

Sport-Karate / Kickboxen

Ausbildungs- und Prüfungsrichtlinien für die Alterklasse der 10 – 15 jährigen

Ausbildungs- und Prüfungsrichtlinien

Gegen jede Einzeltechnik muss ein grundsätzliches Verteidigungskonzept erarbeitet werden. Dieses Konzept muss so einfach und logisch sein, dass es auch bei Kombinationen des Angreifers wirksam ist. Abwehren, Abdecken, Auspendeln, Ausweichbewegungen sollten für Kopf und Körper erarbeitet werden.

Passive Verteidigung:

Verteidigen gegen Schläge und Tritte durch Blocken, Paraden, Meidbewegungen und Ausweichbewegungen.

Aktive Verteidigung:

Darunter verstehen wir, alle Verteidigungselemente mit einem wirkungsvollen Gegenangriff zu kombinieren.

Blocken (Decken) + Paraden

- Wegschlagen oder Ableiten
- Schulter
- Unterarm
- Ellbogen
- Schienbein (Anziehen des vorderen Beines)

Meidbewegungen

- rückbeugen
- abducken nach links (schräg vorwärts)
- abducken nach rechts (schräg vorwärts)
- abducken nach unten
- abrollen nach links
- abrollen nach rechts
- pendeln (abbiegen nach links und rechts)

Ausweichbewegungen

- Rückschritt = Backstep
- Seitschritt nach links = Sidestep
- Seitschritt nach rechts
- Körperdrehen (Zirkeln) nach links = circling
- Körperdrehen (Zirkeln) nach rechts

Ausbildungsstufe 9 Weiß-Gelbgurt

Vorbereitungszeit mindestens 6 Monate – Mindestalter 10 Jahre

Kampftechniken

- Vordere Gerade = Jab
- Hintere Gerade = Cross
- Parade = Parry
- Pendeln
- Vorwärtsschritt = Step and slide
- Vorwärtstritt vorderes Bein = Frontkick
- Vorwärtstritt hinteres Bein = reverse Frontkick

Praktische Selbstverteidigung

- Handgelenkgreifen (Abwehr durch Griff lösen oder Griff sprengen)
- Schwitzkasten von Vorn (Abwehr durch Tiefschlag oder Zwicken)
- Schwitzkasten von der Seite (Abwehr durch Tiefschlag oder Zwicken und Schaufelwurf)

a) Als Vorführung an der Pratze

b) Als Abwehrkombination (Partnerübung) – langsam/schnell

Fallschule

- Rolle vorwärts
- Rolle rückwärts

Theorie

§ 32 StGB Notwehr

(1) Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.

(2) Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.

Koordination

- Auf einem Bein stehen links und rechts
- Hampelmann

Ausbildungsstufe 8 Gelbgurt

Vorbereitungszeit mindestens 6 Monate – Mindestalter 10 Jahre

Kampftechniken

- Faustrückenschlag = Backfist
- Rückschritt = Step and slide
- Blocken = Block
- Rückbeuge
- Halbkreistritt vorderes Bein = Roundhousekick
- Halbkreistritt hinteres Bein = reverse Roundhousekick

Praktische Selbstverteidigung

- Beidseitiges Handgelenk greifen (Abwehr durch Griff lösen oder Griff sprengen)
- Unterarm Würgen von hinten (Abwehr durch Schulterwurf oder Talfallzug)
- Vorwärtstritt (Abwehr durch Block nach innen und Ausheber oder Rückriss oder große Innensichel)
- Halbkreistritt (Abwehr durch Abfangen und große Innensichel)

a) als Vorführung an der Pratze

b) Abwehrkombination als Partnerübung – langsam/schnell

Fallschule

- Fallen in die Seitenlage
- Fallen in die Seitenlage mit halber Drehung
- Fallen in die Rückenlage

Soziales Verhalten:

