

Ausbildungsstufe: Weiß-Gelb Anstrich

Mindestalter: 7 Jahre

Dauer ca. 6 Monate

(1) Handtechniken (an der Pratze)

- vordere Gerade/jab
- hintere Gerade/punch
- Fausrückenschlag/backfist

(2) Fußtechniken (an der Pratze)

- Vorwärtstritt vorderes Bein/frontkick
- Vorwärtstritt hinteres Bein/frontkick

(3) Selbstverteidigung (ab14)/Fallschule

- Rolle vorwärts und rückwärts

(4) Theorie

- Notwehr: Notwehr ist diejenige Verteidigung, welche erforderlich ist, um einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff von sich oder anderen abzuwenden.

Ausbildungsstufe: Gelb

Mindestalter: 8 Jahre

Dauer ca. 6 Monate

(1) Kampfstellung und Fortbewegung

- Gehen in der Kampfstellung (schreitend-gleitende Fortbewegung)
- Beinarbeit (federnd-gleitende Fortbewegung)

(2) Handtechniken (an der Pratze)

- vordere Gerade/jab
- hintere Gerade/punch
- Fausrückenschlag/backfist

(3) Kombinationen/Handtechniken (an der Pratze)

- vordere Gerade - hintere Gerade
- hintere Gerade - vordere Gerade
- vordere Gerade - hintere Gerade - vordere Gerade
- Fausrückenschlag - hintere Gerade

(4) Fußtechniken (an der Pratze)

- Vorwärtstritt vorderes Bein/frontkick
- Vorwärtstritt hinteres Bein/frontkick

(5) Kombinationen/Hand-Fußtechniken (an der Pratze)

- vordere Gerade - hintere Gerade - Vorwärtstritt hinteres Bein
- Vorwärtstritt vorderes Bein - vordere Gerade - hintere Gerade-vordere Gerade
- vordere Gerade - hintere Gerade - vordere Gerade - Vorwärtstritt vorderes Bein

(6) Abwehrkombinationen (aktiv) gegen:

- vordere Gerade
- hintere Gerade
- Fausrückenschlag
- Vorwärtstritt vorderes Bein
- Vorwärtstritt hinteres Bein

(7) Selbstverteidigung (ab14)/Fallschule

- Rolle vorwärts und rückwärts
- Würgen von vorne, von hinten und von der Seite
- Ohr und Haare fassen

(8) Theorie

- Notwehr: Notwehr ist diejenige Verteidigung, welche erforderlich ist, um einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff von sich oder anderen abzuwenden.

Ausbildungsstufe: Gelb-Orange Anstrich

Mindestalter: 9 Jahre

Dauer ca. 6 Monate

Verlangt wird das gesamte Programm der Stufe 1 und zusätzlich:

(1) Kampfstellung, Fortbewegung und Schattenkickboxen

- Übergänge (schreitend-gleitend, federnd-gleitend)
- Schattenkickboxen in alle Raumrichtungen

(2) Handtechniken (an der Pratze)

- vorderer Haken/hook
- hinterer Haken/hook

(3) Kombinationen/Handtechniken (an der Pratze)

- vordere Gerade - hinterer Haken
- vorderer Haken - hintere Gerade
- hintere Gerade - vorderer Haken
- vorderer Haken - hinterer Haken
- hinterer Haken - vorderer Haken

(4) Fußtechniken (an der Pratze)

- Halbkreistritt vorderes Bein/roundhousekick
- Halbkreistritt hinteres Bein/roundhousekick

(5) Kombinationen/Hand-Fußtechniken (an der Pratze)

- vordere Gerade - hintere Gerade - Halbkreistritt vorderes Bein
- Halbkreistritt vorderes Bein - hintere Gerade - vorderer Haken
- vordere Gerade - hintere Gerade - Halbkreistritt hinteres Bein

(6) Selbstverteidigung (ab14)/Fallschule

- Sturz vorwärts und rückwärts
- Schwitzkasten von der Seite und von vorne
- Unterarmwürgen von hinten
- Nelson
- Handgelenk fassen und befreien

(7) Theorie

- Semikontakt (SK) Regelkunde

Ausbildungsstufe: Orange

Mindestalter: 10 Jahre

Dauer ca. 6 Monate

Verlangt wird das gesamte Programm der Stufe 1 und zusätzlich:

