PRÜFUNGSORDNUNG

FRAUEN · ZUM GÜRTEL WEISS

Vorname

Nachname

Geburtsdatum

Aktueller Gürtel

Datum letzte Prüfung

Wartezeit: Nach ca. 2–3 Monaten Training

PRÜFUNGSINHALTE – VOM PRÜFER ABHAKEN

VORAUSSETZUNGEN

- [ ] Mindestens 24 Trainingseinheiten
- [ ] Prüfungsgebühr: 50 €

AUFWÄRMEN & FITNESS

- [ ] 3 Minuten Seilspringen
- [ ] 25 Liegestütze, 40 Crunches, 40 Kniebeugen
- [ ] 1 Minute Plank
- [ ] Ausdauertest: 2 Minuten Pratze/Sandsack Vollgas, ohne Pause

KAMPFSTELLUNG & BEWEGUNG

- [ ] Kampfstellung frontal und halb-seitlich, Deckung, Grundschritte

BRUCHTEST

- [ ] 2 Bruchtests auf je 1 Holzbrett 2 cm (Fichte, 30 × 30 cm): Hammerfaust und Frontkick

HAND- UND ARMTECHNIKEN

- [ ] Jab, Punch

BEINTECHNIKEN

- [ ] Frontkick vorne und hinten
- [ ] Kniestoß

ABWEHR: BLOCKEN, AUSWEICHEN, KONTERN

- [ ] Doppelblock, Abtauchen

KOMBINATIONEN & PRATZEN/SANDSACK

- [ ] 4 Kombinationen mit 2–3 Techniken
- [ ] Kombinationen auf Zuruf des Prüferins, rechts und links
- [ ] Schattenboxen-Kür: 1 Minute eigene Form mit allen Techniken des Gürtels

SELBSTVERTEIDIGUNG

- [ ] Befreien aus Handgelenk-Griff
- [ ] Sicherer Stand und lautes „Stopp!“

THEORIE & DIE 8 STERNE

- [ ] ★ Stern „Respekt“: erklären und ein Beispiel aus deinem Alltag nennen
- [ ] Verhalten im Gym, Hygiene, Schutzausrüstung

Bemerkung des Prüfers

- [ ] **Sehr gut**
- [ ] **Gut**
- [ ] **Bestanden**
- [ ] **Noch nicht bestanden**

Datum der Prüfung

Unterschrift Prüfer/in

Unterschrift Prüfling

PRÜFUNGSORDNUNG

FRAUEN · ZUM GÜRTEL GELB

Vorname | Nachname | Geburtsdatum

Aktueller Gürtel | Datum letzte Prüfung | Wartezeit: 3 Monate

PRÜFUNGSINHALTE – VOM PRÜFER ABHAKEN

VORAUSSETZUNGEN
- [ ] Mindestens 30 Trainingseinheiten
- [ ] Prüfungsgebühr: 50 €

AUFWÄRMEN & FITNESS
- [ ] 5 Minuten Seilspringen
- [ ] 3 × 20 Liegestütze, Crunches, Kniebeugen
- [ ] 1 Minute 30 Sekunden Plank
- [ ] Ausdauertest: 2 Minuten Pratze/Sandsack Vollgas, ohne Pause

KAMPFSTELLUNG & BEWEGUNG
- [ ] Auslage links und rechts, Vor-/Rückschritt, Sidestep

BRUCHTEST
- [ ] 2 Bruchtests auf je 1 Holzbrett 2 cm (Fichte, 30 × 30 cm): Frontkick hinteres Bein und Handballenstoß

HAND- UND ARMTECHNIKEN
- [ ] Jab, Punch, Uppercut, Kopfhaken

BEINTECHNIKEN
- [ ] Frontkick, Roundkick, Sidekick

ABWEHR: BLOCKEN, AUSWEICHEN, KONTERN
- [ ] Doppelblock auch gegen Roundkick
- [ ] Ausweichen nach hinten

KOMBINATIONEN & PRATZEN/SANDSACK
- [ ] 5 Kombinationen mit 3 Techniken
- [ ] 2 Minuten Sandsack frei
- [ ] Kombinationen auf Zuruf des Prüferins, rechts und links
- [ ] Schattenboxen-Kür: 1 Minute eigene Form mit allen Techniken des Gürtels

SPARRING
- [ ] 1 Runde Technik-Sparring nur Fäuste
- [ ] 1 zusätzliche Runde gegen wechselnde Partnerinnen
- [ ] 1 Runde „Gauntlet“: 3 frische Partnerinnen je 1 Minute ohne Pause

SELBSTVERTEIDIGUNG
- [ ] Befreien aus Kleidergriff und Umklammerung von vorne

THEORIE & DIE 8 STERNE
- [ ] ★ Stern „Disziplin“: erklären und ein Beispiel aus deinem Alltag nennen
- [ ] Warum aufwärmen und dehnen?

