehmen bis zur Farbe Blau-Braun.

Bei dem Kinder-Braun- und Kinder-Schwarzgurt muss zusätzlich ein WKU-Fremdprüfer anwesend sein, der mindestens 1. Dan im Kickboxen ist.

---

### Erwachsenenprogramm

Das Erwachsenenprogramm können alle WKU-Prüfer mit einem gültigen WKU-Prüferstempel allein abnehmen bis zur Farbe Blau. Ab der Farbe Gelb jedoch, empfiehlt die Prüfungskommission entweder die zusätzliche Anwesenheit eines Fremdprüfers, der mindestens den 1. Dan im Kickboxen hat.

Termine für Braun- und Schwarzgurtprüfungen sind mit der WKU abzusprechen. Diese veröffentlicht den Prüfungstermin dann auf der WKU-Homepage, um ihn allen WKU-Mitgliedern zugänglich zu machen.

Es müssen jeweils zwei Prüfer anwesend sein:

- Ein Prüfer, der über einen gültigen WKU-Prüferstempel verfügt
- Ein Prüfer aus der WKU-Dan-Prüfungskommission.

Die Anwesenheit eines Mitglieds der Dan-Prüfungskommission bei Braun- und Schwarzgurtprüfungen gewährleistet einen einheitlichen Standard im Hinblick auf das Leistungsniveau der Prüflinge bei den bundesweiten Prüfungen.

Die Mitglieder der deutschen WKU-Prüfungskommission sind auf der Homepage der WKU veröffentlicht.

Die Aufnahme in die WKU-Prüfungskommission erfolgt auf Antrag bei derselben. Der Bewerber muss mindestens Träger des 4. Dan sein.

Zum Zeitpunkt des Inkrafttretens des Prüfungsprogramms besteht die deutsche Prüfungskommission aus:

Klaus Nonnemacher [president@gcoworld.com](mailto:president@gcoworld.com)

Toni Dietl [info@karate-service.de](mailto:info@karate-service.de)

Guido Rödel [info@kbt1.org](mailto:info@kbt1.org)

Yvonne Thorhauer (Administrator) [info@kbt1.org](mailto:info@kbt1.org)

## IV. ÜBERGANGSZEIT UND IMPLEMENTIERUNG

Damit das neue Prüfungssystem seine volle Wirkung entfalten kann, ist es notwendig, dass dieses nicht verwässert und von Anfang an konsequent durchgesetzt wird.

Das neue Prüfungsprogramm gilt ab dem 1. Dezember 2015. Alle Prüfungen, die ab diesem Tag gemacht werden, sind nach der neuen Systematik durchzuführen. Für den Laufzettel bedarf es einer gewissen Übergangszeit. Der vollständig ausgefüllte Laufzettel muss erstmals ab Juni 2016 bei einer Schwarz- und Braungurtprüfung vorgelegt werden. Aus diesem Grund ist es ratsam, dass alle Dan- und Braungurt-Anwärter ihn bereits jetzt schon erwerben.



**DISCIPLINE**



**CONTROL**



**RESPECT**



**CONCENTRATION**



**COURAGE**



**LOYALTY**



**FIGHTING SPIRIT**



**STRENGTH**



# WKU KINDER- UND JUGEND- PRÜFUNGSPROGRAMM

## **Die Teilnahme an der Prüfung erfordert:**

KA-Shirt, lange Kickboxhose, Gürtel (sofern vorhanden)  
und ab dem Orangegurt die komplette Schutzausrüstung.

Als Prüfer sind nur Dan-Träger mit gültigem WKU-Prüferstempel zulässig.

# WKU PRÜFUNGSPROGRAMM

## KINDER

KINDER		WEISS-GELB-WEISS	
<b>Wartezeit</b>	3 Monate		
<b>Sportpass</b>	Nein		
Laufzettel			
Pädagogik am Prüfungstag			
Trainerstunden			
Turniere / Lehrgänge			
Kampfrichtertätigkeit			
Kampfrichterseminare			
Schriftliche Ausarbeitung			
Schriftliche Prüfung			
<b>Warm-Up</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Minuten Hampelmann</li> </ul>		
<b>Koordination</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückwärts und vorwärts laufen</li> <li>• 1 Min. Fußballen-/Fersenstand abwechselnd</li> <li>• Rolle rückwärts aus dem Sitz</li> </ul>		
<b>Kraft</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hock-Streck-Sprünge</li> <li>• Hampelmann</li> </ul>		
<b>Kampfstellung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halb-seitlich</li> </ul>		
<b>Fausttechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab</li> <li>• Punch</li> </ul>		
<b>Kicktechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick vorderes Bein</li> <li>• Frontkick hinteres Bein</li> </ul>		
<b>Blocktechniken</b> <b>Block-Konter-Ausweichen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abtauchen</li> <li>• Doppelblock</li> </ul>		
<b>Kombinationen</b>	2 Kombinationen mit 2 der oben genannten Faust- und Kicktechniken		
Sandsack-Training			
Sparring			
<b>Selbstverteidigung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deutlich „Nein!“ schreien</li> <li>• Deutlich „Stopp!“ schreien</li> <li>• Deutlich „Lass mich in Ruhe!“ schreien</li> </ul>		
<b>Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Straße mit Hausnummer</li> <li>• Notrufnummern</li> <li>• „Erkläre ‚freundlich sein!‘“</li> </ul>		

KINDER		GELB-WEISS-GELB	
<b>Wartezeit</b>	3 Monate		
<b>Sportpass</b>	Ja		
<b>Laufzettel</b>			
<b>Pädagogik am Prüfungstag</b>			
<b>Trainerstunden</b>			
<b>Turniere / Lehrgänge</b>			
<b>Kampfrichtertätigkeit</b>			
<b>Kampfrichterseminare</b>			
<b>Schriftliche Ausarbeitung</b>			
<b>Schriftliche Prüfung</b>			
<b>Warm-Up</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Minuten Hampelmann</li> </ul>		
<b>Koordination</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Überkreuz laufen</li> <li>• Je 5 sec. Einbeinstand (links &amp; rechts)</li> <li>• Auf einem Bein hüpfen</li> <li>• Rolle vorwärts und rückwärts aus dem Sitz</li> </ul>		
<b>Kraft</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Minuten in Rückenlage Fahrrad fahren</li> <li>• Umsetzsprünge auf Kommando mit Stillstand in den Pausen</li> </ul>		
<b>Kampfstellung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halb-seitlich</li> </ul>		
<b>Fausttechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab</li> <li>• Punch</li> <li>• Backfist</li> </ul>		
<b>Kicktechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick links-rechts mit Wechsel der Auslage</li> </ul>		
<b>Blocktechniken</b> <b>Block-Konter-Ausweichen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abtauchen</li> <li>• Doppelblock</li> </ul>		
<b>Kombinationen</b>	2 Kombinationen mit 2 der oben genannten Faust- und Kicktechniken		
<b>Sandsack-Training</b>			
<b>Sparring</b>			
<b>Selbstverteidigung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abwehrhaltung mit schreien</li> <li>• Schubsen &amp; ausweichen</li> <li>• Angreifer wegstoßen</li> </ul>		
<b>Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unsere Werte</li> <li>• Straße mit Hausnummer</li> <li>• Notrufnummern</li> <li>• „Erkläre „mutig sein“!“</li> </ul>		



<b>Wartezeit</b>	3 Monate
<b>Sportpass</b>	Ja
Laufzettel	
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	
Turniere / Lehrgänge	
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Schriftliche Prüfung	
<b>Warm-Up</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Minuten Hampelmann vor und zurück</li> <li>• Schnelles Schattenboxen links/rechts</li> </ul>
<b>Koordination</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Überkreuz laufen</li> <li>• Je 10 sec. Einbeinstand (links &amp; rechts)</li> <li>• Auf einem Bein hüpfen</li> <li>• Rolle vor- und rückwärts aus der Hocke</li> </ul>
<b>Kraft</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Minuten in Rückenlage „Fahrrad fahren“</li> </ul>
<b>Kampfstellung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halb-seitlich</li> </ul>
<b>Fausttechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab</li> <li>• Punch</li> <li>• Backfist</li> </ul>
<b>Kicktechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick in Zeitlupe</li> <li>• Axekick</li> </ul>
<b>Blocktechniken</b> <b>Block-Konter-Ausweichen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abtauchen</li> <li>• Doppelblock</li> <li>• Nach hinten ausweichen</li> <li>• Einarmiger Block nach oben gegen Backfist</li> </ul>
<b>Kombinationen</b>	3 Kombinationen mit 3 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
Sandsack-Training	
<b>Sparring</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Runden Sparring in Zeitlupe</li> </ul>
<b>Selbstverteidigung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abwehrhaltung mit ... schreien</li> <li>• Schubsen &amp; ausweichen</li> <li>• Angreifer wegstoßen</li> </ul>
<b>Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vollständige Telefonnummer der Eltern</li> <li>• Straße mit Hausnummer</li> <li>• Notrufnummern</li> <li>• „Erkläre, wo Du Kickboxen anwenden darfst!“</li> <li>• Unsere Werte</li> </ul>

KINDER		ORANGE-WEISS-ORANGE	
<b>Wartezeit</b>	3 Monate		
<b>Sportpass</b>	Ja		
<b>Laufzettel</b>			
<b>Pädagogik am Prüfungstag</b>			
<b>Trainerstunden</b>			
<b>Turniere / Lehrgänge</b>			
<b>Kampfrichtertätigkeit</b>			
<b>Kampfrichterseminare</b>			
<b>Schriftliche Ausarbeitung</b>			
<b>Schriftliche Prüfung</b>			
<b>Warm-Up</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Minuten Seilspringen</li> <li>• 30 Frontkicks (abwechselnd)</li> <li>• 30 Axekicks (abwechselnd)</li> <li>• Schnelles Schattenboxen links/rechts</li> </ul>		
<b>Koordination</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolle vor- und rückwärts aus dem Stand</li> <li>• Standwaage</li> </ul>		
<b>Kraft</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 x aufstehen und setzen ohne Hände</li> <li>• 10 Kniebeugen</li> </ul>		
<b>Kampfstellung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halb-seitlich</li> </ul>		
<b>Fausttechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab</li> <li>• Punch</li> <li>• Backfist im Sprung</li> </ul>		
<b>Kicktechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick</li> <li>• Axekick</li> <li>• Roundkick</li> </ul>		
<b>Blocktechniken Block-Konter-Ausweichen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abtauchen</li> <li>• Doppelblock</li> <li>• Nach hinten ausweichen und weiterleiten</li> <li>• Einarmiger Block nach oben gegen Backfist</li> </ul>		
<b>Kombinationen</b>	3 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken		
<b>Sandsack-Training</b>			
<b>Sparring</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Runden Sparring in Zeitlupe</li> </ul>		
<b>Selbstverteidigung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abwehrhaltung mit ... schreien</li> <li>• Lösen aus einem Haltegriff</li> <li>• Fallen in die Rückenlage aus Hocke mit Abklatschen</li> <li>• Fallen in die Seitenlage aus Hocke mit Abklatschen</li> </ul>		
<b>Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ‚Was bedeutet „Notwehr“?‘</li> <li>• ‚Erkläre „Respekt“!‘</li> </ul>		



