



# PRÜFUNGSPROGRAMM

SYSTEMATIK, INHALTE UND DOKUMENTE FÜR DIE PRAXIS



Yvonne Thorhauer | Klaus Nonnemacher | Guido Rödel



## IN KOOPERATION MIT



Seit dem 1. Dezember 2015 hat die WKUWORLD/GCO für alle Prüfungen im Bereich Kickboxen eine eigene Prüfungssystematik. Ab dem 01. Januar 2021 tritt vorliegende zweite Fassung in Kraft, welche die vorherige harmonisiert, ergänzt und präzisiert.

Vorliegendes Prüfungsprogramm ist ein Desiderat der Erfahrungen, welche die Urheber in den vergangenen Jahrzehnten im Training, bei Dan- und Farbgurt-Prüfungen aller Altersgruppen, auf Wettkämpfen sowie im Rahmen ihrer Kampfrichtertätigkeit und Verbandsarbeit gemacht haben.

Thorhauer, Yvonne; Nonnemacher, Klaus & Rödel, Guido (2021): WKUWORLD/GCO Prüfungsprogramm – Systematik, Inhalte und Dokumente für die Praxis. Frankfurt am Main und Karlsruhe: WKUWORLD/GCO.

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>I SYSTEMATIK</b>	<b>4</b>
Altersgruppen	
Laufzettel	
Weißgurt	
<b>II PRÜFUNGSELEMENTE</b>	<b>6</b>
Wartezeit und Mindestalter	
Anerkennung von Graduierungen anderer Verbände	
Erste Hilfe-Nachweis	
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	
Turniere und Lehrgänge	
Kampfrichter-Ausbildung	
Schriftliche Ausarbeitung/Vortrag	
Schriftliche Prüfung	
Warm-up/Kraft/Koordination	
Hand-/Armtechniken	
Beintechniken, Sandsacktraining und Sparring	
Selbstverteidigung	
Medienkompetenz	
Erforderliche Dokumente zur Vorlage am Prüfungstag	
<b>III PRÜFER</b>	<b>10</b>
Zulassung	
Panda-, Kinder- und Jugendprogramm	
Erwachsenenprogramm	
Prüfungskommission	
Dan-Prüfungen	
Sonderprüfungstermine	
Karate/Taekwondo/Jiu jitsu	
<b>IV WERTE</b>	<b>12</b>
<b>V PRÜFUNGSINHALTE</b>	<b>14</b>
<b>PANDAPROGRAMM</b>	<b>15</b>
<b>KINDER- UND JUGENDPROGRAMM</b>	<b>29</b>
<b>ERWACHSENENPROGRAMM</b>	<b>55</b>
<b>ANMELDUNG ZUR PRÜFUNG</b>	<b>90</b>

# I SYSTEMATIK

## ALTERSGRUPPEN

Das WKUWORLD/GCO-Gürtelprogramm fußt auf drei Säulen: Panda-, Kinder-/Jugend- und Erwachsenenprogramm. Welches Programm bei Anmeldung in der WKU-Schule durchlaufen wird, ist abhängig von Eintrittsalter.

Das Panda-Programm ist speziell für Kinder im Alter von 3 bis 7 Jahren konzipiert und setzt sich zusammen aus den Elementen Erziehung, Sicherheit, Fitness, Technik und Konzentration. Es besteht aus 12 Abschnitten - angefangen mit dem Weißgurt bis Weiß-Gold-Weiß. Da das Gürtelbinden für die Pandas eine große Herausforderung ist, bekommen sie die speziellen Kindergürtel mit Klettverschluss hinten. Nach Bestehen der 12. Prüfung, bei der alle Inhalte des Panda-Programms abgefragt werden, sind die Kinder Panda-Meister und erhalten den Gürtel Weiß-Gold-Weiß. Dieser entspricht im Allgemeinen dem Gürtel Kids Orange-Weiß-Orange. Bei deutlich überdurchschnittlicher Leistung können die Trainer nach eigenem Ermessen bestimmen, ob sie Kids Orange-Grün-Orange verleihen. Danach wechseln die Pandas in die Kindergruppe ab 6 Jahren und durchlaufen das normale Kinderprogramm ab Kids Orange bzw. Orange-Grün-Orange weiter. Falls die Panda-Meister möchten, können sie aber auch noch weitere Monate als Hilfstainer in der Panda-Gruppe bleiben. Gleichwohl sollten sie hin und wieder in ihrer neuen Gruppe trainieren.

Das Pandaprogramm ist bei der Prüfungskommission exklusiv für WKUWORLD/GCO-Schulen erhältlich. Für Kinder und Erwachsene gilt bei der WKUWORLD/GCO eine separate Prüfungssystematik. Dies hat folgende Vorteile:

1. Möglichkeit der Vergabe eines Kinder-Schwarzgurtes,
2. Dauerhafte Motivation durch die Möglichkeit, mehrere Prüfungen absolvieren zu können,
3. Kinder können bei sehr guter Leistung leichter einen Gürtel überspringen,
4. Anpassung der Prüfungsinhalte an die kindlichen Fähigkeiten und Herausforderungen im Alltag von Kindern und Jugendlichen,
5. Impulse für einen ausgewogenen Unterricht seitens der Trainer,
6. Vergleichbares Niveau der Gürtelträger von WKUWORLD/GCO-Schulen und
7. Kinder- und Erwachsenen-Graduierungen sind differenzierbar anhand unterschiedlicher Gürtel. Die vollen Gürtel der Erwachsenen sind einfarbig. Die vollen Kinder-Gürtel haben einen weißen Streifen in der Mitte. Die halben Gürtelfarben bleiben bei Erwachsenen und Kindern optisch gleich.

Kinder und Jugendliche durchlaufen in der Regel die halben Graduierungen. Es kann jedoch bei sehr guter Leistung auf den nächsten vollen Gurt geprüft werden. Bei den Erwachsenen sind die halben Gürtel optional, sie haben sich jedoch insbesondere ab Orange als sinnvoll erwiesen.

Der Träger eines Kinder-Schwarzgurtes kann sich mit Erreichen des 16. Lebensjahres auf Erwachsenen-Braun und mit Erreichen des 18. Lebensjahres auf den 1. Dan prüfen lassen unter Vorlage des jeweiligen Laufzettels. Voraussetzung ist, dass die Erfordernisse des Laufzettels zum 1. Dan vollständig erfüllt sind. Bei Minderjährigen wird die Tätigkeit als Kampfrichter durch die als Tischbesetzung ersetzt.

Inhalte und Laufzettel der drei Prüfungsprogramme finden sich im Abschnitt „Prüfungsinhalte“ im Anschluss.

## LAUFZETTEL

Laufzettel sind die Basis des Kickbox-Prüfungsprogramms. Bei den Lehrergraden sollen sie ein einheitliches und umfassendes Wissen sicherstellen, bei den Schülergraden den individuellen Ausbildungsstand dokumentieren. Künftig sind auch Laufzettel für Karate denkbar. Auf den Laufzetteln sind alle Erfordernisse des nächsten Zielgurtes aufgeführt. Mit bestandener Farbgurt-Prüfung ist jeweils der Laufzettel für die folgende Graduierung auszuhändigen.

Laufzettel für die unteren Programme bis Blau-Braun inklusive können die Schulen auf der Homepage der WKUWORLD/GCO kostenlos herunterladen. Die Verwendung ist optional, wird jedoch von der Prüfungskommission empfohlen, um ein bundesweit einheitliches Niveau sicherzustellen.

Bei den Laufzetteln für Farbgurte obliegt es den Prüfern, ob sie den Prüfling bei fehlenden Erfordernissen zur Prüfung zulassen beziehungsweise ob etwas nachgearbeitet werden muss. Laufzettel ab Braun sind bei der Prüfungskommission zu beantragen. Für die Beantragung ist eine Bearbeitungsgebühr zu zahlen. Der Laufzettel für Erwachsenen-Braun wird in der Regel nach bestandener Blaugurt-Prüfung beantragt, der für den 1. Dan nach bestandener Braungurt-Prüfung etc.

Mit Anmeldung zur Prüfung, spätestens jedoch eine Woche vor dem Prüfungstag, muss der Laufzettel samt den Kopien der Nachweise (z. B. Teilnahmebescheinigung Erste Hilfe-Kurs, Kampfrichter-Lehrgang etc.) an die Prüfungskommission gemailt werden. Am Prüfungstag sind all diese Dokumente unaufgefordert im Original vorzulegen bevor die Prüfung beginnt. Um den Prüfern die Durchsicht zu ermöglichen, muss der Prüfling mindestens eine halbe Stunde vor Prüfungsbeginn vor Ort sein.

Fehlen Nachweise, obliegt es der Prüfungskommission, den Prüfling dennoch zur praktischen Prüfung zuzulassen. Dies muss einer der Prüfer auf dem Laufzettel vermerken und schriftlich begründen. Mit bestandener praktischer Prüfung ist nur ein Prüfungsteil bestanden, nicht aber die gesamte Prüfung.

Somit dürfen bei fehlenden Nachweisen am Prüfungstag weder Gürtel noch Urkunde verliehen werden! Diese werden erst dann übergeben und die Graduierung in die WKUWORLD/GCO-Datenbank aufgenommen, wenn der Prüfungskommission alle Nachweise vorliegen. Fehlende Nachweise sind in der Regel innerhalb eines Jahres unaufgefordert nachzureichen.

Für den 4. und 5. Dan ist pro Jahr eine Weiterbildung nachzuweisen (auch eine Auffrischung des Erste-Hilfe-Kurses zählt) sowie gelegentliche Kampfrichter-Einsätze. Im Rahmen der praktischen Prüfung halten die Anwärter ein Referat und sitzen sodann der Prüfungskommission bei, um ein genaueres Verständnis für das Prüfungswesen zu erlangen. Die Prüfungsmodalitäten ab dem 6. Dan werden, nach der Anmeldung zur Prüfung, in Absprache mit der Prüfungskommission festgelegt.

**Die WKUWORLD/GCO hat sich – trotz des hohen administrativen Aufwands – für die Laufzettel Systematik entschlossen. Gründe hierfür sind,**

- > dass die Prüfungskommission eine umfassende und regional vergleichbare Qualifikation aller Graduierungen, insbesondere der WKUWORLD/GCO-Dan-Träger anstrebt,
- > ein einheitliches, ausgewogenes und altersgerechtes Leistungsniveau,
- > dass die hohen Farbgurte auf die Lehrergrade vorbereitet werden und
- > dass den Lehrergraden umfassende Kenntnisse vermittelt werden: Als Lehrer bzw. Coach müssen diese neben den Techniken ihrer Graduierung über weitere Kenntnisse verfügen, etwa über Pädagogik, Sportwissenschaft, Erste Hilfe und Regelwerk.

Muster der Laufzettel finden sich weiter unten. Die nachfolgenden Laufzettel werden immer automatisch nach der Prüfung ausgeteilt und werden mit der Prüfungsgebühr bezahlt.

## **WEIßGURT**

Im Kinder-/Jugendprogramm ist es dem WKUWORLD/GCO-Schulinhaber freigestellt, den Weißgurt mit einer Prüfung zu verbinden oder ihn als Motivationsgurt zu verleihen. In ersterem Fall erhalten sie auf Wunsch eine Weißgurt-Urkunde der WKUWORLD/GCO.

Da halbe Gürtel für die Erwachsenen nicht die Regel sind, gibt es ein offizielles Prüfungsprogramm für Weiß. Bei entsprechendem Niveau kann dieses jedoch auch übersprungen werden, entweder zu Gelb-Weiß oder zu Gelb.

# II PRÜFUNGSELEMENTE

## WARTEZEIT UND MINDESTALTER

Die Wartezeiten beziehen sich auf den Zeitraum aktiver Tätigkeit als Sportler und/oder Trainer. Sie gelten ab der letzten Graduierung. Die Urkunde derselben ist der Prüfungskommission mit der Prüfungsanmeldung zu mailen. Eine Verkürzung der Wartezeit ist generell nicht mehr vorgesehen.

Zielgurt	Wartezeit	Mindestalter
Braun	9 Monate	16 Jahre
1. Dan	1 Jahr	18 Jahre
2. Dan	2 Jahre	20 Jahre
3. Dan	3 Jahre	23 Jahre
4. Dan	4 Jahre	27 Jahre
5. Dan	5 Jahre	32 Jahre
6. Dan	5 Jahre	37 Jahre
7. Dan	5 Jahre	42 Jahre
8. Dan	5 Jahre	50 Jahre
9. Dan	7 Jahre	60 Jahre
10. Dan	7 Jahre	70 Jahre

## ANERKENNUNG VON GRADUIERUNGEN ANDERER VERBÄNDE

Quereinsteiger anderer Verbände müssen, wenn sie ihre Graduierung von der WKUWORLD/GCO anerkennen lassen wollen, ihre Leistungen bei einer offiziellen Dan-Prüfung überprüfen lassen. Es obliegt der Prüfungskommission, ob sie vom Quereinsteiger das Abarbeiten des Laufzettels der anzuerkennenden Graduierung fordert oder Elemente hieraus, beispielsweise eine Kampfrichter-Ausbildung. Die Prüfungskommission verlangt bei Anerkennung von Graduierungen anderer Verbände in der Regel eine Gebühr in Höhe der jeweiligen WKUWORLD/GCO-Prüfungsgebühr.

Erst nach Anerkennung der Graduierung des Fremdverbands durch die WKUWORLD/GCO ist es möglich, die Prüfung zur nächsten Stufe abzulegen. Es ist der Prüfungskommission freigestellt, in diesem Fall von der Wartezeit abzusehen, insbesondere wenn der Quereinsteiger jahrzehntelange Erfahrung im Kickboxen hat.

## ERSTE HILFE-NACHWEIS

Je höher die Graduierung, desto wahrscheinlicher, dass der Prüfling unterrichtet. Dan-Grade gelten ohnehin nicht mehr als Schüler-, sondern als Lehrergrad. Insofern ist es wichtig, dass ein Schwarzgurt weiß, wie er mit einer Situation umzugehen hat, in der sich ein Schüler verletzt, umfällt oder gar bewusstlos wird. Deshalb ist es geboten, auch diese Kenntnisse für das Erlangen höherer Gürtelgrade einzufordern.

## PÄDAGOGIK AM PRÜFUNGSTAG

Bei Lehrergraden ist davon auszugehen, dass sie die Kickbox-Techniken beherrschen. Aber – im Gegensatz zum Schüler – muss der Lehrer auch in der Lage sein, seine Fähigkeiten und sein Wissen zu vermitteln. Aus diesem Grund ist ab dem 1. Dan – neben dem Nachweis von Trainerstunden – das pädagogische Geschick fester Bestandteil der Prüfung. Die Schwarzgurt-Prüflinge leiten Aufwärmtraining, Gymnastik, erklären den anderen Prüflingen Techniken und leiten das Cool-down am Ende der Prüfung.

Es ist möglich, dass die Prüfer Fragen zu den jeweiligen Trainingsetappen stellen. Das Erklären der Techniken und Halten der Schlagpolster sollte nicht länger als 20 Minuten dauern (eher kürzer), um die Kondition der anderen Prüflinge (hier in der Rolle der Schüler) nicht unangemessen zu fordern.

## TRAINERSTUNDEN

Als Anwärter auf einen Lehrergrad bzw. als Lehrergrad ist es selbstverständlich, dass der Prüfling Unterricht für Kinder oder Erwachsene gibt. Dieser ist mit Datum und Unterschrift des Schulleiters, der hier entsprechend entlastet wird, auf dem Laufzettel zu dokumentieren.

**Anwärter Braun:** 6 Einheiten in den vergangenen 12 Monaten,  
**Anwärter 1. Dan:** 12 Einheiten seit der Prüfung zum Braungurt,  
**Anwärter 2. Dan:** 24 Einheiten seit der Prüfung zum 1. Dan und  
**Anwärter 3. Dan:** 36 Einheiten seit der Prüfung zum 2. Dan

## TURNIERE UND LEHRGÄNGE

Es ist wünschenswert, dass Kickboxerinnen und Kickboxer im Wettkampf aktiv sind – zumindest zeitweise. Allerdings erachtet es die WKUWORLD/GCO nicht als sinnvoll, die Prüflinge darauf zu verpflichten.

So können beispielsweise Beruf, Gesundheit, Alter oder Charakter gegen die Wettkampfsituation sprechen. Aus diesem Grund besteht die Möglichkeit, die auf den Laufzetteln geforderte Teilnahme an Turnieren durch Lehrgänge und Seminare aus den Themen Kampfsport, Selbstverteidigung, Fitness, Sportmedizin, Ernährung oder Pädagogik zu ersetzen.

Um dem Kämpfen dennoch gerecht zu werden, ist Sparring ein wesentlicher Bestandteil der praktischen Prüfungen.

## KAMPFRICHTER-AUSBILDUNG

Da Kickboxen eine Wettkampf-Sportart darstellt, ist es unerlässlich, dass höhere Gurte das Regelwerk kennen. Lehrergrade müssen ihren Schülern das jeweils aktuelle Regelwerk vermitteln können. Es erhöht die Erfolgchancen der Starter, wenn sie erlaubte Techniken und Trefferflächen detailliert kennen: Sie wissen, welche Punkte die Kampfrichter für bestimmte Aktionen vergeben und können gleichzeitig Mahnungen sowie Minuspunkten vorbeugen. Weiterhin verhindert eine gründliche Kenntnis des Regelwerks, dass Trainer gegen vermeintliche Fehlurteile Protest einlegen und somit Turnierabläufe unnötig ins Stocken bringen. Insbesondere Mitgliedern der Nationalmannschaft wird nahe gelegt, sich auch über die Prüfungserfordernisse hinaus als Kampfrichter zu engagieren – auch zu ihrem eigenen Nutzen als Wettkämpfer. Im Kampfrichterwesen geschulte Lehrergrade tragen langfristig zu einem soliden und professionellen Stamm an Kampfrichtern bei. So ist bereits ab dem Braungurt eine Kampfrichter-Ausbildung mit entsprechender Praxis obligatorisch. Die Tätigkeit als Haupt- (Referee) und Seitenkampfrichter (Judge) ist vornehmlich auf den Qualifikationsturnieren der WKUWORLD/GCO sowie auf WKUWORLD/GCO-Newcomer-Turnieren zu erbringen.

**Braungurt-Anwärter** müssen das 1-Stern-Kampfrichter-Seminar erfolgreich abgeschlossen und ganztägig auf 2 WKUWORLD/GCO-Turnieren zumindest als Punktrichter geschiedst haben.

**Anwärter 1. Dan** müssen das 2-Sterne-Kampfrichter-Seminar erfolgreich abgeschlossen und ab dem Datum ihrer Braungurt-Prüfung ganztägig auf 3 WKUWORLD/GCO-Turnieren geschiedst haben, davon mindestens eins als Hauptkampfrichter.

**Anwärter 2. Dan** müssen seit ihrer Prüfung zum 1. Dan ganztägig auf 5 WKUWORLD/GCO-Turnieren geschiedst haben, davon mindestens vier als Hauptkampfrichter.

**Anwärter 3. Dan** müssen seit ihrer Prüfung zum 2. Dan ganztägig auf 6 WKUWORLD/GCO Turnieren als Referee geschiedst haben, davon 3 als Mattenleitung.

Die Tätigkeit als Kampfrichter muss am Turniertag entweder vom Kampfrichter-Obmann oder vom Veranstalter selbst mit Stempel auf dem Laufzettel bescheinigt werden. Sollte dies nicht möglich gewesen sein, kann der Prüfling eine Bescheinigung der beiden voranstehenden Personen über die Kampfrichtertätigkeit nachreichen.

