

Kleine Hilfe zur Gürtelprüfung am 10. und 11. Mai 2014

Die Prüfungsgebühr beträgt inklusive WKU Prüfurkunde und des Gürtels 20,-- Euro

Die Prüfungsgebühr ab dem blauen Gürtel beträgt 30,-- Euro.

Vorraussetzung um an der Prüfung teilzunehmen ist eine Mitgliedschaft in der WKU. Der Jahresbeitrag der WKU beträgt 35,-- Euro und beinhaltet einen Wettkampfpass und eine Jahressichtmarke. Für die Prüfung werden weiterhin ein ärztliches Attest und ein Passbild benötigt.

Wer noch keinen WKU Pass besitzt muss noch ein Mitgliedsantrag der WKU ausfüllen. Das Bild und das ärztliche Attest müssen dann an der Prüfung abgegeben werden.

Bitte bedenkt ein ärztliches Attest ist genau ein Jahr gültig. Ein Attest, dass z.B. am 15.04.2013 durchgeführt wurde, ist bis zum 14.04.2014 (24:00 Uhr) gültig.

Das Attest ist somit jährlich zu erneuern.

Handtechniken:

Jab: Schlag mit der Führhand (die Seite auf der der Fuß vorne steht)

Trefferfläche: Knöchel von Zeige- und Mittelfinger

Punch: Schlaghand (hintere Hand)

Trefferfläche: Knöchel von Zeige- und Mittelfinger

Backfist: Rückhandschlag

Trefferfläche: Knöchel von Zeige- und Mittelfinger

Ridgehand: Handkantenschlag

Hook: Seitwärtshaken

Trefferfläche: Knöchel von Zeige- und Mittelfinger

Uppercut: Aufwärtshaken

Trefferfläche: Knöchel von Zeige- und Mittelfinger

Fußtechniken:

Frontkick: Gerader Fußtritt

Trefferfläche: Fußballen

Sidekick: Seitlicher Fußtritt

Trefferfläche: Fußaussenkante

Roundhousekick: Halbkreisfußtritt

Trefferfläche: Fußspann

Backkick: Gerader Fußtritt nach hinten

Trefferfläche: Fußballen

Hookkick: Hakenfußtritt

Trefferfläche: Pointfighting, Leichtkontakt Fußballen / Vollkontakt mit der Ferse

Lowkick: Tritt zum Oberschenkel des Gegners nur erlaubt im Vollkontakt mit Lowkicks und im Thaiboxen

Trefferfläche: Schienbein

Axekick: Axttritt gerade von oben nach unten

Trefferfläche: Pointfighting, Leichtkontakt Fußballen / Vollkontakt mit der Ferse

Crescentkick: Kick im Halbkreis zum öffnen der Deckung des Gegners (von innen, von außen)

Trefferfläche: von innen Fußaussenkante, von außen Fußinnenkante

Selbsverteidigung: (nur Beispiele)

Verteidigung gegen Schwitzkasten

Verteidigung gegen einen geraden Fauststoß

Würgen von hinten und vorne

Schwitzkasten hinten und vorne

Rolle vorwärts

Rolle rückwärts

Fallen vorwärts

Fallen seitlich

Fallen rückwärts

Kampfstellungen:

Pointfighting: seitlich zum Gegner, Füße seitlich parallel (kleinstmögliche Trefferfläche bieten)
Boxen: gerade zum Gegner, Füße gerade parallel (damit die hintere Schlaghand schneller eingesetzt werden kann)

Fortbewegung:

Steppen:
Gleitend/schreitende Fortbewegung:

Meidbewegung:

1. Abtauchen (nach unten) 2. Abtauchen im Kreis 3. Pendeln 4. nach hinten

Arten des Kickboxens:

Pointfighting: Getroffen wird mit leichtem Kontakt, nach jeder erfolgreichen Technik (Punkt) wird der Kampf unterbrochen (Kampfdauer 2 Minuten)
Leichtkontakt: Ebenfalls leichter Kontakt, jedoch wird 2 Minuten **ohne Unterbrechung** gekämpft
Vollkontakt: Es wird mit vollem Kontakt, ebenfalls ohne Unterbrechung, gekämpft. Es kann nach Punkten oder durch KO gewonnen werden. Es werden immer mehrere Runden gekämpft (Amateure 3 Runden, WM Kämpfe 12 Runden)
wird unterschieden in VK und VK mit Lowkicks

Theorie:

F: Warum machst du Kickboxen?