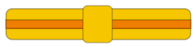
Bemerkung des Prüfers

☐ **Sehr gut** ☐ **Gut** ☐ **Bestanden** ☐ **Noch nicht bestanden**

Datum der Prüfung | Unterschrift Prüfer/in | Unterschrift Prüfling

PRÜFUNGSORDNUNG

FRAUEN · ZUM GÜRTEL GELB-ORANGE



Vorname | Nachname | Geburtsdatum

Aktueller Gürtel | Datum letzte Prüfung | Wartezeit: 3 Monate

PRÜFUNGSINHALTE – VOM PRÜFER ABHAKEN

VORAUSSETZUNGEN
- [ ] Mindestens 30 Trainingseinheiten
- [ ] Prüfungsgebühr: 50 €

AUFWÄRMEN & FITNESS
- [ ] Boxpyramide 10-20-30-40-30-20-10
- [ ] 3 × 25 Liegestütze, Crunches, Kniebeugen
- [ ] 25 Burpees
- [ ] Ausdauertest: 3 Minuten Pratze/Sandsack Vollgas, ohne Pause

KAMPFSTELLUNG & BEWEGUNG
- [ ] Distanzgefühl, Kreisen um den Gegner

BRUCHTEST
- [ ] 2 Bruchtests auf je 1 Holzbrett 2 cm (Fichte, 30 × 30 cm): Sidekick und Ellbogen

HAND- UND ARMTECHNIKEN
- [ ] Alle Geraden und Haken, Körperhaken

BEINTECHNIKEN
- [ ] Frontkick, Roundkick, Sidekick, Axekick
- [ ] Lowkick

ABWEHR: BLOCKEN, AUSWEICHEN, KONTERN
- [ ] Block gegen Lowkick
- [ ] Parieren von Geraden

KOMBINATIONEN & PRATZEN/SANDSACK
- [ ] 6 Kombinationen mit 3 Techniken
- [ ] 2 × 2 Minuten Sandsack
- [ ] Kombinationen auf Zuruf des Prüferins, rechts und links
- [ ] Schattenboxen-Kür: 1 Minute eigene Form mit allen Techniken des Gürtels

SPARRING
- [ ] 1 Runde nur Fäuste
- [ ] 1 Runde nur Kicks
- [ ] 1 zusätzliche Runde gegen wechselnde Partnerinnen
- [ ] 1 Runde „Gauntlet“: 3 frische Partnerinnen je 1 Minute ohne Pause

SELBSTVERTEIDIGUNG
- [ ] Umklammerung von hinten (über und unter den Armen)

THEORIE & DIE 8 STERNE
- [ ] ★ Stern „Ehrlichkeit“: erklären und ein Beispiel aus deinem Alltag nennen
- [ ] Trefferflächen im Pointfighting und Kickboxen

Bemerkung des Prüfers

- [ ] **Sehr gut** - [ ] **Gut** - [ ] **Bestanden** - [ ] **Noch nicht bestanden**

Datum der Prüfung | Unterschrift Prüfer/in | Unterschrift Prüfling

PRÜFUNGSORDNUNG

FRAUEN · ZUM GÜRTEL ORANGE



Vorname | Nachname | Geburtsdatum

Aktueller Gürtel | Datum letzte Prüfung | Wartezeit: 3 Monate

PRÜFUNGSINHALTE – VOM PRÜFER ABHAKEN

VORAUSSETZUNGEN
- [ ] Mindestens 36 Trainingseinheiten
- [ ] Prüfungsgebühr: 50 €

AUFWÄRMEN & FITNESS
- [ ] 260 Kicktechniken gemischt
- [ ] 4 × 20 Liegestütze, Crunches, Kniebeugen
- [ ] 40 Burpees
- [ ] 2 Minuten Plank
- [ ] Ausdauertest: 3 Minuten Pratze/Sandsack Vollgas, ohne Pause

