

## Prüfungsanforderungen (Mindestanforderungen) für NWTV Graduierungs-Prüfungen Kick-Boxen (Stand 2019)

Graduierung	Hand Technik	Fuß Technik	Beinarbeit + Fallen	Kombination Hand + Fuß / Würfe	Blöcke + Defensivaktionen Partner-Übungen	1.Kampf SK	2.Kampf LK/VK	Bruchtes t	SV	Theorie	Bemerkun gen
5.Schülergrad Gelbgurt	Vordere, hintere Gerade (jab, punch), Kombi ja+pu	Frontkick, Roundhousek. Vorderes und hinteres Bein, Doppelkick	Kampfhaltung gerade und seitlich, Fallen, Passgang, vor- und rückwärts	frontkick+jab frontkick+punch Jab+frontkick Punch+frontkick 3-er Kombination	Pratzen training (halten)Stand Pratzen training als Reaktionstraining (hochheben) Meidbewegungen/Ausweichen Einwärtsblock geg. Hand+Front	Kampf bis zum ersten Punkt	Kampf nur Weite Distanz	Frontkick Handtechnik Auf Polster Oder dünnes Brett	Handgelenkgriffe (diagonal, über Kreuz, beidhändig) 9 verschiedene Aktionen (je 3)	Englische und deutsche Namen Beschreib	z.B. Kampfhaltungen beschreiben , erklären
4.Schülergrad Orangegurt	Backfist Hook (zum Kopf, vorn und hinten) SV: Ellenb.	Axekick ein+, auswärts geführt, sidekick SV: Kniestoß	Vor-, rück- und seitwärts gehen gerade u. seidl. Kampfhaltung Fallen, Rollen Auslagenwechs	roundhouse+jab roundhouse+punch Jab+roundhouse Punch+roundhouse Front+Hand+roundhou.	Pratzen halten+hochheben in Bewegung Hand und Fuß, Lücke schließen gegen front + Hand, Außenblock gegen Hook + roundhouse, (Ver)-Meiden und Ausweichen,	Kampf bis der erste 2 Punkte hat	Kampf beide nur Hand	Sidekick Handtechnik Auf Polster Oder dünnes Brett	Würgegriffe am Hals (ein- und beidhändig) 8 versch. Aktionen (je vier)	Englische und deutsche Namen Beschreib	z.B. einzelne Techniken beschreiben , erklären
3.Schülergrad Grüngurt	Hook zum Körper, Uppercut SV: Ellenb. Schläge	Hookkick vord.+hint. Bein, Crescent-Kick ein-/auswärts SV: Knieschlag	Fallen vorw., rückw., seitw. Rollen vor+rück Diagonalgang, gleiten,rutschen	Mit front, roundh., axe, hook sowie jab/punch: Hand+Kick u.umgekehrt Kick+Hand+Kick, Hand+Kick+Hand	Aktive Pratzenarbeit mit Handangriffen angedeutet Pendeln, tauchen, kombiniert Aufwärts-/Abwärtsblock gegen Hand, rausdrehen + -gehen	Kampf beide nur Hand	Kampf beide nur Fuß	Frontkick Auf Brett Handtechnik auf festes Polster	Haargriffe und Schultergriffe (jeweils ein- und beidhändig) Insgesamt 8 Aktionen (je zwei)	Kampfregelein Unterschied Semi, Leicht und Vollkont. Namen	Zweck, Absicht, Vor- und Nachteile einzelner Techniken erklären
2.Schülergrad Blaugurt	Spinning Backfist SV: Ridgehand Spinning Elb	Spinning Axekick, und Crescentkick Front Jumpkick 3er-Kick	Diagonal Step Side Step Jumping in/out Mit/ohne Ausl. enwechsel	Diverse 4-er Kombinat. Vorgegeben und/oder Eigene 2er - 4er Kombinationen Hand + Fuß	Blöcke/Paraden Kombiniert entweder mit Beinarbeit oder Meidbewegungen, Meidbewegungen kombiniert mit Beinarbeit (nur defensiv)	Kampf beide nur Fuß	Kampf nur Halbe Distanz	Sidekick auf Brett Handtechnik auf festes Polster	Reversgriffe (ein- und beidhändig) lang und kurz insgesamt 8 Aktionen (je 2), SV gegen Kicks insg. 8	Was ist KB, wie entstand es, spez. Kampfregelein (Details)	Unterschied Kampfkunst , Kampfsport , SV Unterschied asiatischer Kampfsport +KB

