

## Kick Boxen Prüfungsanforderungen Freie Taekwondo Union® - Gelber Gürtel - Patrizio Milia ©

| Kombinationen (Beispiele)  | Fußtechniken   | Armtechniken  | Kampfstellung / Bewegung  |
|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Jab, Punch</li> <li>Jab, Punch, (hintere) Frontkick</li> <li>(vordere) high kick, Punch, Jab</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Frontkick</b> (Vorwärtstritt)</li> <li><b>High Kick</b> (Halbkreistritt zum Kopf)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Jab</b> (Vordere Gerade)</li> <li><b>Punch</b> (hintere Gerade)</li> <li><b>Back-Fist</b> (gedrehter Fausrückenschlag)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Side stand</b> (Seitenstand)<br/>Bewegen Vorwärts, Rückwärts</li> <li><b>Frontstand</b> (vornestand)<br/>Bewegen Vorwärts, Rückwärts</li> </ul> |

| Verteidigung  | Selbstverteidigung (Basis)   | Theorie  |  |
|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Doppeldeckung</li> <li>Ausweichbewegung nach hinten</li> <li>Block gegen Frontkick</li> <li>Gegen Schwitzkasten Angriff</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Fallen</b><br/>Rücken, Vorne, Seite links &amp; rechts</li> <li><b>Rollen</b><br/>Vorwärts, rückwärts</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Notwehrparagraf</b></li> </ul> |  |

### StGB § 32

#### Notwehr

(1) Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.

(2) Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.

## Kick Boxen Prüfungsanforderungen

### Freie Taekwondo Union® - Orangener Gürtel - Patrizio Milia ©

| Kombinationen (Beispiele)   | Fußtechniken  | Armtechniken  | Kampfstellung / Bewegung  |
|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab, Punch, Round-kick</li> <li>• Jab, Uppercut</li> <li>• (vordere)Side-Kick, Punch, Jab</li> <li>• Jab, Back-Fist</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Side-kick</b> (Seitentritt)</li> <li>• <b>Ax-Kick</b> (Axtritt)<br/>Von Oben nach unten gezogen</li> <li>• <b>Round-Kick</b> (Runder Körpertritt)</li> <li>• <b>Low-Kick</b> (niedriger Tritt)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Head-Hook</b> (Kopfhaken)<br/>vorderer und hinterer Arm</li> <li>• <b>Body-Hook</b> (Körperhaken)<br/>vorderer und hinterer Arm</li> <li>• <b>Uppercut</b> (Aufwärtshaken) zum Körper / Kopf mit vorderem und hinterer Arm</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Side stand</b> (Seitenstand)<br/>Bewegen Rechts, Links</li> <li>• <b>Frontstand</b> (vornestand)<br/>Bewegen Rechts, Links</li> </ul> |

| Verteidigung   | Selbstverteidigung (Basis)   | Theorie  |  |
|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausweichbewegung nach Linke und Rechts</li> <li>• <b>Bobing</b> (Abtauchen) nach unten, Linke und Rechts</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Würgen mit zwei Händen von vorne und hinten</li> <li>• Befreiung aus einer Umklammerung von Vorne und Hinten (inkl. Arme und Arme sind Frei)</li> <li>• Angriff Jab<br/>Verteidigung Block, Front-Kick</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kick Boxen Wettkampffarten<br/>Punkt Kampf<br/>Leichtkontakt<br/>Vollkontakt</li> </ul> |  |

- Prüfungsprogramm vom Gelben Gürtel

## Kick Boxen Prüfungsanforderungen Freie Taekwondo Union® - Grüner Gürtel - Patrizio Milia ©

| Kombinationen (Beispiele)  | Fußtechniken  | Armtechniken   | Kampfstellung / Bewegung   |
|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab, Punch, (L) Body-Hook, (r) Head-Hook</li> <li>• (vordere) Frontkick, Jab, Uppercut, (L) Head-Hook, Punch</li> <li>• (vordere) High-Kick. Punch, Jab, (hintere) Side-Kick</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ax-Kick</b> (Axtritt)<br/>Von Innen nach außen und von außen nach innen.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cross</b> (Halboffener Haken)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gleitende Bewegung zwischen den beiden Kampfstellungen in alle Richtungen.</li> </ul> |

| Verteidigung   | Partnerübung  |  |  |
|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperdrehung nach Links/Rechts</li> <li>• Blocken/Parieren alle möglicher Angriffe</li> <li>• Pendeln nach Links/Rechts</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf Jab mit Cross Kontern</li> </ul> |  |  |