## SCHRIFTLICHE AUSARBEITUNG/VORTRAG

Ab Braun muss der Prüfling im Rahmen einer schriftlichen Ausarbeitung dokumentieren, dass er sich mit einem Thema, das direkt oder indirekt mit Kampfsport zu tun hat, theoretisch auseinandergesetzt hat. Der Umfang der Ausarbeitung variiert je nach Zielgurt.

**Anwärter Braungurt:** Ausarbeitung einer kompletten Trainingseinheit auf 1 Seite, Arial 12, 1,5 Zeilenabstand

**Anwärter 1. Dan:** Ausarbeitung eines selbst gewählten Themas über mind. 5 Seiten, Arial 12, 1,5 Zeilenabstand

**Anwärter 2. Dan:** Ausarbeitung eines selbst gewählten Themas über mind. 8 Seiten, Arial 12, 1,5 Zeilenabstand

**Anwärter ab 3. Dan:** 30-minütiges Referat (beispielsweise über Ernährung für Sportler, Pädagogik für Kinder- und Wettkampftraining, andere Kampfsportarten / -künste, Sportmedizin oder den eigenen Kampfsport-Lebenslauf)

Je nach Anzahl der Prüflinge auf den 3. Dan können die Prüfer die Dauer des Referats verkürzen. Für jene, die sich schriftlich schwer tun, gibt es die Möglichkeit, sich gegen eine Zusatzgebühr online mündlich prüfen zu lassen bzw. zu einem mit der Prüfungskommission abgesprachene(n) Thema zu referieren.

## SCHRIFTLICHE PRÜFUNG

Anwärter auf Braun und 1. sowie 2. Dan legen am Prüfungstag eine kurze schriftliche Prüfung ab. Die Fragen des theoretischen Teils stellt die WKUWORLD/GCO zentral zur Verfügung. Themen sind: Kampfsport, WKUWORLD/GCO, Regelwerk, Trainingslehre, Erste Hilfe, Körper und Ernährung. Aus Zeitgründen können die Fragen entweder in knappen Stichworten beantwortet werden oder sie sind als Multiple Choice-Fragen konzipiert.

Damit der theoretische Teil einen Lerneffekt hat, sind die Antworten während der Prüfung anhand der Musterlösung zu korrigieren (entweder von den Prüfern selbst oder von qualifizierten Helfern) und zum Abschluss mit den Prüflingen zu besprechen.

## WARM-UP/KRAFT/KOORDINATION

Elemente des Warm-ups im Kinderprogramm können durch einen Hindernisparcours ersetzt werden. Die Prüfer sollen individuell die Zahl der Kräftigungsübungen herabsetzen, wenn die Prüflinge das Alter von 45 Jahren überschritten haben. Auch Rollen vor- und rückwärts können alters- oder krankheitsbedingt erlassen werden. Weiterhin sind Kräftigungsübungen, wie etwa Liegestütze, bei Frauen reduziert.

„Kampfstellung-Umsatzsprung mit Körperspannung“ bedeutet, dass man aus der Kampfstellung in eine andere Auslage springt, diese 2 Sekunden mit Ganzkörperspannung hält und dann erst löst. Anschließend springt man wieder in die Ausgangslage usf. Für diese Übung sind 1 bis 2 Minuten vorgesehen. Vorschläge für weitere Kräftigungsübungen wird die WKUWORLD/GCO in Form von Videos ins Internet stellen.

## HAND-/ARMTECHNIKEN

Mit steigender Graduierung müssen die Feinheiten der Techniken perfektioniert werden. Techniken, die für die vom Prüfling gekämpfte Disziplin typisch sind, sind explizit zu prüfen. Techniken müssen den Kampfdisziplinen zugeordnet werden können.



## **BEINTECHNIKEN, SANDSACKTRAINING UND SPARRING**

Ab 40 Jahren müssen Beintechniken nicht mehr gesprungen sein. Sind am Prüfungsort keine Sandsäcke vorhanden, können Techniken am Schlagpolster ausgeführt werden. Untere Farbgurte machen Sparring nur in Zeitlupe oder mit leichtem Kontakt, um die Techniken von Anfang an sauber auszuführen und um ein Gespür für Strategie im Kampf zu entwickeln.

Später sollen die Prüflinge in den Sparringsrunden ein praktisches Verständnis der verschiedenen Disziplinen zeigen. Wie bei den Techniken gilt auch hier, dass die Bewertung nach Maßgabe der Kampf-Disziplin des Prüflings erfolgt. Dies bedeutet etwa, dass von einem Pointfighter eine sehr gute Sparringsrunde in seiner Disziplin verlangt wird, während er bei Vollkontakt-Runden nur zeigen muss, dass er die Techniken grundsätzlich ausführen kann und weiß, worin sich die Regelwerke der Disziplinen grundlegend unterscheiden.

Um auch älteren Sportlern das Erreichen höherer Gurte zu ermöglichen, ist die Anzahl der Sparringsrunden ab einem Alter von 45 Jahren individuell niedriger.

## **SELBSTVERTEIDIGUNG**

Wenngleich Selbstverteidigung nicht die ursprüngliche Intention einer Kampfsportart ist, so sollte diese doch dazu befähigen, sich und andere im Notfall verteidigen zu können. Aus diesem Grund enthalten einige Prüfungen Techniken zur Selbstverteidigung. Diese sind allerdings eher als Anregung gedacht, da die erlernten Kickbox-Techniken bereits für eine effektive Selbstverteidigung ausreichen können. Es liegt im Ermessen des Prüfers, inwieweit weitere Techniken hinzugezogen werden.

Die WKUWORLD/GCO bietet bei Bedarf Lehrgänge zur Selbstverteidigung an und wird den Prüfern zusätzlich einige Techniken als Video zur Verfügung stellen.

Um der Klarheit willen, hier noch eine Anmerkung zum (Anti-)Bodenkampf. Dabei soll es in erster Linie darum gehen, dass man sich, erstens, nicht zu Boden bringen lässt und, zweitens, dass man die Abwehr aus der Rückenlage gegen einen stehenden oder einen auf einem sitzenden/liegenden Gegner lernt.

## **MEDIENKOMPETENZ**

Medien nehmen einen immer größeren Stellenwert in unserem Leben ein - schon von Kind an. Aus diesem Grund muss sich bereits der angehende Panda-Meister mit den Regeln für die Verwendung von Handys auseinandersetzen. Diese werden im Kinderprogramm erweitert zu einer generellen Medienkompetenz. Der Aktualität des Themas ist es geschuldet, dass hier keine Details aufgelistet sind. Die Prüfer können bei Bedarf Informationen bei der Prüfungskommission anfordern. Weiterhin empfehlen die Autoren in diesem Zusammenhang den Kontakt mit dem ortsansässigen Jugendamt.

## **ERFORDERLICHE DOKUMENTE ZUR VORLAGE AM PRÜFUNGSTAG**

Am Prüfungstag ist unaufgefordert ein WKUWORLD/GCO-Pass mit gültiger Jahressichtmarke und Arztstempel vorzulegen zuzüglich des ausgefüllten Laufzettels und der dazugehörigen Nachweise in Kopie. Der Prüfling hat eine ordentliche Vereins- bzw. Team-Kleidung samt seines noch aktuellen Gürtels zu tragen. Ebenso muss er die gesamte Schutzausrüstung für das Sparring mitbringen, wie es auf Wettkämpfen erforderlich ist.

Bei jeder Gürtelfarbe können Elemente vorheriger Prüfungen nochmals geprüft werden. Mit zunehmender Graduierung sind die Techniken vorheriger Programme zu perfektionieren.

# III PRÜFER

## ZULASSUNG

Die Zulassung als WKUWORLD/GCO-Prüfer wird mit Übersendung der Prüferstempels wirksam. Diese gilt bis auf Widerruf. Der WKUWORLD/GCO-Prüferstempel kann in der Regel ab dem 2. Dan WKUWORLD/GCO Kickboxen bei der Prüfungskommission beantragt werden. Im Ausnahmefall ist dies auch ab dem 1. Dan WKUWORLD/GCO Kickboxen möglich. Voraussetzung ist in jedem Fall ein Seminar zur WKUWORLD/GCO-Prüfungsordnung.

## PANDA-, KINDER- UND JUGENDPROGRAMM

Das Panda-, Kinder- und Jugendprogramm können alle WKUWORLD/GCO-Prüfer mit gültigem WKUWORLD/GCO-Prüferstempel allein abnehmen bis Kinder Braun-Schwarz. Der Kinder-Schwarzgurt wird grundsätzlich im Rahmen der offiziellen WKUWORLD/GCO-Dan-Prüfung vor der Prüfungskommission abgelegt.

Soll der Kinder-Schwarzgurt im lokalen Sportstudio geprüft werden, ist dies bei der Prüfungskommission zu beantragen. Voraussetzung ist, dass die Prüfer vor Ort mindestens den 2. Dan WKUWORLD/GCO Kickboxen inne haben.

## ERWACHSENENPROGRAMM

Das Erwachsenenprogramm können alle WKUWORLD/GCO-Prüfer mit gültigem WKUWORLD/GCO-Prüferstempel allein abnehmen bis zur Farbe Blau-Braun. Dabei sind die Techniken zu prüfen, welche in vorliegendem Prüfungsprogramm vorgesehen sind. Ab der Farbe Grün empfiehlt die Prüfungskommission die zusätzliche Anwesenheit eines Fremdprüfers, der mindestens den 1. Dan WKUWORLD/GCO Kickboxen hat.

### Die Prüfung zum Braungurt kann abgelegt werden

- > vor der Prüfungskommission im Rahmen einer WKUWORLD/GCO-Dan-Prüfung oder
- > vor 2 lokalen Prüfern, die mindestens den 3. Dan WKUWORLD/GCO Kickboxen inne haben.

Nach der Blaugurt-Prüfung ist der Laufzettel zum Braungurt bei der Prüfungskommission zu beantragen. Der Prüfling hat mindestens 2 Wochen vor dem Prüfungstag zum Braungurt den Laufzettel nebst der erforderlichen Nachweise (Urkunden, Bescheinigungen etc.) unaufgefordert an die Prüfungskommission zu senden: [blackbelt@wkuworld.com](mailto:blackbelt@wkuworld.com).

## PRÜFUNGSKOMMISSION

Die deutsche WKUWORLD/GCO-Prüfungskommission für Kickboxen besteht aus:

**Prof. Dr. Yvonne Thorhauer (Vorsitzende)**  
**Klaus Nonnemacher**  
**Guido Rödel**  
**Steve Kainath**  
**Günther Kogucik**

**[blackbelt@wkuworld.com](mailto:blackbelt@wkuworld.com)**  
**[president@gcoworld.com](mailto:president@gcoworld.com)**  
**[info@kickboxen-frankfurt.org](mailto:info@kickboxen-frankfurt.org)**  
**[steve@kainath.de](mailto:steve@kainath.de)**  
**[guenther.kogucik@ninja-sportclub-hamburg.de](mailto:guenther.kogucik@ninja-sportclub-hamburg.de)**

Thorhauer, Nonnemacher und Rödel sind die Urheber der gesamten hier vorliegenden WKUWORLD/GCO-Prüfungsordnung und sind zuständig für eventuell nötige Anpassungen in derselben. Die Prüfungskommission ist zuständig für Terminierung und Organisation der Dan-Prüfungen. Die Prüfungskommission vergibt die WKUWORLD/GCO-Prüferstempel für die Prüfungen der Kinder- und der Erwachsenen-Farbgurte bis inkl. Blau-Braun. Alle Prüfungen ab dem 1. Dan werden vor der WKUWORLD/GCO-Prüfungskommission zu den offiziellen Dan-Prüfungsterminen abgelegt. Die Vorsitzende gibt die Graduierungen nach Prüfung der Laufzettel und des bestandenen praktischen Teils frei.

## DAN-PRÜFUNGEN

Die praktische Prüfung ist nur ein Teil der gesamten Prüfung. Sie wird in der Regel abgelegt, wenn alle Anforderungen des Laufzettels erfüllt sind. Erst mit Bestehen der praktischen Prüfung und der lückenlosen Erfüllung des Laufzettels ist die gesamte Prüfung bestanden! Sollte der Laufzettel Lücken aufweisen, darf die praktische Prüfung zwar ausnahmsweise abgelegt werden, jedoch wird die Zielgraduierung nicht wirksam (d. h. kein Eintrag in der WKUWORLD/GCO-Datenbank, keine Urkunde und keine Berechtigung zum Tragen der entsprechenden Graduierung etc.). Erst bei Freigabe durch die Prüfungskommission wird die Graduierung offiziell und darf entsprechend kommuniziert werden.

Es finden in der Regel zwei zentrale Prüfungen im Jahr statt (Frühjahr und Herbst). Zusätzliche Prüfungstermine legt die Prüfungskommission nach Bedarf fest. Die WKUWORLD/GCO veröffentlicht die Prüfungstermine auf ihrer Homepage und per Newsletter. Dan-Anwärter können sich jederzeit für die nächste Prüfung bei der Vorsitzenden der Prüfungskommission vormerken lassen.

## SONDERPRÜFUNGSTERMINE

Bei mindestens 10 Anwärtern auf Dan-Graduierungen kann ein Sonderprüfungstermin im lokalen Studio bei der WKUWORLD/GCO-Prüfungskommission beantragt werden. Sofern bei dem Sonderprüfungstermin nicht drei Mitglieder der Prüfungskommission anwesend sind, kann der Heimtrainer als Prüfer mitwirken, sofern er mindestens den 4. Dan WKUWORLD/GCO Kickboxen inne hat.

Bei Beantragung des Sonderprüfungstermins wird die WKUWORLD/GCO dem entsprechenden Studio eine Checkliste für Dan-Prüfungen zukommen lassen, die entsprechend zu bearbeiten ist, um einen reibungslosen Prüfungsablauf zu gewährleisten.

### Der Antragsteller hat folgende Pflichten:

- > Meldung aller Prüflinge mit Zielgraduierung an die Prüfungskommission mindestens zwei Wochen vor der Prüfung,
- > Hinweisen der Prüflinge auf Erfordernisse der Laufzettel bzw. darauf, dass bei Nicht-Erfüllung aller Punkte keine Übergabe von Gürtel und Urkunde sowie kein Eintrag in die WKUWORLD/GCO-Datenbank erfolgen,
- > Kontrolle des Laufzettels eines jeden Prüflings bei Eingang seiner Prüfungsanmeldung,
- > Striktes Prüfen nach WKUWORLD/GCO-Prüfungsregularien und Mailen von Laufzetteln samt Nachweisen von allen Prüflingen an die Prüfungskommission mindestens zwei Wochen vor dem Prüfungstag.

Die Genehmigung von Sonderprüfungsterminen ist unter anderem davon abhängig, inwieweit die Antragsteller bei vergangenen Prüfungen oben genannten Pflichten nachgekommen sind.

## KARATE/TAEKWONDO/JIU JITSU

Für die Dan-Prüfungen im Karate/Taekwondo/Jiu Jitsu gibt es zur Zeit noch keine Laufzettel. Gleichwohl schätzt die WKUWORLD/GCO Kampfrichtertätigkeiten der höheren Graduierungen und legt Wert auf einen Prüfungsstandard zur Sicherung eines einheitlichen Leistungsniveaus.

Zuständig für die deutschen Dan-Prüfungen in Karate sind:

**Klaus Nonnemacher, [president@gcoworld.com](mailto:president@gcoworld.com) und Toni Dietl, [info@karate-service.de](mailto:info@karate-service.de)**

Taekwondo:

**Sandra Gelbach, [sandragelbach@gmx.de](mailto:sandragelbach@gmx.de)**

Jiu Jitsu:

**Jürgen Elies, [juergen.elies@t-online.de](mailto:juergen.elies@t-online.de)**

# IV WERTE

Die WKUWORLD/GCO ist bestrebt, durch ihre Prüfungssystematik Werte zu kommunizieren und implementieren.

Für das aufrichtige Messen von Leistung ist zunächst die Kenntnis des Regelwerks unerlässlich. So werden Kämpfer und Coaches, Schüler und Lehrer, von Anfang an mit dem Regelwerk der WKUWORLD/GCO vertraut gemacht. Die Regeln der Disziplinen werden den Farbgraden vermittelt und später sind Kampfrichter-Ausbildung und -Tätigkeit ein zentraler Bestandteil der Lehrergrad-Prüfungen. Dadurch sollen die Betroffenen Regelkonformität vor, während und nach dem Kampf verinnerlichen. Darüber hinaus soll so ein tieferes Verständnis für faires Verhalten auf und an der Kampffläche wachsen, das über die bloße Regelkonformität hinausgeht.

**Fairness<sup>1</sup>** ist der essentielle Grundwert im Wettkampfsport, den die WKUWORLD/GCO nicht nur von Kämpfern und Coaches, sondern auch von Kampfrichtern, Offiziellen, Zuschauern und Medien einfordert. Ohne faires Verhalten wird der Wettkampfgedanke ad absurdum geführt und der Wettbewerb unterminiert. Damit sich Fairness in der Kultur der WKUWORLD/GCO manifestiert, sollen Lehrergrade neben der reinen Compliance befähigt werden, Werte zu vermitteln und vorzuleben, die über das Regelwerk hinausgehen. Nur so kann der Sport seiner Aufgabe als Charakterbildung im Sinne Pierre de Coubertins, dem Begründer der modernen Olympischen Spiele, nachkommen. Die WKUWORLD/GCO schreibt jedem Dan-Träger nicht nur eine sportlich-technische, sondern auch eine ethische Vorbildfunktion zu. Somit ist eine gute Grundlage geschaffen, um die Werte im Kampfsport an die nächste Generation weiterzugeben.

Bei den schriftlichen Ausarbeitungen und Vorträgen im Rahmen der Dan-Prüfungen haben die Prüflinge auch die Gelegenheit, sich mit Werten im Sport auseinanderzusetzen. Auch bei den zu leistenden Trainerstunden ab Braun können sie, idealerweise mit Unterstützung des Heimtrainers, in die Vorbildfunktion hineinwachsen.

Die charakterliche Bildung der Sportler zur Fairness beginnt bereits im Panda-Programm und geht ins Kinderprogramm über. Mit Hilfe der so genannten WKUWORLD/GCO-Sterne sollen die Schüler Eigenschaften erwerben, die ihren Charakter festigen, das Lernen erleichtern und zur sportlichen Leistung anspornen.



<sup>1</sup> Zum Begriff der Fairness im Kampfsport vgl. Thorhauer, Yvonne (2018): Compliance und Fairness – Ein Vorschlag zur Begriffsbestimmung. In: Yvonne Thorhauer & Christoph A. Kexel (Hrsg.): Compliance im Sport – Theorie und Praxis. accadis Schriftenreihe Bd. 3, Wiesbaden: Springer, S. 13-32.

# DIE ACHT STERNE DER WKUWORLD/GCO



## RESPEKT

Wir respektieren unsere Gegner und ihre Leistung, auch nach einem verlorenen Kampf. Wir respektieren die Arbeit der Kampfrichter und beleidigen sie nicht. Wir respektieren Frauen und Männer aller Nationen – unser Sport verbindet Kulturen.



## DISZIPLIN

Wir trainieren ausdauernd, um unser Ziel zu erreichen. Wir ernähren uns gesund und nehmen keine Drogen.



## KAMPFGEIST

Wir glauben an uns und geben nicht auf! Ein verlorenen Kampf ist nicht mehr als ein Ansporn, es das nächste Mal besser zu machen, indem wir besser trainieren und unsere Strategien überdenken.



## SELBSTKONTROLLE

Wir lieben Fairplay! Wir kontrollieren unsere Kampftechniken und leiten überschwängliche Emotionen in die richtige Bahn. Wir verhalten uns auch jenseits von Kontroll- und Sanktionsmechanismen korrekt und befürworten Doping-Tests für einen gerechten Sport.