Teamfähiges und kooperatives Verhalten in einem ausgewählten Mannschaftsspiel

Koordination

- Wechselsprünge
- Knieheben absetzen in der Bewegung
- Malen der Zahlen von eins bis zehn mit einem Fuß (links und rechts überprüfen)

Ausbildungsstufe 7 Gelb-Orange-Gurt

Vorbereitungszeit mindestens 6 Monate – Mindestalter 10 Jahre

Kampftechniken

- Vorderer Haken = Hook
- Hinterer Haken = reverse Hook
- Abducken (unten, rechts und links)
- Abrollen
- Körperdrehen (Zirkeln) = circling
- Seitwärtstritt vorderes Bein = Sidekick
- Seitwärtstritt hinteres Bein = reverse Sidekick

Praktische Selbstverteidigung

- Umklammerung von vorn unter den Armen (Abwehr durch Pressluftschlag oder Körperabbiegen oder Drehstreckhebel und Schleuderwurf)
- Umklammerung von hinten unter den Armen (Abwehr durch Ellbogenschlag oder Beindurchzug)
- Seitwärtstritt (Abwehr durch ableiten nach innen und Rückriss)

a) als Vorführung an der Pratze

b) Abwehrkombination als Partnerübung – langsam/schnell

Fallschule

- Sturz vorwärts

Theorie

Etikette - Im Zentrum der Etikette steht immer an erster Stelle der – **Respekt** –!

- Das Dôjô (Trainingsort) ist in Einklang mit der alten japanischen Tradition in verschiedene Areale eingeteilt. Der Platz an dem der Sensei (Lehrer) am Beginn und am Ende einer Unterrichtseinheit sitzt ist der s.g. kamiza (Vorsitz) und ist ihm und honorigen Gästen vorbehalten.
- Auf der gegenüberliegenden Seite des kamiza ist die Seite der Schüler (deshi), genannt shimôza. Dies ist unterteilt in den oberen Teil (jôseki) wo fortgeschrittenere Schüler (uchideshi) sitzen und den unteren Teil (shimôseki) wo Schüler sitzen, die am Anfang des Karatestudiums sind. Das Benehmen des Karateschülers im Dôjô ist geprägt von aufrichtigem Respekt für den Ort, die Leute darin und den Zweck der Übungsräumlichkeiten. Es gibt bestimmte Regeln, die es zu befolgen gilt, die aus dem Erbe Japans, sprich, der japanischen Tradition stammen und die heute fest mit dem Karate Jûtsû verknüpft sind und die durch das praktizieren des Übenden weiterleben.
- Wenn man das Dôjô betritt und verläßt, verbeugen (shomen ni rei) wir uns in Richtung Innenraum. Diese Verbeugung die im Stehen durchgeführt wird, nennt man rizurei. Sie wird durchgeführt, indem man den Oberkörper ungefähr 30 Grad nach vor beugt und die Fingerspitzen berühren sanft die Seite des Oberschenkels im Bereich oberhalb der Knie. Es wird allgemein als schlechte Form erachtet den Kopf so tief zu senken, daß eine gegenüberstehende Person den Nacken sehen kann. Unser nächster Weg führt uns zu