<b>Wartezeit</b>	3-4 Monate
<b>Sportpass</b>	Ja
<b>Laufzettel</b>	
<b>Pädagogik am Prüfungstag</b>	
<b>Trainerstunden</b>	
<b>Turniere / Lehrgänge</b>	
<b>Kampfrichtertätigkeit</b>	
<b>Kampfrichterseminare</b>	
<b>Schriftliche Ausarbeitung</b>	
<b>Schriftliche Prüfung</b>	
<b>Warm-Up</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Min. schnelles Schattenboxen</li> <li>• 80 Kicks gemischt (links &amp; rechts)</li> </ul>
<b>Koordination</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolle vor- und rückwärts aus dem Stand</li> <li>• Standwaage mit Kopf nach links und rechts drehen</li> </ul>
<b>Kraft</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 x aufstehen und setzen ohne Hände</li> <li>• 2 x 5 Liegestütze oder Unterarmstütz halten</li> <li>• 10 Kniebeuge-Frontkick</li> </ul>
<b>Kampfstellung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halb-seitlich</li> <li>• Seitlich</li> </ul>
<b>Fausttechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab</li> <li>• Punch gesprungen</li> <li>• Backfist im Sprung</li> <li>• Uppercut</li> </ul>
<b>Kicktechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick</li> <li>• Roundkick</li> <li>• Axekick</li> <li>• Lowkick</li> </ul>
<b>Blocktechniken</b> <b>Block-Konter-Ausweichen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abtauchen</li> <li>• Doppelblock</li> <li>• Nach hinten ausweichen und weiterleiten</li> <li>• Einarmiger Block nach oben gegen Backfist</li> <li>• Seitliches Ausweichen (Sidestep)</li> </ul>
<b>Kombinationen</b>	4 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
<b>Sandsack-Training</b>	
<b>Sparring</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Runden Sparring in Zeitlupe</li> </ul>
<b>Selbstverteidigung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abwehrhaltung mit schreien</li> <li>• Befreiung aus Griff an Kleidung &amp; Haaren</li> <li>• Lösen aus einem Haltegriff</li> <li>• Fallen in die Rückenlage aus dem Stand mit Abklatschen</li> <li>• Fallen in die Seitenlage mit Abklatschen</li> </ul>
<b>Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ‚Erkläre „Aufmerksamkeit“!‘</li> <li>• ‚Erkläre „Disziplin“!‘</li> </ul>

KINDER		GRÜN-WEISS-GRÜN	
<b>Wartezeit</b>	3-4 Monate		
<b>Sportpass</b>	Ja		
<b>Laufzettel</b>			
<b>Pädagogik am Prüfungstag</b>			
<b>Trainerstunden</b>			
<b>Turniere / Lehrgänge</b>			
<b>Kampfrichtertätigkeit</b>			
<b>Kampfrichterseminare</b>			
<b>Schriftliche Ausarbeitung</b>			
<b>Schriftliche Prüfung</b>			
<b>Warm-Up</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Min. schnelles Schattenboxen</li> <li>• 100 Kicks gemischt (links &amp; rechts)</li> <li>• 10 Liegestütze</li> </ul>		
<b>Koordination</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolle vor- und rückwärts aus dem Stand</li> <li>• Einbeinstand auf Schlagpolster</li> </ul>		
<b>Kraft</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x 5 Liegestütze</li> <li>• 15 Kniebeuge-Frontkicks</li> <li>• 10 Sidekicks Zeitlupe je Seite</li> </ul>		
<b>Kampfstellung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halb-seitlich</li> <li>• Seitlich</li> </ul>		
<b>Fausttechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab / Punch</li> <li>• Uppercut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Backfist /gesprungen</li> <li>• Kopfhaken</li> </ul>	
<b>Kicktechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick</li> <li>• Axekick</li> <li>• Roundkick</li> <li>• Lowkick</li> <li>• Sidekick</li> </ul>		
<b>Blocktechniken</b> <b>Block-Konter-Ausweichen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abtauchen</li> <li>• Doppelblock (auch gegen Round-Kick)</li> <li>• Nach hinten ausweichen und weiterleiten</li> <li>• Einarmiger Block nach oben gegen Backfist</li> <li>• Seitliches Ausweichen (Sidestep)</li> </ul>		
<b>Kombinationen</b>	4 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken		
<b>Sandsack-Training</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Runde Boxen am Sandsack</li> <li>• 1 Runde Kicken am Sandsack</li> <li>• 2 Runden gemischt</li> </ul>		
<b>Sparring</b>	Sparring mit leichtem Kontakt: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Runde nur Kicks</li> <li>• 1 Runde nur Faust</li> <li>• 2 Runden gemischt</li> </ul>		
<b>Selbstverteidigung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlag / Stich von oben</li> <li>• Lösen aus einem Haltegriff</li> <li>• Würgen vorn &amp; seitlich</li> <li>• Befreiung bei Griff an Kleidung &amp; Haare</li> <li>• Bodenkampf Basics</li> </ul>		
<b>Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hygiene im Kampfsport</li> </ul>		



<b>Wartezeit</b>	3-4 Monate
<b>Sportpass</b>	Ja
<b>Laufzettel</b>	
<b>Pädagogik am Prüfungstag</b>	
<b>Trainerstunden</b>	
<b>Turniere / Lehrgänge</b>	
<b>Kampfrichterstätigkeit</b>	
<b>Kampfrichterseminare</b>	
<b>Schriftliche Ausarbeitung</b>	
<b>Schriftliche Prüfung</b>	
<b>Warm-Up</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Min. Schattenboxen</li> <li>• 1 Min. schnelle Beinarbeit</li> <li>• 100 Kicks gemischt (links &amp; rechts)</li> <li>• 10 Liegestütze</li> </ul>
<b>Koordination</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolle vor- und rückwärts aus dem Stand</li> <li>• Einbeinstand auf Schlagpolster</li> </ul>
<b>Kraft</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x 5 Liegestütze</li> <li>• 20 Kniebeuge-Frontkicks</li> <li>• 15 Sidekicks Zeitlupe je Seite</li> </ul>
<b>Kampfstellung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halb-seitlich</li> <li>• Seitlich</li> </ul>
<b>Fausttechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab / Punch</li> <li>• Backfist</li> <li>• Uppercut</li> <li>• Kopfhaken</li> <li>• Körperhaken</li> </ul>
<b>Kicktechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick</li> <li>• Axekick</li> <li>• Roundkick</li> <li>• Lowkick</li> <li>• Sidekick</li> </ul>
<b>Blocktechniken</b> <b>Block-Konter-Ausweichen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abtauchen</li> <li>• Doppelblock (auch gegen Round-Kick)</li> <li>• Nach hinten ausweichen und weiterleiten</li> <li>• Einarmiger Block nach oben gegen Backfist</li> <li>• Seitliches Ausweichen (Sidestep)</li> <li>• Block gegen Low-Kick</li> </ul>
<b>Kombinationen</b>	5 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
<b>Sandsack-Training</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Runden Boxen am Sandsack</li> <li>• 2 Runden Kicken am Sandsack</li> <li>• 2 Runden gemischt</li> </ul>
<b>Sparring</b>	Sparring mit leichtem Kontakt: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Runde nur Kicks</li> <li>• 1 Runde nur Faust</li> <li>• 1 Runde Leichtkontakt</li> <li>• 1 Runde Pointfighting</li> </ul>
<b>Selbstverteidigung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlag/Stich v. oben &amp; Seite</li> <li>• Bodenkampf Basics</li> <li>• Würgen vorn &amp; seitlich</li> <li>• Befreiung bei Griff an Kleidung &amp; Haaren</li> <li>• Umklammern von vorne über und unter den Armen</li> </ul>
<b>Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Notwehrparagraph</li> </ul>

KINDER		BLAU-WEISS-BLAU	
<b>Wartezeit</b>	3-4 Monate		
<b>Sportpass</b>	Ja		
<b>Laufzettel</b>			
<b>Pädagogik am Prüfungstag</b>			
<b>Trainerstunden</b>	2 x Aufwärmtraining leiten		
<b>Turniere / Lehrgänge</b>			
<b>Kampfrichtertätigkeit</b>			
<b>Kampfrichterseminare</b>			
<b>Schriftliche Ausarbeitung</b>			
<b>Schriftliche Prüfung</b>			
<b>Warm-Up</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boxpyramide 10-20-30-20-10</li> <li>• 20 Roundkicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 20 Axekicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 20 Sidekicks (links &amp; rechts)</li> </ul>		
<b>Koordination</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Armkreisen im Einbeinstand auf Schlagpolster (vor- /rück)</li> </ul>		
<b>Kraft</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x 10 Liegestütze</li> <li>• 15 Kniebeuge-Frontkicks mit gleichzeitigem Boxen</li> <li>• 10 Roundkicks Zeitlupe je Seite</li> </ul>		
<b>Kampfstellung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halb-seitlich</li> <li>• Seitlich</li> </ul>		
<b>Fausttechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab / Punch</li> <li>• Backfist</li> <li>• Uppercut</li> <li>• Kopfhaken</li> <li>• Körperhaken</li> <li>• Ridgehand</li> </ul>		
<b>Kicktechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick</li> <li>• Axekick</li> <li>• Roundkick</li> <li>• Sidekick</li> <li>• Lowkick</li> <li>• Crescent-Kick</li> </ul>		
<b>Blocktechniken Block-Konter-Ausweichen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abtauchen</li> <li>• Doppelblock (auch gegen Round-Kick)</li> <li>• Nach hinten ausweichen und weiterleiten</li> <li>• Einarmiger Block nach oben gegen Backfist</li> <li>• Seitliches Ausweichen (Sidestep)</li> <li>• Block gegen Low-Kick</li> </ul>		
<b>Kombinationen</b>	5 Kombinationen mit 3-5 d. obigen Faust-/Kicktechniken		
<b>Sandsack-Training</b>	Alle Kick-Techniken mit Partner an der Pratte		
<b>Sparring</b>	Sparring mit leichtem Kontakt: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Runde nur Kicks</li> <li>• 1 Runde nur Faust</li> <li>• 2 Runden Leichtkontakt</li> <li>• 2 Runden Pointfighting</li> </ul>		
<b>Selbstverteidigung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlag / Stich v. oben &amp; Seite</li> <li>• Bodenkampf</li> <li>• Würgen von vorn &amp; seitlich</li> <li>• Umklammern von hinten über und unter den Armen</li> </ul>		
<b>Theorie</b>	Grundlegende Fragen zum Regelwerk: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie lange dauert eine Runde?</li> <li>• Wofür gibt es Ermahnungen?</li> <li>• Welche Ausrüstung muss ich beim Kampf tragen?</li> <li>• Warum ziehe ich Ausrüstung an?</li> </ul>		



