

# WFMC

World Fight Sport and Martial Arts Council



## KICKBOXING

Selbstverteidigung und Wettkampfsport

# Prüfungsprogramm

## Prüfungsbedingungen:

- Sportpass mit gültiger Jahressichtmarke.
- Ordentlich u. sauberer Bekleidung
- Abnahme des Prüfungs durch Lizenzierten WFMC Prüfer m. Prüferstenpel.
- Als Prüfer sind nur Danträger zulässig.
- Nur nach Absprache mit dem WFMC-Verband ist es möglich, die mindestens erforderlichen Zeitabstände zwischen Gürtelprüfungen zu verkürzen. Benötigte Lehrgänge, Wettkämpfe und Lehrbeispiele sind vor der Prüfung zu absolvieren und festzustellen.

## Weiß-Gelber Gürtel

**Wartezeit:** 3 Monate / Mind.12 Trainingseinheiten

**Nachweis:** Gültiger Wettkampfpass der WFMC

**Kampfstellungen:** Frontale Kampfstellung

## Ausführung der Technik:

**Im Stand;** Reihentechnik am Partner

**Fausttechniken:**

- Jab, Punch
- Backfist

**Fußtechniken:**

- Frontkick vorderes Bein
- Frontkick hinteres Bein
- Roundkick vorderes Bein
- Roundkick hinteres Bein

Faust und Fußtechniken als Einzelreaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.

**Kombinationen:**

- Jab, Punch
- Punch, Jab
- Jab, Frontkick vorderes Bein
- Jab, Frontkick hinteres Bein
- Jab, Punch, Frontkick vorderes Bein
- Jab, Punch, Frontkick hinteres Bein
- Jab, Punch, Roundkick vorderes Bein

**Verteidigungs- und Ausweichtechniken**  
Block gegen Jab und Punch

**Kondition:**

**Sparring:**

<b>Falschule:</b> - Rolle vorwärts, - Rolle rückwärts	Rechts / Links
---	----------------

<b>Selbstverteidigung:</b>
----------------------------

**Theorie, Mündlich:**

**Erkläre die Werte und Tugenden im Unterricht:** Respekt, Aufmerksamkeit, Disziplin, Kontrolle und Mut

Erkläre Deinen Sport!

## **Gelber Gürtel**

**Wartezeit:** Mindestens drei Monate / 12 Unterrichtseinheiten

**Nachweis:** Gültiger Wettkampfpass der WFMC

**Kampfstellungen:** Frontale Kampfstellung (klassisch Boxen) seitlich und halbseitlich

**Ausführung der Technik:** Gleitende Bewegung aus den Kampfstellungen vor / zurück bzw. Rechts / links

**Fausttechniken:**

- Jab
- Punch
- Backfist

**Fußtechniken:**

- Frontkick vorderes Bein
- Frontkick hinteres Bein
- Roundkick vorderes Bein
- Roundkick hinteres Bein bzw. vorderes, hinteres Bein
- Sidekick vorderes Bein

Faust und Fußtechniken als Einzelaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.

**Kombinationen:**

- Jab, Punch
- Punch, Jab
- Backfist, Punch
- Punch, Backfist
- Jab, Frontkick hinteres Bein
- Frontkick vorderes Bein, Punch
- Jab, Punch, Frontkick hinteres Bein
- Punch, Jab, Frontkick vorderes Bein
- Jab, Punch Roundkick hinteres Bein
- Punch, Jab Roundkick vorderes Bein
- Jab, Punch Sidekick hinteres Bein
- Punch, Jab Sidekick vorderes Bein

## **Verteidigungs- und Ausweichtechniken**

- Blocken gegen Jab und Punch in der Doppeldeckung mit der rechten oder linken Hand
- Blocken gegen Frontkick in der Doppeldeckung
- Rückschritt nach hinten gegen Jab, Punch oder Frontkick
- Rückschritt nach hinten gegen Roundkick

Bei den Verteidigungstechniken werden nach dem Blocken oder Ausweichen jeweils Kontertechniken durchgeführt, bestehend aus Faust und Fußtechniken oder Fuß und Fausttechniken.

**Zum Beispiel:**

- Angriff mit Jab, Punch
- Blocken, dann Konteraktion mit Punch Frontkick vorderes Bein
- Angriff mit Backfist
- Blocken mit der vorderen Hand, dann Konteraktion mit Punch und Roundkick hinteres Bein

Rückschritte und Kontertechnik lassen sich ebenfalls leicht umsetzen gegen viele Angriffe.

**Kondition:**

**Sparring:** - Pointfighting als bedingtes Sparring

<b>Falschule:</b> - Rolle vorwärts, - Rolle rückwärts	Rechts / Links
---	----------------

<b>Selbstverteidigung:</b> - Schwitzkasten A/B	(A von der Seiten / B von vorne)
--	----------------------------------

**Sonstiges:**

**Theorie, Mündlich:**

**Notwehrgesetz:** Notwehr ist die Verteidigung, welche erforderlich ist, um einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff gegen sich oder andere abzuwehren.