### Sonstige Aufgaben:

- Prüfungsprogramm vom Orangen Gürtel
- Boxen (Leichtes Sparring ohne K.O.- Absicht)
- Kickboxen ohne Low-Kick (Leichtes Sparring ohne K.O.- Absicht)
- Kickboxen Punkt-Kampf (Leichtes Sparring ohne K.O.- Absicht)

## Kick Boxen Prüfungsanforderungen Freie Taekwondo Union® - Blauer Gürtel - Patrizio Milia ©

| Kombinationen (Beispiele) | Fußtechniken   | Selbstverteidigung  | Theorie   |
|---------------------------|--|---|---|
| Nach vorgaben des Prüfers | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hook-Kick</b> (Hakentritt)</li> <li>• <b>Back-Kick</b><br/>gedrehter Seitentritt zum Becken</li> <li>• <b>Roundhouse-Kick</b><br/>Gedrehter Round, High Kick</li> <li>• <b>Spinning-Hook-Kick</b><br/>Gesprungene gedrehte Hakentritt</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SV gegen Tritttechniken<br/>gegen Front-Kick<br/>Gegen Round-Kick</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Englische Ausdrücke der<br/>wichtigsten Techniken und<br/>Kommandos</li> </ul> |

Sonstige Aufgaben:

- Prüfungsprogramm vom Grünem Gürtel
- Kickboxen mit Low-Kick (Leichtes Sparring ohne K.O.- Absicht)
- Schlagpolster Grundkenntnisse

## Kick Boxen Prüfungsanforderungen Freie Taekwondo Union® - Brauner Gürtel - Patrizio Milia ©

| Kombinationen (Beispiele)   | Fußtechniken  | Verteidigung   | Theorie  |
|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nach vorgaben des Prüfers</li> <li>• Box-sack 2minuten<br/>Selbst gestaltendes Training</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fuß Feger</b></li> <li>• <b>Sprung Tritte</b><br/>Nach Vorgabe des Prüfers</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blocken, Ausweichen in flüssiger Ausführung gegen verschiedene Individuelle Angriffe.</li> <li>• Low-Kicks mit dem eigenem Bein Blocken.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbständiges Aufwärmen</li> <li>• Pratzen Training selbst gestalten</li> <li>• Assistent des Trainers</li> </ul> |

Sonstige Aufgaben:

- Prüfungsprogramm vom Blauem Gürtel
- Schlagpolster Kenntnisse (Halten und Treten)
- Sparring nach Vorgabe des Prüfers eventuell mit Aufgabenstellung.

## Kick Boxen Prüfungsanforderungen Freie Taekwondo Union® - 1.Dan Gürtel - Patrizio Milia ©

| Kombinationen (Beispiele)  | Bewegungen   | Verteidigung   | Theorie   |
|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nach vorgaben des Prüfers<br/>am Box-sack,<br/>am Schlagpolster<br/>in der Luft<br/>am Partner</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flüssiger Schrittwechsel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Befreiung aus dem Clinch</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schriftliche Ausfertigung einer<br/>Trainingseinheit (1,5h)</li> <li>• Wettkampfvorbereitung<br/>Praktisch<br/>Mündlich<br/>Lehrbeispiele</li> </ul> |

### Sonstige Aufgaben:

- Prüfungsprogramm vom Braunem Gürtel
- Schlagpolsterübungen nach Vorgabe des Prüfers eventuell mit Aufgabenstellung.
- Sparring nach Vorgabe des Prüfers
- Trainingseinheit unter Prüferbeaufsichtigung führen.
- Erste Hilfe Nachweis