<b>Wartezeit</b>	3-4 Monate
<b>Sportpass</b>	Ja
Laufzettel	
<b>Pädagogik am Prüfungstag</b>	
<b>Trainerstunden</b>	2 x Gymnastik leiten
Turniere / Lehrgänge	
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Schriftliche Prüfung	
<b>Warm-Up</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boxpyramide 10-20-30-20-10</li> <li>• 20 Roundkicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 20 Axekicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 20 Sidekicks (links &amp; rechts)</li> </ul>
<b>Koordination</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemischte Übungen aus vorangehenden Gürteln</li> </ul>
<b>Kraft</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x 10 Liegestütze</li> <li>• 20 Kniebeuge-Frontkicks mit gleichzeitigem Boxen</li> <li>• 15 Roundkicks Zeitlupe je Seite</li> </ul>
<b>Kampfstellung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halb-seitlich • Seitlich</li> </ul>
<b>Fausttechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab / Punch • Backfist • Uppercut</li> <li>• Kopfhaken • Körperhaken • Ridgehand</li> </ul>
<b>Kicktechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick • Axekick • Roundkick</li> <li>• Lowkick • Sidekick • Crescent-Kick</li> <li>• Hook-Kick • Fußfeger</li> </ul>
<b>Blocktechniken</b> <b>Block-Konter-Ausweichen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blocken, Ausweichen, Weiterleiten Direkt Timing auf alle oben aufgeführte Angriffe</li> </ul>
<b>Kombinationen</b>	6 Kombinationen mit 3-5 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
<b>Sandsack-Training</b>	Alle Kick-Techniken mit Partner an der Pratte
<b>Sparring</b>	Sparring mit leichtem Kontakt: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Runde nur Kicks</li> <li>• 1 Runde nur Faust</li> <li>• 2 Runden Leichtkontakt</li> <li>• 2 Runden Pointfighting</li> </ul>
<b>Selbstverteidigung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Befreiung aus dem Schwitzkasten</li> <li>• Umklammern von vorn &amp; hinten</li> <li>• Bodenkampf</li> </ul>
<b>Theorie</b>	Grundlegende Fragen zum Regelwerk: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wofür benötige ich einen WKU-Pass?</li> <li>• Unterschied Pointfighting / Leichtkontakt?</li> <li>• Unterschied Leichtkontakt / Vollkontakt?</li> </ul>



<b>Wartezeit</b>	3-6 Monate
<b>Sportpass</b>	Ja
Laufzettel	
Pädagogik am Prüfungstag	
<b>Trainerstunden</b>	3 x Aufwärmtraining leiten
<b>Turniere / Lehrgänge</b>	1 Turnier oder Lehrgang
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Schriftliche Prüfung	
<b>Warm-Up</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boxpyramide 10-20-30-20-10</li> <li>• 30 Roundkicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 30 Axekicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 30 Sidekicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 30 Crescentkicks (li &amp; re)</li> </ul>
Koordination	
<b>Kraft</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 x 10 Crunches</li> <li>• 5 x 10 Rückenkräftigung</li> <li>• 5 x 10 Kniebeuge-Frontkicks</li> </ul>
<b>Kampfstellung</b>	• Halb-seitlich • Seitlich
<b>Fausttechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab / Punch • Backfist • Uppercut</li> <li>• Kopfhaken • Körperhaken</li> <li>• Ridgehand • Knifehand</li> </ul>
<b>Kicktechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick • Axekick • Roundkick</li> <li>• Lowkick • Sidekick • Crescent-Kick</li> <li>• Hook-Kick • Fußfeger</li> </ul>
<b>Blocktechniken</b> <b>Block-Konter-Ausweichen</b>	• Blocken, Ausweichen, Weiterleiten Direkt Timing auf alle oben aufgeführte Angriffe
<b>Kombinationen</b>	6 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
<b>Sandsack-Training</b>	Alle Kick-Techniken mit Partner an der Prätze
<b>Sparring</b>	Sparring mit leichtem Kontakt: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Runde nur Kicks</li> <li>• 1 Runde nur Faust</li> <li>• 2 Runden Leichtkontakt</li> <li>• 2 Runden Pointfighting</li> </ul>
<b>Selbstverteidigung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Befreiung aus dem Schwitzkasten</li> <li>• Umklammern von vorn &amp; hinten</li> </ul>
<b>Theorie</b>	• Regeln Leichtkontakt

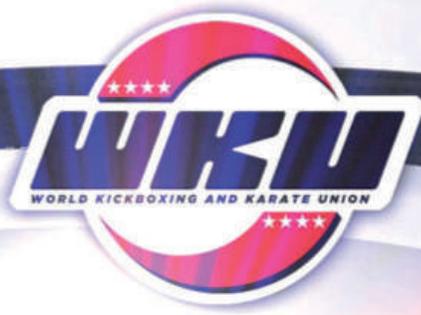


<b>Wartezeit</b>	6 Monate
<b>Sportpass</b>	Ja
Laufzettel	
Pädagogik am Prüfungstag	
<b>Trainerstunden</b>	2 x Gymnastik leiten
<b>Turniere / Lehrgänge</b>	1 Turnier oder Lehrgang
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Schriftliche Prüfung	
<b>Warm-Up</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boxpyramide 10-20-30-20-10</li> <li>• 30 Roundkicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 30 Axekicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 30 Sidekicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 30 Crescentkicks (li &amp; re)</li> </ul>
Koordination	
<b>Kraft</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 x 10 Crunches</li> <li>• 5 x 10 Rückenkräftigung</li> <li>• 5 x 10 Kniebeugen</li> </ul>
<b>Kampfstellung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halb-seitlich</li> <li>• Seitlich</li> <li>• Frontal</li> </ul>
<b>Fausttechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab / Punch</li> <li>• Backfist</li> <li>• Uppercut</li> <li>• Kopfhaken</li> <li>• Körperhaken</li> <li>• Ridgehand</li> <li>• Knifehand</li> </ul>
<b>Kicktechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick</li> <li>• Axekick</li> <li>• Roundkick</li> <li>• Lowkick</li> <li>• Sidekick</li> <li>• Hookkick</li> <li>• Backkick</li> <li>• Crescentkick</li> <li>• Fußfeger</li> </ul>
<b>Blocktechniken</b> <b>Block-Konter-Ausweichen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blocken, Ausweichen, Weiterleiten Direkt Timing auf alle oben aufgeführte Angriffe</li> </ul>
<b>Kombinationen</b>	6 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
<b>Sandsack-Training</b>	Alle Kick-Techniken mit Partner an der Prätze
<b>Sparring</b>	Sparring mit leichtem Kontakt: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Runde nur Kicks</li> <li>• 1 Runde nur Faust</li> <li>• 2 Runden Leichtkontakt</li> <li>• 2 Runden Pointfighting</li> </ul>
<b>Selbstverteidigung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Befreiung aus dem Schwitzkasten</li> <li>• Umklammern von vorn &amp; hinten</li> </ul>
<b>Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regeln Pointfighting</li> </ul>



<b>Wartezeit</b>	6 Monate
<b>Sportpass</b>	Ja
<b>Laufzettel</b>	
<b>Pädagogik am Prüfungstag</b>	
<b>Trainerstunden</b>	3 Trainingseinheiten leiten
<b>Turniere / Lehrgänge</b>	1 Turnier oder Lehrgang
<b>Kampfrichtertätigkeit</b>	
<b>Kampfrichterseminare</b>	
<b>Schriftliche Ausarbeitung</b>	
<b>Schriftliche Prüfung</b>	
<b>Warm-Up</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boxpyramide 10-20-30-40-30-20-10</li> <li>• 30 Roundkicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 30 Axekicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 30 Sidekicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 30 Crescentkicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 30 Lowkicks (links &amp; rechts)</li> </ul>
<b>Koordination</b>	
<b>Kraft</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 x 10 Crunches</li> <li>• 5 x 10 Rückenkräftigung</li> <li>• 5 x 10 Kniebeugen</li> </ul>
<b>Kampfstellung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halb-seitlich</li> <li>• Seitlich</li> <li>• Frontal</li> </ul>
<b>Fausttechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab / Punch</li> <li>• Backfist</li> <li>• Uppercut</li> <li>• Kopfhaken</li> <li>• Körperhaken</li> <li>• Ridgehand</li> <li>• Knifehand</li> </ul>
<b>Kicktechniken</b>	<p>Alle Kick-Techniken auch gesprungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick</li> <li>• Axekick</li> <li>• Roundkick</li> <li>• Lowkick</li> <li>• Sidekick</li> <li>• Hookkick</li> <li>• Backkick</li> <li>• Crescentkick</li> <li>• Fußfeger</li> </ul>
<b>Blocktechniken Block-Konter-Ausweichen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blocken, Ausweichen, Weiterleiten Direkt Timing auf alle oben aufgeführte Angriffe</li> </ul>
<b>Kombinationen</b>	6 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
<b>Sandsack-Training</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 Runden Boxen am Sandsack</li> <li>• 5 Runden Kicken am Sandsack</li> </ul>
<b>Sparring</b>	<p>Sparring mit leichtem Kontakt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Runden nur Kicks</li> <li>• 2 Runden nur Faust</li> <li>• 2 Runden Leichtkontakt</li> <li>• 2 Runden Pointfighting</li> </ul>
<b>Selbstverteidigung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kampf gegen mehrere</li> </ul>
<b>Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regeln Pointfighting</li> <li>• Regeln Leichtkontakt</li> <li>• Regeln Vollkontakt</li> <li>• Aufbau einer Einheit Kindertraining und Wettkampftraining</li> </ul>





# WKU PRÜFUNGSPROGRAMM FÜR ERWACHSENE

## **Die Teilnahme an der Prüfung erfordert:**

KA-Shirt, lange Kickboxhose, Gürtel (sofern vorhanden)  
und ab dem Orangegurt die komplette Schutzausrüstung.

Als Prüfer sind nur Dan-Träger mit gültigem WKU-Prüferstempel zulässig.