**Erkläre die Werte und Tugenden im Unterricht:** Respekt, Aufmerksamkeit, Disziplin, Kontrolle und Mut.

Erkläre Deinen Sport!

### **Gelb-Orangener Gürtel**

**Wartezeit:** Mindestens drei Monate / 12 Unterrichtseinheiten

**Nachweis:** Gültiger Wettkampfpass der WFMC

**Kampfstellungen:** Frontale Kampfstellung (klassisch Boxen) seitlich und halbseitlich

**Ausführung der Technik:** Gleitende Bewegung aus den Kampfstellungen vor/zurück bzw. Rechts / links

**Fausttechniken:**

- Jab
- Punch
- Backfist
- Backfist im Sprung

**Fußtechniken:**

- Frontkick vorderes Bein
- Frontkick hinteres Bein
- Roundkick rechts - Roundkick links bzw. vorderes, hinteres Bein
- Sidekick rechts - Sidekick links bzw. vorderes, hinteres Bein
- Frontkick im Sprung

Faust und Fußtechniken als Einzelaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.

**Kombinationen:**

- Jab, Punch
- Punch, Jab
- Backfist, Punch
- Punch, Backfist
- Jab, Frontkick hinteres Bein
- Frontkick vorderes Bein, Punch
- Jab, Punch, Frontkick hinteres Bein
- Punch, Jab, Frontkick vorderes Bein
- Jab, Punch Roundkick hinteres Bein
- Punch, Jab Roundkick vorderes Bein
- Sidekick vorderes Bein, Backfist

### **Verteidigungs- und Ausweichtechniken**

- Blocken gegen Jab und Punch in der Doppeldeckung mit der rechten oder linken Hand
- Blocken gegen Frontkick in der Doppeldeckung
- Rückschritt nach hinten gegen Jab, Punch oder Frontkick
- Rückschritt nach hinten gegen Sidekick

Bei den Verteidigungstechniken werden nach dem Blocken oder Ausweichen jeweils Kontertechniken durchgeführt, bestehend aus Faust und Fußtechniken oder Fuß und Fausttechniken.

**Zum Beispiel:**

- Angriff mit Jab, Punch
- Blocken, dann Konteraktion mit Punch Frontkick vorderes Bein
- Angriff mit Backfist
- Blocken mit der vorderen Hand, dann Konteraktion mit Punch und Axekick hinteres Bein

Rückschritte und Kontertechnik lassen sich ebenfalls leicht umsetzen gegen viele Angriffe.

**Kondition:**

**Sparring:** - Pointfighting als bedingtes Sparring / Leichtkontakt als bedingtes Sparring

<b>Falschule:</b>	- Rolle vorwärts, - Rolle rückwärts, - Fall Übung vorwärts und am boden bleiben	Rechts / Links
-------------------	--	----------------

<b>Selbstverteidigung:</b>	- Unterarmwürgung von hinten	A / B
----------------------------	------------------------------	-------

**Sonstiges:**

**Theorie, Mündlich:**

**Notwehrgesetz:** Notwehr ist die Verteidigung, welche erforderlich ist, um einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff gegen sich oder andere abzuwehren.

**Erkläre die Werte und Tugenden im Unterricht:** Respekt, Aufmerksamkeit, Disziplin, Kontrolle und Mut

Erkläre Deinen Sport!

### **Orangener Gürtel**

**Wartezeit:** Mindestens drei Monate / 12 Unterrichtseinheiten

**Nachweis:** Gültiger Wettkampfpass der WFMC

**Kampfstellungen:** - frontale Kampfstellung (klassisch Boxen) - seitlich und halbseitlich

**Ausführung der Technik:**

- Gleitende Bewegung aus den Kampfstellungen vor/zurück bzw. Rechts / links
- Rausdrehen rechts und links (Die Drehung erfolgt über den Fußballen des vorderen Beines und dient auch dazu den Winkel des Angriffs zu verändern)
- Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts

**Fausttechniken:**

- Jab, Punch, Backfist
- Uppercut rechts und links

**Fußtechniken:**

- Frontkick vorderes Bein, Frontkick hinteres Bein zum Körper
- Crescentkick rechts, Crescentkick links bzw. vorderes, hinteres Bein
- Axekick rechts, Axekick links bzw. vorderes, hinteres Bein
- Lowkick, Roundkick zum Körper
- Sidekick zum Körper
- Hookkick

Faust und Fußtechniken als Einzelaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.

