



THEORIE KICK-BOXEN GELB BIS ORANGE

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 |

Notwehrparagraf:

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
2. Taekwon-Do
3. Kung-Fu
4. Boxen

Kampfsysteme:

Pointfighting
Leichtkontakt
Vollkontakt

Schutzausrüstung:

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