(1) Kampfstellung, Fortbewegung und Schattenkickboxen

- Übergänge (schreitend-gleitend, federnd-gleitend)
- Schattenkickboxen in alle Raumrichtungen

(2) Handtechniken (an der Pratte)

- vorderer Haken/hook
- hinterer Haken/hook

(3) Kombinationen/Handtechniken (an der Pratte)

- vordere Gerade - hinterer Haken
- vorderer Haken - hintere Gerade
- hintere Gerade - vorderer Haken
- vorderer Haken - hinterer Haken
- hinterer Haken - vorderer Haken

(4) Fußtechniken (an der Pratte)

- Halbkreistritt vorderes Bein/roundhousekick
- Halbkreistritt hinteres Bein/roundhousekick

(5) Kombinationen/Hand-Fußtechniken (an der Pratte)

- vordere Gerade - hintere Gerade - Halbkreistritt vorderes Bein
- Halbkreistritt vorderes Bein - hintere Gerade - vorderer Haken
- vordere Gerade - hintere Gerade - Halbkreistritt hinteres Bein

(6) Abwehrkombinationen (aktiv) gegen:

- vorderen Haken
- hinteren Haken
- Halbkreistritt vorderes Bein
- Halbkreistritt hinteres Bein

(7) Selbstverteidigung (ab14)/Fallschule

- Sturz vorwärts und rückwärts
- Schwitzkasten von der Seite und von vorne
- Unterarmwürgen von hinten
- Nelson
- Handgelenk fassen und befreien

(8) Theorie

- Semikontakt (SK) Regelkunde

Ausbildungsstufe: Orange-Grün Anstrich

Mindestalter: 11 Jahre

Dauer ca. 6 Monate

Verlangt wird das gesamte Programm der Stufen 1 und 2 und zusätzlich:

(1) Kampfstellung, Fortbewegung und Schattenkickboxen

- Ausbildungsstufen 1, 2 und 3

(2) Handtechniken (an der Pratze)

- vorderer Aufwärtshaken/uppercut
- hinterer Aufwärtshaken/uppercut

(3) Kombinationen/Handtechniken (an der Pratze)

- vordere Gerade - hinterer Aufwärtshaken
- vorderer Aufwärtshaken - hinterer Haken
- hinterer Haken - vorderer Aufwärtshaken
- vorderer Haken - hinterer Aufwärtshaken
- hinterer Aufwärtshaken - vorderer Haken
- hinterer Aufwärtshaken - vordere Gerade

(4) Fußtechniken (an der Pratze)

- Seitwärtstritt vorderes Bein/sidekick
- Seitwärtstritt hinteres Bein/sidekick
- Seitwärtstritt aus der Drehung

(5) Kombinationen/Hand-Fußtechniken (an der Pratze)

- Fausrückenschlag - Seitwärtstritt vorderes Bein
- Seitwärtstritt vorderes Bein - vordere Gerade - hintere Gerade - vordere Gerade
- vordere Gerade - hintere Gerade - vordere Gerade-Seitwärtstritt aus der Drehung
- Seitwärtstritt vorderes Bein - Seitwärtstritt aus der Drehung

(6) Selbstverteidigung (ab14)/Fallschule

- Fallen seitlich (links und rechts)
- Umklammern unter den Armen (von vorne und hinten)
- Umklammern über den Armen (von vorne und hinten)
- Umklammern von der Seite

(7) Theorie

- Leichtkontakt (LK) und Vollkontakt (VK) Regelkunde

Ausbildungsstufe: Grün

Mindestalter: 12 Jahre

Dauer ca. 6 Monate

Verlangt wird das gesamte Programm der Stufen 1 und 2 und zusätzlich:

(1) Kampfstellung, Fortbewegung und Schattenkickboxen

- Ausbildungsstufen 1, 2 und 3

(2) Handtechniken (an der Pratze)

- vorderer Aufwärtshaken/uppercut
- hinterer Aufwärtshaken/uppercut

(3) Kombinationen/Handtechniken (an der Pratze)

- vordere Gerade - hinterer Aufwärtshaken
- vorderer Aufwärtshaken - hinterer Haken
- hinterer Haken - vorderer Aufwärtshaken
- vorderer Haken - hinterer Aufwärtshaken
- hinterer Aufwärtshaken - vorderer Haken
- hinterer Aufwärtshaken - vordere Gerade