- unserem Lehrer den wir vor jedem Training begrüßen und uns am Schluß auch persönlich bei ihm verabschieden. Anwesende Gäste und Mittrainierende sind ebenfalls zu grüßen.
- Auf die Anweisung des Sensei hin, diese muß nicht durch ein verbales Kommando erfolgen, setzen sich alle Teilnehmer hin. Die Position des Sitzen wird als seiza bezeichnet. Sie wird durchgeführt, indem man den linken Fuß einen halben Schritt nach hinten führt, anschließend das linke Knie neben den rechten Fuß setzt (dies entstammt noch der Zeit als die Krieger ein Schwert an ihrer linken Seite trugen). Bedeutend ist aber, daß dabei der Körper und der Kopf völlig aufrecht bleiben. Anschließend wird der rechte neben den linken Fuß gesetzt, so daß sich die großen Zehen entweder leicht überkreuzen oder nur leicht berühren. Die Fäuste werden auf die Oberschenkel platziert. Auf das Kommando „mokuso“ (heißt: konzentriert Euch - gesprochen: moku) des höchsten anwesenden Schülers in der Reihe der Schülergrade schließen alle die Augen und konzentrieren sich auf die Aufgaben die nun kommen. Jeder ist auf sich selbst konzentriert und atmet ruhig ein und aus. Auf das Kommando „sensei ni rei“ (heißt: wir grüßen unseren Lehrer) Verbeugen sich alle im Sitzen. Zarei ist die Verbeugung aus dem Sitzen. Aus der seiza-Position wird der Handballen und dann die ganze linke und anschließend die rechte Hand in einer Distanz von etwa 30 cm vor den Knien abgesetzt. Die Finger zeigen dabei nach innen. Der Oberkörper wird dann nach vor gebeugt und die Ellenbogen dabei abgewinkelt. Der Kopf sollte dabei nicht nach vor geneigt werden und den Boden berühren sondern in einer geraden Linie mit dem Rumpf bleiben. Die Hüfte sollte bei dieser Bewegung sich nicht von den Füßen erheben und auch die Füße nicht vom Boden. Aufgestanden wird in genau umgekehrter Reihenfolge. Das Aufstehen wird durch das Aufstehen des Sensei eingeleitet. Nachdem alle aufgestanden sind erfolgt ein Gruß im Stand Ritsu-rei genannt.
 - Dadurch, daß wir am Anfang vom unserem Sensei dazu ermahnt werden, in unserem Handeln allem gegenüber Respekt zu zeigen, werden diese Handlungsweisen mit der Zeit fester Bestandteil von uns selbst, ohne daran später bewußt denken zu müssen, sie werden also verinnerlicht. Dadurch ändert sich unsere Einstellung zum Leben, zu unserer Umgebung, zur Natur, zu unseren Mitmenschen und letztendlich auch zu uns selbst. Dies ist der erste Schritt den Geist des Karate Jûtsû zu verstehen.

Der Geist des Karate Jûtsû geht ohne Respekt verloren.

- Erklären der s.g. Rechts-/Linksauslage
- Erläuterung verschiedener Distanzen (Bodenkampf, Greifdistanz, nahe Distanz, mittlere Distanz, weite Distanz)

Koordination

- Handstand (Kriterium: Fortschritte beim üben, kurzes Halten im Stütz - mit Hilfestellung – mit gestreckte Arme)
- Radschlagen (Kriterium: gestreckte Arme; Schwung, gerader Körper)

Ausbildungsstufe 6 Orange-Gurt

Vorbereitungszeit mindestens 6 Monate – Mindestalter 10 Jahre

Kampftechniken

- Vorderer Aufwärtshaken = Uppercut
- Hinterer Aufwärtshaken = reverse Uppercut
- Rückwärtstritt = Backkick

Praktische Selbstverteidigung

- Umklammerung von vorn über den Armen (Abwehr durch Kopfstoß oder Leistendruck und Körperabbiegen)
- Umklammerung von hinten über den Armen (Abwehr durch Tiefschlag und Talfallzug)
- Bodenarbeit auf Kommando mit verschiedenen Haltetechniken (Armstreck- und Armbeugehebel) und Positionen (Scarfhold, four Corner, Side Control, Mount, Backmount), Rollen um die Körperlängsachse, Drehen in alle Richtungen (side and open Guard) und gleiten über den Boden.
- Backkick (Abfangen und Ausheben oder große Innensichel)

a) als Vorführung an der Pratze

b) Abwehrkombination als Partnerübung – langsam/schnell

Fallschule

- Hecht/Flugrolle

Theorie

- Pratzearbeit

Soziales Verhalten:

- fairer, partnerschaftlicher Umgang in Wettkampfformen (z. B. Ringen & Rangeln)