ERWACHSENE	WEISS
<b>Wartezeit</b>	2-4 Monate
<b>Sportpass</b>	Ja
Laufzettel	
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	
Turniere / Lehrgänge	
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Schriftliche Prüfung	
<b>Warm-Up</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmtraining individuell inkl.: 3 Min. schnelles Schattenboxen und 80 Kicks gemischt (links &amp; rechts)</li> </ul>
<b>Koordination</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufen vor- und rückwärts</li> <li>• 1 min. Zehen-/ Fersenstand abwechselnd</li> <li>• 2 x 10 sec. Standwaage</li> <li>• Rolle vor- und rückwärts aus der Hocke</li> </ul>
<b>Kraft</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 x aufstehen und setzen ohne Hände</li> <li>• 2 x 5 Liegestütze</li> <li>• 20 Kniebeuge-Frontkick (links &amp; rechts)</li> </ul>
<b>Kampfstellung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halb-seitlich</li> <li>• Seitlich</li> </ul>
<b>Fausttechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab</li> <li>• Punch</li> </ul>
<b>Kicktechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick</li> <li>• Axekick</li> </ul>
<b>Block-Konter-Ausweichtechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abtauchen</li> <li>• Doppelblock</li> </ul>
<b>Kombinationen</b>	2 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
Sandsack-Training	
<b>Sparring</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Runden Sparring in Zeitlupe</li> </ul>
<b>Selbstverteidigung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abwehrhaltung mit Schreien</li> <li>• Befreiung aus Griff an Kleidung &amp; Haaren</li> </ul>
<b>Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hygiene im Kampfsport</li> <li>• „Erkläre „Kickboxen“!“</li> <li>• Unsere Werte</li> </ul> <p>Bei einer sehr guten Weißgurt-Prüfung kann in derselben Prüfung auf Gelb weitergeprüft werden!</p>



ERWACHSENE		GELB	
<b>Wartezeit</b>	2-4 Monate		
<b>Sportpass</b>	Ja		
<b>Laufzettel</b>			
<b>Pädagogik am Prüfungstag</b>			
<b>Trainerstunden</b>			
<b>Turniere / Lehrgänge</b>			
<b>Kampfrichtertätigkeit</b>			
<b>Kampfrichterseminare</b>			
<b>Schriftliche Ausarbeitung</b>			
<b>Schriftliche Prüfung</b>			
<b>Warm-Up</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmtraining individuell inkl.: 3 Min. schnelles Schattenboxen und 100 Kicks gemischt (links &amp; rechts)</li> </ul>		
<b>Koordination</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufen vor- und rückwärts und überkreuz</li> <li>• 1 min. Zehen-/ Fersenstand abwechselnd</li> <li>• 4 x 10 sec. Standwaage</li> <li>• Rolle vor- und rückwärts aus der Hocke</li> </ul>		
<b>Kraft</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 x aufstehen und setzen ohne Hände</li> <li>• 2 x 8 Liegestütze</li> <li>• 20 Kniebeuge-Frontkicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 10 Frontkicks in Zeitlupe je Seite</li> </ul>		
<b>Kampfstellung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halb-seitlich</li> <li>• Seitlich</li> </ul>		
<b>Fausttechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab / Punch</li> <li>• Backfist</li> </ul>		
<b>Kicktechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick</li> <li>• Axekick</li> </ul>		
<b>Block-Konter-Ausweichtechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abtauchen</li> <li>• Doppelblock</li> </ul>		
<b>Kombinationen</b>	3 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken		
<b>Sandsack-Training</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Runde Boxen am Sandsack</li> <li>• 1 Runde Kicken am Sandsack</li> <li>• 2 Runden gemischt</li> </ul>		
<b>Sparring</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Runde nur Kicks</li> <li>• 1 Runde nur Faust</li> <li>• 2 Runden gemischt</li> </ul>		
<b>Selbstverteidigung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlag / Stich von oben</li> <li>• Lösen aus einem Haltegriff</li> <li>• Befreiung bei Griff an Kleidung &amp; Haaren</li> </ul>		
<b>Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hygiene im Kampfsport</li> <li>• Notwehrparagraph</li> <li>• Unsere Werte</li> </ul>		



<b>Wartezeit</b>	3-4 Monate
<b>Sportpass</b>	Ja
<b>Laufzettel</b>	
<b>Pädagogik am Prüfungstag</b>	
<b>Trainerstunden</b>	
<b>Turniere / Lehrgänge</b>	
<b>Kampfrichtertätigkeit</b>	
<b>Kampfrichterseminare</b>	
<b>Schriftliche Ausarbeitung</b>	
<b>Schriftliche Prüfung</b>	
<b>Warm-Up</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Min. Schattenboxen</li> <li>• 2 Min. schnelle Beinarbeit</li> <li>• 100 Kicks gemischt (links &amp; rechts)</li> </ul>
<b>Koordination</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufen vor- / rückwärts / überkreuz</li> <li>• 1 min. Zehen-/ Fersenstand abwechselnd</li> <li>• 6 x 10 sec. Standwaage</li> <li>• Rolle vor- und rückwärts aus dem Stand</li> </ul>
<b>Kraft</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 x aufstehen und setzen ohne Hände</li> <li>• 2 x 8 Liegestütze</li> <li>• 20 Kniebeuge-Frontkicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 10 Roundkicks in Zeitlupe je Seite</li> </ul>
<b>Kampfstellung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halb-seitlich</li> <li>• Seitlich</li> </ul>
<b>Fausttechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab / Punch • Backfist</li> <li>• Kopf- und Körperhaken</li> </ul>
<b>Kicktechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick • Axekick</li> <li>• Roundkick</li> </ul>
<b>Block-Konter-Ausweichetechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abtauchen</li> <li>• Doppelblock</li> <li>• Nach hinten ausweichen</li> <li>• Einarmiger Block nach oben gegen Backfist</li> </ul>
<b>Kombinationen</b>	3 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
<b>Sandsack-Training</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Runden Boxen am Sandsack oder Pratze</li> <li>• 2 Runden Kicken am Sandsack oder Pratze</li> <li>• 2 Runden gemischt</li> </ul>
<b>Sparring</b>	<p>Sparring mit leichtem Kontakt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Runde nur Kicks</li> <li>• 1 Runde nur Faust</li> <li>• 1 Runde Leichtkontakt</li> <li>• 1 Runde Pointfighting</li> </ul>
<b>Selbstverteidigung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlag / Stich v. oben &amp; Seite</li> <li>• Würgen vorn &amp; seitlich</li> <li>• Befreiung bei Griff an Kleidung &amp; Haaren</li> <li>• Umklammern von vorne über und unter den Armen</li> </ul>
<b>Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Notwehrparagraph</li> <li>• Unsere Werte</li> </ul>



<b>Wartezeit</b>	3-4 Monate
<b>Sportpass</b>	Ja
<b>Laufzettel</b>	
<b>Pädagogik am Prüfungstag</b>	
<b>Trainerstunden</b>	
<b>Turniere / Lehrgänge</b>	
<b>Kampfrichtertätigkeit</b>	
<b>Kampfrichterseminare</b>	
<b>Schriftliche Ausarbeitung</b>	
<b>Schriftliche Prüfung</b>	
<b>Warm-Up</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boxpyramide 10-20-30-20-10</li> <li>• 20 Roundkicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 20 Axekicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 20 Sidekicks (links &amp; rechts)</li> </ul>
<b>Koordination</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufen vor- / rückwärts / überkreuz</li> <li>• Armkreisen im Einbeinstand (vor- &amp; rückwärts)</li> </ul>
<b>Kraft</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 x aufstehen und setzen ohne Hände</li> <li>• 2 x 30 sec. Im 90°-Winkel an der Wand sitzen</li> <li>• 2 x 10 Liegestütze</li> <li>• 10 Sidekicks in Zeitlupe je Seite</li> </ul>
<b>Kampfstellung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halb-seitlich</li> <li>• Seitlich</li> </ul>
<b>Fausttechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab / Punch</li> <li>• Backfist gesprungen</li> <li>• Uppercut ODER Ridgehand</li> <li>• Kopf- und Körperhaken</li> </ul>
<b>Kicktechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick</li> <li>• Roundkick</li> <li>• Axekick</li> <li>• Lowkick</li> </ul>
<b>Block-Konter-Ausweichtechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abtauchen</li> <li>• Nach hinten ausweichen und weiterleiten</li> <li>• Einarmiger Block nach oben gegen Backfist</li> <li>• Seitliches Ausweichen (Sidestep)</li> <li>• Doppelblock</li> </ul>
<b>Kombinationen</b>	4 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
<b>Sandsack-Training</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Runden Boxen am Sandsack oder Prätze</li> <li>• 2 Runden Kicken am Sandsack oder Prätze</li> <li>• 2 Runden gemischt</li> </ul>
<b>Sparring</b>	<p>Sparring mit leichtem Kontakt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Runde nur Kicks</li> <li>• 1 Runde nur Faust</li> <li>• 3 Runden Leichtkontakt ODER Pointfighting</li> </ul>
<b>Selbstverteidigung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Würgen von vorn &amp; seitlich</li> <li>• Umklammern von hinten über und unter den Armen</li> <li>• Bodenkampf</li> </ul>
<b>Theorie</b>	<p>Grundlegende Fragen zum Regelwerk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie lange dauert eine Runde?</li> <li>• Wofür gibt es Ermahnungen?</li> <li>• Welche Ausrüstung muss ich beim Kampf tragen?</li> <li>• Warum ziehe ich Ausrüstung an?</li> </ul>



<b>Wartezeit</b>	3-4 Monate
<b>Sportpass</b>	Ja
<b>Laufzettel</b>	
<b>Pädagogik am Prüfungstag</b>	
<b>Trainerstunden</b>	1 x Gymnastik leiten
<b>Turniere / Lehrgänge</b>	
<b>Kampfrichtertätigkeit</b>	
<b>Kampfrichterseminare</b>	
<b>Schriftliche Ausarbeitung</b>	
<b>Schriftliche Prüfung</b>	
<b>Warm-Up</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boxpyramide 10-20-30-20-10</li> <li>• 20 Roundkicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 20 Axekicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 20 Sidekicks (links &amp; rechts)</li> </ul>
<b>Koordination</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufen vor- / rückwärts / überkreuz</li> <li>• Armkreisen im Einbeinstand auf Schlagpolster (vor- &amp; rückwärts)</li> </ul>
<b>Kraft</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x 10 Liegestütze</li> <li>• 20 Kniebeuge-Frontkicks mit gleichzeitigem Boxen</li> <li>• 15 Roundkicks Zeitlupe je Seite</li> </ul>
<b>Kampfstellung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halb-seitlich</li> <li>• Seitlich</li> </ul>
<b>Fausttechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab / Punch</li> <li>• Backfist gesprungen</li> <li>• Uppercut ODER Ridgehand</li> <li>• Kopf- und Körperhaken</li> </ul>
<b>Kicktechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick</li> <li>• Axekick</li> <li>• Roundkick</li> <li>• Lowkick</li> </ul>
<b>Block-Konter-Ausweichetechniken</b>	Blocken, Ausweichen, Weiterleiten Direkt Timing auf alle oben aufgeführte Angriffe
<b>Kombinationen</b>	4 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
<b>Geräte-Training</b>	Alle Kick-Techniken mit Partner an der Pratze
<b>Sparring</b>	Sparring mit leichtem Kontakt: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Runde nur Kicks</li> <li>• 1 Runde nur Faust</li> <li>• 2 Runden Leichtkontakt</li> <li>• 2 Runden Pointfighting</li> </ul>
<b>Selbstverteidigung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Befreiung aus dem Schwitzkasten</li> <li>• Umklammern von vorn &amp; hinten</li> <li>• Bodenkampf</li> </ul>
<b>Theorie</b>	Grundlegende Fragen zum Regelwerk: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wofür benötige ich einen WKU-Pass?</li> <li>• Unterschied Pointfighting / Leichtkontakt?</li> <li>• Unterschied Leichtkontakt / Vollkontakt?</li> </ul>



