



KSK
Prüfungsprogramm : Kick-Boxen
Weiß/Gelbgurt

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

1. **Jab**
2. **Punch**
3. **Backfist**
4. **Frontkick vorderes Bein**
5. **Roundhousekick vorderes Bein**

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

1. *Backfist*
2. *Punch*
3. *Bodybackfist*
4. *Roundhousekick, Backfist*
5. *Roundhousekick, Punch*

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

1. *Konter gegen Faustangriffe*
1. *Konter gegen Fußangriffe*

Pointfighting Kampf

2 Minuten

Theorie

Disziplinedefinitionen
Bezeichnungen der Techniken
Gürtelfarben
Dojoregeln

Pointfighting Regelwerk

Notwehrparagraph



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)

6. Backfist
7. Punch
8. Bodybackfist
9. Sidekick, Backfist
10. Sidekick, Punch

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

2. Konter gegen Faustangriffe
1. Konter gegen Fußangriffe

Pointfighting Kampf

2 Minuten

Theorie

Disziplindefinitionen
Bezeichnungen der Techniken
Gürtelfarben
Dojoregeln

Pointfighting Regelwerk

Notwehrparagraf



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

- Disziplinedefinitionen
- Gürtelfarben
- Dojoregeln
- Notwehrparagraph
- 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

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
- Notwehrparagraph
- Pointfighting Regelwerk
- Erste Hilfe
- Erklärung Distanz und Timing
- Grundwissen Aufwärmtraining



Prüfungsprogramm : Kick-Boxen

Grün-Blau

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

7. Roundhousekick mit Slide, Backfist
8. Sidekick zum Körper, Roundhousekick zum Kopf
9. Axekick vorne absetzen, Sidekick
10. Hookkick, Punch, Sidekick
11. Bodybackfist, Hookkick zum Kopf
12. Turnsidekick

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

6. Bodybackfist, Schritt zurück, Punch
7. Double Roundhousekick, Backfist
8. Fakesidekick, Punch
9. Hookkick zum Kopf, Roundhousekick zum Kopf
10. Sidekick zum Körper, Schritt zurück, Backfist, Punch

Kontertechniken

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

Pointfighting Kampf

Nach Aufgabenstellung der Prüfer

Theorie

- Disziplindefinitionen
- Dojoregeln
- Notwehrparagraph
- 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
- Notwehrparagraph
- 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,
3. Doubleroundhousekick, 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
- Entstehungsgeschichte Kick-Boxen