**Kombinationen:**

- Jab, Punch, Roundkick vorderes oder hinteres Bein
- Jab, Uppercut
- Backfist, Roundkick vorderes Bein
- Sidekick vorderes Bein, Backfist, Punch
- Frontkick rechts und links mit anschließender Fausttechnik
- Frontkick vorderes Bein, hinteres Bein Roundkick zum Körper
- Sidekick zum Körper, Lowkick Abschluß

### **Verteidigungs- und Ausweichtechniken**

- Abtauchen nach links und rechts
- Blocken gegen Roundkick und Lowkick
- Parade gegen Jab, Punch

**Angriff:** Roundkick zum Körper, Backfist

**Konter:** Blocken, Sidekick, Punch

**Angriff:** Jab, Punch, Roundkick vorderes Bein

**Konter:** Blocken, Frontkick vorderes Bein, Jab, Punch

**Angriff:** Jab, Punch, Lowkick hinteres Bein

**Konter:** Parieren, Blocken, Lowkick hinteres Bein

**Kondition:**

**Sparring:** eine Runde Pointfighting / eine Runde Boxsparring / eine Runde Kickboxsparring (LK)

**Falschule:** - Fallen in der Seitenlage      Rechts / Links

**Selbstverteidigung:**

- Umklammerung von vorn über den Armen
- Umklammerung von vorne unter den Armen

**Bruchtest:** - auf verlangen Bruchtest.

## Sonstiges:

**Theorie, Mündlich:** Englische Begriffe der Techniken  
Regeln Pointfighting und allgemein Kickboxen

Erkläre Deinen Sport!

## Orange-Grüner Gürtel

**Wartezeit:** Mindestens drei Monate / 12 Unterrichtseinheiten

**Nachweis:** Gültiger Wettkampfpas der WFCM

**Kampfstellungen:** - frontale Kampfstellung (klassisch Boxen) - seitlich und halbseitlich

**Ausführung der Technik:**

- Gleitende Bewegung aus den Kampfstellungen vor/zurück bzw. Rechts / links
- Rausdrehen rechts und links (Die Drehung erfolgt über den Fußballen des vorderen Beines und dient auch dazu den Winkel des Angriffs zu verändern)
- Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts

**Fausttechniken:**

- Jab, Punch, Backfist
- Uppercut rechts und links
- Haken (Hook) seitwärts

**Fußtechniken:**

- Frontkick vorderes Bein, Frontkick hinteres Bein zum Körper
- Crescentkick rechts, Crescentkick links bzw. vorderes, hinteres Bein
- Axekick rechts, Axekick links bzw. vorderes, hinteres Bein
- Lowkick, Roundkick zum Körper
- Sidekick zum Körper
- Hookkick

Faust und Fußtechniken als Einzelaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.

**Kombinationen:**

- Jab, Punch, Roundkick vorderes oder hinteres Bein
- Jab, Uppercut
- Backfist, Roundkick vorderes Bein
- Sidekick vorderes Bein, Backfist, Punch
- Frontkick rechts und links mit anschließender Fausttechnik
- Frontkick vorderes Bein, hinteres Bein Roundkick zum Körper
- Sidekick zum Körper, Lowkick Abschluß

## **Verteidigungs- und Ausweichtechniken**

- Abtauchen nach links und rechts
- Blocken gegen Roundkick und Lowkick
- Parade gegen Jab, Punch

**Angriff:** Roundkick zum Körper, Backfist

**Konter:** Blocken, Sidekick, Punch

**Angriff:** Jab, Punch, Roundkick vorderes Bein

**Konter:** Blocken, Frontkick vorderes Bein, Jab, Punch

**Angriff:** Jab, Punch, Lowkick hinteres Bein

**Konter:** Parieren, Blocken, Lowkick hinteres Bein

**Kondition:**

**Sparring:** eine Runde Pointfighting / eine Runde Boxsparring / eine Runde Kickboxsparring (LK)

**Falschule:** - Fallen in der Rückenlage, - Fallen rückwärtsüber ein Hindernis

**Selbstverteidigung:**

- Umklammerung von hinten über den Armen
- Umklammerung vorne hinten unter den Armen
- Umklammerung von der Seite

**Bruchtest:** - auf verlengen Bruchtest.

## Sonstiges:

**Theorie, Mündlich:** Englische Begriffe der Techniken  
Regeln Pointfighting und allgemein Kickboxen

## Grüner Gürtel

**Wartezeit:** Mindestens drei Monate / 24 Unterrichtseinheiten

**Nachweis:** Gültiger Wettkampfpas der WFMC, ein Turnier oder ein Lehrgang

**Kampfstellungen:** - frontale Kampfstellung (klassisch Boxen)- seitlich und halbseitlich

**Ausführung der Technik:** - Gleitende Bewegung aus den Kampfstellungen vor/zurück bzw. Rechts / links  
- Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts

**Fausttechniken:** - Jab, Punch, Backfist, Uppercut, Seitwärtshaken (Hook)

**Fußtechniken:** - Frontkick vorderes Bein, Frontkick hinteres Bein  
- Axekick rechts, Axekick links bzw. vorderes, hinteres Bein  
- Sidekick zum Körper, Hookkick, Roundkick, Backkick  
- Spinning Sidekick / Spinning Hookkick  
- Fußfeger in Variation

Faust und Fußtechniken als Einzelaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.