KAMPFSTELLUNG & BEWEGUNG
- [ ] Seitlich, halb-seitlich und frontal

BRUCHTEST
- [ ] 3 Bruchtests auf je 1 Holzbrett 2 cm (Fichte, 30 × 30 cm): Roundkick, Sidekick, Handkante

HAND- UND ARMTECHNIKEN
- [ ] Backfist, Ellbogen (Pratze)

BEINTECHNIKEN
- [ ] Hookkick, Crescentkick (innen und außen)

ABWEHR: BLOCKEN, AUSWEICHEN, KONTERN
- [ ] Kontern nach Block, Sidestep mit Konter

KOMBINATIONEN & PRATZEN/SANDSACK
- [ ] 7 Kombinationen mit 3–4 Techniken
- [ ] 3 × 2 Minuten Sandsack mit Aufgaben
- [ ] Kombinationen auf Zuruf des Prüferins, rechts und links
- [ ] Schattenboxen-Kür: 2 Minuten eigene Form mit allen Techniken des Gürtels

SPARRING
- [ ] 1 Runde Light Contact
- [ ] 1 Runde Pointfighting
- [ ] 1 zusätzliche Runde gegen wechselnde Partnerinnen
- [ ] 1 Runde „Gauntlet“: 3 frische Partnerinnen je 1 Minute ohne Pause

SELBSTVERTEIDIGUNG
- [ ] Würgen von vorne und seitlich
- [ ] Fallschule

THEORIE & DIE 8 STERNE
- [ ] ★ Stern „Hilfsbereitschaft“: erklären und ein Beispiel aus deinem Alltag nennen
- [ ] Regeln: Ermahnung, Verwarnung, Disqualifikation

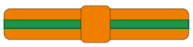
Bemerkung des Prüfers

- [ ] **Sehr gut**
- [ ] **Gut**
- [ ] **Bestanden**
- [ ] **Noch nicht bestanden**

Datum der Prüfung | Unterschrift Prüfer/in | Unterschrift Prüfling

PRÜFUNGSORDNUNG

FRAUEN · ZUM GÜRTEL ORANGE-GRÜN



Vorname | Nachname | Geburtsdatum

Aktueller Gürtel | Datum letzte Prüfung | Wartezeit: 3–4 Monate

PRÜFUNGSINHALTE – VOM PRÜFER ABHAKEN

VORAUSSETZUNGEN
- [ ] Mindestens 36 Trainingseinheiten
- [ ] Prüfungsgebühr: 50 €

AUFWÄRMEN & FITNESS
- [ ] 325 Kicktechniken gemischt
- [ ] 4 × 25 Liegestütze, Crunches, Rücken, Kniebeugen
- [ ] 50 Burpees
- [ ] Ausdauertest: 4 Minuten Pratze/Sandsack Vollgas, ohne Pause

KAMPFSTELLUNG & BEWEGUNG
- [ ] Auslage wechseln in der Bewegung

BRUCHTEST
- [ ] 3 Bruchtests: Sidekick auf 2 Brettern, Backkick und Ellbogen auf je 1 Holzbrett 2 cm (Fichte, 30 × 30 cm)

HAND- UND ARMTECHNIKEN
- [ ] Alle Fausttechniken, Backfist gedreht

BEINTECHNIKEN
- [ ] Backkick
- [ ] Kniestoß im Clinch

ABWEHR: BLOCKEN, AUSWEICHEN, KONTERN
- [ ] Ausweichen und weiterleiten, Konter auf Kicks

KOMBINATIONEN & PRATZEN/SANDSACK
- [ ] 7 Kombinationen
- [ ] 2 Minuten Pratze Nahkampf
- [ ] Kombinationen auf Zuruf des Prüferins, rechts und links
- [ ] Schattenboxen-Kür: 2 Minuten eigene Form mit allen Techniken des Gürtels

SPARRING
- [ ] 1 Runde Light Contact
- [ ] 2 Runden Pointfighting
- [ ] 1 zusätzliche Runde gegen wechselnde Partnerinnen
- [ ] 1 Runde „Gauntlet“: 3 frische Partnerinnen je 1 Minute ohne Pause

SELBSTVERTEIDIGUNG
- [ ] Würgen von hinten
- [ ] Schwitzkasten lösen

THEORIE & DIE 8 STERNE
- [ ] ★ Stern „Mut“: erklären und ein Beispiel aus deinem Alltag nennen
- [ ] Gesunde Ernährung und Regeneration
- [ ] Schriftlicher Theorietest (Regeln, Techniknamen, Erste Hilfe, 8 Sterne)