1.Schülergrad Braungurt	Doublette n + Vollkontak t Handtech nik Sandsack 3 Distanzen	Spinning side- und Hookkick Side/+Rund h. Jumpkick 4-er Kick	Flugrolle Fallen über Hindernis Hochspring en Bodenarbeit	Clinch, Infight, Angriff nach Lösen, Klammern, Umreißen, Wurf Fuß/ Bein/Hüfte Ausheber,	Diverse Kombination von Meidbewegungen, Blöcken und/oder Beinarbeit sowie bewusste Regelüberschreitung („Überleben im Ring“)	Kampf einer nur Hand einer nur Fuß	Kampf nur Infight	Roundhou se Kick auf Brett Hand- technik auf festesPol ster	Umklammerung en vorn, seitlich und hinten (jeweils Arme drin,draußen) je 2, Insgesamt 12 Aktion	Schriftlic her Test zu Technike n und Regeln	Theorie aus der KR Ausbildung
1.Lehrergrad Schwarzgurt 1.Dan	Vollkontak t Handtech nik an Pratze u. Sandsack 3 Distanzen	Spinning roundhouse kick Axe+Cresce nt Jumpkick Am Sandsack	Karateschri tt Gleitschritt vor und zurück Freier Fall Kombinati onen	Low Kick Schienbein/Kniebl ock mit Folgetechnik Demonstration Clinch Thai- Clinch+umreißen	Diverse Kombination von Meidbewegungen, Blöcken, und/oder Beinarbeit, Lücken schließen, gleichzeitig/vorher schlagen/Treten, Kontern	Kampf Variant en Siehe vorher	Kampf einer nur Hand einer nur Fuß	Axekick Plus Handtech nik Auf Brett	Schwitzkasten vorn, seitlich, Nelson insgesamt 9 Aktionen(je 3), Stockführung Angriff	Schriftlic her Test zu Technike n, Regeln, SV und Recht	Theorie aus der ÜL Ausbildung,
2.Lehrergrad Schwarzgurt 2.Dan	Pratzenha lte Technik Partnerar beit als Halter	Spinning Jumpkick Doppelkicks + Kick- Kombin.	Div Fallübung Div Bewegung Sprung, Schritt Drehungen	Technikfolgen über längere Distanzen Techniken aus/im Rückwärtsgehen	Überbrücken verschiedener Distanzen nach vorn, Lösen aus Infight und Halbdistanz mit Techniken (z.B. Sprünge)	Wertun g eines Kampfe s	Wertun g eines Kampfe s	Sprungkic k Plus Handtech nik Auf Brett	Festlegegriffe, Transportgriffe, Stockabwehr Messerführung Angr.	Schriftlic her Aufsatz und Fragen u.a. SV §	Grundsätze der Methodik und Trainingsleh re
3.Lehrergrad Schwarzgurt 3.Dan	Schlag- Varianten Übungsrei he Entwickel n	Tritt- Varianten Doppelsprü nge Übungsreihe Entwickeln	Bewegunge n in verschieden en Ebenen z.B. Rolle+Sprun g	Freies Schlagen und Treten an der Pratze (hart) oder am Partner (kontrolliert)	Technikkombinationen, - Folgen über längere Distanzen im vorwärts-, Rückwärtsgehen, Abwehren/Meiden	Leitung eines Kampfe s	Leitung eines Kampfe s	Serien Bruchtest Bretter	Freie SV gegen Angriffe und Griffe Messerabwehr	Schriftlic he Arbeit freies Thema Fragen	Themen aus der ÜL Aus- und Fortbildung z.B. Medizin

Es können 100 Punkte (100%) maximal erreicht werden, jeweils 10%-Punkte in den Einzel-Disziplinen:

1) Handtechnik, 2) Fußtechnik, 3) Beinarbeit und Fallen, 4) Kombinationen Hand/Fuß, 5) Partnerübungen, 6) Kampf Semikontakt, 7) Kampf Leicht-/Vollkontakt, 8) Bruchtest, 9) Selbstverteidigung, 10) Theorie.

Alle vorherigen Prüfungsbestandteile gehören auch zu den weiteren Prüfungen und können stichprobenartig abgefragt werden.

**Anfragen/Infos: NWTV e.V. W.Peters, Overgünne 241, 44269 Dortmund, 0231 – 88 200 91, 0173 – 725 38 76, wilfried-peters@web.de**

