

Prüfungsprogramm

Kinder, Jugendliche und Erwachsene
des
Traditionellen Deutschen
Taekwondo Verband



Prüfungsprogramm Kickboxen

(1) 5. Graduierung Gelbgurt / yellow belt

Dauer ca. 6 Monate

1. Kampfstellung und Fortbewegung

- Gehen in der Kampfstellung

2. Handtechniken (an der Pratze)

- vordere Gerade/ jab
- hintere Gerade/ punch

3. Kombinationen/Handtechniken (an der Pratze)

- vordere Gerade - hintere Gerade
- hintere Gerade - vordere Gerade
- vordere Gerade - hintere Gerade - vordere Gerade

4. Fußtechniken (an der Pratze)

- Vorwärtstritt vorderes Bein / frontkick
- Vorwärtstritt hinteres Bein / frontkick

5. Kombinationen/Hand-Fußtechniken (an der Pratze)

- Vorwärtstritt vorderes Bein - vordere Gerade - hintere Gerade-vordere Gerade
- vordere Gerade - hintere Gerade - vordere Gerade - Vorwärtstritt vorderes Bein

6. Abwehrkombinationen (aktiv) gegen:

- vordere Gerade
- hintere Gerade
- Vorwärtstritt vorderes Bein
- Vorwärtstritt hinteres Bein

7. Selbstverteidigung/Fallschule

- Rolle vorwärts und rückwärts
- Würgen von vorne und von hinten
- Haare fassen

Prüfungsprogramm Kickboxen

(2) 4. Graduierung Orangegurt / orange belt

Dauer ca. 6 Monate

Verlangt wird das gesamte Programm der Stufe 1 und zusätzlich:

1. Kampfstellung, Fortbewegung und Schattenboxen

- Schattenboxen in alle Raumrichtungen

2. Handtechniken (an der Pratze)

- vorderer Haken / hook
- hinterer Haken / hook

3. Kombinationen/Handtechniken (an der Pratze)

- vordere Gerade - hinterer Haken
- vorderer Haken - hintere Gerade
- hintere Gerade - vorderer Haken
- vorderer Haken - hinterer Haken

4. Fußtechniken (an der Pratze)

- Halbkreistritt vorderes Bein / roundkick
- Halbkreistritt hinteres Bein / roundkick

5. Kombinationen/Hand-Fußtechniken (an der Pratze)

- vordere Gerade - hintere Gerade - Halbkreistritt vorderes Bein
- Halbkreistritt vorderes Bein - hintere Gerade - vorderer Haken
- vordere Gerade - hintere Gerade - Halbkreistritt hinteres Bein

6. Abwehrkombinationen (aktiv) gegen:

- vorderen Haken
- hinteren Haken
- Halbkreistritt vorderes Bein
- Halbkreistritt hinteres Bein

7. Selbstverteidigung/Fallschule

- Schwitzkasten von der Seite und von vorne
- Unterarmwürgen von hinten
- Handgelenk fassen und befreien

Prüfungsprogramm Kickboxen

(3) 3. Graduierung Grüngurt / green belt

Dauer ca. 6 Monate

Verlangt wird das gesamte Programm der Stufen 1 und 2 und zusätzlich:

1. Kampfstellung, Fortbewegung und Schattenboxen

- 1. und 2. Graduierung

2. Handtechniken (an der Pratze)

- vorderer Aufwärtshaken / uppercut
- hinterer Aufwärtshaken / uppercut

3. Kombinationen/Handtechniken (an der Pratze)

- vordere Gerade - hinterer Aufwärtshaken
- vorderer Aufwärtshaken - hinterer Haken
- vorderer Haken - hinterer Aufwärtshaken
- hinterer Aufwärtshaken - vorderer Haken
- hinterer Aufwärtshaken - vordere Gerade

4. Fußtechniken (an der Pratze)

- Seitwärtstritt vorderes Bein / sidekick
- Seitwärtstritt hinteres Bein / sidekick
- Seitwärtstritt aus der Drehung / turnkick

5. Kombinationen/Hand-Fußtechniken (an der Pratze)

- Seitwärtstritt vorderes Bein - vordere Gerade - hintere Gerade - vordere Gerade
- vordere Gerade - hintere Gerade - vordere Gerade-Seitwärtstritt aus der Drehung
- Seitwärtstritt vorderes Bein - Seitwärtstritt aus der Drehung

6. Abwehrkombinationen (aktiv) gegen:

- vorderer Aufwärtshaken
- hinterer Aufwärtshaken
- Seitwärtstritt vorderes Bein
- Seitwärtstritt hinteres Bein
- Seitwärtstritt aus der Drehung