<b>Wartezeit</b>	3-4 Monate
<b>Sportpass</b>	Ja
<b>Laufzettel</b>	
<b>Pädagogik am Prüfungstag</b>	
<b>Trainerstunden</b>	2 x Aufwärmtraining leiten
<b>Turniere / Lehrgänge</b>	1 Turnier oder Lehrgang
<b>Kampfrichtertätigkeit</b>	
<b>Kampfrichterseminare</b>	
<b>Schriftliche Ausarbeitung</b>	
<b>Schriftliche Prüfung</b>	
<b>Warm-Up</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boxpyramide 10-20-30-20-10</li> <li>• 30 Roundkicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 30 Axekicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 30 Sidekicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 30 Crescentkicks (li &amp; re)</li> </ul>
<b>Koordination</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen aller vorhergehenden Gürtel</li> <li>• Kampfstellung-Umsetzprung mit Körperspannung</li> </ul>
<b>Kraft</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 x 10 Crunches</li> <li>• 5 x 10 Rückenkräftigung</li> <li>• 5 x 10 Kniebeuge-Frontkicks</li> </ul>
<b>Kampfstellung</b>	• Halb-seitlich • Seitlich • Frontal
<b>Fausttechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab / Punch • Backfist</li> <li>• Uppercut</li> <li>• Kopf- und Körperhaken</li> <li>• Ridgehand</li> </ul>
<b>Kicktechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick • Axekick • Roundkick</li> <li>• Lowkick • Sidekick • Hookkick</li> </ul>
<b>Block-Konter-Ausweichtechniken</b>	Blocken, Ausweichen, Weiterleiten Direkt Timing auf alle oben aufgeführte Angriffe
<b>Kombinationen</b>	5 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
<b>Geräte-Training</b>	Alle Kick-Techniken mit Partner an der Pratte
<b>Sparring</b>	Sparring mit leichtem Kontakt: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Runde nur Kicks</li> <li>• 1 Runde nur Faust</li> <li>• 2 Runden Leichtkontakt</li> <li>• 2 Runden Pointfighting</li> </ul>
<b>Selbstverteidigung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Befreiung aus dem Schwitzkasten</li> <li>• Umklammern von vorn &amp; hinten</li> </ul>
<b>Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regeln Leichtkontakt</li> <li>• Was tue ich bei Nasenbluten?</li> </ul>

ERWACHSENE	GRÜN-BLAU
<b>Wartezeit</b>	3-4 Monate
<b>Sportpass</b>	Ja
Laufzettel	
Pädagogik am Prüfungstag	
<b>Trainerstunden</b>	2 x Gymnastik leiten
Turniere / Lehrgänge	
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Schriftliche Prüfung	
<b>Warm-Up</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boxpyramide 10-20-30-20-10</li> <li>• 30 Roundkicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 30 Axekicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 30 Sidekicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 30 Crescentkicks (li &amp; re)</li> </ul>
<b>Koordination</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen aller vorhergehenden Gürtel</li> <li>• Kampfstellung-Umsatzsprung mit Körperspannung</li> </ul>
<b>Kraft</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 x 10 Crunches</li> <li>• 5 x 10 Rückenkräftigung</li> <li>• 5 x 10 Kniebeugen</li> </ul>
<b>Kampfstellung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halb-seitlich</li> <li>• Seitlich</li> <li>• Frontal</li> </ul>
<b>Fausttechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab / Punch</li> <li>• Backfist</li> <li>• Uppercut</li> <li>• Kopf- und Körperhaken</li> <li>• Ridgehand</li> </ul>
<b>Kicktechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick</li> <li>• Axekick</li> <li>• Roundkick</li> <li>• Lowkick</li> <li>• Sidekick</li> <li>• Hookkick</li> <li>• Backkick</li> <li>• Kniestoß</li> </ul>
<b>Block-Konter-Ausweichetechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abtauchen</li> <li>• Doppelblock (auch gegen Round-Kick)</li> <li>• nach hinten ausweichen und weiterleiten</li> <li>• einarmiger Block nach oben gegen Backfist</li> <li>• seitliches Ausweichen (Sidestep)</li> <li>• Block gegen Low-Kick</li> </ul>
<b>Kombinationen</b>	5 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
<b>Geräte-Training</b>	Alle Kick-Techniken mit Partner an der Pratze
<b>Sparring</b>	<p>Sparring mit leichtem Kontakt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Runde nur Kicks</li> <li>• 1 Runde nur Faust</li> <li>• 2 Runden Leichtkontakt</li> <li>• 2 Runden Pointfighting</li> </ul>
<b>Selbstverteidigung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Befreiung aus dem Schwitzkasten</li> <li>• Umklammern von vorn &amp; hinten</li> </ul>
<b>Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regeln Pointfighting</li> <li>• Schocklage erklären und zeigen</li> </ul>



<b>Wartezeit</b>	3-6 Monate
<b>Sportpass</b>	Ja
Laufzettel	
Pädagogik am Prüfungstag	
<b>Trainerstunden</b>	3 Trainingseinheiten leiten
<b>Turniere / Lehrgänge</b>	1 Turnier oder 1 Lehrgang
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Schriftliche Prüfung	
<b>Warm-Up</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boxpyramide 10-20-30-40-30-20-10</li> <li>• 30 Roundkicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 30 Axekicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 30 Sidekicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 30 Crescentkicks (li &amp; re)</li> <li>• 30 Lowkicks (links &amp; rechts)</li> </ul>
<b>Kraft</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 x 10 Crunches</li> <li>• 5 x 10 Rückenkräftigung</li> <li>• 5 x 10 Kniebeugen</li> </ul>
<b>Kampfstellung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halb-seitlich</li> <li>• Seitlich</li> <li>• Frontal</li> </ul>
<b>Fausttechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab / Punch</li> <li>• Backfist</li> <li>• Uppercut</li> <li>• Kopf- und Körperhaken</li> <li>• Ridgehand</li> </ul>
<b>Kicktechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick, gesprungen</li> <li>• Roundkick, gesprungen</li> <li>• Sidekick, gedreht/gesprungen</li> <li>• Hookkick, gedreht/gesprungen</li> <li>• Backkick</li> <li>• Crescentkick</li> <li>• Fußfeger</li> <li>• Axekick</li> <li>• Lowkick</li> </ul> <p>Ab 40 Jahren müssen Techniken nicht gesprungen sein.</p>
<b>Block-Konter-Ausweichtechniken</b>	Blocken, Ausweichen, Weiterleiten und Direkt-Timing auf alle oben aufgeführte Angriffe
<b>Kombinationen</b>	6 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
<b>Geräte-Training</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 Runden Boxen am Sandsack</li> <li>• 5 Runden Kicken am Sandsack</li> </ul>
<b>Sparring</b>	Sparring mit leichtem Kontakt: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Runden nur Kicks</li> <li>• 2 Runden nur Faust</li> <li>• 2 Runden Leichtkontakt</li> <li>• 2 Runden Pointfighting</li> </ul>
<b>Selbstverteidigung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kampf gegen mehrere</li> </ul>
<b>Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regeln Pointfighting</li> <li>• Regeln Leichtkontakt</li> <li>• Regeln Vollkontakt</li> <li>• Aufbau von Kinder- und Wettkampftraining</li> <li>• Stabile Seitenlage erklären und zeigen</li> </ul>

ERWACHSENE		BLAU-BRAUN	
<b>Wartezeit</b>	3-6 Monate		
<b>Sportpass</b>	Ja		
<b>Laufzettel</b>			
<b>Pädagogik am Prüfungstag</b>			
<b>Trainerstunden</b>	5 Trainingseinheiten leiten		
<b>Turniere / Lehrgänge</b>	1 Turnier oder 1 Lehrgang		
<b>Kampfrichtertätigkeit</b>			
<b>Kampfrichterseminare</b>			
<b>Schriftliche Ausarbeitung</b>			
<b>Schriftliche Prüfung</b>			
<b>Warm-Up</b>	300 Kicktechniken gemischt		
<b>Kraft &amp; Gymnastik</b>	Herren: • 5 x 10 Liegestütze, Crunches • 5 x 10 Rückenkräftigung, Kniebeugen Damen jeweils 3 x 10		
<b>Kampfstellung</b>	• Halb-seitlich • Seitlich • Frontal		
<b>Fausttechniken</b>	• Jab / Punch • Backfist • Uppercut • Kopfhaken • Körperhaken • Ridgehand • Ellbogen		
<b>Kicktechniken</b>	• Frontkick, gesprungen • Axekick • Roundkick, gesprungen • Lowkick • Sidekick, gedreht/gesprungen • Hookkick, gedreht/gesprungen • Crescentkick, gedreht • Fußfeger • Kniestöße • Backkick <b>Ab 40 Jahren müssen Techniken nicht gesprungen sein.</b>		
<b>Block-Konter-Ausweichetechniken</b>	Blocken, Ausweichen, Weiterleiten und Direkt-Timing auf alle oben aufgeführte Angriffe		
<b>Kombinationen</b>	6 Kombinationen mit 3-5 der oben genannten Faust- und Kicktechniken		
<b>Sandsack-Training</b>	• 2 Min. mit Fäusten einleiten, mit Füßen abschließen • 2 Min. Nahkampf/Infight • 2 Min. mit Füßen einleiten, mit Fäusten abschließen • 2 Min. Distanzwechsel und lösen aus Nahkampf • 2 Min. Knie- und Ellbogentechniken • 2 Min. freies Arbeiten		
<b>Sparring</b>	• 2 x 2 Minuten Leichtkontakt • 2 x 2 Minuten Pointfighting • 1 x 2 Minuten Kickboxen ohne Low-Kick • 1 x 2 Minuten Kickboxen mit Low-Kicks • 2 x 2 Minuten Thaiboxen <b>Ab 45 Jahren sind insgesamt 5 Sparringsrunden ausreichend!</b>		
<b>Selbstverteidigung</b>	• Kampf gegen mehrere		
<b>Theorie</b>	• Regeln Pointfighting, Leicht-K., Voll-K. • Aufbau einer Einheit Kindertraining und Wettkampftraining • PECH-Schema der Ersten Hilfe erklären		

