



KSK
Prüfungsprogramm : Kick-Boxen
Gelbgurt

- **Grundtechniken 1x Langsam (Stand), 3x Schnell (Bewegung)**

1. Jab
2. Punch
3. Backfist
4. Frontkick vorderes Bein
5. Roundhousekick vorderes Bein
6. Axekick vorderes Bein
7. Sidekick vorderes Bein

- Angriffstechniken (1x Langsam, 3x Schnell Mit Partner)

1. Backfist
2. Punch
3. Bodybackfist
4. Sidekick, Backfist
5. Sidekick, Punch

- **Kontertechniken (1x Langsam, 3x Schnell Mit Partner)**

2. Konter gegen Faustangriffe
1. Konter gegen Fußangriffe

- **Pointfighting Kampf**

- 2 Minuten

Theorie

- Disziplindefinitionen
- Gürtelfarben
- Dojoregeln
- Notwehrparagrah
- Pointfighting Regelwerk
- Bezeichnungen der Techniken



KSK
Prüfungsprogramm : Kick-Boxen
Gelb-Orangegurt

- **Grundtechniken 1x Langsam (Stand), 3x Schnell (Bewegung)**

1. Jab, Punch
2. Roundhousekick vorderes Bein, Backfist
3. Sidekick vorderes Bein, Punch
4. Bodybackfist, Roundhousekick vorderes Bein
5. Doubleroundhousekick

- Angriffstechniken (1x Langsam, 3x Schnell Mit Partner)

1. Backfist zum Kopf, Punch zum Körper
2. Roundhousekick, Backfist
3. Bodybackfist
4. Roundhousekick, Punch
5. Doubleroundhousekick, Backfist, Punch

- **Kontertechniken (1x Langsam, 3x Schnell Mit Partner)**

3. Konter gegen Faustangriffe
2. Konter gegen Fußangriffe

- **Pointfighting Kampf**

- Nach Aufgabenstellung der Prüfer

Theorie

- Disziplinedefinitionen
- Gürtelfarben
- Dojoregeln
- Notwehrparagrah
- Pointfighting Regelwerk
- Bezeichnungen der Techniken



KSK
Prüfungsprogramm : Kick-Boxen
Orangegurt

- **Grundtechniken 1x Langsam (Stand), 3x Schnell (Bewegung)**

1. **Jab, Punch, Frontkick vorderes Bein**
2. **Roundhousekick vorderes Bein, Backfist, Punch**
3. **Sidekick vorderes Bein, Punch, Roundhousekick hinteres Bein**
4. **Backfist zum Kopf, Sidekick vorderes Bein zum Körper**
5. **Doubleroundhousekick**
6. **Hookkick**
7. **Jumpfrontkick**

- **Angriffstechniken (1x Langsam, 3x Schnell Mit Partner)**

1. **Backfist zum Kopf, Punch zum Körper**
2. **Punch zum Körper, Backfist zum Kopf**
3. **Bodybackfist, Punch zum Kopf**
4. **Roundhousekick, Backfist, Punch**
5. **Sidekick, Punch, Backfist**

- **Kontertechniken**

3 Konter gegen Faustangriffe
3 Konter gegen Fußangriffe

- **Pointfighting Kampf**

- Nach Aufgabenstellung der Prüfer

Theorie

- Disziplindefinitionen
- Gürtelfarben
- Dojoregeln
- Notwehrparagraf
- Pointfighting Regelwerk
- Bezeichnungen der Techniken
- Erklärung Distanz



KSK
Prüfungsprogramm : Kick-Boxen
Orange-Grüngurt

- **Grundtechniken 1x Langsam (Stand), 3x Schnell (Bewegung)**

1. Roundhousekick mit Slide, Backfist
2. Doublesidekick
3. Axekick vorne absetzen, Bodybackfist
4. Hookkick, Punch, Roundhousekick
5. Bodybackfist, Sidekick zum Körper
6. Roundhousekick, Sidekick
7. Turnsidekick

- Angriffstechniken (1x Langsam, 3x Schnell Mit Partner)

1. Backfist, Punch
2. Punch, Backfist
3. Fakesidekick, Punch
4. Hookkick zum Kopf, Roundhousekick zum Kopf
5. Roundkick, Sidekick, Backfist

- **Kontertechniken (1x Langsam, 3x Schnell Mit Partner)**

4 Konter gegen Faustangriffe
3 Konter gegen Fußangriffe

- **Pointfighting Kampf**

- Nach Aufgabenstellung der Prüfer

Theorie

- Disziplinedefinitionen
- Dojoregeln
- Notwehrparagraf
- Pointfighting Regelwerk
- Bezeichnungen der Techniken
- Grundwissen Aufwärmtraining
- Erklärung Distanz