Bemerkung des Prüfers

- [ ] **Sehr gut**
- [ ] **Gut**
- [ ] **Bestanden**
- [ ] **Noch nicht bestanden**

Datum der Prüfung | Unterschrift Prüfer/in | Unterschrift Prüfling

PRÜFUNGSORDNUNG

FRAUEN · ZUM GÜRTEL GRÜN

Vorname | Nachname | Geburtsdatum

Aktueller Gürtel | Datum letzte Prüfung | Wartezeit: 4 Monate

PRÜFUNGSINHALTE – VOM PRÜFER ABHAKEN

VORAUSSETZUNGEN
- [ ] Mindestens 40 Trainingseinheiten
- [ ] Prüfungsgebühr: 75 €

AUFWÄRMEN & FITNESS
- [ ] 390 Kicktechniken gemischt
- [ ] 5 × 20 Liegestütze, Crunches, Rücken, Kniebeugen
- [ ] 65 Burpees
- [ ] 3 Minuten Wandsitzen
- [ ] Ausdauertest: 4 Minuten Pratze/Sandsack Vollgas, ohne Pause

KAMPFSTELLUNG & BEWEGUNG
- [ ] Fernkampf, Halbdistanz, Nahkampf

BRUCHTEST
- [ ] 3 Bruchtests: Backkick auf 2 Brettern, Roundkick gedreht und Handkante auf je 1 Holzbrett 2 cm (Fichte, 30 × 30 cm)

HAND- UND ARMTECHNIKEN
- [ ] Alle Hand- und Armtechniken

BEINTECHNIKEN
- [ ] Roundkick gedreht, Hookkick gedreht
- [ ] Fußfeger

ABWEHR: BLOCKEN, AUSWEICHEN, KONTERN
- [ ] Direct-Timing auf Jab und Roundkick

KOMBINATIONEN & PRATZEN/SANDSACK
- [ ] 7 Kombinationen, eine mit Drehtechnik
- [ ] 4 × 2 Minuten Sandsack mit Aufgaben
- [ ] Kombinationen auf Zuruf des Prüferins, rechts und links
- [ ] Schattenboxen-Kür: 2 Minuten eigene Form mit allen Techniken des Gürtels

SPARRING
- [ ] 1 Runde Light Contact
- [ ] 2 Runden Pointfighting
- [ ] 1 Runde Kickboxen ohne Lowkick
- [ ] 1 zusätzliche Runde gegen wechselnde Partnerinnen
- [ ] 1 Runde „Gauntlet“: 3 frische Partnerinnen je 1 Minute ohne Pause

SELBSTVERTEIDIGUNG
- [ ] Abwehr gegen Schlag von oben und von der Seite
- [ ] Grundlagen Bodenkampf

THEORIE & DIE 8 STERNE
- [ ] ★ Stern „Selbstkontrolle“: erklären und ein Beispiel aus deinem Alltag nennen
- [ ] Pointfighting- und Light-Contact-Regeln
- [ ] Schriftlicher Theorietest (Regeln, Techniknamen, Erste Hilfe, 8 Sterne)

ZUSÄTZLICHE VORAUSSETZUNGEN
- [ ] 1 Training als Co-Trainer

Bemerkung des Prüfers

- [ ] **Sehr gut**
- [ ] **Gut**
- [ ] **Bestanden**
- [ ] **Noch nicht bestanden**

Datum der Prüfung | Unterschrift Prüfer/in | Unterschrift Prüfling

PRÜFUNGSORDNUNG

FRAUEN · ZUM GÜRTEL GRÜN-BLAU



Vorname | Nachname | Geburtsdatum

Aktueller Gürtel | Datum letzte Prüfung | Wartezeit: 6 Monate

PRÜFUNGSINHALTE – VOM PRÜFER ABHAKEN

VORAUSSETZUNGEN
- [ ] Mindestens 45 Trainingseinheiten
- [ ] 1 Turnier oder Lehrgang
- [ ] Prüfungsgebühr: 75 €

AUFWÄRMEN & FITNESS
- [ ] 455 Kicktechniken gemischt
- [ ] 5 × 25 Liegestütze, Crunches, Rücken, Kniebeugen
- [ ] 3 Minuten Plank
- [ ] Ausdauertest: 4 Minuten Pratze/Sandsack Vollgas, ohne Pause