Kampfverhalten

- 2x2 min Ringen & Rangeln
- 2x2 min Modellsparring mit leichtem Kontakt

Ausbildungsstufe 5 Orange-Grün-Gurt

Vorbereitungszeit mindestens 6 Monate – Mindestalter 10 Jahre

Kampftechniken

- Vordere und hintere Gerade = Jab and cross
- Vordere Gerade und hinterer Haken = Jab and reverse Hook
- Seitschritt = Sidestep
- Axtritt vorderes Bein = Axekick
- Axtritt hinteres Bein = reverse Axekick

Praktische Selbstverteidigung

- Axtritt (Abwehr durch Block nach oben mit gleichzeitigem Zirkeln und Rückriss)

a) als Vorführung an der Pratze

b) Abwehrkombination als Partnerübung – langsam/schnell

Theorie

Hygienevorschrift

- (Saubere) kurze Finger- und Zehnnägel wegen der Gefahr zu Kratzen und dem Partner dadurch Verletzungen zu zu fügen.
- Lange Haare müssen zusammengebunden sein.
- Der Anzug und die Ausrüstung muß in einem sauberen Zustand sein.
- Körperhygiene ist Pflicht.
- Das tragen von Ohrringen, Kettchen, Ringen, Piercings (hier vor allem Bauch-, Augen-, Nasen- und Lippenpiercing) usw. ist, Aufgrund des hohen Verletzungsrisikos, untersagt.
- Ältere Verletzungen müssen entsprechend versorgt sein (Verband, Pflaster usw.). Neue Verletzungen sind dem Übungsleiter umgehend mitzuteilen und zu versorgen.
- Verschüttete Getränke und heruntergefallene Speisen steigern das Unfallrisiko, deshalb muß der Platz durch den Verursacher sofort gereinigt werden.

Kampfverhalten

- 2x2 min Ringen & Rangeln
- 2x2 min Modellsparring mit leichtem Kontakt

Ausbildungsstufe 4 Grün-Gurt

Vorbereitungszeit mindestens 12 Monate – Mindestalter 12 Jahre

Kampftechniken

- Vordere Gerade und hinterer Aufwärtshaken = Jab and reverse Uppercut
- Außenristtritt vorderes Bein = Crescentkick
- Innenristtritt vorderes Bein = Crescentkick

Praktische Selbstverteidigung

- Der Gegner versucht zu greifen (Abwehr durch Block-Parry-Check oder Parry-Parry-Check mit anschließendem Handbeugehebel oder Kipphandhebel oder Handseithebel)
- Außenristtritt (Abwehr durch Block und Rückriss)
- Innenristtritt (Abwehr durch Abfangen und große Innensichel)

a) als Vorführung an der Pratze

b) Abwehrkombination als Partnerübung – langsam/schnell

Soziales Verhalten:

- Vorbildfunktion in der Gruppe (Trainer unterstützen, Trainingspläne vorbereiten und nach Plan unterrichten, Bereitschaft sein Wissen weiterzugeben)

Kampfverhalten

- 2x2 min Ringen & Rangeln
- 2x2 min Modellsparring mit leichtem Kontakt
- 2x2 min Sparring mit leichtem Kontakt
- Freie Abwehr von zehn angesagten Angriffen

Ausbildungsstufe 3 Grün-Blau-Gurt

Vorbereitungszeit mindestens 12 Monate – Mindestalter 13 Jahre

Kampftechniken

- Vorderer Haken und hintere Gerade = Hook and Cross
- Außenristtritt hinteres Bein = reverse Crescentkick
- Innenristtritt hinteres Bein = reverse Crescentkick