## MUT

Wir haben den Mut, NEIN zu sagen. Wir stehen zu unseren Werten, auch wenn sich dies als schwierig und unangenehm erweist



## LOYALITÄT

Wir sind um unsere Familie und Freunde besorgt. Wir sind unserer Kampfsportschule und unserem Team verbunden. Wir stehen zu ihnen, helfen ihnen, betrügen sie nicht und reden nicht schlecht über sie.



## STÄRKE

Wir möchten unseren Körper und unseren Geist stärken! Wir möchten gewinnen, indem wir unsere Stärke in einem fairen Kampf messen.



## KONZENTRATION

Wir hören aufmerksam zu und möchten lernen.

# V PRÜFUNGSINHALTE



# PRÜFUNGSPROGRAMM PANDA



## **DIE TEILNAHME AN DER PRÜFUNG ERFORDERT:**

Vereins- oder Team-Shirt, Kickboxhose, Gürtel (sofern vorhanden), ab Orangegurt die komplette Schutzausrüstung.

Als Prüfer sind nur Dan-Träger mit gültigem WKUWORLD/GCO-Prüferstempel zulässig.

# 1. PANDA

WEIß



Name

## Voraussetzungen

- WKUWORLD/GCO-Pass mit Jahressichtmarke
- Wartezeit: 3 Monate

## Erziehung

- Ernährung: richtige Getränke
  - Wasser
  - Fruchtsäfte
- Aufräumen der Trainingsgeräte

## Sicherheit

- „Halt!“/“Stopp!“ schreien + Abwehrhaltung (Kampfstellung mit ausgestreckte Armen und gespreizten Fingern)
- Eigener vollständiger Name
- Name der Eltern

## Fitness

- Handstand Vorübung (sicher auf den Füßen landen)
- 1 Minute Hampelmann
- 10 Hock-Streck-Sprünge
- Rolle vorwärts oder rückwärts
- 10 Kniebeugen

Datum

Bemerkung

## Techniken

- Wie mache ich eine Faust?
- Mit Handballen schlagen
- Frontkick
- Block seitlich
- Abducken

## Konzentration

- 1 Minute mit geschlossenen Augen still stehen

Prüfer



# 2. PANDA

## WEIß-GELB-WEIß



Name

### Voraussetzungen

- WKUWORLD/GCO-Pass mit Jahressichtmarke
- Wartezeit: 3 Monate

### Erziehung

- Ernährung: Nenne Obstsorten
- Eigenständiges Umziehen zum Training
- Aufräumen der Trainingsgeräte

### Sicherheit

- Verhalten gegenüber Fremden, die mich ansprechen:
  - Abwehrhaltung + "Nein, lassen Sie mich in Ruhe!"
  - Weggehen
- Adresse

### Fitness

- Skipping ohne Boxen (Kniehebeläufe)
- Rolle vorwärts und rückwärts
- Handstand mit Hilfe 10 Sekunden halten

Datum

Bemerkung

### Techniken

- Frontkick
- Vordere Gerade
- Hintere Gerade
- Axekick
- Block seitlich

### Konzentration

- Konzentrationsspiele, Technik nach Zahlen
  - 1 = Frontkick
  - 2 = Vordere Gerade
  - 3 = Hintere Gerade
- 1 Minute mit geschlossenen Augen still stehen

Prüfer

# 3. PANDA

**WEIß-GELB-WEIß** (mit orangenem Klebestreifen)



Name

## Voraussetzungen

- WKUWORLD/GCO-Pass mit Jahressichtmarke
- Wartezeit: 3 Monate

## Erziehung

- Erkläre "Stärke": Selbstwertgefühl festigen, Kräftigen des eigenen Körpers, Fairness als Voraussetzung für das Messen von Stärke
- Ernährung: Nenne Gemüsesorten
- Eigenständiges Umziehen zum Training
- Aufräumen der Trainingsgeräte

## Sicherheit

- Rettungsdienst/Feuerwehr 112
  - Wo ist was passiert?
  - Warten auf die Fragen von des Rettungsdienstes bzw. der Feuerwehr
- Nummer Festnetz  Adresse
- Verhalten gegenüber Fremden, die mich ansprechen:
  - Abwehrhaltung + "Nein, lassen Sie mich in Ruhe!"
  - Weggehen

## Fitness

- Balance auf einem Bein stehen mit zwei Frontkicks ohne abzusetzen
- Skipping ohne Boxen (Kniehebeläufe)
- Judo-Rolle
- Handstand mit Hilfe 10 Sekunden halten

## Techniken

- Frontkick
- Hintere Gerade
- Axekick
- Vordere Gerade
- Backfist/  
Faustrückenschlag
- Block seitlich

## Konzentration

- Konzentrationsspiele, Technik nach Zahlen
  - 1 = Frontkick
  - 2 = Vordere Gerade
  - 3 = Hintere Gerade
  - 4 = Backfist
- 1 Minute mit geschlossenen Augen still stehen

Bemerkung

Datum

Prüfer

# 4. PANDA

## WEIß-ORANGE-WEIß



Name

### Voraussetzungen

- WKUWORLD/GCO-Pass mit Jahressichtmarke
- Wartezeit: 3 Monate

### Erziehung

- Erkläre "Konzentration":  
Aufmerksames Zuhören, Fokussieren auf eine Tätigkeit und sich nicht ablenken lassen
- Erkläre „Stärke“
- Trainingstasche eigenständig packen (Kleidung, Gürtel, Ausrüstung, Getränk)
- Eigenständiges Umziehen zum Training
- Aufräumen der Trainingsgeräte

### Sicherheit

- Befreiung aus Griff am Arm
- Notruf 110 - Was sage ich?
  - Wo ist was passiert?
- Nummer Festnetz
- Verhalten gegenüber Fremden, die mich ansprechen:
  - Abwehrhaltung + "Nein, lassen Sie mich in Ruhe!"
  - Weggehen

Bemerkung

### Fitness

- 3 x 1 Min. Kämpfen ohne Kontakt
- 60 Sekunden Kicks auf einem Bein (30 links/30 rechts)
- 5 Liegestütze
- Skipping ohne Boxen (Kniehebeläufe)
- Judo-Rolle

### Techniken

- Frontkick
- Hintere Gerade/ Punch
- Axekick
- Abducken
- Vordere Gerade/Jab
- Backfist/ Faustrückenschlag
- Block seitlich
- Kombinationen Hand und Fuß

### Konzentration

- Konzentrationsspiele, Technik nach Zahlen
  - 1 = Frontkick
  - 2 = Vordere Gerade
  - 3 = Hintere Gerade
  - 4 = Backfist
  - 5 = Axekick
  - 6 = Block seitlich

Datum

Prüfer

# 5. PANDA

**WEIß-ORANGE-WEIß** (mit grünem Klebestreifen)



Name

## Voraussetzungen

- WKUWORLD/GCO-Pass mit Jahressichtmarke
- Wartezeit: 3 Monate

## Erziehung

- Erkläre "Respekt": Wertschätzung und Aufmerksamkeit seinen Mitmenschen gegenüber, Verbeugung zu Anfang und Ende des Trainings, Fairness im Kampf, Respektieren der Kampfrichter
- Erkläre "Stärke"
- Erkläre "Konzentration"

## Sicherheit

- Verhalten gegenüber Fremden, die mich berühren (wollen):
  - Techniken einsetzen
  - Abwehrhaltung
  - Schreien
- Handynummer Eltern
- Befreiung aus Griff am Arm
- Notruf 110 & 112

## Fitness

- 3 x 1 Min. Kämpfen mit Kontakt
- Fallschule (seitlich und rückwärts)
- 60 Sekunden Kicks auf einem Bein (30 links/30 rechts)
- 10 Liegestütze

## Techniken

- Frontkick
- Hintere Gerade/Punch
- Axekick
- Roundkick
- Kombinationen Hand und Fuß
- Vordere Gerade/Jab
- Backfist/Fausrückenschlag
- Block seitlich
- Abducken

## Konzentration

- Konzentrationsspiele, Technik nach Zahlen
  - 1 = Frontkick
  - 2 = Vordere Gerade
  - 3 = Hintere Gerade
  - 4 = Backfist
  - 5 = Axekick
  - 6 = Block seitlich
  - 7 = Roundkick

Bemerkung

Datum

Prüfer

# 6. PANDA

## WEIß-GRÜN-WEIß



Name

### Voraussetzungen

- WKUWORLD/GCO-Pass mit Jahressichtmarke
- Wartezeit: 3 Monate

### Erziehung

- Erkläre "Mut": Sich seinen Ängsten stellen (z.B. Dunkelheit, Spinnen), sich trauen „Nein“ zu sagen und Schwächeren zu helfen
- Erkläre "Respekt"
- Erkläre "Stärke"
- Erkläre "Konzentration"

### Sicherheit

- Abwehrhaltung am Boden
- Verhalten gegenüber Fremden, die mich berühren (wollen):
  - Techniken einsetzen
  - Abwehrhaltung
  - Schreien
- Handynummer Eltern
- Befreiung aus Griff am Arm
- Befreiung aus Griff an den Haaren

### Fitness

- Balance auf Sandsack oder auf Prätzen und Frontkick ausführen
- 3 x 1 Min. Kämpfen mit Kontakt
- Fallschule (seitlich und rückwärts)
- 60 Sekunden Kicks auf einem Bein (30 links/30 rechts)
- 10 Liegestütze

### Techniken

- Frontkick
- Hintere Gerade/Punch
- Axekick
- Roundkick
- Kombinationen Hand und Fuß
- Vordere Gerade/Jab
- Backfist/Faustrückenschlag
- Block seitlich
- Abducken

### Konzentration

- Konzentrationsspiele, Technik nach Zahlen
  - 1 = Frontkick
  - 2 = Vordere Gerade
  - 3 = Hintere Gerade
  - 4 = Backfist
  - 5 = Axekick
  - 6 = Block seitlich
  - 7 = Roundkick

Bemerkung

Datum

Prüfer

# 7. PANDA

**WEIß-GRÜN-WEIß** (mit blauem Klebestreifen)



Name

## Voraussetzungen

- WKUWORLD/GCO-Pass mit Jahressichtmarke
- Wartezeit: 3 Monate

## Erziehung

- Erkläre "Loyalität": Verbundenheit mit Familie, Freunden und dem Team der Kampfsport-schule, zu ihnen stehen, ihnen helfen, sie nicht betrügen und nicht schlecht über sie reden
- Erkläre "Mut"       Erkläre "Stärke"
- Erkläre "Respekt"       Erkläre "Konzentration"

## Sicherheit

- Abwehrhaltung am Boden
- Verhalten gegenüber Fremden, die mich berühren (wollen):
  - Techniken einsetzen
  - Abwehrhaltung
  - Schreien
- Befreiung aus Schwitzkasten**
- Handynummer Eltern
- Befreiung aus Griff am Arm
- Befreiung aus Griff an den Haaren

Bemerkung

## Fitness

- Balance auf Sandsack oder auf Prätzen und Jab-Punch-Frontkick ausführen
- 3 x 1 Min. Kämpfen mit Kontakt
- Fallschule (seitlich und rückwärts)
- 60 Sekunden Kicks auf einem Bein (30 links/30 rechts)

## Techniken

- Frontkick       Vordere Gerade/Jab
- Hintere Gerade/Punch       Backfist/Fausrückenschlag
- Axekick       Block seitlich
- Roundkick       Abducken
- Kombinationen Hand und Fuß

## Konzentration

- Konzentrationsspiele, Technik nach Zahlen
  - 1 = Frontkick       2 = Vordere Gerade
  - 3 = Hintere Gerade       4 = Backfist
  - 5 = Axekick       6 = Seitlicher Block
  - 7 = Roundkick

Datum

Prüfer

# 8. PANDA

## WEIß-BLAU-WEIß



Name

### Voraussetzungen

- WKUWORLD/GCO-Pass mit Jahressichtmarke
- Wartezeit: 6 Wochen

### Erziehung

- Erkläre "Selbstkontrolle": Beherrschen der Schlagkraft, Abstoppen der Techniken vorm Partner, Mäßigen negativer Gefühle wie Wut und Zorn zu sagen und Schwächeren zu helfen
- Erkläre "Loyalität"
- Erkläre "Stärke"
- Erkläre "Mut"
- Erkläre "Konzentration"
- Erkläre "Respekt"

### Sicherheit

- Straßenverkehr: Ampel
- Abwehrhaltung am Boden
- Verhalten gegenüber Personen, die mich gegen meinen Willen berühren wollen
  - Ideen, um der Situation zu entkommen
  - Techniken einsetzen
  - Deutlich sagen, dass man es nicht will, wenn es nicht wirkt, schreien
- Handynummer Eltern
- Befreiung aus Schwitzkasten
- Befreiung aus Griff am Arm

Bemerkung

### Fitness

- Balance auf Sandsack oder auf Prätzen und Kombinationen ausführen
- 3 x 1 Min. Kämpfen mit Kontakt
- Fallschule (seitlich und rückwärts)
- 60 Sekunden Kicks auf einem Bein (30 links/30 rechts)

### Techniken

- Frontkick
- Hintere Gerade/Punch
- Axekick
- Roundkick
- Kombinationen Hand und Fuß
- Vordere Gerade/Jab
- Backfist/Fausrückenschlag
- Block seitlich
- Abducken

### Konzentration

- Konzentrationsspiele, Technik nach Zahlen
  - 1 = Frontkick
  - 2 = Vordere Gerade
  - 3 = Hintere Gerade
  - 4 = Backfist
  - 5 = Axekick
  - 6 = Block seitlich
  - 7 = Roundkick

Datum

Prüfer

# 9. PANDA

**WEIß-BLAU-WEIß** (mit braunem Klebestreifen)



Name

## Voraussetzungen

- WKUWORLD/GCO-Pass mit Jahressichtmarke
- Wartezeit: 3 Monate

## Erziehung

- Erkläre "Disziplin": Den Anweisungen des Trainers folgen, sich im Training anstrengen und versuchen, immer besser zu sein als im Training zuvor und sein Bestes geben
- Erkläre "Selbstkontrolle"
- Erkläre "Loyalität"
- Erkläre "Mut"
- Erkläre "Respekt"
- Erkläre "Stärke"
- Erkläre "Konzentration"

## Sicherheit

- Aus der Abwehrhaltung am Boden den Angreifer treten
- Straßenverkehr: Zebrastreifen & Ampel
- Verhalten gegenüber Personen, die mich gegen meinen Willen berühren wollen
  - Mögliche Vertrauenspersonen
  - Ideen, um der Situation zu entkommen
  - Techniken einsetzen
  - Deutlich sagen, dass man es nicht will/schreien
- Befreiung aus Schwitzkasten
- Handynummer Eltern
- Befreiung aus Griff am Arm und an den Haaren

Bemerkung

## Fitness

- 5 x 1 Min. Kämpfen mit Kontakt
- 15 Kniebeugen
- 10 Liegestütze
- Handstand mit Hilfe 15 Sekunden halten
- Balance auf Sandsack oder auf Pratzen und Kombinationen ausführen
- Judo-Rolle & Fallschule

## Techniken

- Frontkick
- Vordere Gerade/Jab
- Hintere Gerade/Punch
- Backfist/Faustrückenschlag
- Axekick
- Block seitlich
- Roundkick
- Abducken
- Kombinationen Hand und Fuß

## Konzentration

- Konzentrationsspiele, Technik nach Zahlen
  - 1 = Frontkick
  - 2 = Vordere Gerade
  - 3 = Hintere Gerade
  - 4 = Backfist
  - 5 = Axekick
  - 6 = Seitlicher Block
  - 7 = Roundkick

Datum

Prüfer



# 10. PANDA

## WEIß-BRAUN-WEIß



Name

### Voraussetzungen

- WKUWORLD/GCO-Pass mit Jahressichtmarke
- Wartezeit: 3 Monate

### Erziehung

- Erkläre "Kampfgeist": Der Glaube an sich selbst; nicht aufgeben; Gründe für einen verlorenen Kampf finden und an den Fehlern arbeiten
- Erkläre "Disziplin"  Erkläre "Selbstkontrolle"
- Erkläre "Loyalität"  Erkläre "Mut"
- Erkläre "Respekt"  Erkläre "Stärke"
- Erkläre "Konzentration"

### Sicherheit

- Aus der Abwehrhaltung am Boden den Angreifer treten und schlagen
- Straßenverkehr: **Straßenschilder**, Zebrastreifen & Ampel
- Verhalten gegenüber Personen, die mich gegen meinen Willen berühren wollen
  - Mögliche Vertrauenspersonen
  - Ideen, um der Situation zu entkommen
  - Techniken einsetzen  Deutlich sagen, dass man es nicht will/schreien
- Handynummer Eltern
- Befreiung aus Schwitzkasten
- Befreiung aus Griff am Arm und an den Haaren

Bemerkung

### Fitness

- 5 x 1 Min. Kämpfen mit Kontakt
- 15 Kniebeugen  10 Liegestütze
- Handstand mit Hilfe 15 Sekunden halten
- Balance auf Sandsack oder auf Pratzen und Kombinationen ausführen
- Judo-Rolle & Fallschule

### Techniken

- Frontkick  Vordere Gerade/Jab
- Hintere Gerade/Punch  Backfist/Faustrückenschlag
- Axekick  Block seitlich
- Roundkick  **Uppercut**
- Abducken  Kombinationen Hand und Fuß (auch gesprungen)

### Konzentration

- Konzentrationsspiele, Technik nach Zahlen
  - 1 = Frontkick  2 = Vordere Gerade
  - 3 = Hintere Gerade  4 = Backfist
  - 5 = Axekick  6 = Seitlicher Block
  - 7 = Roundkick  **8 = Uppercut**

Datum

Prüfer

# 11. PANDA

**WEIß-BRAUN-WEIß** (mit goldenem Klebestreifen)



Name

## Voraussetzungen

- WKUWORLD/GCO-Pass mit Jahressichtmarke
- Wartezeit: 3 Monate

## Erziehung

- Handyregeln
- Erkläre "Kampfgeist"
- Erkläre "Fairness" anhand von Beispielen
- Erkläre "Selbstkontrolle"
- Erkläre "Disziplin"
- Erkläre "Mut"
- Erkläre "Loyalität"
- Erkläre "Stärke"
- Erkläre "Respekt"

## Sicherheit

- Abwehr Schläge von oben und von der Seite
- Aus der Abwehrhaltung am Boden den Angreifer treten und schlagen
- Straßenverkehr: Straßenschilder, Zebrastreifen & Ampel
- Verhalten gegenüber Personen, die mich gegen meinen Willen berühren wollen
  - Mögliche Vertrauenspersonen
  - Ideen, um der Situation zu entkommen
  - Techniken einsetzen
  - Deutlich sagen, dass man es nicht will/schreien
- Handynummer Eltern
- Befreiung aus Schwitzkasten
- Befreiung aus Griff am Arm

## Fitness

- 5 x 90 Sekunden Kämpfen mit Kontakt

## Techniken

- Frontkick
- Hintere Gerade/Punch
- Axekick
- Roundkick
- Abducken
- Knie
- Vordere Gerade/Jab
- Backfist/Fausrückenschlag
- Block seitlich
- Uppercut
- Kombinationen Hand und Fuß (auch gesprungen)
- Ellbogen

## Konzentration

- Konzentrationsspiele, Technik nach Zahlen
  - 1 = Frontkick
  - 2 = Vordere Gerade
  - 3 = Hintere Gerade
  - 4 = Backfist
  - 5 = Axekick
  - 6 = Seitlicher Block
  - 7 = Roundkick
  - 8 = Uppercut

Bemerkung

Datum

Prüfer

# 12. PANDA

## WEIß-GOLD-WEIß

### Große Abschlussprüfung

Name

### Voraussetzungen

- WKUWORLD/GCO-Pass mit Jahressichtmarke
- Wartezeit: mindestens 3 Monate

### FREIE PRÜFUNG

Sollte das Kind die Prüfung bestehen, kann es sich aussuchen, ob es in die weiterführende Gruppe der Grundschul Kinder wechselt oder zusätzlich ein paar Monate als Hilfstrainer in der Panda-Gruppe bleibt.