ERWACHSENE		BRAUN	
<b>Wartezeit</b>	6 Monate		
<b>Sportpass</b>	Ja		
<b>Laufzettel</b>	Laufzettel Braun		
<b>Pädagogik am Prüfungstag</b>			
<b>Trainerstunden</b>	6 Trainingseinheiten leiten		
<b>Turniere / Lehrgänge</b>	1 Turnier oder 1 Lehrgang		
<b>Kampfrichtertätigkeit</b>	2 Turniere als Judge oder Referee		
<b>Kampfrichterseminare</b>	1. Kampfrichterseminar		
<b>Schriftliche Ausarbeitung</b>	Schriftl. Ausarbeitung einer Trainingseinheit auf einer Seite, Arial 12, 1,5 Zeilenabstand		
<b>Schriftliche Prüfung</b>	Fragen Braun		
<b>Warm-Up</b>	300 Kicktechniken gemischt FÜHRT EIN PRÜFLING DURCH		
<b>Kraft &amp; Gymnastik</b>	FÜHRT EIN PRÜFLING DURCH		
<b>Kampfstellung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halb-seitlich    • Seitlich    • Frontal</li> </ul>		
<b>Fausttechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab / Punc      • Backfist</li> <li>• Uppercut        • Kopfhaken</li> <li>• Körperhaken    • Ridgehand</li> <li>• Ellbogen</li> </ul>		
<b>Kicktechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick, gesprungen                      • Axekick</li> <li>• Roundkick, gesprungen                      • Lowkick</li> <li>• Sidekick, gedreht/gesprungen              • Kniestöße</li> <li>• Hookkick, gedreht/gesprungen            • Backkick</li> <li>• Crescentkick, gedreht                        • Fußfeger</li> </ul> <p>Ab 40 Jahren müssen Techniken nicht gesprungen sein.</p>		
<b>Block-Konter-Ausweichtechniken</b>	Blocken, Ausweichen, Weiterleiten und Direkt-Timing auf alle oben aufgeführte Angriffe		
<b>Kombinationen</b>	Kombinationen gibt Fremdprüfer vor		
<b>Sandsack-Training</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Min. mit Fäusten einleiten, mit Füßen abschließen</li> <li>• 2 Min. Nahkampf/Infight</li> <li>• 2 Min. mit Füßen einleiten, mit Fäusten abschließen</li> <li>• 2 Min. Distanzwechsel und lösen aus Nahkampf</li> <li>• 2 Min. Knie- und Ellbogentechniken</li> <li>• 2 Min. freies Arbeiten</li> </ul>		
<b>Sparring</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x 2 Minuten Leichtkontakt</li> <li>• 2 x 2 Minuten Pointfighting</li> <li>• 1 x 2 Minuten Kickboxen ohne Low-Kick</li> <li>• 1 x 2 Minuten Kickboxen mit Low-Kicks</li> <li>• 2 x 2 Minuten Thaiboxen</li> </ul> <p>Ab 45 Jahren sind 5 Sparringsrunden ausreichend!</p>		
<b>Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• WKU-Prüfungsbogen</li> </ul>		

ERWACHSENE		1. DAN	
<b>Wartezeit</b>	1 Jahr		
<b>Sportpass</b>	Ja		
<b>Laufzettel</b>	Laufzettel 1. Dan		
<b>Pädagogik am Prüfungstag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmtraining, Gymnastik &amp; Cool-Down</li> <li>• Erklärung von Techniken am Schüler</li> </ul>		
<b>Trainerstunden</b>	12 Trainingseinheiten leiten		
<b>Turniere / Lehrgänge</b>	2 Turniere oder 2 Lehrgänge		
<b>Kampfrichtertätigkeit</b>	3 WKU-Turniere, davon mind. 1 als Referee		
<b>Kampfrichterseminare</b>	2. Kampfrichterseminar		
<b>Schriftliche Ausarbeitung</b>	Schriftl. Ausarbeitung, mind. 5 Seiten, Arial 12, 1,5 Zeilenabstand		
<b>Schriftliche Prüfung</b>	Fragen 1. Dan		
<b>Warm-Up</b>	500 Kicktechniken gemischt FÜHRT EIN PRÜFLING DURCH		
<b>Kraft &amp; Gymnastik</b>	FÜHRT EIN PRÜFLING DURCH		
<b>Kampfstellung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontal</li> <li>• Seitlich und Halbseitlich</li> </ul>		
<b>Fausttechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Fausttechniken</li> </ul>		
<b>Kicktechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick, gesprungen</li> <li>• Roundkick, gesprungen</li> <li>• Sidekick, gesprungen</li> <li>• Hookkick, gedreht/gesprungen</li> <li>• Backkick gedreht/gesprungen</li> <li>• Crescentkick, gedreht</li> <li>• Axekick</li> <li>• Lowkick</li> <li>• Kniestöße</li> <li>• Fußfeger</li> </ul> <p>Ab 40 Jahren müssen Techniken nicht gesprungen sein.</p>		
<b>Block-Konter-Ausweichetechniken</b>	Blocken, Ausweichen, Weiterleiten und Direkt-Timing auf alle oben aufgeführte Angriffe		
<b>Kombinationen</b>	Kombinationen gibt Fremdprüfer vor		
<b>Sandsack-Training</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Min. mit Fäusten einleiten, mit Füßen abschließen</li> <li>• 2 Min. Nahkampf/Infight</li> <li>• 2 Min. mit Füßen einleiten, mit Fäusten abschließen</li> <li>• 2 Min. Distanzwechsel &amp; lösen aus Nahkampf</li> <li>• 2 Min. Knie- &amp; Ellbogentechniken</li> <li>• 2 Min. freies Arbeiten</li> </ul>		
<b>Sparring</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x 2 Minuten Light Contact</li> <li>• 2 x 2 Minuten Pointfighting</li> <li>• 2 x 2 Minuten Kickboxen ohne Low-Kick</li> <li>• 2 x 2 Minuten nur Kicks</li> <li>• 2 x 2 Minuten Kickboxen mit Low-Kicks</li> <li>• 2 x 2 Minuten Thaiboxen</li> </ul> <p>Ab 45 Jahren 6 Sparringsrunden ausreichend!</p>		
<b>Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• WKU-Prüfungsbogen</li> </ul>		

ERWACHSENE		2. DAN	
<b>Wartezeit</b>		2 Jahre	
<b>Sportpass</b>		Ja	
<b>Laufzettel</b>		Laufzettel 2. Dan	
<b>Pädagogik am Prüfungstag</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmtraining, Gymnastik &amp; Cool-Down</li> <li>• Erklärung von Techniken am Schüler</li> </ul>	
<b>Trainerstunden</b>		24 Trainingseinheiten leiten	
<b>Turniere / Lehrgänge</b>		3 Turniere oder 3 Lehrgänge	
<b>Kampfrichtertätigkeit</b>		5 WKU-Turniere, davon mind. 3 als Referee und Mattenleitung	
<b>Kampfrichterseminare</b>			
<b>Schriftliche Ausarbeitung</b>		Schriftl. Ausarbeitung, mind. 8 Seiten, Arial 12, 1,5 Zeilenabstand	
<b>Schriftliche Prüfung</b>		Fragen 2. Dan	
<b>Warm-Up</b>		500 Kicktechniken gemischt FÜHRT EIN PRÜFLING DURCH	
<b>Kraft &amp; Gymnastik</b>		FÜHRT EIN PRÜFLING DURCH	
<b>Kampfstellung</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontal</li> <li>• Seitlich</li> <li>• Halbseitlich</li> </ul>	
<b>Fausttechniken</b>		ALLE TECHNIKEN VERBAL ERKLÄREN UND DEMONSTRIEREN	
<b>Kicktechniken</b>		ALLE TECHNIKEN VERBAL ERKLÄREN UND DEMONSTRIEREN	
<b>Block-Konter-Ausweichtechniken</b>		ALLE TECHNIKEN VERBAL ERKLÄREN UND DEMONSTRIEREN	
<b>Kombinationen</b>		Kombinationen gibt Fremdprüfer vor	
<b>Sandsack-Training</b>		Übungen am Schlagpolster lehren: Kickshields, Thaipads, Handmits	
<b>Sparring</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 x 2 Minuten K1</li> <li>• 1 x 2 Minuten Pointfighting</li> <li>• 1 x 2 Minuten Kickboxen ohne Low-Kick</li> <li>• 1 x 2 Minuten nur Kicks</li> <li>• 1 x 2 Minuten Kickboxen mit Low-Kicks</li> <li>• 1 x 2 Minuten Thaiboxen</li> </ul> In den Pausen: Kampfrichter beim Sparring	
<b>Theorie</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• WKU-Prüfungsbogen</li> </ul>	

ERWACHSENE		3. DAN
<b>Wartezeit</b>	3 Jahre	
<b>Sportpass</b>	Ja	
<b>Laufzettel</b>	Laufzettel 3. Dan	
<b>Pädagogik am Prüfungstag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmtraining, Gymnastik &amp; Cool-Down</li> <li>• Erklärung von Techniken am Schüler</li> </ul>	
<b>Trainerstunden</b>	36 Trainingseinheiten leiten	
<b>Turniere / Lehrgänge</b>	2 Lehrgänge	
<b>Kampfrichtertätigkeit</b>	6 Turniere, davon mind. 3 als Referee und Mattenleitung	
<b>Kampfrichterseminare</b>		
<b>Schriftliche Ausarbeitung</b>	30-minütiges Referat	
<b>Schriftliche Prüfung</b>	Fragen 2. Dan	
<b>Warm-Up</b>	500 Kicktechniken gemischt FÜHRT EIN PRÜFLING DURCH	
<b>Kraft &amp; Gymnastik</b>	FÜHRT EIN PRÜFLING DURCH	
<b>Kampfstellung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontal</li> <li>• Seitlich und Halbseitlich</li> </ul>	
<b>Fausttechniken</b>	ALLE TECHNIKEN VERBAL ERKLÄREN UND DEMONSTRIEREN	
<b>Kicktechniken</b>	ALLE TECHNIKEN VERBAL ERKLÄREN UND DEMONSTRIEREN	
<b>Block-Konter-Ausweichtechniken</b>	ALLE TECHNIKEN VERBAL ERKLÄREN UND DEMONSTRIEREN	
<b>Kombinationen</b>	Kombinationen gibt Fremdprüfer vor	
<b>Sandsack-Training</b>	Übungen am Schlagpolster lehren: Kickshields, Thaipads, Handmits	
<b>Sparring</b>	Kampfrichter beim Sparring	
<b>Theorie</b>		

# PRÜFUNGSFRAGEN BRAUN & SCHWARZ

## FÜNF THEMENBEREICHE: BEISPIELE

### **1. Allgemeiner Teil**

Nenne § 32 des Strafgesetzbuches

### **2. Kampfrichterwesen**

Wie viele Personen benötigt man um einen Kampf im Vollkontakt zu starten?

### **3. Körper**

Auf welcher Seite sitzt die Leber?

### **4. Ernährung**

Welche Auswirkung hat Wassermangel?

### **5. Erste Hilfe**

Welche Sofortmaßnahme ist bei Nasenbluten zu ergreifen?

