

BUDO PRÜFUNGSUMFANG

Stand: Frühjahr 2016

Gelb	Orange	Grün	Blau	Braun	Schwarz
------	--------	------	------	-------	---------

Ablauf der Prüfung	Auf Ansage	Auf Ansage	Auf Ansage	Selbst vorgetragen	Selbst vorgetragen	Selbst vorgetragen
--------------------	------------	------------	------------	--------------------	--------------------	--------------------

1) Kampfstellung und Fortbewegung						
- Kombinationen nach Zahlen	1-3	1-5	1-8	alle	alle	alle
- Kombinationen nach Buchstaben	nn	nn	a,b	a-e	alle	alle

2) Handtechniken						
- Kombinationen nach Zahlen	1-3	1-5	1-8	alle	alle	alle
- Kombinationen nach Buchstaben	nn	nn	a,b	a-e	alle	alle

3) Kombinationen/ Handtechniken (Pratze)						
- Kombinationen nach Zahlen	1-3	1-5	1-8	alle	alle	alle
- Kombinationen nach Buchstaben	nn	nn	a,b	a-e	alle	alle

4) Fußtechniken (Pratze)						
- Kombinationen nach F-Nummern	F1	F1-2	F1-2	F1-3	F1-5	alle

5) Kombinationen Hand/Fußtechniken (Pratze)						
- Kombinationen nach Zahlen	1-3	1-5	1-6	alle	alle	alle
- Kombinationen nach F-Nummern	F1	F1-2	F1-2	F1-3	F1-5	alle

6) Abwehrkombinationen (aktiv)						
- Kombinationen nach Zahlen	1-3	1-5	1-8	alle	alle	alle
- Kombinationen nach Buchstaben	nn	nn	a,b	a-e	alle	alle
- Kombinationen nach F-Nummern	F1	F1-2	F1-2	F1-3	F1-5	alle

7) Selbstverteidigung/ Fallschule						
- Verteidigungsposition und Deeskalationsverhalten	X	X	X	X	X	X
- Rolle vorwärts						
- Rolle rückwärts						
- Würgen von vorne						
- Würgen von hinten	X	X	X	X	X	X
- Würgen von der Seite						
- Ohr fassen						
- Haare fassen						
- Sturz vorwärts						
- Sturz rückwärts						
- Schwitzkasten von der Seite		X	X	X	X	X
- Schwitzkasten von vorne						
- Unterarmwürgen von hinten						
- Nelson						
- Handgelenk fassen und befreien						
- Fallen seitlich links						
- Fallen seitlich rechts						
- Umklammern unter den Armen von vorne			X	X	X	X
- Umklammern unter den Armen von hinten						
- Umklammern über den Armen von vorne						
- Umklammern über den Armen von hinten						
- Umklammern von der Seite						
- Fallen über Hindernis rückwärts						
- Stockangriff von oben						
- Stockangriff von innen				X	X	X
- Stockangriff von außen						
- Stich mit Stock						
- Verteidigung mit Regenschirm gegen Messer						
- Selbstverteidigung im Kreis						
- Fallschule als Vorführung						
- Messerangriff von oben				X	X	X
- Messerangriff von innen						
- Messerangriff von außen						
- Stich mit Messer						
- Verteidigung im Sitzen am Tisch					X	X
- Würgen am Boden						
- Schlag mit Stock (Verteidiger am Boden)						X
- Tritt (Verteidiger am Boden)						

8) Theorie / Notwehr						
- Notwehr	X	X	X	X	X	X
- Semikontakt (SK) Regelkunde		X	X	X	X	X
- Leichtkontakt (LK)						
- Vollkontakt (VK) Regelkunde			X	X	X	X
- Formen (FO) Regelkunde				X	X	X
- Geschichte des Kickboxen						
- Ausbildungsstufen 1, 2, 3 und 4					X	X
- Lehrbeispiel Technikvermittlung						
- Ausbildungsstufen 1, 2, 3, 4 und 5						
- Erste Hilfe (Tageslehrgang)						
- Drei kickboxspezifische Lehrgänge in der Vorbereitungszeit, davon ein Kampfrichterlehrgang						X

nn = nicht nötig

Zusätzliche Anmerkung zur Prüfung
 - Jeder Prüfling stuft sich selbst ein und arbeitet auf sein Ziel hin
 - Die Prüfungsleistung wird selbstständig erbracht und vorgeführt
 - Die Vorführungen erfolgen mit dem Partner abwechselnd

Letzte Anerkennungsprüfung, nur für Kämpfer, die im Sommer 2015 nicht teilnehmen konnten
 Bedingung für Braungurt:
 - Mindestens zwei Jahre Kampfsportlerfahrung