



Theorie Kick-Boxen orange-Grün bis grün

Disziplinedefinitionen:

Kick-Boxen:	Amerikanischer Wettkampfsport mit Schutzausrüstung
Karate:	Die härteste Form der Selbstverteidigung (leere Hände)
Jiu-Jitsu:	Japanische Selbstverteidigung (sanfte Kunst)
Judo:	Kampfsport (milder Weg)
Kung-Fu:	Chinesische Selbstverteidigung (schwer & hart Arbeiten)
Tae-Kwon-Do:	Koreanisches Karatesystem (Weg mit Händen & Füßen)

Gürtelfarben:

gelb, orange, grün, blau, braun, schwarz

Dojoregeln:

- | | |
|----------------------|------------------|
| 1. Respekt | 4. Konzentration |
| 2. Pünktlichkeit | 5. Ehrgeiz |
| 3. Hilfsbereitschaft | 6. Fairness |

Notwehrparagraph:

Notwehr ist diejenige Verteidigung, die erforderlich ist um einen **gegenwärtigen rechtswidrigen** Angriff von sich oder einer anderen Person abzuwehren.

Rechtswidrig: gegen das Gesetz

Gegenwärtig: der Angriff der jetzt geschieht

Woraus besteht Kick-Boxen?

1. Karate (aus Okinawa)
2. Taekwon-Do (aus Korea)
3. Kung-Fu (aus China)
4. Boxen (aus England)

Kampfsysteme:

Pointfighting
Leichtkontakt
Vollkontakt

Schutzausrüstung:

Faustschutz (Open Hands), Fußschutz, Kopfschutz,
Zahnschutz, Schienbeinschutz, Tiefschutz (bei Herren),
Brustschutz (bei Damen)

Trefferfläche:

Oberkörper vorne und seitlich (ab Gürtelhöhe)
Kopf vorne, seitlich und hinten

Punkteverteilung
beim Pointfighting:

1 Punkt für Fausttechniken zum Kopf oder Körper
1 Punkt für Fußtechniken zum Körper
1 Punkt für Fußfeger
2 Punkte für Fußtechniken zum Kopf
2 Punkte für gesprungene Fußtechniken zum Körper
3 Punkte für gesprungene Fußtechniken zum Kopf

Unerlaubte Techniken:

Gedrehte Fausttechniken
Tiefschläge oder Tritte
Techniken ohne Blickkontakt zum Ziel
Schläge mit der Handfläche

Kampffläche:

6x6 bis 8x8 Meter

Kampfrichter:

1 Hauptkampfrichter und 2 Seitenrichter