KAMPFSTELLUNG & BEWEGUNG
- [ ] Ringtaktik: Ecke vermeiden, Ringmitte

BRUCHTEST
- [ ] 3 Bruchtests: Frontkick gesprungen, Hookkick gedreht, Ellbogen auf 2 Brettern (Holzbrett 2 cm (Fichte, 30 × 30 cm))

HAND- UND ARMTECHNIKEN
- [ ] Alle Techniken, auch gesprungen (Backfist)

BEINTECHNIKEN
- [ ] Frontkick und Roundkick gesprungen
- [ ] Sidekick gedreht

ABWEHR: BLOCKEN, AUSWEICHEN, KONTERN
- [ ] Blocken, Ausweichen, Weiterleiten auf alle Angriffe

KOMBINATIONEN & PRATZEN/SANDSACK
- [ ] 8 Kombinationen mit 3–4 Techniken
- [ ] 5 × 2 Minuten Sandsack mit Aufgaben
- [ ] Kombinationen auf Zuruf des Prüferins, rechts und links
- [ ] Schattenboxen-Kür: 2 Minuten eigene Form mit allen Techniken des Gürtels

SPARRING
- [ ] 2 Runden Light Contact
- [ ] 2 Runden Pointfighting
- [ ] 1 Runde Kickboxen mit Lowkick
- [ ] 1 zusätzliche Runde gegen wechselnde Partnerinnen
- [ ] 1 Runde „Gauntlet“: 3 frische Partnerinnen je 1 Minute ohne Pause

SELBSTVERTEIDIGUNG
- [ ] Abwehr gegen Stockangriff
- [ ] Messer: Grundregeln (Abstand, Flucht)

THEORIE & DIE 8 STERNE
- [ ] ★ Stern „Konzentration“: erklären und ein Beispiel aus deinem Alltag nennen
- [ ] Trainingsaufbau: Aufwärmen, Hauptteil, Cool-down
- [ ] Schriftlicher Theorietest (Regeln, Techniknamen, Erste Hilfe, 8 Sterne)

ZUSÄTZLICHE VORAUSSETZUNGEN
- [ ] 2 Trainings als Co-Trainer
- [ ] 1 Turnier oder 1 Lehrgang

Bemerkung des Prüfers

- [ ] **Sehr gut**
- [ ] **Gut**
- [ ] **Bestanden**
- [ ] **Noch nicht bestanden**

Datum der Prüfung | Unterschrift Prüfer/in | Unterschrift Prüfling

PRÜFUNGSORDNUNG

FRAUEN · ZUM GÜRTEL BLAU

Vorname | Nachname | Geburtsdatum

Aktueller Gürtel | Datum letzte Prüfung | Wartezeit: 6 Monate

PRÜFUNGSINHALTE – VOM PRÜFER ABHAKEN

VORAUSSETZUNGEN
- [ ] Mindestens 50 Trainingseinheiten
- [ ] 1 Turnier oder Lehrgang
- [ ] Prüfungsgebühr: 75 €

AUFWÄRMEN & FITNESS
- [ ] 520 Kicktechniken gemischt
- [ ] 5 × 25 Liegestütze, Crunches, Rücken, Kniebeugen (Damen 4 × 20)
- [ ] 80 Burpees
- [ ] Ausdauertest: 5 Minuten Pratze/Sandsack Vollgas, ohne Pause

KAMPFSTELLUNG & BEWEGUNG
- [ ] Alle Kampfstellungen, flüssige Beinarbeit

BRUCHTEST
- [ ] 4 Bruchtests: Sidekick gesprungen auf 2 Brettern, Backkick gedreht auf 2 Brettern, Roundkick gedreht, Handkante (Holzbrett 2 cm (Fichte, 30 × 30 cm))

HAND- UND ARMTECHNIKEN
- [ ] Alle Hand- und Armtechniken, auch gedreht und gesprungen

BEINTECHNIKEN
- [ ] Alle Beintechniken, auch gedreht und gesprungen

ABWEHR: BLOCKEN, AUSWEICHEN, KONTERN
- [ ] Direct-Timing auf alle Angriffe
- [ ] Abwehr-Drill: 1 Minute Angriffe von 2 Partnerinnen abwehren und kontern