Ca. 40 Fragen, Zeit 30 Min.

# ANMELDUNG ZUR PRÜFUNG



NAME DER SCHULE: \_\_\_\_\_

MAP: \_\_\_\_\_

NAME: \_\_\_\_\_

GURTFARBE: \_\_\_\_\_

ZIELGURTFARBE: \_\_\_\_\_

DATUM DER PRÜFUNG: \_\_\_\_\_

**BEMERKUNG**  
(Nur vom Prüfer auszufüllen)

**Pass und gültige Jahressichtmarke:** Ja / Nein    **Wartezeit:** Ja / Nein    **Laufzettel (ab Braun):** Ja / Nein

**Prüfung bezahlt:** Ja / Nein    **UNTERSCHRIFT** \_\_\_\_\_  
Prüfling/Erziehungsberechtigter

Prüfungsgebühr inkl. Urkunde, Gürtel, Passeintrag und weltweiter Registrierung beträgt \_\_\_\_\_ €. Die Prüfungsgebühr ist bis zum \_\_\_\_\_ in der Sportschule abzugeben.

**Bitte bringen Sie dieses Formular ausgefüllt zur Prüfung mit, da es als Bewertungsbogen dient.**

Leistung	Sehr gut 2 Punkte	Gut 1 Punkt	Ungenügend 0 Punkte	Faktor	Ergebnis
Koordination				x 1	
Kraft				x 1	
Kampfstellung				x 1	
Fausttechnik				x 5	
Kicktechnik				x 5	
Block-/ Kontertechnik				x 3	
Kombinationen				x 3	
Geräte-Training				x 3	
Sparring				x 5	
Selbstverteidigung				x 2	
Theorie				x 5	

TOTAL: \_\_\_\_\_



# Laufzettel zum Braungurt



---

---

Kaufdatum Laufzettel:

Herausgeber Laufzettel

---

---

Vorname des Prüflings

Nachname des Prüflings

---

---

Graduierung

Datum letzte Prüfung

**A) Wartezeit (bitte Zutreffendes ankreuzen)**

- 6 Monate seit Blaugurtprüfung eingehalten
- 4 Monate verkürzte Wartezeit aufgrund von 10 Privatstunden bei einem Trainer, der mindestens den 1. Dan trägt.

.....  
 Datum                      Graduierung Trainer (mind. 1. Dan)                      Unterschrift Trainer

- Verkürzte Wartezeit aus sonstigen Gründen, und zwar:

.....

**Achtung: Wenn die Wartezeit aus sonstigen Gründen verkürzt wird, kann die Prüfung nur mit einer sehr guten Leistung bestanden werden!**

Datum, Unterschrift 1. Prüfer

---

Datum, Unterschrift 2. Prüfer

---

**B) Nachweise**

Nachweise	Datum	Unterschrift Prüfer
Gültiger WKU-Pass mit Arztstempel		
Schriftliche Ausarbeitung einer kompletten Trainingseinheit oder ein anderes Thema nach Rücksprache mit einem Prüfer (1 Seite, Arial 12, 1,5 Zeilenabstand)		
Kopie der Prüfungsurkunde zum Blaugurt		

**C) Teilnahme an 1 Turnier oder an 1 Lehrgang im Bereich Kampfsporttitras**

Turnier und gekämpfte Disziplin	Datum	Unterschrift Veranstalter

oder

Lehrgang mit nachfolgendem Thema	Datum	Unterschrift Lehrgangsleiter oder Prüfer

**D) Kampfrichter-Bildung**

1. Kampfrichter-Seminar	Datum	Unterschrift Seminarleiter

und

Referee oder Judge auf folgenden WKU-Turnieren	Kampfrichter-Disziplin (LK, PF, Ringsport oder Formen)	Unterschrift Veranstalter oder Kampfrichter-Obmann
1		
2		



**E) Tätigkeit als Trainer**

6 Einheiten Tätigkeit als Kickbox-Trainer in nachfolgender Schule	Datum	Unterschrift Schulleiter
1		
2		
3		
4		
5		
6		

- Alle Nachweise erbracht
- Prüfung bestanden unter Vorbehalt.  
Folgende Nachweise sind zu erbringen bis zum ..... zu erbringen:

.....

- Prüfung bestanden und alle Nachweise erbracht.

**Gesamte Prüfung bestanden mit der Note**

- Sehr gut
- Gut
- Befriedigend

Datum der Prüfung .....

Unterschrift & Graduierung 1. Prüfer .....

Unterschrift & Graduierung 2. Prüfer .....

Unterschrift & Graduierung 3. Prüfer (optional).....



# Laufzettel zum 1. Dan



\_\_\_\_\_  
Kaufdatum Laufzettel:

\_\_\_\_\_  
Herausgeber Laufzettel

\_\_\_\_\_  
Vorname des Prüflings

\_\_\_\_\_  
Nachname des Prüflings

\_\_\_\_\_  
Graduierung

\_\_\_\_\_  
Datum letzte Prüfung

Die Anforderungen B) bis D) müssen allesamt nach dem Datum der letzten Prüfung erbracht worden sein. Leistungen, die für die Zulassung zum Braungurt erbracht wurden, werden nicht nochmals angerechnet!

**A) Wartezeit (bitte Zutreffen des ankreuzen)**

- 12 Monate seit Braungurtprüfung abgelaufen
- 9 Monate verkürzte Wartezeit aufgrund von 10 Privatstunden bei einem Trainer, der mindestens den 2. Dan trägt.

Datum	Graduierung Trainer (mind. 2. Dan)	Unterschrift Trainer
-------	------------------------------------	----------------------

- Verkürzte Wartezeit aus sonstigen Gründen, und zwar:

**Achtung: Wenn die Wartezeit aus sonstigen Gründen verkürzt wird, kann die Prüfung nur mit einer sehr guten Leistung bestanden werden!**

Datum, Unterschrift 1. Prüfer  
\_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift 2. Prüfer  
\_\_\_\_\_

**B) Nachweise**

Nachweise	Datum	Unterschrift Prüfer
Gültiger WKU-Pass mit Arztstempel		
Erste Hilfe-Kurs (nicht älter als 18 Monate)		
Schriftliche Ausarbeitung (mind. 5 Seiten, Arial 12, 1,5 Zeilenabstand)		
Kopie Laufzettel zum Braungurt		

**C) Teilnahme an 2 Turnieren oder an 2 Lehrgänge im Bereich Kampfsport / Fitness**

Turnier und gekämpfte Disziplin	Datum	Unterschrift Veranstalter

oder

Lehrgänge mit nachfolgendem Thema	Datum	Unterschrift Lehrgangsleiter oder Prüfer

**D) Kampfrichter-Ausbildung**

2. Kampfrichter-Seminar	Datum	Unterschrift Seminarleiter

und

Referee oder Judge auf folgenden WKU-Turnieren, davon mind. 1 als Referee	Kampfrichter-Disziplin (LK, PF, Ringsport oder Formen)	Unterschrift Veranstalter oder Kampfrichter-Obmann
1		
2		
3		

**E) Tätigkeit als Trainer**

12 Einheiten Tätigkeit als Kickbox-Trainer in nachfolgender Schule	Datum	Unterschrift Schulleiter
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

**MUSTER**

Alle Nachweise erbracht

Prüfung bestanden unter Vorbehalt.

Folgende Nachweise sind bis zum ..... zu erbringen:

.....  
.....  
.....

Prüfung bestanden und alle Nachweise erbracht.

<b>Gesamte Prüfung bestanden</b> .....	<b>Note</b> .....
<input type="checkbox"/> Sehr gut	
<input type="checkbox"/> Gut	
<input type="checkbox"/> Befriedigend	

Datum der Prüfung .....

Unterschrift & Graduierung 1. Prüfer .....

Unterschrift & Graduierung 2. Prüfer .....

Unterschrift & Graduierung 3. Prüfer  
(optional) .....

Unterschrift & Graduierung 4. Prüfer  
(optional) .....

**MUSTER**



# Laufzettel zum 2. Dan

\_\_\_\_\_

Kaufdatum Laufzettel:

\_\_\_\_\_

Herausgeber Laufzettel

\_\_\_\_\_

Vorname des Prüflings

\_\_\_\_\_

Nachname des Prüfling

\_\_\_\_\_

Graduierung

\_\_\_\_\_

Datum letzte Prüfung

Die Anforderungen B) bis D) müssen allesamt nach dem Datum der letzten Prüfung erbracht worden sein. Leistungen, die für die Zulassung zum 1. Dan erbracht wurden, werden nicht nochmals angerechnet!

**A) Wartezeit (bitte Zutreffen des ankreuzen)**

- 24 Monate seit 1. Schwarzgurt-Prüfung eingehalten
- 18 Monate verkürzte Wartezeit aufgrund von 20 Privatstunden bei einem Trainer, der mindestens 3. Dan trägt.

.....  
Datum                      Graduierung Trainer (mind. 3. Dan)                      Unterschrift Trainer

- Verkürzte Wartezeit aus sonstigen Gründen, und zwar:

.....

**Achtung: Wenn die Wartezeit aus sonstigen Gründen verkürzt wird, kann die Prüfung nur mit einer sehr guten Leistung bestanden werden!**

Datum, Unterschrift 1. Prüfer

\_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift 2. Prüfer

\_\_\_\_\_

**B) Nachweise**

Nachweise	Datum	Unterschrift Prüfer
Gültiger WKU-Pass mit Arztstempel		
Schriftliche Ausarbeitung (mind. 8 Seiten, Arial 12, 1,5 Zeilenabstand)		
Kopie Laufzettel zum 1. Dan		

**C) Teilnahme an 3 Lehrgängen im Bereich Kampfsport / Fitness / Sportmedizin / Pädagogik oder Turniere**

Lehrgänge mit nachfolgendem Thema bzw. Turnier	Datum	Unterschrift Lehrgangsführer bzw. Veranstalter

**Kampfrichter-Tätigkeit auf 5 WKU-Turnieren, davon mind. 3 als Referee**

Kampfrichter auf 5 WKU-Turnieren, davon mind. 3 Turniere als Hauptkampfrichter	Kampfrichter-Disziplin (LK, PF, Ringsport oder Formen)	Unterschrift Veranstalter oder Kampfrichter-Obmann
1		
2		
3		
4		
5		

**E) Tätigkeit als Trainer**

<b>24 Einheiten Tätigkeit als Kickbox-Trainer in nachfolgender Schule</b>	<b>Datum</b>	<b>Unterschrift Schulleiter</b>
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
14		
15		
16		
17		
18		
19		

**MUSTER**

20		
21		
22		
23		
24		

Alle Nachweise erbracht

Prüfung bestanden unter Vorbehalt.

Folgende Nachweise sind bis zum ..... zu erbringen:

.....

Prüfung bestanden unter Vorbehalt, alle Nachweise erbracht.

Gesamt: Prüfung bestanden mit der Note

Sehr gut

Gut

Befriedigend

Datum der Prüfung .....