**Kombinationen:**

- Jab, Punch, Uppercut
- Backfist, Punch, Backfist
- Punch, Jab, Punch, Seitwärtshaken (Hook)
- Jab, Jab, Punch, Seitwärtshaken (Hook), Uppercut
- Jab, Jab, Backkick
- Jab, Punch, Seitwärtshaken (Hook), Roundkick hinten oder vorne
- Jab, Punch, Sidekick absetzen Sidekick
- Sidekick, Jab, Punch
- Roundkick vorne, Jab, Punch, Seitwärtshaken (Hook)
- Jab, Jab Axekick hinteres Bein
- Hookkick, absetzen Sidekick, Backfist
- mit dem gleichen Bein ohne abzusetzen Frontkick, Sidekick, Backkick

## **Verteidigungs- und Ausweichtechniken**

- Blocken gegen Uppercut und Seitwärtshaken (Hook)
- Auspendeln und abtauchen gegen Angriffe mit der Faust
- Blocken von Lowkick vorne und hinten
- Direkter bzw. unterbrechender Konter gegen Roundkick, Backkick und Lowkick (Timing)
- Pendeln rechts und links, abtauchen rechts und links
- Blocken von Jab, Punch, Seitwärtshaken (Hook), Lowkick, Frontkick

Bei den Verteidigungstechniken werden nach dem Blocken oder Ausweichen jeweils Kontertechniken durchgeführt, bestehend aus Faust- und Fußtechniken oder Fuß- und Fausttechniken.

**Zum Beispiel:** - **Angriff** mit Jab, Seitwärtshaken  
- **Blocken**, dann Konteraktion mit Punch, Lowkick vorderes Bein  
- **Angriff** mit Lowkick vorne hinten variabel  
- **Blocken**, dann Konteraktion mit Jab Punch und Lowkick hinteres Bein

Rückschritte und Kontertechnik lassen sich ebenfalls leicht umsetzen gegen viele Angriffe.

**Kondition:** 25 Kicks am Stück (Altesgerecht / Individuell)  
2 Minuten Schattenboxen  
2 Minuten Seilspringen  
15 Liegestütze

**Sparring:** eine Runde Pointfighting / eine Runde Boxsparring / eine Runde Kickboxsparring (LK)

**Falschule:** - Sturz vorwärts, - Hechtrolle

**Selbstverteidigung:** - Würgen mit beiden Händen- von vorn  
- Würgen mit beiden Händen- von hinten  
- Würgen mit beiden Händen- von der Seite

**Bruchtest:** - auf verlängern Bruchtest.

**Sonstiges / Theorie, Mündlich:** Grundlagen des Regelwerks

### **Grün-Blauer Gürtel**

**Wartezeit:** Mindestens drei Monate / 32 Unterrichtseinheiten

**Nachweis:** Gültiger Wettkampfpas der WFMC, ein Turnier oder ein Lehrgang

**Kampfstellungen:** - frontale Kampfstellung (klassisch Boxen) - seitlich und halbseitlich

**Ausführung der Technik:** - Gleitende Bewegung aus den Kampfstellungen vor/zurück bzw. Rechts / links  
- Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts

**Fausttechniken:** - Jab, Punch, Backfist, Uppercut, Seitwärtshaken (Hook)  
- Ellenbogen seitlich

**Fußtechniken:** - Frontkick vorderes Bein, Frontkick hinteres Bein  
- Axekick rechts, Axekick links bzw. vorderes, hinteres Bein  
- Sidekick zum Körper, Hookkick, Roundkick, Backkick  
- Kniestoß gerade / schreg / vorder seite  
- Spinning Axekick / Spinning Cresenkick  
- Fußfeger in Variation

Faust und Fußtechniken als Einzelaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.

**Kombinationen:** - Jab, Punch, Uppercut  
- Backfist, Punch, Backfist  
- Punch, Jab, Punch, Seitwärtshaken (Hook)  
- Jab, Jab, Punch, Seitwärtshaken (Hook), Uppercut  
- Frontkick, Sidekick, Backkick (selbes Bein)  
- Jab, Jab, Backkick  
- Jab, Punch, Seitwärtshaken (Hook), Roundkick hinten oder vorne  
- Jab, Punch, Sidekick absetzen Sidekick  
- Sidekick, Jab, Punch  
- Roundkick vorne, Jab, Punch, Seitwärtshaken (Hook)  
- Jab, Jab Axekick hinteres Bein  
- Hookkick, absetzen Sidekick, Backfist

### **Verteidigungs- und Ausweichtechniken**

- Blocken gegen Uppercut und Seitwärtshaken (Hook)
- Auspendeln und abtauchen gegen Angriffe mit der Faust
- Blocken von Lowkick vorne und hinten
- Direkter bzw. unterbrechender Konter gegen Roundkick, Backkick und Lowkick
- Pendeln rechts und links, abtauchen rechts und links
- Blocken von Jab, Punch, Haken, Lowkick, Frontkick

Bei den Verteidigungstechniken werden nach dem Blocken oder Ausweichen jeweils Kontertechniken durchgeführt, bestehend aus Faust- und Fußtechniken oder Fuß- und Fausttechniken.