KOMBINATIONEN & PRATZEN/SANDSACK
- [ ] 8 Kombinationen
- [ ] 6 × 2 Minuten Sandsack (Fäuste → Kicks, Kicks → Fäuste, Nahkampf, Distanzwechsel, Knie/Ellbogen, frei)
- [ ] Kombinationen auf Zuruf des Prüferins, rechts und links
- [ ] Schattenboxen-Kür: 2 Minuten eigene Form mit allen Techniken des Gürtels

SPARRING
- [ ] 2 Runden Light Contact
- [ ] 2 Runden Pointfighting
- [ ] 1 Runde Kickboxen
- [ ] 1 Runde Thaiboxen
- [ ] 1 zusätzliche Runde gegen wechselnde Partnerinnen
- [ ] 1 Runde „Gauntlet“: 3 frische Partnerinnen je 1 Minute ohne Pause

SELBSTVERTEIDIGUNG
- [ ] Kampf gegen mehrere (Grundprinzipien)

THEORIE & DIE 8 STERNE
- [ ] ★ Stern „Familie & Zusammenhalt“: erklären und ein Beispiel aus deinem Alltag nennen
- [ ] Erste Hilfe: Ansprechen, Notruf, stabile Seitenlage
- [ ] Schriftlicher Theorietest (Regeln, Techniknamen, Erste Hilfe, 8 Sterne)

ZUSÄTZLICHE VORAUSSETZUNGEN
- [ ] 3 Trainings als Co-Trainer
- [ ] 1 Turnier oder 1 Lehrgang

Bemerkung des Prüfers

- [ ] **Sehr gut**
- [ ] **Gut**
- [ ] **Bestanden**
- [ ] **Noch nicht bestanden**

Datum der Prüfung | Unterschrift Prüfer/in | Unterschrift Prüfling

PRÜFUNGSORDNUNG

FRAUEN · ZUM GÜRTEL BLAU-BRAUN



Vorname | Nachname | Geburtsdatum

Aktueller Gürtel | Datum letzte Prüfung | Wartezeit: 6 Monate

PRÜFUNGSINHALTE – VOM PRÜFER ABHAKEN

VORAUSSETZUNGEN
- [ ] Mindestens 55 Trainingseinheiten
- [ ] 1 Turnier oder Lehrgang
- [ ] Prüfungsgebühr: 75 €

AUFWÄRMEN & FITNESS
- [ ] 520 Kicktechniken gemischt
- [ ] 5 × 30 Liegestütze, Crunches, Rücken, Kniebeugen (Damen 5 × 20)
- [ ] 5 Minuten Wandsitzen
- [ ] Ausdauertest: 5 Minuten Pratze/Sandsack Vollgas, ohne Pause

KAMPFSTELLUNG & BEWEGUNG
- [ ] Seitlich, halb-seitlich, frontal – taktisch wechseln

BRUCHTEST
- [ ] 4 Bruchtests: Sidekick auf 3 Brettern, Hookkick gedreht, Backkick gesprungen-gedreht, Ellbogen auf 2 Brettern (Holzbrett 2 cm (Fichte, 30 × 30 cm))

HAND- UND ARMTECHNIKEN
- [ ] Alle Techniken wiederholen und verfeinern

BEINTECHNIKEN
- [ ] Alle Techniken wiederholen und verfeinern (ab 40 Jahren nicht gesprungen)

ABWEHR: BLOCKEN, AUSWEICHEN, KONTERN
- [ ] Blocken, Ausweichen, Weiterleiten, Direct-Timing
- [ ] Abwehr-Drill: 1 Minute Angriffe von 2 Partnerinnen abwehren und kontern

KOMBINATIONEN & PRATZEN/SANDSACK
- [ ] 8 Kombinationen
- [ ] 6 × 2 Minuten Sandsack mit Aufgaben
- [ ] Kombinationen auf Zuruf des Prüferins, rechts und links
- [ ] Schattenboxen-Kür: 3 Minuten eigene Form mit allen Techniken des Gürtels

SPARRING
- [ ] 2 × 2 Min. Light Contact
- [ ] 2 × 2 Min. Pointfighting
- [ ] 1 × 2 Min. Kickboxen ohne Lowkick
- [ ] 1 × 2 Min. Kickboxen mit Lowkick
- [ ] 2 × 2 Min. Thaiboxen (ab 45 Jahren reichen 6 Runden)
- [ ] 1 zusätzliche Runde gegen wechselnde Partnerinnen
- [ ] 1 Runde „Gauntlet“: 3 frische Partnerinnen je 1 Minute ohne Pause