Unterschrift & Graduierung 1. Prüfer .....

Unterschrift & Graduierung 2. Prüfer .....

Unterschrift & Graduierung 3. Prüfer (optional) .....

Unterschrift & Graduierung 4. Prüfer (optional) .....



# Laufzettel zum 3. Dan

\_\_\_\_\_  
Kaufdatum Laufzettel:

\_\_\_\_\_  
Herausgeber Laufzettel

\_\_\_\_\_  
Vorname des Prüflings

\_\_\_\_\_  
Nachname des Prüflings

\_\_\_\_\_  
Graduierung

\_\_\_\_\_  
Datum letzte Prüfung

Die Anforderungen B) bis D) müssen allesamt nach dem Datum der letzten Prüfung erbracht worden sein. Leistungen, die für die Zulassung zum 2. Dan erbracht wurden, werden nicht nochmals angerechnet!

**A) Wartezeit (bitte Zutreffen des ankreuzen)**

- 3 Monate Wartezeit Prüfung zum 2. Dan eingehalten
- 1 Monate verkürzte Wartezeit aufgrund von 20 Privatstunden bei einem Trainer, der mindestens 5. Dan trägt.

.....  
 Datum                      Graduierung Trainer (mind. 5. Dan)                      Unterschrift Trainer

- Verkürzte Wartezeit aus sonstigen Gründen, und zwar:

.....

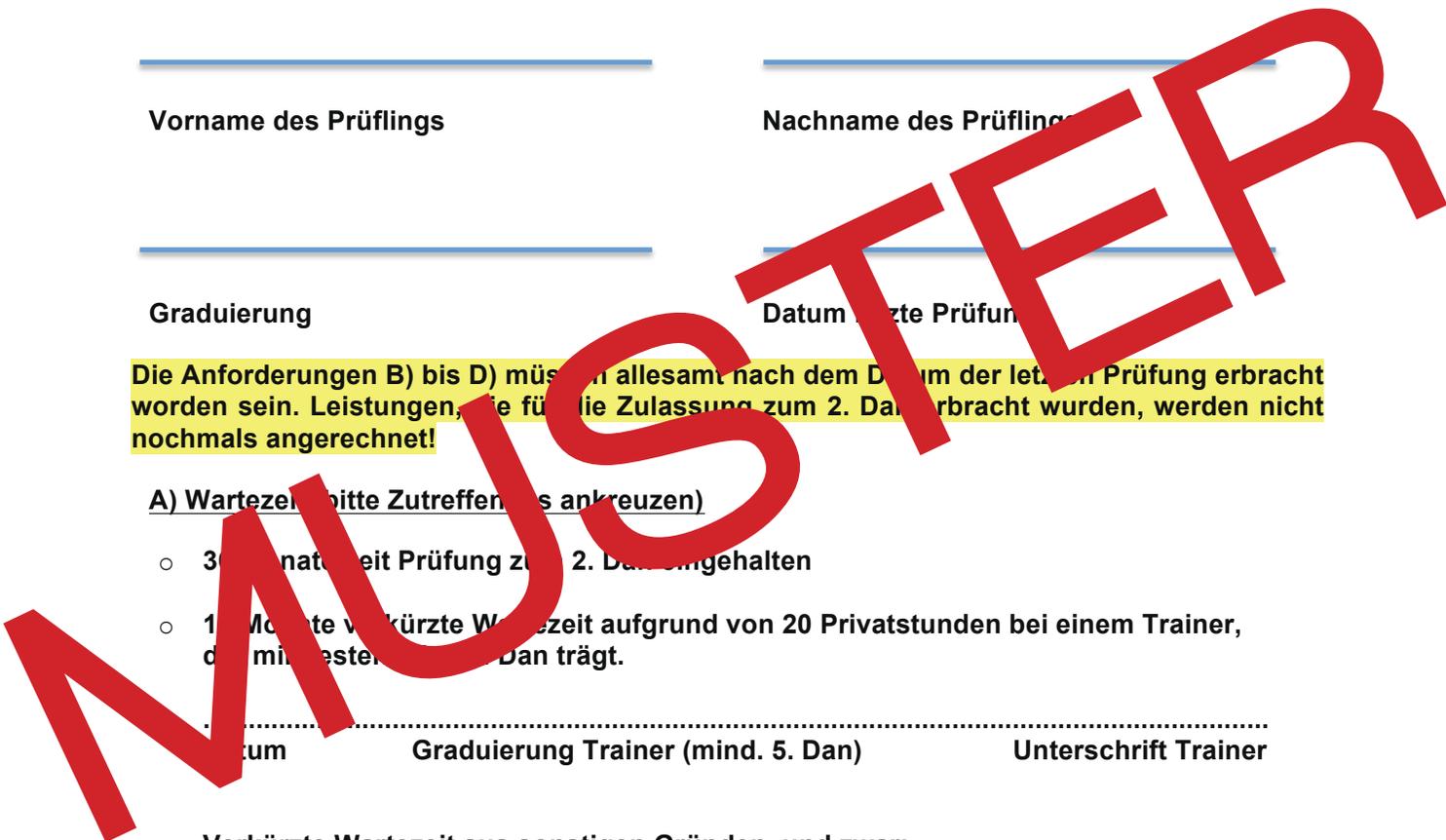
**Achtung: Wenn die Wartezeit aus sonstigen Gründen verkürzt wird, kann die Prüfung nur mit einer sehr guten Leistung bestanden werden!**

Datum, Unterschrift 1. Prüfer

\_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift 2. Prüfer

\_\_\_\_\_



**B) Nachweise**

Nachweise	Datum	Unterschrift Prüfer
Gültiger WKU-Pass mit Arztstempel		
30-minütiges Referat Bitte, bei der Anmeldung zur Prüfung Thema mit Prüfern absprechen!		
Kopie Laufzettel zum 2. Dan		

**C) Teilnahme an 2 Lehrgängen im Bereich Kampfsport / Fitness / Sportmedizin / Pädagogik oder Turniere**

Lehrgänge mit nachfolgendem Thema bzw. Turniere	Datum	Unterschrift Lehrgangsleiter bzw. Veranstalter

**D) Kampfrichtertätigkeit an 6 WKU-Turnieren, davon mind. 3 als Referee und Mattenleitung**

Referee = Hauptkampfrichter → Zutreffen des bitte unten ankreuzen  
 Judge = Punktrichter → Zutreffen des bitte unten ankreuzen

Kampfrichtertätigkeit auf 6 WKU-Turnieren, davon mind. 3 Turniere als Referee und Mattenleitung	Judge	Referee + Leitung der Matte	Disziplin (LK, PF, VK oder Formen)	Unterschrift Veranstalter oder Kampfrichter-Obmann
1				
2				
3				
4				
5				
6				

### E) Tätigkeit als Trainer

36 Einheiten Tätigkeit als Kickbox-Trainer in nachfolgender Schule	Datum	Unterschrift Schulleiter
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		

**MUSTER**

19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		

**MUSTER**

Alle Nachweise erbracht

Prüfung bestanden unter Vorbehalt.

Folgende Nachweise sind bis zum ..... zu erbringen:

.....  
.....

Prüfung bestanden und alle Nachweise erbracht.

Gesamte Prüfung bestanden mit der Note

- Sehr gut
- Gut
- Befriedigend

Datum der Prüfung .....

Unterschrift & Graduierung 1. Prüfer  
(WKU-Prüfungskommission) .....

Unterschrift & Graduierung 2. Prüfer .....

Unterschrift & Graduierung 3. Prüfer  
(optional) .....

Unterschrift & Graduierung 4. Prüfer  
(optional) .....

MUSTER

# ÜBER DIE VERFASSER

**YVONNE THORHAUER** ist Professorin, Senatsmitglied und Leiterin der Forschung – mit den Schwerpunkten Sportmanagement und Social Media – der accadis Hochschule in Bad Homburg. Seit 2004 ist die Diplom-Kauffrau und promovierte Philosophin Lehrbeauftragte für Wirtschaftsethik an der Goethe-Universität Frankfurt und forschte unter anderem an der Universität Salzburg, der HDM Stuttgart und dem IHI Zittau.

Yvonne Thorhauer trägt den 2. HG in WingTsun und den 1. Dan im Kickboxen der WKU. Sie ist WingTsun-ChiKung-Ausbilderin und hat Trainer-Lizenzen von EWTO und WKU. In Frankfurt am Main leitet und trainiert sie das Kick-Boxing-Team Meister Splinter. Als International Referee der WKU schiedst sie seit 2007 Voll-, Leicht- und Semikontakt Kickboxen auf nationalen Turnieren sowie auf Weltmeisterschaften. Sie ist Mitglied der neuen WKU-Prüfungskommission ab 2015.

**KLAUS NONNEMACHER** ist Gründer und Präsident der WKU, einem der größten Fachverbände für Kickboxen und Karate, sowie seit 2015 Vize-Präsident der WMAC. Bis zum Aufbau der WKU im Jahr 2012 war er Präsident der WKA.

Der studierte Sportwissenschaftler und Pädagoge ist der Autor verschiedener Kampfkunst-Bücher und mehrfacher Weltmeister in sechs verschiedenen Disziplinen. Seine größten Erfolge hatte er zwischen den Jahren 1988 und 2004. Insgesamt 15 Mal war er Deutscher Meister im Pointfighting / Leichtkontakt und trainierte auch andere erfolgreiche Sportler, wie etwa den mehrfachen Kickbox-Weltmeister Roland Conar. Klaus Nonnemacher trägt den 7. Dan im Kickboxen und ist Mitglied der neuen WKU-Prüfungskommission.

**GUIDO RÖDEL** ist seit 2008 Bundesjugendtrainer der WKA / WKU im Leichtkontakt. Seit 28 Jahren leitet der Trainer mit der A-Lizenz das Kick-Boxing-Team Meister Splinter in Leverkusen (ehemals Kick-Boxing-Team Leverkusen). Aus seiner mehr als zwanzigjährigen Erfahrung mit Kindern ab 3 Jahren und Jugendlichen sind mehrere Weltmeister hervorgegangen. Guido Rödel selbst ist 11-facher Weltmeister im Leichtkontakt (mit und ohne Low-Kicks) in fünf verschiedenen Verbänden. Er kämpft seit über 28 Jahren und ist noch immer aktiv.

Der selbständige Malermeister trägt den 6. Dan im Kickboxen der WKU und schiedst Kämpfe im Leicht- und Semikontakt Kickboxen. Er ist International Referee der WKU und Mitglied der neuen WKU-Prüfungskommission ab 2015.

Frankfurt am Main / Karlsruhe 2016

**AYLEEN KISTNER:** Design und Layout





**WORLD MARTIAL ARTS COMMITTEE**



Proud Member Of:

**TAFISA**

an recognized body of the  
international Olympic Committee  
[www.tafisa.net](http://www.tafisa.net)