Bemerkung

Datum

Prüfer



Foto: Marco Ceřálu

# PRÜFUNGSPROGRAMM KINDER UND JUGEND



## **DIE TEILNAHME AN DER PRÜFUNG ERFORDERT:**

Vereins- oder Team-Shirt, Kickboxhose, Gürtel (sofern vorhanden), ab Orangegurt die komplette Schutzausrüstung.

Als Prüfer sind nur Dan-Träger mit gültigem WKUWORLD/GCO-Prüferstempel zulässig.

# LAUFZETTEL

WEIß-GELB-WEIß



Herausgeber

MAP

Gebühr bezahlt

Vorname des Prüflings

Nachname des Prüflings

Geburtsdatum

Graduierung

Datum letzte Prüfung

## Kampfstellung

Frontal

## Hand-/Armtechniken

Jab/Punch

## Beintechniken

Frontkick

## Block- Konter- Ausweichtechniken

Abtauchen

Doppelblock

## Selbstverteidigung

Deutlich „Nein!“ schreien

Deutlich „Stopp!“ schreien

Deutlich „Lass mich in Ruhe!“ schreien

## Theorie

Notrufnummer, Telefonnummer Eltern

Erkläre „freundlich sein“

Erkläre „hilfsbereit sein“

Nachweise	Datum der Prüfung	Unterschrift Prüfer
Gültiger WKUWORLD/GCO-Pass		

Alle Nachweise erbracht

Prüfung bestanden

## Gesamte Prüfung bestanden mit der Note

Sehr gut

Gut

Befriedigend

Unterschrift und Graduierung 1. Prüfer

Unterschrift und Graduierung 2. Prüfer

<b>KINDER</b>	<b>WEIß-GELB-WEIß</b>
Wartezeit	Keine
Sportpass	Ja
Laufzettel	
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	
Turniere/Lehrgänge	
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Warm-up	2 Minuten Hampelmann
Koordination	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückwärts und vorwärts laufen</li> <li>• 1 Min. Fußballen-/Fersenstand abwechselnd</li> <li>• Rolle rückwärts aus dem Sitz</li> </ul>
Kraft	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hock-Streck-Sprünge</li> <li>• Hampelmann</li> </ul>
Kampfstellung	Frontal
Hand-/Armtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab</li> <li>• Punch</li> </ul>
Beintechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick vorderes Bein</li> <li>• Frontkick hinteres Bein</li> </ul>
Block-Konter-Ausweichtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abtauchen</li> <li>• Doppelblock</li> </ul>
Kombinationen	• 2 Kombinationen mit 2 der oben genannten Faust und Kicktechniken
Sandsacktraining	
Sparring	
Selbstverteidigung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deutlich „Nein!“ schreien</li> <li>• Deutlich „Stopp!“ schreien</li> <li>• Deutlich „Lass mich in Ruhe!“ schreien</li> </ul>
Theorie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Notrufnummern und Telefonnummer Eltern</li> <li>• Erkläre „freundlich sein“</li> <li>• Erkläre „hilfsbereit sein“</li> </ul>

# LAUFZETTEL

GELB-WEIß-GELB



Herausgeber

MAP

Gebühr bezahlt

Vorname des Prüflings

Nachname des Prüflings

Geburtsdatum

Graduierung

Datum letzte Prüfung

## Kampfstellung

Frontal

## Hand-/Armtechniken

Jab/Punch

Uppercut

## Beintechniken

Frontkick

## Block- Konter- Ausweichtechniken

Abtauchen

Doppelblock

## Selbstverteidigung

Abwehrhaltung mit Schreien

Befreiung aus Griff an Kleidung & Haaren

Lösen aus einem Haltegriff

Fallen in die Rückenlage aus dem Stand mit Abklatschen

Fallen in die Seitenlage mit Abklatschen

## Theorie

Notrufnummer, Telefonnummer Eltern

Straße und Hausnummer

Erkläre „mutig sein“

Erkläre „stark sein“

Nachweise	Datum der Prüfung	Unterschrift Prüfer
Gültiger WKUWORLD/GCO-Pass		

Alle Nachweise erbracht

Prüfung bestanden

## Gesamte Prüfung bestanden mit der Note

Sehr gut

Gut

Befriedigend

Unterschrift und Graduierung 1. Prüfer

Unterschrift und Graduierung 2. Prüfer



<b>KINDER</b>	<b>GELB-WEIß-GELB</b>
Wartezeit	Keine
Sportpass	Ja
Laufzettel	
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	
Turniere/Lehrgänge	
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Warm-up	2 Minuten Hampelmann
Koordination	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückwärts und vorwärts laufen</li> <li>• 1 Min. Fußballen-/Fersenstand abwechselnd</li> <li>• Rolle rückwärts aus dem Sitz</li> </ul>
Kraft	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hock-Streck-Sprünge</li> <li>• Hampelmann</li> </ul>
Kampfstellung	Frontal
Hand-/Armtechniken	• Jab • Punch • Uppercut
Beintechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick vorderes Bein</li> <li>• Frontkick hinteres Bein</li> </ul>
Block-Konter-Ausweichtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abtauchen</li> <li>• Doppelblock</li> </ul>
Kombinationen	• 2 Kombinationen mit 2 der oben genannten Faust und Kicktechniken
Sandsacktraining	
Sparring	
Selbstverteidigung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abwehrhaltung mit Schreien</li> <li>• Befreiung aus Griff an Kleidung &amp; Haaren</li> <li>• Lösen aus einem Haltegriff</li> <li>• Fallen in die Rückenlage aus dem Stand mit Abklatschen</li> <li>• Fallen in die Seitenlage mit Abklatschen</li> </ul>
Theorie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Notrufnummer, Telefonnummer Eltern</li> <li>• Straße und Hausnummer</li> <li>• Erkläre „mutig sein“</li> <li>• Erkläre „stark sein“</li> </ul>

# LAUFZETTEL

## GELB-ORANGE-GELB



Herausgeber

MAP

Gebühr bezahlt

Vorname des Prüflings

Nachname des Prüflings

Geburtsdatum

Graduierung

Datum letzte Prüfung

### Kampfstellung

Halb-seitlich  Frontal

### Hand-/Armtechniken

Jab/Punch  Uppercut  Backfist

### Beintechniken

Frontkick in Zeitlupe  
 Axekick

### Block- Konter- Ausweichtechniken

Abtauchen  Doppelblock  
 Einarmblock  Nach hinten ausweichen

### Selbstverteidigung

Abwehrhaltung mit Schreien  
 Dem Schubsen ausweichen  
 Angreifer wegstoßen

### Theorie

Notrufnummer, Telefonnummer Eltern  
 Straße und Hausnummer  
 Erkläre „Respekt“, „Disziplin“, „Selbstkontrolle“  
 Erklären wo und wann ich Kickboxen anwenden darf

Nachweise	Datum der Prüfung	Unterschrift Prüfer
Gültiger WKUWORLD/GCO-Pass		


Alle Nachweise erbracht  Prüfung bestanden

### Gesamte Prüfung bestanden mit der Note

Sehr gut  
 Gut  
 Befriedigend

Unterschrift und Graduierung 1. Prüfer

Unterschrift und Graduierung 2. Prüfer

<b>KINDER</b>	<b>GELB-ORANGE-GELB</b> 
Wartezeit	3 Monate
Sportpass	Ja
Laufzettel	
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	
Turniere/Lehrgänge	
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Warm-up	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Minuten Hampelmann</li> <li>• Schnelles Schattenboxen links/rechts</li> </ul>
Koordination	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Überkreuz laufen</li> <li>• Je 10 Sek. Einbeinstand (links und rechts)</li> <li>• Auf einem Bein hüpfen</li> <li>• Rolle vorwärts und rückwärts aus der Hocke</li> </ul>
Kraft	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Minuten in Rückenlage Fahrrad fahren</li> </ul>
Kampfstellung	Halb-seitlich und frontal
Hand-/Armtechniken	• Jab • Punch • Uppercut • Backfist
Beintechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick in Zeitlupe</li> <li>• Axekick</li> </ul>
Block-Konter-Ausweichtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abtauchen</li> <li>• Doppelblock</li> <li>• Einarmiger Block nach oben gegen Backfist</li> <li>• Nach hinten ausweichen</li> </ul>
Kombinationen	• 3 Kombinationen mit 3 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
Sandsacktraining	
Sparring	• 2 Runden Sparring in Zeitlupe
Selbstverteidigung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abwehrhaltung mit Schreien</li> <li>• Dem Schubsen ausweichen</li> <li>• Angreifer wegstoßen</li> </ul>
Theorie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Notrufnummern</li> <li>• Vollständige Telefonnummer der Eltern</li> <li>• Straße und Hausnummer</li> <li>• Erkläre „Respekt“, „Disziplin“, „Selbstkontrolle“</li> <li>• Erkläre, wo du Kickboxen anwenden darfst</li> </ul>

# LAUFZETTEL

## ORANGE-WEIß-ORANGE



Herausgeber

MAP

Gebühr bezahlt

Vorname des Prüflings

Nachname des Prüflings

Geburtsdatum

Graduierung

Datum letzte Prüfung

### Kampfstellung

Halb-seitlich  Frontal

### Hand-/Armtechniken

Jab/Punch  Uppercut  Backfist im Sprung

### Beintechniken

Frontkick gesprungen  Axekick  Roundkick

### Block- Konter- Ausweichtechniken

Abtauchen  Doppelblock  
 Einarmiger Block nach oben gegen Backfist  
 Nach hinten ausweichen und weiterleiten

### Selbstverteidigung

Abwehrhaltung mit Schreien  
 Befreiung aus Griff an Kleidung & Haaren  
 Lösen aus einem Haltegriff  
 Fallen in die Rückenlage aus Hocke mit Abklatschen  
 Fallen in die Seitenlage aus Hocke mit Abklatschen

### Theorie

Was bedeutet „Notwehr“?  
 Erkläre „Kampfgeist“  
 Medienkompetenz

Nachweise	Datum der Prüfung	Unterschrift Prüfer
Gültiger WKUWORLD/GCO-Pass		

Alle Nachweise erbracht  Prüfung bestanden

### Gesamte Prüfung bestanden mit der Note

Sehr gut  
 Gut  
 Befriedigend

Unterschrift und Graduierung 1. Prüfer

Unterschrift und Graduierung 2. Prüfer

<b>KINDER</b>	<b>ORANGE-WEIß-ORANGE</b>
Wartezeit	3 Monate
Sportpass	Ja
Laufzettel	optional
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	
Turniere/Lehrgänge	
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Warm-up	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Minuten Seilspringen</li> <li>• 30 Frontkicks (abwechselnd)</li> <li>• 30 Axekicks (abwechselnd)</li> <li>• Schnelles Schattenboxen links/rechts</li> </ul>
Koordination	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Standwaage</li> <li>• Rolle vorwärts und rückwärts aus dem Stand</li> </ul>
Kraft	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 x aufstehen und setzen ohne Hände</li> <li>• 10 Kniebeugen</li> </ul>
Kampfstellung	Halb-seitlich und frontal
Hand-/Armtechniken	• Jab • Punch • Uppercut • Backfist im Sprung
Beintechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick gesprungen</li> <li>• Axekick</li> <li>• Roundkick</li> </ul>
Block-Konter-Ausweichtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abtauchen</li> <li>• Doppelblock</li> <li>• Einarmiger Block nach oben gegen Backfist</li> <li>• Nach hinten ausweichen und weiterleiten</li> </ul>
Kombinationen	• 3 Kombinationen mit 3 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
Sandsacktraining	
Sparring	• 2 Runden Sparring in Zeitlupe
Selbstverteidigung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abwehrhaltung mit Schreien</li> <li>• Befreiung aus Griff an Kleidung &amp; Haaren</li> <li>• Lösen aus dem Haltegriff</li> <li>• Fallen in die Rückenlage aus Hocke mit Abklatschen</li> <li>• Fallen in die Seitenlage aus Hocke mit Abklatschen</li> </ul>
Theorie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkläre „Notwehr“</li> <li>• Erkläre „Kampfgeist“</li> <li>• Medienkompetenz</li> </ul>

# LAUFZETTEL

ORANGE-GRÜN-ORANGE



Herausgeber

MAP

Gebühr bezahlt

Vorname des Prüflings

Nachname des Prüflings

Geburtsdatum

Graduierung

Datum letzte Prüfung

## Kampfstellung

- Seitlich  Halb-seitlich  Frontal

## Beintechniken

- Frontkick  Axekick  
 Roundkick  Lowkick

## Selbstverteidigung

- Abwehrhaltung mit Schreien  
 Befreiung aus Griff an Kleidung & Haaren  
 Lösen aus einem Haltegriff  
 Fallen in die Rückenlage aus dem Stand mit Abklatschen  
 Fallen in die Seitenlage mit Abklatschen

## Hand-/Armtechniken

- Punch im Sprung  Uppercut  
 Backfist und Punch im Sprung

## Block- Konter- Ausweichetechniken

- Abtauchen  Doppelblock  
 Einarmiger Block nach oben gegen Backfist  
 Nach hinten ausweichen und weiterleiten  
 Seitliches Ausweichen (Sidestep)

## Theorie

- Erkläre „Fairness“  
 Erkläre „Konzentration“  
 Medienkompetenz

Nachweise	Datum der Prüfung	Unterschrift Prüfer
Gültiger WKUWORLD/GCO-Pass		

- Alle Nachweise erbracht  Prüfung bestanden

## Gesamte Prüfung bestanden mit der Note

- Sehr gut  
 Gut  
 Befriedigend

Unterschrift und Graduierung 1. Prüfer

Unterschrift und Graduierung 2. Prüfer

<b>KINDER</b>	<b>ORANGE-GRÜN-ORANGE</b> 
Wartezeit	3 Monate
Sportpass	Ja
Laufzettel	optional
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	
Turniere/Lehrgänge	
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Warm-up	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Minuten schnelles Schattenboxen</li> <li>• 80 Kicks gemischt (links/rechts)</li> </ul>
Koordination	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Standwaage mit dem Kopf nach links und rechts drehen</li> <li>• Rolle vorwärts und rückwärts aus dem Stand</li> </ul>
Kraft	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 x aufstehen und setzen ohne Hände</li> <li>• 10 Kniebeuge-Frontkick</li> </ul>
Kampfstellung	Seitlich, halb-seitlich und frontal
Hand-/Armtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab</li> <li>• Punch gesprungen</li> <li>• Uppercut</li> <li>• Backfist im Sprung</li> </ul>
Beintechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick      • Axekick</li> <li>• Roundkick    • Lowkick</li> </ul>
Block-Konter-Ausweichtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abtauchen</li> <li>• Doppelblock</li> <li>• Einarmiger Block nach oben gegen Backfist</li> <li>• Nach hinten ausweichen und weiterleiten</li> <li>• Seitliches Ausweichen (Sidestep)</li> </ul>
Kombinationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken</li> </ul>
Sandsacktraining	
Sparring	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Runden Sparring in Zeitlupe</li> </ul>
Selbstverteidigung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abwehrhaltung mit Schreien</li> <li>• Befreiung aus dem Griff an Kleidung und Haaren</li> <li>• Lösen aus dem Haltegriff</li> <li>• Fallen in die Rückenlage aus dem Stand mit Abklatschen</li> <li>• Fallen in die Seitenlage mit Abklatschen</li> </ul>
Theorie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkläre „Fairness“ und „Konzentration“</li> <li>• Medienkompetenz</li> </ul>

# LAUFZETTEL

GRÜN-WEIß-GRÜN



Herausgeber

MAP

Gebühr bezahlt

Vorname des Prüflings

Nachname des Prüflings

Geburtsdatum

Graduierung

Datum letzte Prüfung

## Hand-/Armtechniken

- Jab/Punch
- Backfist gesprungen
- Uppercut
- Kopfhaken

## Block- Konter- Ausweichtechniken

- Abtauchen
- Doppelblock (auch gegen Roundkick)
- Einarmiger Block nach oben gegen Backfist
- Nach hinten ausweichen und weiterleiten
- Seitliches Ausweichen (Sidestep)

## Theorie

- Erkläre „Loyalität“
- Medienkompetenz

## Beintechniken

- Frontkick
- Roundkick in 2 Höhen
- Lowkick
- Axekick
- Sidekick

## Selbstverteidigung

- Schlag/Stich von oben
- Lösen aus dem Haltegriff
- Würgen vorne und seitlich
- Befreiung bei Griff an Kleidung und Haaren
- Bodenkampf Basics

Nachweise	Datum der Prüfung	Unterschrift Prüfer
Gültiger WKUWORLD/GCO-Pass		

- Alle Nachweise erbracht
- Prüfung bestanden

## Gesamte Prüfung bestanden mit der Note

- Sehr gut
- Gut
- Befriedigend

Unterschrift und Graduierung 1. Prüfer

Unterschrift und Graduierung 2. Prüfer



<b>KINDER</b>	<b>GRÜN-WEIß-GRÜN</b>
Wartezeit	3 Monate
Sportpass	Ja
Laufzettel	optional
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	
Turniere/Lehrgänge	
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Warm-up	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Minuten schnelles Schattenboxen</li> <li>• 100 Kicks gemischt (links/rechts)</li> <li>• 10 Liegestütze</li> </ul>
Koordination	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einbeinstand auf Schlagpolster</li> <li>• Rolle vorwärts und rückwärts aus dem Stand</li> </ul>
Kraft	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x 5 Liegestütze</li> <li>• 15 Kniebeuge-Frontkick</li> <li>• 10 Sidekicks Zeitlupe je Seite</li> </ul>
Kampfstellung	• Halb-seitlich und frontal • Seitlich
Hand-/Armtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab/Punch • Uppercut</li> <li>• Backfist gesprungen • Kopfhaken</li> </ul>
Beintechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick • Axekick • Roundkick in 2 Höhen</li> <li>• Lowkick (Unterschied Spann und Schienbein)</li> <li>• Sidekick</li> </ul>
Block-Konter-Ausweichtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abtauchen • Doppelblock (auch gegen Roundkick)</li> <li>• Einarmiger Block nach oben gegen Backfist</li> <li>• Nach hinten ausweichen und weiterleiten</li> <li>• Seitliches Ausweichen (Sidestep)</li> </ul>
Kombinationen	• 4 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
Sandsacktraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Runde Boxen am Sandsack</li> <li>• 1 Runde Kicken am Sandsack</li> <li>• 2 Runden gemischt</li> </ul>
Sparring	<p>Sparring mit leichtem Kontakt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Runde nur Kicks • 1 Runde nur Faust</li> <li>• 2 Runden gemischt</li> </ul>
Selbstverteidigung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlag/Stich von oben</li> <li>• Lösen aus dem Haltegriff</li> <li>• Würgen vorne und seitlich</li> <li>• Befreiung bei Griff an Kleidung und Haaren</li> <li>• Bodenkampf Basics</li> </ul>
Theorie	• Erkläre „Loyalität“ • Medienkompetenz

# LAUFZETTEL

## GRÜN-BLAU-GRÜN



Herausgeber

MAP

Gebühr bezahlt

Vorname des Prüflings

Nachname des Prüflings

Geburtsdatum

Graduierung

Datum letzte Prüfung

3 Monate seit Grüngurt-Prüfung eingehalten

### Hand-/Armtechniken

- Jab/Punch
- Uppercut
- Backfist im Sprung
- Kopfhaken
- Körperhaken

### Block- Konter- Ausweichtechniken

- Abtauchen
- Doppelblock (auch gegen Roundkick)
- Nach hinten ausweichen und weiterleiten
- Einarmiger Block nach oben gegen Backfist
- Seitliches Ausweichen (Sidestep)
- Block gegen Lowkick