7. Selbstverteidigung/Fallschule

- Umklammern unter den Armen (von vorne und hinten)
- Umklammern über den Armen (von vorne und hinten)

Prüfungsprogramm Kickboxen

(4) 2. Graduierung Blaugurt / blue belt

Dauer ca. 6 Monate

Verlangt wird das gesamte Programm der Stufen 1, 2 und 3 und zusätzlich:

1. Kampfstellung, Fortbewegung und Schattenboxen

- 1. und 2. Graduierung

2. Handtechniken (an der Pratze)

- 1., 2. und 3. Graduierung

3. Kombinationen/Handtechniken - Dubletten (an der Pratze)

- vordere Gerade - vordere Gerade
- vordere Gerade - vorderer Haken
- vorderer Aufwärtshaken - vorderer Haken
- hinterer Aufwärtshaken - hinterer Haken - vordere Gerade

4. Fußtechniken (an der Pratze)

- Axttritt vorderes Bein / axekick
- Axttritt hinteres Bein / axekick
- Außentritt vorderes Bein / crescentkick
- Außentritt hinteres Bein / crescentkick

5. Kombinationen / Hand- Fußtechniken (an der Pratze)

- Axttritt vorderes Bein - hintere Gerade
- Axttritt hinteres Bein - Seitwärtstritt (gleiches Bein)
- vordere Gerade - hintere Gerade – Axttritt hinteres Bein

6. Abwehrkombinationen (aktiv) gegen:

- Axttritt vorderes Bein
- Axttritt hinteres Bein

7. Selbstverteidigung/Fallschule

- Stockangriff (von oben, von innen, von außen, Stich)

8. Theorie

- Geschichte des Kickboxen

Prüfungsprogramm Kickboxen

(5) 1. Graduierung Braungurt / brown belt

Dauer ca. 6 Monate

Verlangt wird das gesamte Programm der Stufen 1, 2, 3 und 4 und zusätzlich:

1. Kampfstellung, Fortbewegung und Schattenboxen

- 1. und 2. Graduierung

2. Handtechniken (an der Pratze)

- 1., 2. und 3. Graduierung

3. Kombinationen/Handtechniken (an der Pratze)

- 1., 2., 3. und 4. Graduierung

4. Fußtechniken (an der Pratze)

- Fußfeger / footsweep
- Hakentritt hinteres Bein / hookkick
- Hakentritt aus der Drehung

5. Kombinationen/Hand-Fußtechniken (an der Pratze)

- vordere Gerade - hintere Gerade - Fußfeger
- vordere Gerade - hintere Gerade - Hakentritt hinteres Bein
- vordere Gerade - hintere Gerade - vordere Gerade - Hakentritt aus der Drehung

6. Abwehrkombinationen (aktiv) gegen:

- Fußfeger
- Hakentritt vorderes Bein
- Hakentritt hinteres Bein
- Hakentritt aus der Drehung

7. Selbstverteidigung/Fallschule

- Messerangriff (von oben, von innen, von außen, Stich)
- Selbstverteidigung im Kreis

8. Theorie

- Regelkunde LK

9. Sparring

- nach Regelkunde LK

Prüfungsprogramm Kickboxen

(6) 1. Meistergrad Schwarzgurt / black belt

Dauer ca. 1 Jahr/Meistergrad Vorbereitungslehrgang

Verlangt wird das gesamte Programm der Stufen 1, 2, 3, 4 und 5 und zusätzlich:

1. Kampfstellung, Fortbewegung und Schattenboxen

- 1. und 2. Graduierung

2. Handtechniken (an der Pratte)

- 1., 2. und 3. Graduierung

3. Kombinationen/Handtechniken (an der Pratte)

- 1., 2., 3. und 4. Graduierung

4. Fußtechniken/Sprung (an der Pratte)

- Vorwärtstritt
- Halbkreistritt
- Seitwärtstritt
- Hakentritt

5. Doppelfußtechniken am Partner (vorderes oder hinteres Bein)

- Vorwärtstritt - Halbkreistritt (gleiches Bein ohne Absetzen)
- Halbkreistritt - Halbkreistritt (gleiches Bein ohne Absetzen)
- Seitwärtstritt - Halbkreistritt (gleiches Bein ohne Absetzen)

6. Kombinationen/Hand-Fußtechniken (an der Pratte)

- Ausbildungsstufen 1, 2, 3, 4 und 5

7. Abwehrkombinationen (aktiv) gegen:

- Ausbildungsstufen 1, 2, 3, 4 und 5

8. Selbstverteidigung / Fallschule

- Würgen am Boden
- Schlag mit Stock (Verteidiger am Boden)
- Tritt (Verteidiger am Boden)

9. Theorie

- Geschichte des Kickboxen
- Regelkunde LK, SK, VK und Formen