



## THEORIE KICK-BOXEN ORANGE -GRUEN BIS GRUEN

### 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), Ellbogenschoner

Trefffläche:

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