**Zum Beispiel:** - **Angriff** mit Jab, Seitwärtshaken (Hook)  
- **Blocken**, dann Konteraktion mit Punch, Lowkick vorderes Bein  
- **Angriff** mit Lowkick vorne hinten variabel  
- **Blocken**, dann Konteraktion mit Jab Punch und Lowkick hinteres Bein

Rückschritte und Kontertechnik lassen sich ebenfalls leicht umsetzen gegen viele Angriffe.

**Kondition:** 25 Kicks am Stück (Altesgerecht / Individuell)  
2 Minuten Schattenboxen  
2 Minuten Seilspringen  
15 Liegestütze

**Sparring:** eine Runde Pointfighting / eine Runde Boxsparring / eine Runde Kickboxsparring (LK / VK)

**Falschule:** - Alle Fall Übungen mit Angriff

**Selbstverteidigung:** -Schlag / Stich von oben, A / B  
-Schlag / Stich von oben, überkreuz Auslage A / B

**Bruchtest:** - auf verlangen Bruchtest

**Sonstiges / Theorie, Mündlich:** Grundlagen des Regelwerks / Grundlagen des Verteidigens

### **Blauer Gürtel**

**Wartezeit:** Mindestens sechs Monate / 50 Unterrichtseinheiten

**Nachweis:** Gültiger Wettkampfpass der WFMC ein Turnier oder ein Lehrgang / Kampfrichterlehrgang.

**Kampfstellungen:** - frontale Kampfstellung (klassisch Boxen) - seitlich und halbseitlich

**Ausführung der Technik:** - Gleitende Bewegung aus den Kampfstellungen vor/zurück bzw. Rechts / links  
- Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts

**Fausttechniken:** Alle Fausttechniken und zusätzlich Ellenbogen von oben und unten

**Fußtechniken:** Frontkick

Roundkick

Sidekick

Hookkick Axekick

Hookkick zum Kopf, vorderes und hinteres Bein

Spinning Sidekick zum Körper

Knietechnik zum Körper und Kopf

Crescentkick Innenbahn und Außenbahn

Spinning Hookkick, spinning Crescentkick, spinning Roundkick

Jumping Backkick, Jumping Frontkick

Fußfeger in Variation

Faust und Fußtechniken als Einzelaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.

**Kombinationen:** Jab, Punch, Jab, Roundkick vorderes Bein, spinning Hookkick  
Sidekick vorderes Bein, Backfist, Punch, Rückschritt, Hookkick zum Kopf  
vorderes Bein Jab, Jab, Punch, Roundkick hinteres Bein zum Kopf, Rückschritt, Punch,  
Seitwärtshaken Jab, Punch, Seitwärtshaken, Fußfeger innen, lösen mit jumping Frontkick  
Jab, Punch, Lowkick vorderes oder hinteres Bein, Kniestoß zum Körper oder Kopf

### **Verteidigungs- und Ausweichtechniken**

Blocken von Jab, Punch, Haken, Lowkick, Frontkick

### **Kondition und Technik:**

Drei mal zwei Minuten Sandsack, eine Minute Pause

1. Runde: alle Aktionen werden mit den Fäusten eingeleitet und mit Kicktechniken abgeschlossen

2. Runde: alle Aktionen werden mit Kicktechniken eingeleitet und mit den Fäusten abgeschlossen

3. Runde: freie Gestaltung der Arbeit am Sandsack

### **Sparring:**

Vier Runden a zwei Minuten, mit einer Minute Pause

1. Runde: Pointfighting

2. Runde: Kickboxsparring ohne Lowkicks (LK / VK)

3. Runde: Kickboxsparring mit Lowkicks

4. Runde: Kickboxsparring mit Knietechniken zum Körper (K1)

**Falschule:** - Alle Fall Übungen mit Angriff.

**Selbstverteidigung:** Stoß / Stich gerade - Auslage A / B

**Bruchtest:** auf verlängern Bruchtest.

## Sonstiges:

**Theorie, Mündlich:** Theoretischer Aufbau eines Trainings in Stichworten

## Blau-Brauner Gürtel

**Wartezeit:** Mindestens sechs Monate / 80 Unterrichtseinheiten

**Nachweis:** Gültiger Wettkampfpass der WFMC ein Turnier oder ein Lehrgang / Kampfrichterlehrgang.

**Kampfstellungen:** - frontale Kampfstellung (klassisch Boxen) - seitlich und halbseitlich

### **Ausführung der Technik:**

- Gleitende Bewegung aus den Kampfstellungen vor/zurück bzw. Rechts / links
- Vorführung der Techniken als Reihe abwechselnd links und rechts