A:

F: Wie heißen deine Trainer und welchen Gurt tragen sie?

A: Dirk Hilgert, 3. Dan / Olga Hilgert, 1. Dan

F: Reihenfolge der Gürtel im Kickboxen?

A: gelb, orange, grün, blau, braun, schwarz

Kinder/Jugendliche bis 15 Jahre: weißgelb, gelb, gelb-orange, orange, orange-grün, grün, grün-blau, blau, blau-braun, braun, braun-schwarz (der schwarze Gürtel kann erst ab dem 18. Lebensjahr abgelegt werden)
Schwarzgurt = 1. Dan

F: Wie viele Meistergrade gibt es im Kickboxen?

A: Es gibt 10 Dangrade, für den 1. – 3. Dan wird eine Prüfung abgelegt, der 4. – 10. Dan wird für besondere Leistungen im Kampfsport verliehen

F: Nenne die fünf Tugenden im Kampfsportunterricht:

A: Respekt, Aufmerksamkeit, Disziplin, Kontrolle und Mut (ab Grüngurt – erkläre die fünf Tugenden)

F: Grundlagen der Regelkunde:

Punkteverteilung im Pointfighting (alle Handtechniken zu Kopf und Körper des Gegners und Fußtechniken zum Körper = 1 Punkt
Fußtechniken zum Kopf und gesprungene Fußtechniken zum Körper des Gegners = 2 Punkte
gesprungene Fußtechnik zum Kopf des Gegners = 3 Punkte)

z.B. wann Ermahnung? wann Minuspunkt? was passiert wenn nach 2 Minuten der Kampf unentschieden steht?

Was braucht ein Kämpfer um an einem Turnier teilzunehmen? Wann ist ein Wettkampfpass gültig? Etc.

F: Wie viele Kampfrichter im Pointfighting?

A: 2 Seitenkampfrichter und 1 Hauptkampfrichter = 3

F: Wie viele Kampfrichter müssen einen Punkt gesehen haben damit es zur Wertung kommt?

A: Mindestens 2

F: Größe der Kampffläche im Pointfighting?

A: 6 x 6 Meter (minimal) 8 x 8 (maximal)

F: Weltpräsident der GCO/WKU?

A: Klaus Nonnemacher, Deutschland

F: Welchem Verband gehören wir an?

A: WKU (World Kickboxing and Karate Union) der übergeordnete Dachverband ist die GCO (Global Combat Sports Organisation)

F: Nenne fünf WKU Einzelweltmeister

A: Nadja Luft, Isabelle Schäfer, Olga Hilgert, Klaus Nonnemacher, Dirk Hilgert, Selina Pohl, Shari Rinck

F: Nenne fünf Länder in denen eine WKU (vorher WKA) Weltmeisterschaft durchgeführt wurde

A: 2013 Kreta, Griechenland, 2012 Orlando, USA; 2011 Karlsruhe, Deutschland; 2010 Edinburgh, Schottland; 2009 Huelva, Spanien; 2008 Orlando, USA

Dies ist nur eine kleine Hilfe zur Prüfung, gerade bei den höheren Gurten werden auch Fragen gestellt die irgendwann einmal im Training erklärt wurden.

Notwehrparagrah: (ab orange bei den Junioren, Erwachsene ab gelb)

Notwehr ist diejenige Verteidigung welche Erforderlich ist um einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff gegen Sich oder Andere abzuwenden.

Kraft/Ausdauer:

Gurtfarbe	Liegestütze Kids /Erw.	Kniebeugen Kids /Erw.	Kniebelauf /Seilspringen (Intervall)
Weißgelb	K. 6	K. 12	1 Minute
Gelb	K. 10 / E. 15	K. 15 / E. 20	1 Minute (I. 30)
Gelborange	K. 15	K. 20	2 Minuten (I. 30)
Orange	K. 20 / E. 25	K. 25 / E. 30	3 Minuten (I. 30)
Orangegrün	K. 25	K. 30	4 Minuten (I. 30)
Grün	K. 35 / E. 40	K. 35 / E. 40	3 Minuten (I. 60)
Grünblau	K. 40	K. 40	4 Minuten (I. 60)
Blau	K. 45 / E. 50	K. 50 / E. 60	5 Minuten (I. 60)

Ich wünsche euch vorab viel Glück für die Prüfung und vergesst nicht, euch auch zu Hause auf die Gürtelprüfung vorzubereiten.