### Beintechniken

- Frontkick
- Axekick gedreht
- Roundkick
- Lowkick
- Sidekick gesprungen
- Crescentkick

### Selbstverteidigung

- Schlag/Stich von oben und Seite
- Würgen vorne und seitlich
- Umklammern von vorne über und unter den Armen
- Befreiung bei Griff an Kleidung und Haaren
- Bodenkampf Basics

### Theorie

- Notwehrparagrah
- Medienkompetenz

Nachweise	Datum der Prüfung	Unterschrift Prüfer
Gültiger WKUWORLD/GCO-Pass		

Alle Nachweise erbracht  Prüfung bestanden

Prüfung bestanden unter Vorbehalt. Folgende Nachweise sind bis zum \_\_\_\_\_ zu erbringen:

### Gesamte Prüfung bestanden mit der Note

Sehr gut  Gut  Befriedigend

Unterschrift und Graduierung 1. Prüfer

Unterschrift und Graduierung 2. Prüfer

Unterschrift und Graduierung 3. Prüfer

<b>KINDER</b>	<b>GRÜN-BLAU-GRÜN</b> 
Wartezeit	3 Monate
Sportpass	Ja
Laufzettel	optional
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	
Turniere/Lehrgänge	
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Warm-up	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Minuten Schattenboxen</li> <li>• 1 Minute schnelle Beinarbeit</li> <li>• 100 Kicks gemischt (links/rechts)</li> <li>• 10 Liegestütze</li> </ul>
Koordination	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handstand an der Wand</li> <li>• Rolle vorwärts und rückwärts aus dem Stand</li> </ul>
Kraft	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x 5 Liegestütze</li> <li>• 20 Kniebeuge-Frontkick</li> <li>• 15 Sidekicks Zeitlupe je Seite</li> </ul>
Kampfstellung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halb-seitlich und frontal • Seitlich</li> </ul>
Hand-/Armtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab/Punch • Uppercut • Backfist im Sprung</li> <li>• Kopfhaken • Körperhaken</li> </ul>
Beintechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick • Axekick gedreht • Roundkick</li> <li>• Lowkick • Sidekick gesprungen • Crescentkick</li> </ul>
Block-Konter-Ausweichtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abtauchen • Doppelblock (auch gegen Roundkick)</li> <li>• Nach hinten ausweichen und weiterleiten</li> <li>• Einarmiger Block nach oben gegen Backfist</li> <li>• Seitliches Ausweichen (Sidestep)</li> <li>• Block gegen Lowkick</li> </ul>
Kombinationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken</li> </ul>
Sandsacktraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Runden Boxen am Sandsack</li> <li>• 2 Runden Kicken am Sandsack</li> <li>• 2 Runden gemischt</li> </ul>
Sparring	<p>Sparring mit leichtem Kontakt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Runde nur Kicks • 1 Runde nur Faust</li> <li>• 1 Runde Light Contact • 1 Runde Pointfighting</li> </ul>
Selbstverteidigung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlag/Stich von oben und Seite</li> <li>• Umklammern von vorne über und unter den Armen</li> <li>• Würgen vorne und seitlich</li> <li>• Befreiung bei Griff an Kleidung und Haaren</li> <li>• Bodenkampf Basics</li> </ul>
Theorie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Notwehrparagraf • Medienkompetenz</li> </ul>

# LAUFZETTEL

## BLAU-WEIß-BLAU



Herausgeber

MAP

Gebühr bezahlt

Vorname des Prüflings

Nachname des Prüflings

Geburtsdatum

Graduierung

Datum letzte Prüfung

6 Monate seit Grüngurt-Prüfung eingehalten

### Hand-/Armtechniken

Ellbogen

Alle erlernten Armtechniken

### Block- Konter- Ausweichtechniken

Abtauchen

Doppelblock (auch gegen Roundkick)

Nach hinten ausweichen und weiterleiten

Einarmiger Block nach oben gegen Backfist

Seitliches Ausweichen (Sidestep)

Block gegen Lowkick

### Beintechniken

Hookkick

Backkick

Alle erlernten Beintechniken

### Selbstverteidigung

Schlag/Stich von oben und Seite

Würgen vorne und seitlich

Umklammern von vorne über und unter den Armen

Bodenkampf

### Theorie

Grundlegende Fragen zum Regelwerk:

- „Wie lange dauert eine Runde?“

- „Wofür gibt es Ermahnungen?“

- „Welche Ausrüstung muss ich beim Kampf tragen?“

- „Warum ziehe ich Ausrüstung an?“

Medienkompetenz

Nachweise	Datum der Prüfung	Unterschrift Prüfer
Gültiger WKUWORLD/GCO-Pass		

Alle Nachweise erbracht

Prüfung bestanden

### Gesamte Prüfung bestanden mit der Note

Sehr gut

Gut

Befriedigend

Unterschrift und Graduierung 1. Prüfer

Unterschrift und Graduierung 2. Prüfer

<b>KINDER</b>	<b>BLAU-WEIß-BLAU</b>
Wartezeit	3-6 Monate
Sportpass	Ja
Laufzettel	optional
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	
Turniere/Lehrgänge	
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Warm-up	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boxpyramide 10-20-30-20-10</li> <li>• 20 Roundkicks (links und rechts)</li> <li>• 20 Axekicks (links und rechts)</li> <li>• 20 Sidekicks (links und rechts)</li> </ul>
Koordination	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Armkreisen im Einbeinstand auf Schlagpolster (vor/rück)</li> </ul>
Kraft	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x 10 Liegestütze</li> <li>• 15 Kniebeuge-Frontkick mit gleichzeitigem Boxen</li> <li>• 10 Roundkicks Zeitlupe je Seite</li> </ul>
Kampfstellung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halb-seitlich und frontal • Seitlich</li> </ul>
Hand-/Armtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab/Punch • Uppercut • Backfist im Sprung</li> <li>• Kopfhaken • Körperhaken • Ellbogen</li> </ul>
Beintechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick • Axekick • Roundkick • Lowkick • Sidekick</li> <li>• Crescentkick • Hookkick • Backkick</li> </ul>
Block-Konter-Ausweichetechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abtauchen</li> <li>• Doppelblock (auch gegen Roundkick)</li> <li>• Nach hinten ausweichen und weiterleiten</li> <li>• Einarmiger Block nach oben gegen Backfist</li> <li>• Seitliches Ausweichen (Sidestep)</li> <li>• Block gegen Lowkick</li> </ul>
Kombinationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken</li> </ul>
Sandsacktraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Kicktechniken mit dem Partner an der Pratte oder am Sandsack</li> </ul>
Sparring	<p>Sparring mit leichtem Kontakt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Runde nur Kicks • 1 Runde nur Faust</li> <li>• 1 Runde Light Contact • 2 Runden Pointfighting</li> </ul>
Selbstverteidigung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlag/Stich von oben und Seite</li> <li>• Umklammern von vorne über und unter den Armen</li> <li>• Würgen vorne und seitlich • Bodenkampf</li> </ul>
Theorie	<p>Grundlegende Fragen zum Regelwerk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie lange dauert eine Runde?</li> <li>• Wofür gibt es Ermahnungen?</li> <li>• Welche Ausrüstung muss ich beim Kampf tragen?</li> <li>• Warum ziehe ich Ausrüstung an?</li> </ul> <p>Medienkompetenz</p>

# LAUFZETTEL

## BLAU-BRAUN-BLAU



Herausgeber

MAP

Gebühr bezahlt

Vorname des Prüflings

Nachname des Prüflings

Geburtsdatum

Graduierung

Datum letzte Prüfung

6 Monate seit Grüngurt-Prüfung eingehalten

### Hand-/Armtechniken

Knifehand

Ridgehand

Alle erlernten Armtechniken

### Beintechniken

Tornado-Roundkick

Fußfeger

Alle erlernten Beintechniken  
gesprungen bzw. gedreht

### Block- Konter- Ausweichtechniken

Blocken, ausweichen, weiterleiten und Direct-  
Timing auf alle oben aufgeführten Angriffe

Befreiung aus dem Schwitzkasten

Umklammern von vorn und hinten

Bodenkampf

### Theorie

„Wofür benötige ich einen WKUWORLD/GCO-Pass?“

Unterschied Pointfighting/Light Contact

Unterschied Light Contact/Vollkontakt

Unterschied Light Contact/Kick-Light

Nachweise	Datum	Unterschrift Prüfer
Gültiger WKUWORLD/GCO-Pass		
2 Gymnasitk leiten		

Alle Nachweise erbracht

Prüfung bestanden

### Gesamte Prüfung bestanden mit der Note


Sehr gut

Gut

Befriedigend

Unterschrift und Graduierung 1. Prüfer

Unterschrift und Graduierung 2. Prüfer

<b>KINDER</b>	<b>BLAU-BRAUN-BLAU</b> 
Wartezeit	6 Monate
Sportpass	Ja
Laufzettel	optional
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	2 x Gymnastik leiten
Turniere/Lehrgänge	
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Warm-up	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boxpyramide 10-20-30-20-10</li> <li>• 20 Roundkicks (links und rechts)</li> <li>• 20 Axekicks (links und rechts)</li> <li>• 20 Sidekicks (links und rechts)</li> </ul>
Koordination	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemischte Übungen aus vorangehenden Gürteln</li> </ul>
Kraft	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x 10 Liegestütze</li> <li>• 20 Kniebeuge-Frontkick mit gleichzeitigem Boxen</li> <li>• 15 Roundkicks Zeitlupe je Seite</li> </ul>
Kampfstellung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halb-seitlich und frontal • Seitlich</li> </ul>
Hand-/Armtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab/Punch • Uppercut • Backfist im Sprung</li> <li>• Kopfhaken • Körperhaken • Ellbogen</li> <li>• Knifehand • Ridgehand</li> </ul>
Beintechniken	<p>Beintechniken gesprungen bzw. gedreht:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick • Axekick • Roundkick • Lowkick</li> <li>• Sidekick • Crescentkick • Hookkick • Backkick</li> <li>• Fußfeger • Tornado-Roundkick</li> </ul>
Block-Konter-Ausweichtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blocken, ausweichen, weiterleiten und Direct-Timing auf alle Angriffe</li> </ul>
Kombinationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken</li> </ul>
Sandsacktraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Kicktechniken mit dem Partner an der Pratte oder am Sandsack</li> </ul>
Sparring	<p>Sparring mit leichtem Kontakt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Runde nur Kicks • 1 Runde nur Faust</li> <li>• 2 Runden Light Contact • 2 Runden Pointfighting</li> </ul>
Selbstverteidigung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Befreiung aus dem Schwitzkasten</li> <li>• Umklammern von vorne und hinten</li> <li>• Bodenkampf</li> </ul>
Theorie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wofür benötige ich einen WKUWORLD/GCO-Pass?</li> <li>• Unterschied Pointfighting/Light Contact</li> <li>• Unterschied Light Contact/Ringsport</li> <li>• Unterschied Light Contact/Kick-Light</li> </ul>

# LAUFZETTEL

## BRAUN-WEIß-BRAUN



Herausgeber

MAP

Gebühr bezahlt

Vorname des Prüflings

Nachname des Prüflings

Geburtsdatum

Graduierung

Datum letzte Prüfung

6 Monate seit Blaugurt-Prüfung eingehalten

### Hand-/Armtechniken

Alle erlerten Armtechniken

### Block- Konter- Ausweichtechniken

Blocken, ausweichen, weiterleiten und Direct-Timing auf alle oben aufgeführten Angriffe

### Theorie

Regeln Light Contact oder Pointfighting

8 Werte der WKUWORLD/GCO

### Beintechniken

Knie

Wiederholung aller Beintechniken, gesprungen und gedreht

### Selbstverteidigung

Befreiung aus dem Schwitzkasten

Umklammern von vorn und hinten

Nachweise	Datum	Unterschrift Prüfer
Gültiger WKUWORLD/GCO-Pass		
3 x Aufwärmtraining leiten		
1 Turnier oder Lehrgang		

Alle Nachweise erbracht

Prüfung bestanden

### Gesamte Prüfung bestanden mit der Note

Sehr gut

Gut

Befriedigend

Unterschrift und Graduierung 1. Prüfer

Unterschrift und Graduierung 2. Prüfer



<b>KINDER</b>	<b>BRAUN-WEIß-BRAUN</b>
Wartezeit	6 Monate
Sportpass	Ja
Laufzettel	optional
<b>Pädagogik am Prüfungstag</b>	
Trainerstunden	3 x Aufwärmtraining leiten
Turniere/Lehrgänge	1 Turnier oder Lehrgang
<b>Kampfrichtertätigkeit</b>	
<b>Kampfrichterseminare</b>	
<b>Schriftliche Ausarbeitung</b>	
Warm-up	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boxpyramide 10-20-30-20-10</li> <li>• 30 Roundkicks (links und rechts)</li> <li>• 30 Axekicks (links und rechts)</li> <li>• 30 Sidekicks (links und rechts)</li> <li>• 30 Crescentkicks (links und rechts)</li> </ul>
<b>Koordination</b>	
Kraft	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 x 10 Crunches</li> <li>• 5 x 10 Rückenkräftigung</li> <li>• 5 x 10 Kniebeuge-Frontkicks</li> </ul>
Kampfstellung	• Halb-seitlich und frontal • Seitlich
Hand-/Armtechniken	• Alle bisher erlernten Hand- und Armtechniken verfeinert
Beintechniken	Beintechniken gesprungen bzw. gedreht: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick • Axekick • Roundkick • Lowkick</li> <li>• Sidekick • Crescentkick • Hookkick • Backkick</li> <li>• Fußfeger • Tornado-Roundkick • Knie</li> </ul>
Block-Konter-Ausweichtechniken	• Blocken, ausweichen, weiterleiten und Direct-Timing auf alle Angriffe
Kombinationen	• 6 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
Sandsacktraining	• Alle Kicktechniken mit dem Partner an der Pratte oder am Sandsack
Sparring	Sparring mit leichtem Kontakt: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Runde nur Kicks • 1 Runde nur Faust</li> <li>• 2 Runden Light Contact • 2 Runden Pointfighting</li> </ul>
Selbstverteidigung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Befreiung aus dem Schwitzkasten</li> <li>• Umklammern von vorne und hinten</li> </ul>
Theorie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regeln Light Contact oder Pointfighting</li> <li>• 8 Werte der WKUWORLD/GCO</li> </ul>

# LAUFZETTEL

## BRAUN-SCHWARZ-BRAUN



Herausgeber

MAP

Gebühr bezahlt

Vorname des Prüflings

Nachname des Prüflings

Geburtsdatum

Graduierung

Datum letzte Prüfung

6 Monate seit Blaugurt-Prüfung eingehalten

### Hand-/Armtechniken

Wiederholung und Verfeinerung aller Techniken (teils gesprungen und gedreht)

### Beintechniken

Wiederholung und Verfeinerung aller Beintechniken, gesprungen und gedreht

### Block- Konter- Ausweichtechniken

Blocken, ausweichen, weiterleiten und Direct-Timing auf alle oben aufgeführten Angriffe

### Selbstverteidigung

Verteidigung gegen Angreifer mit Gegenständen/Waffen

Befreiung aus Griff an Kleidung und Haaren

### Theorie

Hygiene im Kampfsport

8 Werte der WKUWORLD/GCO

Notwehrparagraph  Erste Hilfe

Nachweise	Datum	Unterschrift Prüfer
Gültiger WKUWORLD/GCO-Pass		
5 x Aufwärmtraining und Gymnastik leiten		
1 Turnier oder Lehrgang		

Alle Nachweise erbracht  Prüfung bestanden

### Gesamte Prüfung bestanden mit der Note


Sehr gut

Gut

Befriedigend

Unterschrift und Graduierung 1. Prüfer

Unterschrift und Graduierung 2. Prüfer

<b>KINDER</b>	<b>BRAUN-SCHWARZ-BRAUN</b> 
Wartezeit	6 Monate
Sportpass	Ja
Laufzettel	optional
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	5 x Aufwärmtraining und Gymnastik leiten
Turniere/Lehrgänge	1 Turnier oder Lehrgang
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Warm-up	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boxpyramide 10-20-30-20-10</li> <li>• 30 Roundkicks (links und rechts)</li> <li>• 30 Axekicks (links und rechts)</li> <li>• 30 Sidekicks (links und rechts)</li> <li>• 30 Crescentkicks (links und rechts)</li> </ul>
Koordination	
Kraft	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 x aufstehen und setzen ohne Hände</li> <li>• 2 x 30 Sek. Unterarmstütz (Plank)</li> </ul>
Kampfstellung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halb-seitlich und frontal • Seitlich</li> </ul>
Hand-/Armtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle bisher erlernten Hand- und Armtechniken (teils gesprungen und gedreht) verfeinert</li> </ul>
Beintechniken	<p>Beintechniken gesprungen bzw. gedreht:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick • Axekick • Roundkick • Lowkick</li> <li>• Sidekick • Crescentkick • Hookkick • Backkick</li> <li>• Fußfeger • Tornado-Roundkick • Knie</li> </ul>
Block-Konter-Ausweichtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blocken, ausweichen, weiterleiten und Direct-Timing auf alle Angriffe</li> </ul>
Kombinationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken</li> </ul>
Sandsacktraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Kicktechniken mit dem Partner an der Prätze oder am Sandsack</li> </ul>
Sparring	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 Runden Sparring</li> </ul>
Selbstverteidigung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verteidigung gegen Angreifer mit Gegenständen/Waffen</li> <li>• Befreiung aus Griff an Kleidung und Haaren</li> </ul>
Theorie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hygiene im Kampfsport</li> <li>• 8 Werte der WKUWORLD/GCO</li> <li>• Notwehrparagrah</li> <li>• Erste Hilfe</li> </ul>

# LAUFZETTEL

## SCHWARZ-WEISS-SCHWARZ



Herausgeber

MAP

Gebühr bezahlt

Vorname des Prüflings

Nachname des Prüflings

Geburtsdatum

Graduierung

Datum letzte Prüfung

6 Monate seit Braungurt-Prüfung eingehalten

### Hand-/Armtechniken

Wiederholung und Perfektionierung aller Techniken

### Beintechniken

Wiederholung und Perfektionierung aller Beintechniken, gesprungen und gedreht

### Block- Konter- Ausweichtechniken

Blocken, ausweichen, weiterleiten und Direct-Timing auf alle oben aufgeführten Angriffe

### Selbstverteidigung

Verteidigung gegen mehrere

Verteidigung gegen Angreifer mit Gegenständen/Waffen

### Theorie

8 Werte der WKUWORLD/GCO

Erste Hilfe

Nachweise	Datum	Unterschrift Prüfer
Gültiger WKUWORLD/GCO-Pass		
5 x Aufwärmtraining und Gymnastik leiten		
1 Turnier/Lehrgang		

Alle Nachweise erbracht

Prüfung bestanden

### Gesamte Prüfung bestanden mit der Note

Sehr gut

Gut

Befriedigend

Unterschrift und Graduierung 1. Prüfer

Unterschrift und Graduierung 2. Prüfer

<b>KINDER</b>	<b>SCHWARZ-WEIß-SCHWARZ</b>
Wartezeit	6 Monate
Sportpass	Ja
Laufzettel	optional
<b>Pädagogik am Prüfungstag</b>	
Trainerstunden	5 x Aufwärmtraining und Gymnastik leiten
Turniere/Lehrgänge	1 Turnier oder Lehrgang
<b>Kampfrichtertätigkeit</b>	
<b>Kampfrichterseminare</b>	
<b>Schriftliche Ausarbeitung</b>	
Warm-up	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boxpyramide 10-20-30-20-10</li> <li>• 30 Roundkicks (links und rechts)</li> <li>• 30 Axekicks (links und rechts)</li> <li>• 30 Sidekicks (links und rechts)</li> <li>• 30 Crescentkicks (links und rechts)</li> </ul>
<b>Koordination</b>	
Kraft	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 x 10 Crunches</li> <li>• 3 x 10 Rückenkräftigung</li> <li>• 2 x 30 Sek. Unterarmstütz (Plank)</li> </ul>
Kampfstellung	• Halb-seitlich und frontal • Seitlich
Hand-/Armtechniken	• Alle bisher erlernten Hand- und Armtechniken (teils gesprungen und gedreht) perfektioniert
Beintechniken	Beintechniken gesprungen bzw. gedreht: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick • Axekick • Roundkick • Lowkick</li> <li>• Sidekick • Crescentkick • Hookkick • Backkick</li> <li>• Fußfeger • Tornado-Roundkick • Knie</li> </ul>
Block-Konter-Ausweichtechniken	• Blocken, ausweichen, weiterleiten und Direct-Timing auf alle oben aufgeführten Angriffe
Kombinationen	• 6 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
Sandsacktraining	• Alle Kicktechniken mit dem Partner an der Pratte oder am Sandsack
Sparring	Sparring mit leichtem Kontakt: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Runde nur Kicks • 1 Runde nur Faust</li> <li>• 2 Runden Light Contact • 2 Runden Pointfighting</li> </ul>
Selbstverteidigung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verteidigung gegen mehrere</li> <li>• Verteidigung gegen Angreifer mit Gegenständen/Waffen</li> </ul>
Theorie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 Werte der WKUWORLD/GCO</li> <li>• Erste Hilfe</li> </ul>



# PRÜFUNGSPROGRAMM ERWACHSENE

## **DIE TEILNAHME AN DER PRÜFUNG ERFORDERT:**

Vereins- oder Team-Shirt, Kickboxhose, Gürtel (sofern vorhanden), ab Orangegurt die komplette Schutzausrüstung.