(4) Fußtechniken (an der Pratze)

- Seitwärtstritt vorderes Bein/sidekick
- Seitwärtstritt hinteres Bein/sidekick
- Seitwärtstritt aus der Drehung

(5) Kombinationen/Hand-Fußtechniken (an der Pratze)

- Faustrückenschlag - Seitwärtstritt vorderes Bein
- Seitwärtstritt vorderes Bein - vordere Gerade - hintere Gerade - vordere Gerade
- vordere Gerade - hintere Gerade - vordere Gerade-Seitwärtstritt aus der Drehung
- Seitwärtstritt vorderes Bein - Seitwärtstritt aus der Drehung

(6) Abwehrkombinationen (aktiv) gegen:

- vorderer Aufwärtshaken
- hinterer Aufwärtshaken
- Seitwärtstritt vorderes Bein
- Seitwärtstritt hinteres Bein
- Seitwärtstritt aus der Drehung

(7) Modellsparring

- gegen alle Angriffe der Ausbildungsstufen 1, 2 und 3

(8) Selbstverteidigung (ab14)/Fallschule

- Fallen seitlich (links und rechts)
- Umklammern unter den Armen (von vorne und hinten)
- Umklammern über den Armen (von vorne und hinten)
- Umklammern von der Seite

(9) Theorie

- Leichtkontakt (LK) und Vollkontakt (VK) Regelkunde

Ausbildungsstufe: Grün-Blau Anstrich

Mindestalter: 13 Jahre

Dauer ca. 6 Monate

Verlangt wird das gesamte Programm der Stufen 1, 2 und 3 und zusätzlich:

(1) Kampfstellung, Fortbewegung und Schattenkickboxen

- Ausbildungsstufen 1, 2, 3 und 4

(2) Handtechniken (an der Pratze)

- Ausbildungsstufen 1, 2 und 3

(3) Kombinationen/Handtechniken - Dubletten (an der Pratze)

- vordere Gerade - vordere Gerade
- vordere Gerade - vorderer Haken
- vorderer Aufwärtshaken - vorderer Haken
- hinterer Aufwärtshaken - hinterer Haken - vordere Gerade (lösen)

(4) Fußtechniken (an der Pratze)

- Außenristtritt vorderes Bein/crescentkick
- Außenristtritt hinteres Bein/crescentkick
- Außenristtritt aus der Drehung
- Axtritt vorderes Bein/axekick
- Axtritt hinteres Bein/axekick

(5) Kombinationen / Hand- Fußtechniken (an der Pratze)

- Axtritt vorderes Bein - hintere Gerade
- Axtritt hinteres Bein - Seitwärtstritt (gleiches Bein)
- vordere Gerade - hintere Gerade - Außenristtritt aus der Drehung

(6) Selbstverteidigung/Fallschule

- Fallen über Hindernis (rückwärts)
- Stockangriff (von oben, von innen, von außen, Stich)
- Selbstverteidigung im Kreis

(7) Theorie

- Formen (FO) Regelkunde
- Geschichte des Kickboxen

Ausbildungsstufe: Blau

Mindestalter: 14 Jahre

Dauer ca. 6 Monate

Verlangt wird das gesamte Programm der Stufen 1, 2 und 3 und zusätzlich:

(1) Kampfstellung, Fortbewegung und Schattenkickboxen

- Ausbildungsstufen 1, 2, 3 und 4

(2) Handtechniken (an der Pratze)

- Ausbildungsstufen 1, 2 und 3

(3) Kombinationen/Handtechniken - Dubletten (an der Pratze)

- vordere Gerade - vordere Gerade
- vordere Gerade - vorderer Haken
- vorderer Aufwärtshaken - vorderer Haken
- hinterer Aufwärtshaken - hinterer Haken - vordere Gerade (lösen)

(4) Fußtechniken (an der Pratze)

- Außenristtritt vorderes Bein/crescentkick
- Außenristtritt hinteres Bein/crescentkick
- Außenristtritt aus der Drehung
- Axtritt vorderes Bein/axekick
- Axtritt hinteres Bein/axekick

(5) Kombinationen / Hand- Fußtechniken (an der Pratze)

