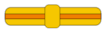
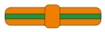
PRÜFUNGSPROGRAMM

FRAUEN · STELLAR GYM SISTERS

Bei Stellar Gym Sisters trainierst du in einem eigenen Frauenbereich mit Trainerinnen. Die Gürtel sind dieselben wie bei Stellar Gym: einfarbige Gürtel von Weiß bis Schwarz. Sparring und Partnerübungen finden nur unter Frauen statt. Bei sehr gutem Niveau kann ein Gürtel übersprungen werden. Bruchtests nur mit Holzbrettern, nur unter Aufsicht der Trainerin.

GÜRTEL-REIHENFOLGE

1.		Weiß	2.	 Gelb
3.		Gelb-Orange	4.	 Orange
5.		Orange-Grün	6.	 Grün
7.		Grün-Blau	8.	 Blau
9.		Blau-Braun	10.	 Braun
11.		Schwarz · 1. Dan		

SO LÄUFT DIE PRÜFUNG

Wer darf zur Prüfung?

Deine Trainerin gibt dich frei, wenn du die Techniken sicher kannst und regelmäßig trainiert hast. Die Wartezeit zählt ab deiner letzten Prüfung.

Prüfungsgebühr

Bis zum Gürtel vor Grün kostet die Prüfung 50 €, ab Grün 75 €, die Schwarzgurt-Prüfung 300 €.

Bruchtest

Wir brechen echte Holzbretter (Fichte, 2 cm). Die Trainerin hält das Brett. Wer dreimal scheitert, darf die Technik wechseln oder den Bruchtest beim nächsten Training nachholen.

Wie schwer ist die Prüfung?

Unsere Prüfungen sind bewusst anspruchsvoll: Ausdauertest, Schattenboxen-Kür, Bruchtest, Sparring mit wechselnden Partnerinnen und ab den mittleren Gürteln ein schriftlicher Theorietest.

Anmeldung

Die Anmeldung zur Prüfung gibt es im Gym und hier zum Download. Bitte ausgefüllt bei deiner Trainerin abgeben.

Was du mitbringst

Deinen aktuellen Gürtel, Trainingskleidung, Boxhandschuhe, Schienbeinschoner, Mundschutz, Getränk und die ausgedruckte Prüfungsordnung deines Gürtels.

Am Prüfungstag

Sei 30 Minuten vorher da. Die Prüfung besteht aus Aufwärmen, Technik, Kombinationen, Bruchtest, Sparring, Selbstverteidigung und Theorie – nur unter Frauen. Danach bekommst du deinen neuen Gürtel und eine Urkunde.

Die 8 Sterne

Jeder Gürtel steht für einen unserer 8 Sterne: Respekt, Disziplin, Ehrlichkeit, Hilfsbereitschaft, Mut, Selbstkontrolle, Konzentration sowie Familie & Zusammenhalt. Bei der Prüfung erklärst du deinen Stern mit einem Beispiel aus deinem Alltag.

STELLAR GYM SISTERS

KICKBOXEN
FRAUEN



1. PRÜFUNG
WEISS

⏱ Nach ca. 2–3 Monaten Training · 50 €

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



2. PRÜFUNG
GELB

⏱ 3 Monate · 50 €

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

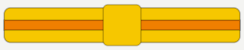
ABWEHR: BLOCKEN, AUSWEICHEN, KONTERN
- Doppelblock auch gegen Roundkick
- Ausweichen nach hinten

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?



3. PRÜFUNG

GELB-ORANGE

⏱ 3 Monate · 50 €

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



4. PRÜFUNG
ORANGE

⏱ 3 Monate · 50 €

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



5. PRÜFUNG

ORANGE-GRÜN

⏱ 3–4 Monate · 50 €

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)



6. PRÜFUNG
GRÜN

⏱ 4 Monate · 75 €

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



7. PRÜFUNG
GRÜN-BLAU

⏱ 6 Monate · 75 €

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



8. PRÜFUNG
BLAU

⏱ 6 Monate · 75 €

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



9. PRÜFUNG
BLAU-BRAUN

⏱ 6 Monate · 75 €

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



10. PRÜFUNG
BRAUN

⏱ 9 Monate · Mindestalter 16 Jahre · 75 €

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



11. PRÜFUNG

SCHWARZ · 1. DAN

⏱ 1 Jahr · Mindestalter 18 Jahre · 300 €

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