Als Prüfer (Weiß bis Blau-Braun) sind nur Dan-Träger mit gültigem WKUWORLD/GCO-Prüferstempel zulässig. Ab Braun sind die Laufzettel verpflichtend und die praktische Prüfung wird vor der WKUWORLD/GCO Prüfungskommission abgelegt.

# LAUFZETTEL

WEIß



Herausgeber

MAP

Gebühr bezahlt

Vorname des Prüflings

Nachname des Prüflings

Geburtsdatum

Graduierung

Datum letzte Prüfung

## Kampfstellung

Frontal

## Hand-/Armtechniken

Jab/Punch

## Beintechniken

Frontkick

Axekick

## Block- Konter- Ausweichtechniken

Abtauchen

Doppelblock

## Selbstverteidigung

Abwehrhaltung mit Schreien

Befreiung aus Griff an Kleidung & Haaren

## Theorie

Hygiene im Kampfsport

Erkläre „Kickboxen“

Nachweise	Datum der Prüfung	Unterschrift Prüfer
Gültiger WKUWORLD/GCO-Pass		

Alle Nachweise erbracht

Prüfung bestanden

## Gesamte Prüfung bestanden mit der Note

Sehr gut

Gut

Befriedigend

Unterschrift und Graduierung 1. Prüfer

Unterschrift und Graduierung 2. Prüfer



<b>ERWACHSENE</b>	<b>WEIß</b>
Wartezeit	optional
Sportpass	Ja
Laufzettel	optional
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	
Turniere/Lehrgänge	
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Warm-up	Aufwärmtraining individuell inkl. 3 Min. schnelles Schattenboxen und 80 Kicks gemischt (links & rechts)
Koordination	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufen vor- und rückwärts</li> <li>• 1 Min. Zehen-/Fersenstand abwechselnd</li> <li>• 2 x 10 Sek. Standwaage</li> <li>• Rolle vor- und rückwärts aus der Hocke</li> </ul>
Kraft	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 x aufstehen und setzen ohne Hände</li> <li>• 2 x 5 Liegestütze</li> <li>• 20 Kniebeuge-Frontkick (links &amp; rechts)</li> </ul>
Kampfstellung	Frontal
Hand-/Armtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab</li> <li>• Punch</li> </ul>
Beintechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick</li> <li>• Axekick</li> </ul>
Block-Konter-Ausweichtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abtauchen</li> <li>• Doppelblock</li> </ul>
Kombinationen	• 2 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
Sandsacktraining	
Sparring	• 3 Runden Sparring in Zeitlupe
Selbstverteidigung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abwehrhaltung mit Schreien</li> <li>• Befreiung aus Griff an Kleidung und Haaren</li> </ul>
Theorie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hygiene im Kampfsport</li> <li>• Erkläre „Kickboxen“</li> </ul> <p>Bei einer sehr guten Weißgurt-Prüfung kann in derselben Prüfung auf Gelb weitergeprüft werden!</p>

# LAUFZETTEL

GELB



Herausgeber

MAP

Gebühr bezahlt

Vorname des Prüflings

Nachname des Prüflings

Geburtsdatum

Graduierung

Datum letzte Prüfung

## Kampfstellung

Halb-seitlich

Frontal

## Hand-/Armtechniken

Jab/Punch

Backfist

## Beintechniken

Frontkick

Axekick

## Block- Konter- Ausweichtechniken

Abtauchen

Doppelblock

## Selbstverteidigung

Schlag/Stich von oben

Befreiung aus Griff an Kleidung & Haaren

Lösen aus einem Haltegriff

## Theorie

Notwehrparagrah

8 Werte der WKUWORLD/GCO

Nachweise	Datum der Prüfung	Unterschrift Prüfer
Gültiger WKUWORLD/GCO-Pass		

Alle Nachweise erbracht

Prüfung bestanden

## Gesamte Prüfung bestanden mit der Note

Sehr gut

Gut

Befriedigend

Unterschrift und Graduierung 1. Prüfer

Unterschrift und Graduierung 2. Prüfer

<b>ERWACHSENE</b>	<b>GELB</b>
Wartezeit	3 Monate
Sportpass	Ja
Laufzettel	optional
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	
Turniere/Lehrgänge	
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Warm-up	Aufwärmtraining individuell inkl. 3 Min. schnelles Schattenboxen und 80 Kicks gemischt (links & rechts)
Koordination	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufen vor-/rückwärts und überkreuz</li> <li>• 1 min. Zehen-/Fersenstand abwechselnd</li> <li>• 4 x 10 Sek. Standwaage</li> <li>• Rolle vor-/rückwärts aus der Hocke</li> </ul>
Kraft	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 x aufstehen und setzen ohne Hände</li> <li>• 2 x 8 Liegestütze</li> <li>• 10 Frontkicks in Zeitlupe je Seite</li> </ul>
Kampfstellung	Halb-seitlich und frontal
Hand-/Armtechniken	• Jab/Punch • Backfist
Beintechniken	• Frontkick • Axekick
Block-Konter-Ausweichtechniken	• Abtauchen • Doppelblock
Kombinationen	• 3 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
Sandsacktraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Runde Boxen am Sandsack oder Pratze</li> <li>• 1 Runde Kicken am Sandsack oder Pratze</li> <li>• 2 Runden gemischt</li> </ul>
Sparring	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Runde nur Kicks</li> <li>• 1 Runde nur Faust</li> <li>• 2 Runden gemischt</li> </ul>
Selbstverteidigung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlag/Stich von oben</li> <li>• Lösen aus einem Haltegriff</li> <li>• Befreiung bei Griff an Kleidung &amp; Haaren</li> </ul>
Theorie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Notwehrparagraph</li> <li>• 8 Werte der WKUWORLD/GCO</li> </ul>

# LAUFZETTEL

GELB-ORANGE



Herausgeber

MAP

Gebühr bezahlt

Vorname des Prüflings

Nachname des Prüflings

Geburtsdatum

Graduierung

Datum letzte Prüfung

## Kampfstellung

Halb-seitlich  Frontal

## Beintechniken

Frontkick  Axekick

Roundkick

## Selbstverteidigung

Schlag/Stich von oben und von der Seite

Befreiung aus Griff an Kleidung & Haaren

Lösen aus einem Haltegriff

## Hand-/Armtechniken

Jab/Punch  Backfist

Kopfhaken  Körperhaken

## Block- Konter- Ausweichtechniken

Abtauchen  Doppelblock

Nach hinten ausweichen  Einarmiger Block nach oben

## Theorie

8 Werte der WKUWORLD/GCO

Hygiene im Kampfsport

Notwehrparagraf

Nachweise	Datum der Prüfung	Unterschrift Prüfer
Gültiger WKUWORLD/GCO-Pass		

Alle Nachweise erbracht  Prüfung bestanden

## Gesamte Prüfung bestanden mit der Note

Sehr gut

Gut

Befriedigend

Unterschrift und Graduierung 1. Prüfer

Unterschrift und Graduierung 2. Prüfer

<b>ERWACHSENE</b>	<b>GELB-ORANGE</b>
Wartezeit	3 Monate
Sportpass	Ja
Laufzettel	optional
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	
Turniere/Lehrgänge	
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Warm-up	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Min. Schattenboxen</li> <li>• 2 Min. schnelle Beinarbeit</li> <li>• 100 Kicks gemischt (links &amp; rechts)</li> </ul>
Koordination	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufen vor-/rückwärts und überkreuz</li> <li>• 1 Min. Zehen-/Fersenstand abwechselnd</li> <li>• 6 x 10 Sek. Standwaage</li> <li>• Rolle vor-/rückwärts aus der Hocke</li> </ul>
Kraft	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 x aufstehen und setzen ohne Hände</li> <li>• 2 x 8 Liegestütze</li> <li>• 20 Kniebeuge-Frontkicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 10 Roundkicks in Zeitlupe je Seite</li> </ul>
Kampfstellung	Halb-seitlich und frontal
Hand-/Armtechniken	• Jab/Punch • Backfist • Kopf- und Körperhaken
Beintechniken	• Frontkick • Axekick • Roundkick
Block-Konter-Ausweichtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abtauchen • Doppelblock</li> <li>• Nach hinten ausweichen</li> <li>• Einarmiger Block nach oben</li> </ul>
Kombinationen	• 3 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
Sandsacktraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Runden Boxen am Sandsack oder Pratze</li> <li>• 1 Runde Kicken am Sandsack oder Pratze</li> <li>• 2 Runden gemischt</li> </ul>
Sparring	<p>Sparring mit leichtem Kontakt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Runde nur Kicks</li> <li>• 1 Runde nur Faust</li> <li>• 1 Runde Light Contact</li> <li>• 1 Runde Pointfighting</li> </ul>
Selbstverteidigung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlag/Stich von oben und von der Seite</li> <li>• Befreiung bei Griff an Kleidung &amp; Haaren</li> <li>• Lösen aus einem Haltegriff</li> </ul>
Theorie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Notwehrparagraph</li> <li>• 8 Werte der WKUWORLD/GCO</li> <li>• Hygiene im Kampfsport</li> </ul>

# LAUFZETTEL

ORANGE



Herausgeber

MAP

Gebühr bezahlt

Vorname des Prüflings

Nachname des Prüflings

Geburtsdatum

Graduierung

Datum letzte Prüfung

3 Monate seit Gelbgurt-Prüfung eingehalten

## Kampfstellung

Seitlich  Halb-seitlich  Frontal

## Beintechniken

Frontkick  Axekick

Roundkick  Lowkick

## Selbstverteidigung

Würgen von vorn, hinten und von der Seite

Umklammern von hinten  
(über und unter den Armen)

Bodenkampf

## Hand-/Armtechniken

Jab/Punch  Backfist gesprungen

Kopfhaken  Körperhaken

Uppercut

## Block-Konter-Ausweichetechniken

Abtauchen  Doppelblock

Einarmblock gegen Backfist

Nach hinten ausweichen und weiterleiten

Seitliches Ausweichen

## Theorie

Grundlegende Fragen zum Regelwerk

Nachweise	Datum der Prüfung	Unterschrift Prüfer
Gültiger WKUWORLD/GCO-Pass		

Alle Nachweise erbracht  Prüfung bestanden

## Gesamte Prüfung bestanden mit der Note

Sehr gut

Gut

Befriedigend

Unterschrift und Graduierung 1. Prüfer

Unterschrift und Graduierung 2. Prüfer

<b>ERWACHSENE</b>	<b>ORANGE</b>
Wartezeit	3 Monate
Sportpass	Ja
Laufzettel	optional
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	
Turniere/Lehrgänge	
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Warm-up	Boxpyramide 10-20-30-20-10 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 Roundkicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 20 Axekicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 20 Sidekicks (links &amp; rechts)</li> </ul>
Koordination	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufen vor-/rückwärts/überkreuz</li> <li>• Armkreisen im Einbeinstand (vor- &amp; rückwärts)</li> </ul>
Kraft und Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 x aufstehen und setzen ohne Hände</li> <li>• 2 x 30 Sek. im 90°-Winkel an der Wand sitzen</li> <li>• 2 x 10 Liegestütze • 10 Sidekicks in Zeitlupe je Seite</li> </ul>
Kampfstellung	Seitlich, halb-seitlich und frontal
Hand-/Armtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab/Punch • Backfist gesprungen</li> <li>• Kopf- und Körperhaken • Uppercut</li> </ul>
Beintechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick • Axekick • Roundkick • Lowkick</li> </ul>
Block-Konter-Ausweichtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abtauchen • Doppelblock</li> <li>• Einarmiger Block nach oben gegen Backfist</li> <li>• Nach hinten ausweichen und weiterleiten</li> <li>• Seitliches Ausweichen (Sidestep)</li> </ul>
Kombinationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken</li> </ul>
Sandsacktraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Runde Boxen am Sandsack oder Pratze</li> <li>• 2 Runde Kicken am Sandsack oder Pratze</li> <li>• 2 Runden gemischt</li> </ul>
Sparring	Sparring mit leichtem Kontakt: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Runde nur Kicks • 1 Runde nur Faust</li> <li>• 3 Runden Light Contact oder Pointfighting</li> </ul>
Selbstverteidigung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Würgen von vorn, hinten und von der Seite</li> <li>• Umklammern von hinten über und unter den Armen</li> <li>• Bodenkampf</li> </ul>
Theorie	Grundlegende Fragen zum Regelwerk: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie lange dauert eine Runde?</li> <li>• Wofür gibt es Ermahnungen?</li> <li>• Welche Ausrüstung muss ich beim Kampf tragen?</li> <li>• Warum ziehe ich Ausrüstung an?</li> </ul>

# LAUFZETTEL

## ORANGE-GRÜN



Herausgeber

MAP

Gebühr bezahlt

Vorname des Prüflings

Nachname des Prüflings

Geburtsdatum

Graduierung

Datum letzte Prüfung

3 Monate seit Orangegurt-Prüfung eingehalten

### Hand-/Armtechniken

- Jab/Punch       gesprungene Backfist  
 Kopf- und Körperhaken       Uppercut

### Beintechniken

- Frontkick       Axekick       Roundkick  
 Lowkick       Hookkick

### Block-Konter-Ausweichtechniken

- Blocken       Ausweichen  
 Weiterleiten       Direct-Timing

### Selbstverteidigung

- Befreiung aus dem Schwitzkasten  
 Umklammern von vorn & hinten

### Theorie

- Warum benötige ich einen WKU-Pass?  
 Unterschiede Pointfighting/Light Contact/Ringsport/Kick Light

Nachweise	Datum der Prüfung	Unterschrift Prüfer
Gültiger WKUWORLD/GCO-Pass		
2 x Aufwärmtraining und 2 x Gymnastik leiten		

Alle Nachweise erbracht       Prüfung bestanden

### Gesamte Prüfung bestanden mit der Note

- Sehr gut  
 Gut  
 Befriedigend

Unterschrift und Graduierung 1. Prüfer

Unterschrift und Graduierung 2. Prüfer



<b>ERWACHSENE</b>	<b>ORANGE-GRÜN</b>
Wartezeit	3 Monate
Sportpass	Ja
Laufzettel	optional
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	2 x Aufwärmtraining und 2 x Gymnastik leiten
Turniere/Lehrgänge	
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Warm-up	Boxpyramide 10-20-30-20-10 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 Roundkicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 20 Axekicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 20 Sidekicks (links &amp; rechts)</li> </ul>
Koordination	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufen vor-/rückwärts/überkreuz</li> <li>• Armkreisen im Einbeinstand auf Schlagpolster (vor- &amp; rückwärts)</li> </ul>
Kraft und Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x 10 Liegestütze</li> <li>• 20 Kniebeuge-Frontkicks mit gleichzeitigem Boxen</li> <li>• 15 Roundkicks Zeitlupe je Seite</li> </ul>
Kampfstellung	Seitlich, halb-seitlich und frontal
Hand-/Armtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab/Punch • gesprungene Backfist</li> <li>• Kopf- und Körperhaken • Uppercut</li> </ul>
Beintechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick • Axekick • Roundkick</li> <li>• Lowkick • Hookkick</li> </ul>
Block-Konter-Ausweichtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blocken, ausweichen, weiterleiten und Direct-Timing auf alle oben aufgeführten Angriffe</li> </ul>
Kombinationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken</li> </ul>
Sandsacktraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Kicktechniken mit Partner an der Prätze oder am Sandsack</li> </ul>
Sparring	Sparring mit leichtem Kontakt: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Runde nur Kicks • 1 Runde nur Faust</li> <li>• 2 Runden Light Contact</li> <li>• 2 Runden Pointfighting</li> </ul>
Selbstverteidigung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Befreiung aus dem Schwitzkasten</li> <li>• Umklammern von vorn &amp; hinten</li> </ul>
Theorie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wofür benötige ich einen WKUWORLD/Theorie GCO-Pass?</li> <li>• Unterschied Pointfighting/Light Contact?</li> <li>• Unterschied Light Contact/Ringsport?</li> <li>• Unterschied Light Contact/Kick Light?</li> </ul>

# LAUFZETTEL

GRÜN




Herausgeber

MAP

Gebühr bezahlt

Vorname des Prüflings

Nachname des Prüflings

Geburtsdatum

Graduierung

Datum letzte Prüfung

4 Monate seit Orangegurt-Prüfung eingehalten

3 Monate verkürzte Wartezeit aufgrund von 3 Privatstunden bei einem Trainer, der mindestens einen Braungurt trägt

## Hand-/Armtechniken

- Jab/Punch
- Backfist
- Kopf- und Körperhaken
- Uppercut
- Ellbogen

## Beintechniken

- Frontkick
- Axekick
- Roundkick
- Lowkick
- Hookkick
- Sidekick
- Knie

## Block- Konter- Ausweichtechniken

- Blocken
- Ausweichen & Konter
- Direct-Timing
- Weiterleiten & Konter

## Selbstverteidigung

- Angriffe von hinten, z.B. Schwitzkasten
- Bodenkampf

## Theorie

- Regeln Light Contact
- Regeln Ringsport
- Erste Hilfe bei Nasenbluten

Nachweise	Datum	Unterschrift Prüfer
Gültiger WKUWORLD/GCO-Pass		
1 komplettes Training leiten		
1 Turnier oder Lehrgang		