SELBSTVERTEIDIGUNG
- [ ] Kampf gegen mehrere

THEORIE & DIE 8 STERNE
- [ ] ★ Alle 8 Sterne aufzählen und zu zwei Sternen ein eigenes Beispiel nennen
- [ ] Herz-Lungen-Wiederbelebung erklären
- [ ] Grundlagen der Sporternährung
- [ ] Schriftlicher Theorietest (Regeln, Techniknamen, Erste Hilfe, 8 Sterne)

ZUSÄTZLICHE VORAUSSETZUNGEN
- [ ] 5 Trainings leiten
- [ ] 1 Turnier oder 1 Lehrgang

Bemerkung des Prüfers

- [ ] **Sehr gut**
- [ ] **Gut**
- [ ] **Bestanden**
- [ ] **Noch nicht bestanden**

Datum der Prüfung | Unterschrift Prüfer/in | Unterschrift Prüfling

PRÜFUNGSORDNUNG

FRAUEN · ZUM GÜRTEL BRAUN



Vorname

Nachname

Geburtsdatum

Aktueller Gürtel

Datum letzte Prüfung

Wartezeit: 9 Monate · Mindestalter 16 Jahre

PRÜFUNGSINHALTE – VOM PRÜFER ABHAKEN

VORAUSSETZUNGEN

- [ ] Mindestens 70 Trainingseinheiten
- [ ] Erste-Hilfe-Kurs (nicht älter als 2 Jahre)
- [ ] Prüfungsgebühr: 75 €

AUFWÄRMEN & FITNESS

- [ ] 650 Kicktechniken gemischt
- [ ] 5 × 30 Liegestütze, Crunches, Rücken, Kniebeugen (Damen 5 × 20)
- [ ] 100 Burpees in max. 10 Minuten
- [ ] Ausdauertest: 6 Minuten Pratze/Sandsack Vollgas, ohne Pause

KAMPFSTELLUNG & BEWEGUNG

- [ ] Alle Kampfstellungen vorzeigen und erklären

BRUCHTEST

- [ ] 5 Bruchtests: Sidekick gesprungen auf 3 Brettern, Backkick gedreht auf 2 Brettern, Roundkick gedreht, Doppel-Bruchtest (2 Bretter gleichzeitig, 2 Halter), Handkante auf 2 Brettern (Holzbrett 2 cm (Fichte, 30 × 30 cm))

HAND- UND ARMTECHNIKEN

- [ ] Jab/Punch, Uppercut, Backfist, Haken, Ellbogen (oben, unten, seitlich, gedreht)

BEINTECHNIKEN

- [ ] Frontkick, Roundkick, Sidekick gesprungen
- [ ] Hookkick und Backkick gedreht/gesprungen
- [ ] Crescentkick gedreht, Axekick, Lowkick, Fußfeger, Knie

ABWEHR: BLOCKEN, AUSWEICHEN, KONTERN

- [ ] Blocken, Ausweichen, Weiterleiten und Direct-Timing auf alle Angriffe
- [ ] Abwehr-Drill: 1 Minute Angriffe von 2 Partnerinnen abwehren und kontern

KOMBINATIONEN & PRATZEN/SANDSACK

- [ ] 8 Kombinationen
- [ ] 6 × 2 Minuten Sandsack mit Aufgaben
- [ ] Kombinationen auf Zuruf des Prüferins, rechts und links
- [ ] Schattenboxen-Kür: 3 Minuten eigene Form mit allen Techniken des Gürtels

SPARRING

- [ ] 8 Runden à 2 Minuten in verschiedenen Disziplinen (Light Contact, Pointfighting, Kickboxen, Thaiboxen)
- [ ] 1 zusätzliche Runde gegen wechselnde Partnerinnen
- [ ] 1 Runde „Gauntlet“: 3 frische Partnerinnen je 1 Minute ohne Pause

SELBSTVERTEIDIGUNG

- [ ] Kampf gegen mehrere

THEORIE & DIE 8 STERNE

- [ ] ★ Alle 8 Sterne aufzählen und zu zwei Sternen ein eigenes Beispiel nennen
- [ ] Schriftliche Ausarbeitung: eine Trainingseinheit (1 Seite)
- [ ] Schriftlicher Prüfungsbogen
- [ ] Schriftlicher Theorietest (Regeln, Techniknamen, Erste Hilfe, 8 Sterne)