KSK
Prüfungsprogramm : Kick-Boxen
Grüngurt

- **Grundtechniken 1x Langsam (Stand), 3x Schnell (Bewegung)**

1. Roundhousekick mit Slide, Backfist
2. Sidekick zum Körper, Roundhousekick zum Kopf
3. Axekick vorne absetzen, Sidekick
4. Hookkick, Punch, Sidekick
5. Bodybackfist, Hookkick zum Kopf
6. Turnsidekick
7. Tornadokick

- Angriffstechniken (1x Langsam, 3x Schnell Mit Partner)

1. Winkelschritt nach hinten, Backfist, Punch
2. Winkelschritt nach vorne, Punch Backfist
3. Fakesidekick, Punch
4. Hookkick zum Kopf, Roundhousekick zum Kopf
5. Step in Bodybackfist

- **Kontertechniken**

- 4 Kontertechniken gegen Faustangriffe
- 4 Kontertechniken gegen Fußangriffe
- 1 Kontertechnik gegen Fuß-Faustkombination

- **Pointfighting Kampf**

- Nach Aufgabenstellung der Prüfer

Theorie

- Disziplinedefinitionen
- Dojoregeln
- Notwehrparagraf
- Pointfighting Regelwerk
- Erste Hilfe
- Erklärung Distanz und Timing
- Grundwissen Aufwärmtraining



KSK
Prüfungsprogramm : Kick-Boxen
Blaugurt

- **Grundtechniken 1x Langsam (Stand), 3x Schnell (Bewegung)**

1. Punch, Hookkick, Roundhousekick
2. Doublesidekick, Backfist, Punch, Sidekick
3. Axekick, Bodybackfist
4. Hookkick, Roundhousekick, Sidekick
5. Jab zum Körper, Punch zum Körper, Roundhousekick zum Kopf
6. Turnhookkick
7. Turnjumpsidekick

- Angriffstechniken (1x Langsam, 3x Schnell Mit Partner)

1. Backfist, Punch zum Kopf
2. Punch, Backfist
3. Axekick, Sidekick zum Körper
4. Turnhookkick ohne absetzen Roundhousekick
5. Sidekick zum Kopf, Sidekick zum Körper, Sidekick zum Kopf, Punch zum Körper

- **Kontertechniken (1x Langsam, 3x Schnell Mit Partner)**

- 5 Kontertechniken gegen Faustangriffe
- 5 Kontertechniken gegen Fußangriffe
- 2 Kontertechniken gegen Fuß-Faustkombinationen

- **Pointfighting Kampf**

- Nach Aufgabenstellung der Prüfer

Theorie

- Pointfighting Regelwerk
- Pointfightpyramide
- Notwehrparagraf
- Trainingslehre
- Entstehungsgeschichte Kick-Boxen
- Sofortmaßnahmen bei Verletzungen
- Erste Hilfe
- Anatomie



KSK
Prüfungsprogramm : Kick-Boxen
Braungurt

- **Grundtechniken 1x Langsam (Stand), 3x Schnell (Bewegung)**

1. Punch, Sidekick, Turnhookkick
2. Bodybackfist, Punch
3. Axekick ohne absetzen Doublesidekick
4. Tornadokick ohne absetzen Sidekick zum Körper
5. Bodybackfist, Hookkick zum Kopf, Sidekick zum Körper
6. Hookkick ohne absetzen Roundhousekick, Backfist, Punch
7. Turnjumphookkick

- Angriffstechniken (1x Langsam, 3x Schnell Mit Partner)

1. Jab zum Körper, Punch zum Kopf
2. Fakesidekick, Punch, Backfist, Reachhand
3. Doublroundhousekick, Bodybackfist, Punch zum Kopf
4. Sidekick, Turnjumphookkick
5. Jumpsidekick, Backfist
6. Footsweep vorderes Bein, Backfist, Punch

- **Kontertechniken (1x Langsam, 3x Schnell Mit Partner)**

- 6 Kontertechniken gegen Faustangriffe
- 6 Kontertechniken gegen Fußangriffe
- 3 Kontertechniken gegen Fuß-Faustkombinationen

- **Pointfighting Kampf**

- Nach Aufgabenstellung der Prüfer

Theorie

- Pointfighting Regelwerk
- Pointfightpyramide
- Notwehr
- Anatomie
- Trainingslehre
- Erste Hilfe
- Eigenschaften für Pointfighter