Alle Nachweise erbracht  Prüfung bestanden

## Gesamte Prüfung bestanden mit der Note

- Sehr gut
- Gut
- Befriedigend

Unterschrift und Graduierung 1. Prüfer

Unterschrift und Graduierung 2. Prüfer

<b>ERWACHSENE</b>	<b>GRÜN</b>
Wartezeit	3-4 Monate
Sportpass	Ja
Laufzettel	optional
<b>Pädagogik am Prüfungstag</b>	
Trainerstunden	1 komplettes Training leiten
Turniere/Lehrgänge	1 Turnier oder Lehrgang
<b>Kampfrichtertätigkeit</b>	
<b>Kampfrichterseminare</b>	
<b>Schriftliche Ausarbeitung</b>	
Warm-up	Boxpyramide 10-20-30-20-10 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 Roundkicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 30 Axekicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 30 Sidekicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 30 Crescentkicks (links &amp; rechts)</li> </ul>
Koordination	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen aller vorhergehenden Gürtel</li> <li>• Kampfstellung-Umsetzsprung mit Körperspannung</li> </ul>
Kraft und Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 x 10 Crunches</li> <li>• 5 x 10 Rückenkräftigung</li> <li>• 5 x 10 Kniebeuge-Frontkicks</li> </ul>
Kampfstellung	Seitlich, halb-seitlich und frontal
Hand-/Armtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab/Punch • Backfist • Kopf- und Körperhaken</li> <li>• Uppercut • Ellbogen</li> </ul>
Beintechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick • Axekick • Roundkick • Lowkick</li> <li>• Hookkick • Sidekick • Knie</li> </ul>
Block-Konter-Ausweichtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blocken, ausweichen, weiterleiten und Direct-Timing auf alle oben aufgeführten Angriffe</li> </ul>
Kombinationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken</li> </ul>
Sandsacktraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Kicktechniken mit Partner an der Prätze oder am Sandsack</li> </ul>
Sparring	Sparring mit leichtem Kontakt: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Runde nur Kicks • 1 Runde nur Faust</li> <li>• 2 Runden Light Contact</li> <li>• 2 Runden Pointfighting</li> </ul>
Selbstverteidigung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Angriffe von hinten, z. B. Schwitzkasten</li> <li>• Bodenkampf</li> </ul>
Theorie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regeln Light Contact und/oder Ringsport</li> <li>• Erste Hilfe bei Nasenbluten</li> </ul>

# LAUFZETTEL

## GRÜN-BLAU



Herausgeber

MAP

Gebühr bezahlt

Vorname des Prüflings

Nachname des Prüflings

Geburtsdatum

Graduierung

Datum letzte Prüfung

6 Monate seit Grüngurt-Prüfung eingehalten

3 Monate verkürzte Wartezeit aufgrund von 3 Privatstunden bei einem Trainer, der mindestens den 1. Dan trägt

### Hand-/Armtechniken

- Jab/Punch
- Kopf- und Körperhaken
- Ellbogen
- Knifehand
- Backfist
- Uppercut
- Ridgehand

### Block- Konter- Ausweichtechniken

- Abtauchen
- Nach hinten ausweichen und weiterleiten
- Einarmiger Block nach oben gegen Backfist
- Seitliches Ausweichen (Sidestep)
- Block gegen Lowkick
- Doppelblock (auch gegen Roundkick)

### Beintechniken

- Frontkick
- Lowkick
- Knie
- Axekick
- Hookkick
- Backkick
- Roundkick
- Sidekick
- Fußfeger

### Selbstverteidigung

- Bodenkampf
- Verteidigung gegen Angreifer mit Gegenstand

### Theorie

- Regeln Pointfighting
- Schocklage erklären und zeigen

Nachweise	Datum	Unterschrift Prüfer
Gültiger WKUWORLD/GCO-Pass		
2 komplette Trainingseinheiten leiten		


Alle Nachweise erbracht  Prüfung bestanden

### Gesamte Prüfung bestanden mit der Note

- Sehr gut
- Gut
- Befriedigend

Unterschrift und Graduierung 1. Prüfer

Unterschrift und Graduierung 2. Prüfer

<b>ERWACHSENE</b>	<b>GRÜN-BLAU</b>	
Wartezeit	3-6 Monate	
Sportpass	Ja	
Laufzettel	optional	
Pädagogik am Prüfungstag		
Trainerstunden	2 komplette Trainingseinheiten leiten	
Turniere/Lehrgänge		
Kampfrichtertätigkeit		
Kampfrichterseminare		
Schriftliche Ausarbeitung		
Warm-up	Boxpyramide 10-20-30-20-10 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 Roundkicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 30 Axekicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 30 Sidekicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 30 Crescentkicks (links &amp; rechts)</li> </ul>	
Koordination	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen aller vorhergehenden Gürtel</li> <li>• Kampfstellung-Umsetzsprung mit Körperspannung</li> </ul>	
Kraft und Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 x 10 Crunches</li> <li>• 5 x 10 Rückenkräftigung</li> <li>• 5 x 10 Kniebeugen</li> </ul>	
Kampfstellung	Seitlich, halb-seitlich und frontal	
Hand-/Armtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab/Punch • Backfist • Kopf- und Körperhaken</li> <li>• Uppercut • Ellbogen • Ridgehand • Knifehand</li> </ul>	
Beintechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick • Axekick • Roundkick • Lowkick</li> <li>• Hookkick • Sidekick • Knie • Backkick • Fußfeger</li> </ul>	
Block-Konter-Ausweichtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abtauchen</li> <li>• Doppelblock (auch gegen Roundkick)</li> <li>• Nach hinten ausweichen und weiterleiten</li> <li>• Einarmiger Block nach oben gegen Backfist</li> <li>• Seitliches Ausweichen (Sidestep)</li> <li>• Block gegen Lowkick</li> </ul>	
Kombinationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken</li> </ul>	
Sandsacktraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Kicktechniken mit Partner an der Pratze oder am Sandsack</li> </ul>	
Sparring	Sparring mit leichtem Kontakt: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Runde nur Kicks • 1 Runde nur Faust</li> <li>• 2 Runden Light Contact</li> <li>• 2 Runden Pointfighting</li> </ul>	
Selbstverteidigung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bodenkampf</li> <li>• Verteidigung gegen Angreifer mit Gegenstand</li> </ul>	
Theorie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regeln Pointfighting</li> <li>• Schocklage erklären und zeigen</li> </ul>	

# LAUFZETTEL



## BLAU

Herausgeber

MAP

Gebühr bezahlt

Vorname des Prüflings

Nachname des Prüflings

Geburtsdatum

Graduierung

Datum letzte Prüfung

6 Monate seit Grüngurt-Prüfung eingehalten

3 Monate verkürzte Wartezeit aufgrund von 3 Privatstunden bei einem Trainer, der mindestens den 1. Dan trägt.

### Hand-/Armtechniken

Wiederholung und Verfeinerung aller Hand- und Armtechniken

Alle bisher gelernten Beintechniken gedreht und/oder gesprungen

Crescentkick

### Block- Konter- Ausweichtechniken

Blocken, ausweichen, weiterleiten und Direct-Timing auf alle oben aufgeführten Angriffe

### Theorie

Regeln Light Contact, Regeln Pointfighting, Regeln Ringsport

Planung von Kinder- und Wettkampftraining

Stabile Seitenlage erklären und zeigen

### Selbstverteidigung

Bodenkampf

Verteidigung gegen Angreifer mit Gegenstand oder Waffe

Nachweise	Datum	Unterschrift Prüfer
Gültiger WKUWORLD/GCO-Pass		
3 Trainingseinheiten leiten und ein Mal Co-Trainer beim Kindertraining		
1 Turnier oder Lehrgang		

Alle Nachweise erbracht

Prüfung bestanden

### Gesamte Prüfung bestanden mit der Note

Sehr gut

Gut

Befriedigend

Unterschrift und Graduierung 1. Prüfer

Unterschrift und Graduierung 2. Prüfer

ERWACHSENE	BLAU
Wartezeit	3-6 Monate
Sportpass	Ja
Laufzettel	optional
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	3 Trainingseinheiten leiten und ein Mal Co-Trainer beim Kindertraining
Turniere/Lehrgänge	1 Turnier oder Lehrgang
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Warm-up	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boxpyramide 10-20-30-20-10</li> <li>• 30 Roundkicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 30 Axekicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 30 Sidekicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 30 Crescentkicks (links &amp; rechts)</li> <li>• 30 Lowkicks (links &amp; rechts)</li> </ul>
Kraft und Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 x 10 Crunches</li> <li>• 5 x 10 Rückenkräftigung</li> <li>• 5 x 10 Kniebeugen</li> </ul>
Kampfstellung	Seitlich, halb-seitlich und frontal
Hand-/Armtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholung und Verfeinerung aller Hand- und Armtechniken</li> </ul>
Beintechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle bisher gelernten Beintechniken gedreht und/oder gesprungen</li> <li>• Crescentkick</li> </ul> <p>Ab 40 Jahren müssen Techniken nicht gesprungen sein.</p>
Block-Konter-Ausweichtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blocken, ausweichen, weiterleiten und Direct-Timing auf alle oben aufgeführten Angriffe</li> </ul>
Kombinationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken</li> </ul>
Sandsacktraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 Runden Boxen am Sandsack</li> <li>• 5 Runden Kicken am Sandsack</li> </ul>
Sparring	<p>Sparring mit leichtem Kontakt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Runde nur Kicks</li> <li>• 2 Runde nur Faust</li> <li>• 2 Runden Light Contact</li> <li>• 2 Runden Pointfighting</li> </ul>
Selbstverteidigung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bodenkampf</li> <li>• Verteidigung gegen Angreifer mit Gegenstand oder Waffe</li> </ul>
Theorie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regeln Light Contact, Pointfighting, Ringsport</li> <li>• Planung von Kinder- und Wettkampftraining</li> <li>• Stabile Seitenlage erklären und zeigen</li> </ul>

# LAUFZETTEL

## BLAU-BRAUN



Herausgeber

MAP

Gebühr bezahlt

Vorname des Prüflings

Nachname des Prüflings

Geburtsdatum

Graduierung

Datum letzte Prüfung

6 Monate seit Grüngurt-Prüfung eingehalten

3 Monate verkürzte Wartezeit aufgrund von 3 Privatstunden bei einem Trainer, der mindestens den 1. Dan trägt.

### Hand-/Armtechniken

Alle Hand- und Armtechniken, auch gedreht und/oder gesprungen, wiederholen und verfeinern

### Beintechniken

Alle bisher gelernten Beintechniken gedreht und/oder gesprungen, wiederholen und verfeinern

### Block- Konter- Ausweichtechniken

Blocken, ausweichen, weiterleiten und Direct-Timing auf alle oben aufgeführten Angriffe

### Theorie

PECH- und Auffinde-Schema der Ersten Hilfe erklären

Herz-Lungen-Wiederbelebung erklären

Grundlagen der Ernährung

8 Werte der WKUWORLD/GCO

### Selbstverteidigung

Kampf gegen mehrere

Nachweise	Datum	Unterschrift Prüfer
Gültiger WKUWORLD/GCO-Pass		
5 Trainingseinheiten leiten		
1 Turnier oder Lehrgang		

Alle Nachweise erbracht

Prüfung bestanden

### Gesamte Prüfung bestanden mit der Note

Sehr gut


Gut

Befriedigend

Unterschrift und Graduierung 1. Prüfer

Unterschrift und Graduierung 2. Prüfer



ERWACHSENE	BLAU-BRAUN 
Wartezeit	3-6 Monate
Sportpass	Ja
Laufzettel	optional
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	5 Trainingseinheiten leiten
Turniere/Lehrgänge	1 Turnier oder 1 Lehrgang
Kampfrichtertätigkeit	
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Warm-up	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 300 Kicktechniken gemischt</li> </ul>
Kraft und Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Herren: • 5 x 10 Liegestütze, Crunches</li> <li>• 5 x 10 Rückenkräftigung, Kniebeugen</li> <li>• Damen jeweils 3 x 10</li> </ul>
Kampfstellung	Seitlich, halb-seitlich und frontal
Hand-/Armtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Hand- und Armtechniken, auch gedreht und/oder gesprungen, wiederholen und verfeinern</li> </ul>
Beintechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Fußtechniken, auch gedreht und/oder gesprungen, wiederholen und verfeinern</li> </ul> <p>Ab 40 Jahren müssen Techniken nicht gesprungen sein.</p>
Block-Konter-Ausweichtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blocken, ausweichen, weiterleiten und Direct-Timing auf alle oben aufgeführten Angriffe</li> </ul>
Kombinationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken</li> </ul>
Sandsacktraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Min. mit Fäusten einleiten, mit Füßen abschließen</li> <li>• 2 Min. Nahkampf/Infight</li> <li>• 2 Min. mit Füßen einleiten, mit Fäusten abschließen</li> <li>• 2 Min. Distanzwechsel und lösen aus Nahkampf</li> <li>• 2 Min. Knie- und Ellbogentechniken</li> <li>• 2 Min. freies Arbeiten</li> </ul>
Sparring	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x 2 Minuten Light Contact</li> <li>• 2 x 2 Minuten Pointfighting</li> <li>• 1 x 2 Minuten Kickboxen ohne Lowkick</li> <li>• 1 x 2 Minuten Kickboxen mit Lowkicks</li> <li>• 2 x 2 Minuten Thaiboxen</li> </ul> <p>Ab 45 Jahren sind insgesamt 6 Sparringsrunden ausreichend!</p>
Selbstverteidigung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kampf gegen mehrere</li> </ul>
Theorie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PECH- und Auffinde-Schema der Ersten Hilfe erklären</li> <li>• Herz-Lungen-Wiederbelebung erklären</li> <li>• Grundlagen der Ernährung</li> <li>• 8 Werte der WKUWORLD/GCO</li> </ul>

# LAUFZETTEL



**BRAUN**

<input type="text" value="Prof. Dr. Yvonne Thorhauer"/>	<input type="text"/>	<input type="radio"/> Gebühr bezahlt
Herausgeber	MAP	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Vorname des Prüflings	Nachname des Prüflings	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Geburtsdatum	Graduierung	Datum letzte Prüfung

## A) Wartezeit (bitte Zutreffendes ankreuzen)

- 9 Monate seit Blaugurt-Prüfung eingehalten
- 6 Monate verkürzte Wartezeit aufgrund von 5 Privatstunden bei einem Trainer, der mindestens den 1. Dan trägt

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Datum	Graduierung Trainer (mind. 1. Dan)	Unterschrift Trainer

<input type="text"/>
Datum, Unterschrift 1. Prüfer

<input type="text"/>
Datum, Unterschrift 2. Prüfer

MUSTER



## B) Nachweise

Nachweise	Datum	Unterschrift Prüfer
Gültiger WKUWORLD/GCO-Pass mit Arztstempel		
Schriftliche Ausarbeitung einer kompletten Trainingseinheit oder ein anderes Thema nach Rücksprache mit einem Prüfer (1 Seite, Arial 12, 1,5 Zeilenabstand)		
Kopie der Prüfungsurkunde zum Blaugurt		

## C) Teilnahme an 1 Turnier oder an 1 Lehrgang im Bereich Kampfsport/Fitness

Turnier und gekämpfte Disziplin	Datum	Unterschrift Veranstalter

oder

Lehrgang mit nachfolgendem Thema	Datum	Unterschrift Lehrgangsleiter oder Prüfer

## D) Kampfrichter-Ausbildung

1-Stern-Kampfrichter-Seminar	Datum	Unterschrift Seminarleiter

und

Judge auf folgenden WKUWORLD/GCO-Turnieren	Kampfrichter-Disziplin (LK, PF, Ring-sport oder Formen)	Unterschrift Veranstalter oder Kampfrichter-Obmann
1		
2		

### E) Tätigkeit als Trainer

6 Einheiten Tätigkeit als Kickbox-Trainer in nachfolgender Schule	Datum	Unterschrift Schulleiter
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Prüfung bestanden unter Vorbehalt. Folgende Nachweise sind bis zum  zu erbringen:

Prüfung bestanden und alle Nachweise erbracht

**Gesamte Prüfung bestanden mit der Note**

- Sehr gut
- Gut
- Befriedigend

Datum der Prüfung

Unterschrift und Graduierung 1. Prüfer

Unterschrift und Graduierung 2. Prüfer

Unterschrift und Graduierung 3. Prüfer

ERWACHSENE	BRAUN
Wartezeit	6-9 Monate (Mindestalter 16 Jahre)
Sportpass	Ja
Laufzettel	Laufzettel Braun
Pädagogik am Prüfungstag	
Trainerstunden	6 Trainingseinheiten leiten
Turniere/Lehrgänge	1 Turnier oder Lehrgang
Kampfrichtertätigkeit	Judge auf 2 WKUWORLD/GCO Turnieren
Kampfrichterseminare	1-Stern-Kampfrichter-Seminar
Schriftliche Ausarbeitung	Schriftliche Ausarbeitung einer Trainingseinheit oder ein anderes Thema nach Rücksprache mit einem Prüfer (1 Seite, Arial 12, 1,5 Zeilenabstand)
Warm-up	• 300 Kicktechniken gemischt
Kraft und Gymnastik	• Herren: • 5 x 10 Liegestütze, Crunches • 5 x 10 Rückenkräftigung, Kniebeugen • Damen jeweils 3 x 10
Kampfstellung	Seitlich, halb-seitlich und frontal
Hand-/Armtechniken	• Jab/Punch • Uppercut • Backfist • Kopf- und Körperhaken • Ridgehand • Knifehand • Ellbogen (oben, unten, seitlich, aus der Drehung)
Beintechniken	• Frontkick, gesprungen • Sidekick, gedreht/gesprungen • Roundkick, gesprungen • Hookkick, gedreht/gesprungen • Crescentkick, gedreht • Fußfeger • Kniestöße • Axekick • Lowkick • Backkick <b>Ab 40 Jahren müssen Techniken nicht gesprungen sein.</b>
Block-Konter-Ausweichetechniken	• Blocken, ausweichen, weiterleiten und Direct-Timing auf alle oben aufgeführten Angriffe
Kombinationen	• 6 Kombinationen mit 3-4 der oben genannten Faust- und Kicktechniken
Sandsacktraining	• 2 Min. mit Fäusten einleiten, mit Füßen abschließen • 2 Min. Nahkampf/Infight • 2 Min. mit Füßen einleiten, mit Fäusten abschließen • 2 Min. Distanzwechsel und lösen aus Nahkampf • 2 Min. Knie- und Ellbogentechniken • 2 Min. freies Arbeiten
Sparring	• 2 x 2 Minuten Light Contact • 2 x 2 Minuten Pointfighting • 1 x 2 Minuten Kickboxen ohne Lowkick • 1 x 2 Minuten Kickboxen mit Lowkicks • 2 x 2 Minuten Thaiboxen <b>Ab 45 Jahren sind insgesamt 6 Sparringsrunden ausreichend!</b>
Selbstverteidigung	• Kampf gegen mehrere
Theorie	• WKUWORLD/GCO Prüfungsbogen

# LAUFZETTEL



## 1. DAN

<input type="text" value="Prof. Dr. Yvonne Thorhauer"/>	<input type="text"/>	<input type="radio"/> Gebühr bezahlt
Herausgeber	Kaufdatum Laufzettel	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Vorname des Prüflings	Nachname des Prüflings	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Graduierung	Datum letzte Prüfung	

Die Anforderungen B) bis D) müssen allesamt nach dem Datum der letzten Prüfung erbracht worden sein. Leistungen, die für die Zulassung zum Braungurt erbracht wurden, werden nicht nochmals angerechnet!

### A) Wartezeit (bitte Zutreffendes ankreuzen)

12 Monate seit Braungurt-Prüfung eingehalten

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Datum	Graduierung Trainer (mind. 2. Dan)	Unterschrift Trainer

Verkürzte Wartezeit aus sonstigen Gründen, und zwar:

Wenn die Wartezeit aus sonstigen Gründen verkürzt wird, kann die Prüfung nur mit einer sehr guten Leistung bestanden werden!