**Fausttechniken:** Alle Fausttechniken und zusätzlich Ellenbogen von oben und unten

### **Fußtechniken:** Frontkick

Roundkick

Sidekick

Axekick

Gesprungener Kniestoß

Hookkick zum Kopf, vorderes und hinteres Bein

Spinning Sidekick zum Körper

Knietechnik zum Körper und Kopf

Crescentkick Innenbahn und Außenbahn

Fußfeger in Variation

Spinning Hookkick, spinning Crescentkick

Jumping Backkick, Jumping Frontkick

Faust und Fußtechniken als Einzelaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.

### **Kombinationen:**

Jab, Punch, Jab, Roundkick vorderes Bein, spinning Hookkick

Sidekick vorderes Bein, Backfist, Punch, Rückschritt, Hookkick zum Kopf vorderes Bein

Jab, Jab, Punch, Roundkick hinteres Bein zum Kopf, Rückschritt, Punch, Seitwärtshaken

Jab, Punch, Seitwärtshaken, Fußfeger innen, lösen mit jumping Frontkick

Jab, Punch, Lowkick vorderes oder hinteres Bein, Kniestoß zum Körper oder Kopf

### **Verteidigungs- und Ausweichtechniken**

Blocken von Jab, Punch, Haken, Lowkick, Frontkick

### **Kondition und Technik:**

Drei mal zwei Minuten Sandsack, eine Minute Pause

1. Runde: alle Aktionen werden mit den Fäusten eingeleitet und mit Kicktechniken abgeschlossen

2. Runde: alle Aktionen werden mit Kicktechniken eingeleitet und mit den Fäusten abgeschlossen

3. Runde: freie Gestaltung der Arbeit am Sandsack

### **Sparring:**

4 Runden a zwei Minuten, mit einer Minute Pause

1. Runde: Pointfighting

2. Runde: Kickboxsparring ohne Lowkicks (LK / VK)

3. Runde: Kickboxsparring mit Lowkicks

4. Runde: Kickboxsparring mit Knietechniken zum Körper (K1)

**Falschule:** - Alle Fall Übungen mit Angriff

**Selbstverteidigung:** Stoß / Stich von oben am Boden Rückenlage  
Würgen mit beiden Händen am Boden Rückenlage

**Bruchtest:** auf verlenkten Bruchtest.

## Sonstiges:

**Theorie, Mündlich:** Theoretischer Aufbau eines Trainings in Stichworten

## Brauner Gürtel

**Wartezeit:** Mindestens sechs Monate / 80 Unterrichtseinheiten

**Nachweis:** Gültiger Wettkampfpas der WFMC ein Turnier und ein Lehrgang, Kampfrichter lehrgang,  
1. Hilstrainer Seminar und Nachweis erste Hilfe Kurs

**Kampfstellungen:** - frontale Kampfstellung (klassisch Boxen) - seitlich und halbseitlich

**Ausführung der Technik:** Sechs mal zwei Minuten Sandsack, eine Minute Pause

1. Runde: alle Aktionen werden mit den Fäusten eingeleitet und mit Kicktechniken abgeschlossen.
2. Runde: Nahkampf
3. Runde: alle Aktionen werden mit Kicktechniken eingeleitet und mit den Fäusten abgeschlossen
4. Runde: freie Gestaltung der Arbeit am Sandsack, mit Schwerpunkt auf Wechsel zwischen langer Distanz, Nahkampf und vor allem Lösen aus dem Nahkampf
5. Runde: Arbeit am Sandsack mit Knie und Ellenbogentechniken
6. Runde: freies Arbeiten am Sandsack

**Fausttechniken:** Alle Fausttechniken

**Fußtechniken:** Alle Beintechniken, auch im Sprung wenn verlangt Knietechniken und Feger Hüftwürfe

Faust- und Fußtechniken als Einzelaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.

**Kombinationen:** Nach Ansage der Prüfer

**Verteidigungs- und Ausweichtechniken:**

1. Finte
2. Lösen im Nahkampf
3. Weg abschneiden

**Kondition:** 100 Kicktechniken im Wechsel rechts, links (Altesgerecht / Individuell)  
25 Liegestütze  
25 Crunches  
25 Kniebeugen

**Sparring:** 4 Runden à zwei Minuten, mit einer Minute Pause

1. Runden: Pointfighting
2. Runden: Kickboxen ohne Lowkicks (LK / VK)
3. Runden: Kickboxen mit Lowkicks
4. Runden: Kickboxen mit Knietechniken zum Körper (K1)