- Axtritt vorderes Bein - hintere Gerade
- Axtritt hinteres Bein - Seitwärtstritt (gleiches Bein)
- vordere Gerade - hintere Gerade - Außenristtritt aus der Drehung

(6) Abwehrkombinationen (aktiv) gegen:

- Außenristtritt vorderes Bein
- Außenristtritt hinteres Bein
- Außenristtritt aus der Drehung
- Axtritt vorderes Bein
- Axtritt hinteres Bein

(7) Modellsparring

- Ausbildungsstufen 1, 2, 3 und 4

(8) Selbstverteidigung/Fallschule

- Fallen über Hindernis (rückwärts)
- Stockangriff (von oben, von innen, von außen, Stich)
- Selbstverteidigung im Kreis

(9) Theorie

- Formen (FO) Regelkunde
- Geschichte des Kickboxen

Ausbildungsstufe: Blau-Braun Anstrich

Mindestalter: 15 Jahre

Dauer ca. 1 Jahr

Verlangt wird das gesamte Programm der Stufen 1, 2, 3 und 4 und zusätzlich:

(1) Kampfstellung, Fortbewegung und Schattenkickboxen

- Ausbildungsstufen 1, 2, 3, 4 und 5

(2) Handtechniken (an der Pratze)

- Ausbildungsstufen 1, 2 und 3

(3) Kombinationen/Handtechniken (an der Pratze)

- Ausbildungsstufen 1, 2, 3 und 4

(4) Fußtechniken (an der Pratze)

- Fußfeger innen und außen/footsweep
- Hakentritt vorderes Bein/hookkick
- Hakentritt hinteres Bein/hookkick
- Hakentritt aus der Drehung

(5) Kombinationen/Hand-Fußtechniken (an der Pratze)

- vordere Gerade - Fußfeger innen
- vordere Gerade - hintere Gerade - Fußfeger außen
- vordere Gerade - hintere Gerade - Hakentritt vorderes Bein
- vordere Gerade - hintere Gerade - Hakentritt hinteres Bein
- vordere Gerade - hintere Gerade - vordere Gerade - Hakentritt aus der Drehung

(6) Selbstverteidigung/Fallschule

- Fallschule als Vorführung
- Messerangriff (von oben, von innen, von außen, Stich)
- Selbstverteidigung im Kreis

(7) Theorie

- Ausbildungsstufen 1, 2, 3 und 4
- Lehrbeispiel Technikvermittlung

Ausbildungsstufe: Braun

Mindestalter: 16 Jahre

Dauer ca. 1 Jahr

Verlangt wird das gesamte Programm der Stufen 1, 2, 3 und 4 und zusätzlich:

(1) Kampfstellung, Fortbewegung und Schattenkickboxen

- Ausbildungsstufen 1, 2, 3, 4 und 5

(2) Handtechniken (an der Pratze)

- Ausbildungsstufen 1, 2 und 3

(3) Kombinationen/Handtechniken (an der Pratze)

- Ausbildungsstufen 1, 2, 3 und 4

(4) Fußtechniken (an der Pratze)

- Fußfeger innen und außen/footsweep
- Hakentritt vorderes Bein/hookkick
- Hakentritt hinteres Bein/hookkick
- Hakentritt aus der Drehung

(5) Kombinationen/Hand-Fußtechniken (an der Pratze)

- vordere Gerade - Fußfeger innen
- vordere Gerade - hintere Gerade - Fußfeger außen
- vordere Gerade - hintere Gerade - Hakentritt vorderes Bein
- vordere Gerade - hintere Gerade - Hakentritt hinteres Bein
- vordere Gerade - hintere Gerade - vordere Gerade - Hakentritt aus der Drehung

(6) Abwehrkombinationen (aktiv) gegen:

- Fußfeger innen und außen
- Hakentritt vorderes Bein
- Hakentritt hinteres Bein
- Hakentritt aus der Drehung

(7) Modellsparring

- gegen Angriffe Ausbildungsstufen 1, 2, 3, 4 und 5

(8) Selbstverteidigung/Fallschule

- Fallschule als Vorführung
- Messerangriff (von oben, von innen, von außen, Stich)
- Selbstverteidigung im Kreis

(9) Theorie

- Ausbildungsstufen 1, 2, 3 und 4
- Lehrbeispiel Technikvermittlung

Ausbildungsstufe: Braun-Schwarz Anstrich

Mindestalter: 17 Jahre

Verlangt wird das gesamte Programm der Stufen 1, 2, 3, 4 und 5 und zusätzlich:

(1) Kampfstellung, Fortbewegung und Schattenboxen

- alle Ausbildungsstufen

(2) Handtechniken (an der Prätze)

- Ausbildungsstufe 1, 2 und 3

(3) Kombinationen/Handtechniken (an der Prätze)

- Ausbildungsstufen 1, 2, 3 und 4

(4) Fußtechniken/Sprung (an der Prätze)

- Vorwärtstritt
- Halbkreistritt
- Seitwärtstritt
- Hakentritt

(5) Doppelfußtechniken am Partner (vorderes oder hinteres Bein)

- Vorwärtstritt - Halbkreistritt (gleiches Bein ohne Absetzen)
- Halbkreistritt - Halbkreistritt (gleiches Bein ohne Absetzen)
- Seitwärtstritt - Halbkreistritt (gleiches Bein ohne Absetzen)

(6) Kombinationen/Hand-Fußtechniken (an der Prätze)

- Ausbildungsstufen 1, 2, 3, 4 und 5

(7) Selbstverteidigung / Fallschule

- Fallschule als Vorführung
- Würgen am Boden
- Schlag mit Stock (Verteidiger am Boden)
- Tritt (Verteidiger am Boden)

(8) Theorie

- Ausbildungsstufen 1, 2, 3, 4 und 5

1. Meistergrad Schwarzgurt

Mindestalter: 18 Jahre

Dauer ca. 1 Jahr/Meistergrad Vorbereitungslehrgang

Verlangt wird das gesamte Programm der Stufen 1, 2, 3, 4 und 5 und zusätzlich:

(1) Kampfstellung, Fortbewegung und Schattenboxen

- alle Ausbildungsstufen

(2) Handtechniken (an der Pratze)

- Ausbildungsstufe 1, 2 und 3

(3) Kombinationen/Handtechniken (an der Pratze)

- Ausbildungsstufen 1, 2, 3 und 4

(4) Fußtechniken/Sprung (an der Pratze)

- Vorwärtstritt
- Halbkreistritt
- Seitwärtstritt
- Hakentritt

(5) Doppelfußtechniken am Partner (vorderes oder hinteres Bein)

- Vorwärtstritt - Halbkreistritt (gleiches Bein ohne Absetzen)
- Halbkreistritt - Halbkreistritt (gleiches Bein ohne Absetzen)
- Seitwärtstritt - Halbkreistritt (gleiches Bein ohne Absetzen)

(6) Kombinationen/Hand-Fußtechniken (an der Pratze)

- Ausbildungsstufen 1, 2, 3, 4 und 5

(7) Abwehrkombinationen (aktiv) gegen:

- Ausbildungsstufen 1, 2, 3, 4 und 5

(8) Modellsparring

- Ausbildungsstufen 1, 2, 3, 4 und 5

(9) Selbstverteidigung / Fallschule

- Fallschule als Vorführung
- Würgen am Boden
- Schlag mit Stock (Verteidiger am Boden)
- Tritt (Verteidiger am Boden)

(10) Theorie

- Ausbildungsstufen 1, 2, 3, 4 und 5
- Erste Hilfe (Tageslehrgang)
- drei kickboxspezifische Lehrgänge in der Vorbereitungszeit, davon ein Kampfrichterlehrgang

2. Meistergrad

- Vorbereitungszeit ca. 2 Jahre
- Vorbereitungslehrgang
- schriftliches Erarbeiten eines vorgegebenen Themas
- Kampfrichter C-Lizenz
- selbständige Präsentation des gesamten Ausbildungsprogramms

3. Meistergrad

- Vorbereitungszeit ca. 3 Jahre
- Vorbereitungslehrgang
- Kampfrichter C-Lizenz
- Einsatz als Kampfrichter auf Landes- oder Bundesebene
- selbständige Präsentation des gesamten Ausbildungsprogramms
- Trainerausbildung (C-Lizenz)

4. Meistergrad

Ab dem 4. Meistergrad erfolgt die Verleihung über den Weltverband, auf Antragstellung des Bundesverbandes.

Voraussetzungen:

- besondere sportliche Leistungen
- kickboxspezifische Qualifikationen oder Leistungen