Datum, Unterschrift 1. Prüfer

Datum, Unterschrift 2. Prüfer

### B) Nachweise

Nachweise	Datum	Unterschrift Prüfer
Gültiger WKUWORLD/GCO-Pass mit Arztstempel		
Erste Hilfe-Kurs (nicht älter als 18 Monate)		
Schriftliche Ausarbeitung (mind. 5 Seiten, Arial 12, 1,5 Zeilenabstand)		
Kopie Laufzettel zum Braungurt		

### C) Teilnahme an 2 Turnieren oder an 2 Lehrgängen im Bereich Kampfsport/Fitness/Sportmedizin/Pädagogik

Turnier und gekämpfte Disziplin	Datum	Unterschrift Veranstalter

oder

Lehrgänge mit nachfolgendem Thema	Datum	Unterschrift Lehrgangsführer oder Prüfer

### D) Kampfrichter-Ausbildung

2-Sterne-Kampfrichter-Seminar	Datum	Unterschrift Seminarleiter

und

Referee oder Judge auf folgenden WKUWORLD/GCO-Turnieren, davon mind. 1 als Referee	Kampfrichter-Disziplin (LK, PF, Ring-sport oder Formen)	Unterschrift Veranstalter oder Kampfrichter-Obmann
1		
2		
3		

### E) Tätigkeit als Trainer

12 Einheiten Tätigkeit als Kickbox-Trainer in nachfolgender Schule	Datum	Unterschrift
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

Prüfung bestanden unter Vorbehalt. Folgende Nachweise sind bis zum  zu erbringen:

Prüfung bestanden und alle Nachweise erbracht

#### Gesamte Prüfung bestanden mit der Note

Sehr gut     Gut     Befriedigend

Unterschrift und Graduierung 1. Prüfer


Unterschrift und Graduierung 3. Prüfer

Datum der Prüfung

Unterschrift und Graduierung 2. Prüfer

Unterschrift und Graduierung 4. Prüfer



ERWACHSENE	1. DAN 
Wartezeit	1 Jahr (Mindestalter 18 Jahre)
Sportpass	Ja
Laufzettel	Laufzettel 1. Dan
Pädagogik am Prüfungstag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmtraining, Gymnastik &amp; Cool-down</li> <li>• Erklärung von Techniken am Schüler</li> </ul>
Trainerstunden	12 Trainingseinheiten leiten
Turniere/Lehrgänge	2 Turniere oder Lehrgänge
Kampfrichtertätigkeit	3 WKUWORLD/GCO-Turniere, davon mind. 1 als Referee
Kampfrichterseminare	2-Sterne-Kampfrichter-Seminar
Schriftliche Ausarbeitung	Schriftliche Ausarbeitung, mind. 5 Seiten, Arial 12, 1,5 Zeilenabsand
Warm-up	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 Kicktechniken gemischt</li> </ul>
Kraft und Gymnastik	Führt ein Prüfling durch
Kampfstellung	Seitlich, halb-seitlich und frontal
Hand-/Armtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab/Punch • Kopf- und Körperhaken</li> <li>• Backfist • Uppercut • Ridgehand • Knifehand</li> <li>• Ellbogen (oben, unten, seitlich, aus der Drehung)</li> </ul>
Beintechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick, gesprungen</li> <li>• Axekick • Roundkick, gesprungen</li> <li>• Lowkick • Sidekick, gesprungen</li> <li>• Crescentkick, gedreht</li> <li>• Hookkick, gedreht/gesprungen</li> <li>• Backkick, gedreht/gesprungen</li> <li>• Fußfeger</li> <li>• Kniestöße</li> </ul> <p>Ab 40 Jahren müssen Techniken nicht gesprungen sein.</p>
Block-Konter-Ausweichtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blocken, ausweichen, weiterleiten und Direct-Timing auf alle oben aufgeführten Angriffe</li> </ul>
Kombinationen	Kombination gibt Prüfungskommission vor
Sandsacktraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Min. mit Fäusten einleiten, mit Füßen abschließen</li> <li>• 2 Min. Nahkampf/Infight</li> <li>• 2 Min. mit Füßen einleiten, mit Fäusten abschließen</li> <li>• 2 Min. Distanzwechsel und lösen aus Nahkampf</li> <li>• 2 Min. Knie- und Ellbogentechniken</li> <li>• 2 Min. freies Arbeiten</li> </ul>
Sparring	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 x 2 Minuten Light Contact</li> <li>• 1 x 2 Minuten Kick-Light</li> <li>• 1 x 2 Minuten Thai-Boxen</li> <li>• 1 x 2 Minuten Vollkontakt</li> <li>• 2 x 2 Minuten K-1 (WKUWORLD/GCO Kickboxing)</li> <li>• 1 x 2 Minuten Boxen</li> <li>• 2 x 2 Minuten Pointfighting</li> <li>• 1 x 2 Minuten Kick-Sparring</li> </ul> <p>Ab 45 Jahren sind 7 Sparringsrunden ausreichend!</p>
Theorie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• WKUWORLD/GCO-Prüfungsbogen</li> </ul>

# LAUFZETTEL



## 2. DAN

<input type="text" value="Prof. Dr. Yvonne Thorhauer"/>	<input type="text"/>	<input type="radio"/> Gebühr bezahlt
Herausgeber	Kaufdatum Laufzettel	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Vorname des Prüflings	Nachname des Prüflings	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Graduierung	Datum letzte Prüfung	

Die Anforderungen B) bis D) müssen allesamt nach dem Datum der letzten Prüfung erbracht worden sein. Leistungen, die für die Zulassung zum 1. Dan erbracht wurden, werden nicht nochmals angerechnet!

### A) Wartezeit (bitte Zutreffendes ankreuzen)

24 Monate seit 1. Schwarzgurt-Prüfung eingehalten

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Datum	Graduierung Trainer (mind. 3. Dan)	Unterschrift Trainer

Verkürzte Wartezeit aus sonstigen Gründen, und zwar:

Wenn die Wartezeit aus sonstigen Gründen verkürzt wird, kann die Prüfung nur mit einer sehr guten Leistung bestanden werden!

<input type="text"/>
Datum, Unterschrift 1. Prüfer
<input type="text"/>
Datum, Unterschrift 2. Prüfer



**B) Nachweise**

Nachweise	Datum	Unterschrift Prüfer
Gültiger WKUWORLD/GCO-Pass mit Arztstempel		
Schriftliche Ausarbeitung (mind. 8 Seiten, Arial 12, 1,5 Zeilenabstand)		
Kopie Laufzettel zum 1. Dan		

**C) Teilnahme an 3 Turnieren oder Lehrgängen im Bereich Kampfsport/Fitness/Sportmedizin/Pädagogik**

Lehrgänge mit nachfolgendem Thema bzw. Turniere	Datum	Unterschrift Lehrgangleiter Veranstalter

**D) Kampfrichtertätigkeit auf 5 WKUWORLD/GCO-Turnieren, davon mind. 4 als Referee**

Kampfrichter auf 5 WKUWORLD/GCO-Turnieren, davon mind. 4 Turniere als Hauptkampfrichter	Kampfrichter-Disziplin (LK, PF, Ringsport oder Formen)	Unterschrift Veranstalter oder Kampfrichter-Obmann

**E) Tätigkeit als Trainer**

24 Einheiten Tätigkeit als Kickbox-Trainer in nachfolgender Schule	Datum	Unterschrift Schulleiter
1		
2		
3		
4		

## E) Tätigkeit als Trainer

24 Einheiten Tätigkeit als Kickbox-Trainer in nachfolgender Schule	Datum	Unterschrift Schulleiter
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		

Alle Nachweise erbracht
  Prüfung bestanden

Prüfung bestanden unter Vorbehalt. Folgende Nachweise sind bis zum  zu erbringen:

Prüfung bestanden und alle Nachweise erbracht

### Gesamte Prüfung bestanden mit der Note

Sehr gut
  Gut
  Befriedigend

Unterschrift und Graduierung 1. Prüfer

Unterschrift und Graduierung 3. Prüfer

Datum der Prüfung

Unterschrift und Graduierung 2. Prüfer

Unterschrift und Graduierung 4. Prüfer

ERWACHSENE	2. DAN 
Wartezeit	2 Jahre (Mindestalter 20 Jahre)
Sportpass	Ja
Laufzettel	Laufzettel 2. Dan
Pädagogik am Prüfungstag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmtraining, Gymnastik &amp; Cool-down</li> <li>• Erklärung von Techniken am Schüler</li> </ul>
Trainerstunden	24 Trainingseinheiten leiten
Turniere/Lehrgänge	3 Turniere oder 3 Lehrgänge
Kampfrichtertätigkeit	5 WKUWORLD/GCO-Turniere, davon mind. 4 als Referee
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	Schriftliche Ausarbeitung, mind. 8 Seiten, Arial 12, 1,5 Zeilenabsand
Warm-up	500 Kicktechniken gemischt
Kraft und Gymnastik	Führt ein Prüfling durch
Kampfstellung	Seitlich, halb-seitlich und frontal
Hand-/Armtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jab/Punch • Kopf- und Körperhaken</li> <li>• Backfist • Uppercut • Ridgehand • Knifehand</li> <li>• Ellbogen (oben, unten, seitlich, aus der Drehung)</li> </ul>
Beintechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontkick, gesprungen</li> <li>• Axekick • Roundkick, gesprungen</li> <li>• Lowkick • Sidekick, gesprungen</li> <li>• Crescentkick, gedreht</li> <li>• Hookkick, gedreht/gesprungen</li> <li>• Backkick, gedreht/gesprungen</li> <li>• Fußfeger</li> <li>• Kniestöße</li> </ul> <p>Ab 40 Jahren müssen Techniken nicht gesprungen sein.</p>
Block-Konter-Ausweichtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blocken, ausweichen, weiterleiten und Direct-Timing auf alle oben aufgeführten Angriffe</li> </ul>
Kombinationen	Kombination gibt Prüfungskommission vor
Sandsacktraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen am Schlagpolster lehren: Kickshields, Thaipads, Handmits</li> </ul>
Sparring	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 x 2 Minuten Light Contact</li> <li>• 1 x 2 Minuten Kick-Light</li> <li>• 1 x 2 Minuten Thai-Boxen</li> <li>• 1 x 2 Minuten Vollkontakt</li> <li>• 1 x 2 Minuten K-1 (WKUWORLD/GCO Kickboxing)</li> <li>• 1 x 2 Minuten Boxen</li> <li>• 2 x 2 Minuten Pointfighting</li> <li>• 1 x 2 Minuten Kick-Sparring</li> </ul> <p>Ab 45 Jahren sind 7 Sparringsrunden ausreichend!</p>
Theorie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• WKUWORLD/GCO-Prüfungsbogen</li> </ul>

# LAUFZETTEL



## 3. DAN

<input type="text" value="Prof. Dr. Yvonne Thorhauer"/>	<input type="text"/>	<input type="radio"/> Gebühr bezahlt
Herausgeber	Kaufdatum Laufzettel	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Vorname des Prüflings	Nachname des Prüflings	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Graduierung	Datum letzte Prüfung	

Die Anforderungen B) bis D) müssen allesamt nach dem Datum der letzten Prüfung erbracht worden sein. Leistungen, die für die Zulassung zum 2. Dan erbracht wurden, werden nicht nochmals angerechnet!

### A) Wartezeit (bitte Zutreffendes ankreuzen)

36 Monate seit 2. Schwarzgurt-Prüfung eingehalten

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Datum	Graduierung Trainer (mind. 5. Dan)	Unterschrift Trainer

Verkürzte Wartezeit aus sonstigen Gründen, und zwar:

Achtung: Wenn die Wartezeit aus sonstigen Gründen verkürzt wird, kann die Prüfung nur mit einer sehr guten Leistung bestanden werden!

Datum, Unterschrift 1. Prüfer

Datum, Unterschrift 2. Prüfer



**B) Nachweise**

Nachweise	Datum	Unterschrift Prüfer
Gültiger WKUWORLD/GCO-Pass mit Arztstempel		
30-minütiges Referat (Bitte, bei der Anmeldung zur Prüfung Thema mit Prüfern absprechen!)		
Kopie Laufzettel zum 2. Dan		

**C) Teilnahme an 3 Turnieren oder Lehrgängen im Bereich Kampfsport/Fitness/Sportmedizin/Pädagogik**

Lehrgänge mit nachfolgendem Thema bzw. Turniere	Datum	Unterschrift Lehrgangsleiter bzw. Veranstalter

**D) Kampfrichtertätigkeit auf 6 WKUWORLD/GCO-Turnieren, davon mind. 3 als Mattenleitung**

Referee auf 6 WKUWORLD/GCO-Turnieren, davon mind. 3 Turniere als Mattenleitung	Referee	Leitung Matte	Disziplin (LK, PF, VK oder Formen)	Unterschrift Veranstalter oder Kampfrichter-Obmann
1				
2				
3				
4				
5				
6				

**E) Tätigkeit als Trainer**

36 Einheiten Tätigkeit als Kickbox-Trainer in nachfolgender Schule	Datum	Unterschrift Schulleiter
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		

MUSTER

Prüfung bestanden unter Vorbehalt. Folgende Nachweise sind bis zum  zu erbringen:

Prüfung bestanden und alle Nachweise erbracht

**Gesamte Prüfung bestanden mit der Note**

Sehr gut   
 Gut   
 Befriedigend

Unterschrift und Graduierung 1. Prüfer

Unterschrift und Graduierung 3. Prüfer

Datum der Prüfung

Unterschrift und Graduierung 2. Prüfer

Unterschrift und Graduierung 4. Prüfer



ERWACHSENE	3. DAN 
Wartezeit	3 Jahre (Mindestalter 23 Jahre)
Sportpass	Ja
Laufzettel	Laufzettel 3. Dan
Pädagogik am Prüfungstag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmtraining, Gymnastik &amp; Cool-down</li> <li>• Erklärung von Techniken am Schüler</li> </ul>
Trainerstunden	36 Trainingseinheiten leiten
Turniere/Lehrgänge	3 Turniere oder Lehrgänge
Kampfrichtertätigkeit	6 WKUWORLD/GCO-Turniere als Referee, davon 3 als Mattenleitung
Kampfrichterseminare	
Schriftliche Ausarbeitung	
Warm-up	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 Kicktechniken gemischt</li> </ul>
Kraft und Gymnastik	Führt ein Prüfling durch
Kampfstellung	Seitlich, halb-seitlich und frontal
Hand-/Armtechniken	Alle Techniken verbal erklären und demonstrieren
Beintechniken	Alle Techniken verbal erklären und demonstrieren
Block-Konter-Ausweichtechniken	Alle Techniken verbal erklären und demonstrieren
Kombinationen	Kombination gibt Prüfungskommission vor
Sandsacktraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen am Schlagpolster lehren: Kickshields, Thaipads, Handmits</li> </ul>
Sparring	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 x 2 Minuten Thai-Boxen oder K-1</li> <li>• 1 x 2 Minuten Vollkontakt</li> <li>• 1 x 2 Minuten Boxen</li> <li>• 2 x 2 Minuten Pointfighting</li> <li>• 1 x 2 Minuten Kick-Sparring</li> </ul> <p><b>In den Pausen: Kampfrichter beim Sparring</b></p>
Theorie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30-minütiges Referat (Thema nach Absprache mit der Prüfungskommission)</li> </ul>

# ANMELDUNG ZUR PRÜFUNG




Name der Schule

MAP

Name

Datum der letzten Prüfung

Gurtfarbe und Gürtellänge

Zielgurtfarbe

Bemerkung (nur vom Prüfer auszufüllen)

## Pass und gültige Jahressichtmarke

Ja  Nein

## Wartezeit

Ja  Nein

## Laufzettel (verpflichtend ab Braun)

Ja  Nein

## Prüfung bezahlt

Ja  Nein

Prüfungsgebühr inkl. Urkunde, Gürtel, Pässeintrag und weltweiter Registrierung beträgt  €.

Die Prüfungsgebühr ist bis zum  in der Sportschule abzugeben.

**Bitte bringen Sie dieses Formular ausgefüllt zur Prüfung mit, da es als Bewertungsbogen dient.**

Leistung	Sehr gut 2 Punkte	Gut 1 Punkt	Ungenügend 0 Punkte	Faktor	Ergebnis
Koordination					
Kraft					
Kampfstellung					
Hand-/Armtechnik					
Beintechnik					
Block-/Kontertechnik					
Kombinationen					
Sandsacktraining					
Sparring					
Selbstverteidigung					
Theorie					

# AUTORENVERZEICHNIS

**YVONNE THORHAUER** ist Professorin, Senatsmitglied und Leiterin der Forschung der accadis Hochschule in Bad Homburg. Seit 2004 ist die Diplom-Kauffrau und promovierte Philosophin Lehrbeauftragte für Wirtschaftsethik an der Goethe-Universität Frankfurt und forschte unter anderem an der Universität Salzburg, der HDM Stuttgart und dem IHI Zittau. Sie ist Mitglied des Ethikverbands der Deutschen Wirtschaft e. V. sowie der Arbeitsgruppe für Wirtschaftsphilosophie und Ethik der Deutschen Gesellschaft für Philosophie.

Yvonne Thorhauer trägt den 2. HG in WingTsun und den 3. Dan im Kickboxen der WKU-WORLD/GCO. Sie ist WingTsun-ChiKung-Ausbilderin und hat Trainer-Lizenzen von EWTO und WKUWORLD/GCO. In Frankfurt am Main leitet und trainiert sie das Kick-Boxing-Team Meister Splinter. Als International Referee der WKUWORLD/GCO schiedst sie seit 2007 Pointfighting, Light Contact und Ringsport auf nationalen Turnieren sowie auf Weltmeisterschaften. Sie ist Gründungsmitglied der WKUWORLD/GCO-Prüfungskommission.

**KLAUS NONNEMACHER** ist M.A., Gründer und Präsident der WKUWORLD/GCO, einem der größten Fachverbände für Kickboxen und Karate sowie seit 2015 Vize-Präsident der WMAC. Bis zum Aufbau der WKUWORLD/GCO im Jahr 2012 war er Präsident der WKA.

Der studierte Sportwissenschaftler und Pädagoge ist der Autor verschiedener Kampfkunst-Bücher und mehrfacher Weltmeister in sechs verschiedenen Disziplinen. Seine größten Erfolge hatte er zwischen den Jahren 1988 und 2004. Insgesamt 15 Mal war er Deutscher Meister im Pointfighting/Light Contact und trainierte auch andere erfolgreiche Sportler, wie etwa den mehrfachen Kickbox-Weltmeister Roland Conar. Klaus Nonnemacher trägt den 8. Dan im Kickboxen. Er ist Gründungsmitglied der WKUWORLD/GCO-Prüfungskommission.

**GUIDO RÖDEL** ist seit 2008 Bundesjugendtrainer der WKA/WKUWORLD/GCO im Light Contact. Seit 28 Jahren leitet der Trainer mit der A-Lizenz das Kick-Boxing-Team Meister Splinter in Leverkusen (ehemals Kick-Boxing-Team Leverkusen) und eröffnet 2021 seine zweite Kampfsportschule in Frankfurt am Main. Aus seiner mehr als zwanzigjährigen Erfahrung mit Kindern ab 3 Jahren und Jugendlichen sind mehrere Weltmeister hervorgegangen. Guido Rödel selbst ist 20-facher Weltmeister im Light Contact (mit und ohne Low-Kicks) in fünf verschiedenen Verbänden. Er kämpft seit über 30 Jahren und ist noch immer aktiv.

Der selbständige Malermeister trägt den 7. Dan im Kickboxen der WKUWORLD/GCO und schiedst Kämpfe im Pointfighting und Light Contact. Er ist International Referee der WKU-WORLD/GCO und Gründungsmitglied der WKUWORLD/GCO-Prüfungskommission.



Sponsored by