ZUSÄTZLICHE VORAUSSETZUNGEN

- [ ] 6 Trainings leiten
- [ ] 1 Turnier oder 1 Lehrgang
- [ ] Kampfrichter-Grundkurs empfohlen

Bemerkung des Prüfers

- [ ] **Sehr gut**
- [ ] **Gut**
- [ ] **Bestanden**
- [ ] **Noch nicht bestanden**

Datum der Prüfung

Unterschrift Prüfer/in

Unterschrift Prüfling

PRÜFUNGSORDNUNG

FRAUEN · ZUM GÜRTEL SCHWARZ · 1. DAN



Vorname

Nachname

Geburtsdatum

Aktueller Gürtel

Datum letzte Prüfung

Wartezeit: 1 Jahr · Mindestalter 18 Jahre

PRÜFUNGSINHALTE – VOM PRÜFER ABHAKEN

VORAUSSETZUNGEN

- [ ] Mindestens 100 Trainingseinheiten seit Braun
- [ ] Erste-Hilfe-Kurs (nicht älter als 2 Jahre)
- [ ] Prüfungsgebühr: 300 €

AUFWÄRMEN & FITNESS

- [ ] 780 Kicktechniken gemischt
- [ ] Kraft- und Ausdauertest nach Vorgabe der Prüferin
- [ ] 100 Burpees in max. 8 Minuten
- [ ] Ausdauertest: 6 Minuten Pratze/Sandsack Vollgas, ohne Pause

KAMPFSTELLUNG & BEWEGUNG

- [ ] Kampfstellungen lehren und korrigieren

BRUCHTEST

- [ ] 6 Bruchtests in max. 3 Minuten: Sidekick gesprungen auf 3 Brettern, Backkick gesprungen-gedreht auf 2 Brettern, 360°-Roundkick, Hookkick gedreht, Ellbogen auf 3 Brettern, Speed-Bruch (freihängendes Brett) (Holzbrett 2 cm (Fichte, 30 × 30 cm)); ab 45 Jahren je 1 Brett weniger

HAND- UND ARMTECHNIKEN

- [ ] Alle Hand- und Armtechniken in Perfektion

BEINTECHNIKEN

- [ ] Alle Beintechniken in Perfektion, gedreht und gesprungen

ABWEHR: BLOCKEN, AUSWEICHEN, KONTERN

- [ ] Direct-Timing und Konter auf alle Angriffe
- [ ] Abwehr-Drill: 1 Minute Angriffe von 2 Partnerinnen abwehren und kontern

KOMBINATIONEN & PRATZEN/SANDSACK

- [ ] Kombinationen gibt die Prüfungskommission vor
- [ ] Techniken einer Schülerin erklären
- [ ] Kombinationen auf Zuruf des Prüferins, rechts und links
- [ ] Schattenboxen-Kür: 3 Minuten eigene Form mit allen Techniken des Gürtels

SPARRING

- [ ] 9 Runden à 2 Minuten: Light Contact, Kick-Light, Thaiboxen, Vollkontakt, K-1, Boxen, Pointfighting (ab 45 Jahren 7 Runden)
- [ ] 1 zusätzliche Runde gegen wechselnde Partnerinnen
- [ ] 1 Runde „Gauntlet“: 3 frische Partnerinnen je 1 Minute ohne Pause

SELBSTVERTEIDIGUNG

- [ ] Alle Selbstverteidigungstechniken, auch gegen mehrere

THEORIE & DIE 8 STERNE

- [ ] ★ Kurzer Vortrag: Wie lebe ich die 8 Sterne im Training und im Alltag?
- [ ] Schriftliche Ausarbeitung (mind. 5 Seiten)
- [ ] Prüfungsbogen
- [ ] Schriftlicher Theorietest (Regeln, Techniknamen, Erste Hilfe, 8 Sterne)

ZUSÄTZLICHE VORAUSSETZUNGEN

- [ ] 12 Trainings leiten
- [ ] 2 Turniere oder Lehrgänge
- [ ] Erste-Hilfe-Kurs
- [ ] Dan-Prüfung in Absprache mit dem Verband

Bemerkung des Prüfers

☐ **Sehr gut** ☐ **Gut** ☐ **Bestanden** ☐ **Noch nicht bestanden**

Datum der Prüfung

Unterschrift Prüfer/in

Unterschrift Prüfling