**Falschule:** - Demonstration aller Übungen in Vorführungsform.

**Selbstverteidigung:** Schlag mit Gegenstand am Boden  
Schlag mit Gegenstand am Boden überkreuz

**Bruchtest:** auf verlenen Bruchtest.

## Sonstiges:

**Theorie, Mündlich:** Erklärung der verschiedenen Wettkampf Disziplinen (FO, SK, LK, VK, KB, TB, K1)  
Vitale Punkte am Körper  
Schriftliche Ausarbeitung einer kompletten Trainingseinheit

## **Braun-Schwarzer Gürtel**

**Wartezeit:** Mindestens sechs Monate / 80 Unterrichtseinheiten

**Nachweis:** Gültiger Wettkampfpass der WFMC ein Turnier und ein Lehrgang /, Kampfrichterlehrgang Lizenz D  
2. Hilstrainer Seminar und Nachweis erste Hilfe Kurs

**Kampfstellungen:** - frontale Kampfstellung (klassisch Boxen) - seitlich und halbseitlich

**Ausführung der Technik:** Sechs mal zwei Minuten Sandsack, eine Minute Pause Reihentechniken

1. Runde: alle Aktionen werden mit den Fäusten eingeleitet und mit Kicktechniken abgeschlossen.
2. Runde: Nahkampf
3. Runde: alle Aktionen werden mit Kicktechniken eingeleitet und mit den Fäusten abgeschlossen
4. Runde: freie Gestaltung der Arbeit am Sandsack, mit Schwerpunkt auf Wechsel zwischen langer Distanz, Nahkampf und vor allem Lösen aus dem Nahkampf
5. Runde: Arbeit am Sandsack mit Knie und Ellenbogentechniken
6. Runde: freies Arbeiten am Sandsack

**Fausttechniken:** Alle Fausttechniken

**Fußtechniken:** Alle Beintechniken, auch im Sprung wenn verlangt Knietechniken und Feger Hüftwürfe

Faust- und Fußtechniken als Einzelaktion oder gegebenenfalls als Kombination, zur koordinativen Schulung in beiden Auslagen.

**Kombinationen:** Nach Ansage der Prüfer

### **Verteidigungs- und Ausweichtechniken**

1. Finte
2. Lösen im Nahkampf
3. Weg abschneiden
4. Weiterleiten von b...??... Techniken: Jab Punch, Frontkick, Sidekick

**Kondition:** 100 Kicktechniken im Wechsel rechts, links      Altesgerecht / Individuell)  
25 Liegestütze  
25 Crunches  
25 Kniebeugen

**Sparring:** 5 Runden à zwei Minuten, mit einer Minute Pause

1. Runden: Pointfighting
2. Runden: Kickboxen ohne Lowkicks (LK)
3. Runden: Kickboxen ohne Lowkicks (VK)
4. Runden: Kickboxen mit Lowkicks
5. Runden: Kickboxen mit Knietechniken zum Körper (K1)

**Falschule:** - Demonstration aller Übungen in Vorführungsform.

**Selbstverteidigung:** Fußtritt am Boden Auslage A  
Fußtritt am Boden Auslage B

**Bruchtest:** auf verlegten Bruchtest.

### **Sonstiges:**

**Theorie, Mündlich:** Erklärung der verschiedenen Wettkampf Disziplinen (FO, SK, LK, VK, KB, TB, K1)  
Vitale Punkte am Körper  
Schriftliche Ausarbeitung einer kompletten Trainingseinheit

## **Schwarzer Gürtel 1. Dan**

**Wartezeit:** Mindestens 12 Monate / 100 Unterrichtseinheiten

**Nachweis:** Gültiger Wettkampfpas der WFMC

zwei Turniere oder drei Lehrgänge

Kampfrichterlehrgang Lizenz C

Nachweis erste Hilfe Kurs

Nachweis über die zwei Vorbereitungslehrgänge

Nachweis über einen kompletten Monat Trainertätigkeit

Mindestens 16 Jahre

**Kampfstellungen:** - frontale Kampfstellung (klassisch Boxen) - seitlich und halbseitlich

**Ausführung der Technik:** Sechs mal zwei Minuten Sandsack, eine Minute Pause

1. Runde: alle Aktionen werden mit den Fäusten eingeleitet und mit Kicktechniken abgeschlossen

2. Runde: Nahkampf

3. Runde: alle Aktionen werden mit Kicktechniken eingeleitet und mit den Fäusten abgeschlossen

4. Runde: freie Gestaltung der Arbeit am Sandsack, mit Schwerpunkt auf Wechsel zwischen langer Distanz, Nahkampf und vor allem Lösen aus dem Nahkampf

5. Runde: Arbeit am Sandsack mit Knie und Ellenbogentechniken

6. Runde: freies Arbeiten am Sandsack

**Fausttechniken:** Alle Fausttechniken als Reihentechniken

**Fußtechniken:** Alle Beintechniken, auch im Sprung (wenn verlangt)

Knietechniken und Feger

Hüftwürfe

Als Reihentechniken

Faust und Fußtechniken als Einzelaktion oder gegebenenfalls als Kombination zur Koordinativen Schulung in beiden Auslagen.