Praktische Selbstverteidigung

- Griff an die Jacke (Abwehr durch Armstreckhebel oder Körperstreckhebel oder Körperwurf oder Seitenriss oder Schulterwurf oder Hüftwurf)

a) als Vorführung an der Pratte

b) Abwehrkombination als Partnerübung – langsam/schnell

Theorie

Verbände

- PSDS = Progressive Self Defence System = eine sich stetig weiterentwickelnde Selbstverteidigungsmethode
- BAKU = Bayerische Amateur Kickbox Union e.V. = der bayerische Landesfachverband für Sport-Karate / Kickboxen
- WAKO Germany = World Association of Kickboxing Organizations Deutschland e.V. = der deutsche Bundesfachverband für Sport-Karate / Kickboxen
- WAKO World = World Association of Kickboxing Organizations = Weltfachverband für Sport-Karate / Kickboxen
- BLSV = Bayerischer Landes Sport Verband e.V.
- DSB = Deutscher Sport Verband e.V.

Soziales Verhalten:

- Strategien zur Deeskalation und Konfliktvermeidung

Kampfverhalten

- 2x 2x2 min Ringen & Rangeln
- 2x 2x2 min Sparring mit leichtem Kontakt
- Freie Abwehr von fünfzehn angesagten Angriffen

Ausbildungsstufe 2 Blau-Gurt

Vorbereitungszeit mindestens 12 Monate – Mindestalter 14 Jahre

Kampftechniken

- Vordere Aufwärtshaken und hintere Gerade = Uppercut and Cross
- Vorderer Haken und hinterer Aufwärtshaken = Hook and reverse Uppercut
- Hakentritt vorderes Bein = Hookkick
- Hakentritt hinteres Bein = reverse Hookkick

Praktische Selbstverteidigung

- Würgen mit beiden Händen am Boden, Rückenlage (Abwehr durch Seitstreckhebel oder Kippstreckhebel oder Triangel)
- Hakentritt (Abwehr durch Abfangen und große Innensichel oder Ausheber)

a) als Vorführung an der Pratte

b) Abwehrkombination als Partnerübung – langsam/schnell

Theorie

Kampfesweise innerhalb der einzelnen Verbände erklären

- PSDS = Progressive Self Defence System = eine sich stetig weiterentwickelnde Selbstverteidigungsmethode – Freikampf
- WAKO World = World Association of Kickboxing Organizations = Weltfachverband für Sport-Karate / Kickboxen – Semikontakt, Leichtkontakt, Vollkontakt, Vollkontakt mit Lowkick, K-1, Muay Thai, Fomenlaufen, KickboxAerobic

Kampfverhalten

- 2x2 min Grappling
- 2x2 min Kickbox-Sparring mit leichtem Kontakt
- 2x2 min K-1 Sparring mit leichtem Kontakt
- Freie Abwehr von fünfzehn NICHT angesagten Angriffen

Ausbildungsstufe 2 Blau-Braun-Gurt

Vorbereitungszeit mindestens 12 Monate – Mindestalter 15 Jahre

Kampftechniken

- Fersentritt = Heelkick
- Fersentritt hinteres Bein = reverse Heelkick
- Rückwärts gedrehter Fersentritt = spinning Heelkick
- Rückwärts gedrehter Hakentritt = spinning Hookkick
- Rückwärts gedrehter Außenristtritt = spinning Crescentkick

Praktische Selbstverteidigung

- Befreiung aus den typischen Bodenkampfpositionen
- Drehtritte (Abwehr durch Abfangen und große Innensichel oder Ausheber)

a) als Vorführung an der Pratze

b) Abwehrkombination als Partnerübung – langsam/schnell

Theorie

Kampfesweise innerhalb der einzelnen Verbände erklären

- FFA = Free Fight Association – Mixed Martial Arts, Grappling
- MTBD = Muay Thai Bund Deutschland e.V. – Muay Thai

Kampfverhalten

- 2x2 min Grappling
- 2x2 min MMA-Kampf mit leichtem Kontakt
- 2x2 min Kickbox-Sparring mit leichtem Kontakt
- 2x2 min K-1 Sparring mit leichtem Kontakt
- 2x2 min Muay Thai Sparring mit leichtem Kontakt
- Freie Abwehr von fünfzehn NICHT angesagten Angriffen