**Kombinationen:** Nach Ansage der Prüfer, im Stand aus der Bewegung

Zusätzlich noch Clinchtechniken aus dem Thaiboxen

**Verteidigungs- und Ausweichtechniken:** Alle

1. Finte

2. Lösen im Nahkampf

3. Weg abschneiden

4. Tempo im Kampf variieren

5. Unterbinden von gefährlichen Situationen (Klammern)

**Kondition:** 125 Kicktechniken im Wechsel rechts, links      Altesgerecht / Individuell)

25 Liegestütze

25 Crunches

25 Kniebeugen

**Sparring:** 6 Runden à zwei Minuten, mit einer Minute Pause

1. Runden: Pointfighting

2. Runden: Kickboxen ohne Lowkicks (LK)

2. Runden: Kickboxen ohne Lowkicks (VK)

3. Runden: Kickboxen mit Lowkicks

4. Runden: Kickboxen mit Knietechniken zum Körper (K1)

5. Runden: Thaiboxen

**Sonstiges:** Training mit Geräten - Handpratzen, - Kickpads, - Schlagpolster

**Falschule:** - Demonstration aller Übungen in Vorführungsform.

**Selbstverteidigung:** Spontane Selbstverteidigung gegen mehrere Gegner  
Verteidigung nach Wahl der Prüfer

**Bruchtest:** auf verlengen Bruchtest.

**Sonstiges:**

**Theorie, Mündlich:** Erklärung der verschiedenen Wettkampf Disziplinen (FO, SK, LK, VK, KB, TB, K1)  
Wissen über wesentliche Wettkampfbregeln  
Schriftliche Ausarbeitung einer kompletten Trainingseinheit

Diese Prüfungsprogramm ist eine Richtlinie für alle Schulen dieses Verbandes.

Es wird jedoch berücksichtigt, dass bei Schulen in denen hauptsächlich Semi- und Leichtkontakt Kickboxen unterrichtet wird, das Schwerpunktthema einer Gürtelprüfung nicht auf ellbogen- und Knietechniken liegt, sowie den Einsatz von Lowkicks und umgekehrt für Schulen die hauptsächlich Thai- und Kickboxen mit Lowkicks unterrichtet der Schwerpunkt nicht auf Pointfighting gesetzt wird.

Jedoch müssen alle oben genannten Techniken dem Gürtel entsprechend beherrscht werden.

## **Schwarzer Gürtel 2.Dan**

**Wartezeit:** 24 Monate/200 Unterrichtseinheiten

Nachweis und Prüfungsprogramm wie 1.Dan jedoch mit Nachweis über mindestens 3 Monate Trainertätigkeit.

Außerdem müssen Fußtechniken gesprungen mit Drehungen vorgetragen werden.

Schriftliche Ausarbeitung einer kompletten Trainingseinheit. Trainieren eine Gruppe.

## **Schwarzer Gürtel 3.Dan**

**Wartezeit:** 36 Monate/300 Unterrichtseinheiten

Nachweis und Prüfungsprogramm wie 1 -2.Dan zusätzlich Schriftliche Ausarbeitung einer kompletten Trainingseinheit und eine schriftliche Ausarbeitung über eine Wettkampfvorbereitung verlangt.

## **Schwarzer Gürtel 4.Dan**

**Wartezeit:** 48 Monate/400 Unterrichtseinheiten

Nachweis und Prüfungsprogramm wie 1-3.Dan zusätzlich Schriftliche Ausarbeitung einer kompletten Trainingseinheit und eine schriftliche Ausarbeitung über eine Wettkampfvorbereitung verlangt.

## **Schwarzer Gürtel 5.Dan**

**Wartezeit:** 60 Monate/500 Unterrichtseinheiten

Nachweis und Prüfungsprogramm wie 1 -4.Dan zusätzlich Schriftliche Ausarbeitung einer kompletten Trainingseinheit und eine schriftliche Ausarbeitung über eine Wettkampfvorbereitung verlangt.

**Alle Meistergrade ab 3. bis zum 10 Dan können im abstand von 60 Monaten von einem Gremium des Verbandes WFMC das aus mindestens vier Danträgern und langjährigen Verbandsmitgliedern besteht verliehen werden. Voraussetzung sind für die Anerkennung des nächsthöheren Dangrades sind erfolgreich und regelmäßige Arbeit im Verband z.B. Teilnahme oder ausrichten von Lehrgängen, Tunierausrichtung, Trainertätigkeit, Mitgliedschaft und Mitarbeit in Gremien**

**Bei neuen Mitgliedern im Verband entscheidet ein Gremium über die Übernahme der Graduierung oder ob eine neue Prüfung abgenommen werden muss. Dies gilt nur für die Übernahme von Dangraduierung**