



Als Prüfer sind nur von der A-F-S-O zugelassene Prüfer mit gültiger Prüfer Lizenz zugelassen.

Für die einzelnen Prüfungspunkte werden Punkte vergeben.

Es werden von 0-10 Punkte gewertet, ist allerdings die Punktezahl von 6 unterschritten muss dieser Abschnitt wiederholt werden.

Die Prüfungsabschnitte:

- Kampfstellung: 0-10 Punkte
- Fußtechniken: 0-10 Punkte
- Fausttechniken: 0-10 Punkte
- Kombinationen: 0-10 Punkte
- Verteidigungs- Ausweichtechniken: 0-10 Punkte
- Selbstverteidigung: 0-10 Punkte
- Theorie: 0-10 Punkte
- Kondition: 0-10 Punkte
- Sparring: 0-10 Punkte
- Sonstiges: 0-10 Punkte

Es müssen zu folgenden Graduierungen die angegebenen Punkte erreicht werden.

Gürtel	Gelb	Orange	Grün	Blau	Rot	1.DAN	2.DAN	3.DAN	4.DAN
Mindest Punkte	42	48	54	54	54	60	60		
Maximal Punkte	70	80	90	90	90	100	100		

# Prüfungsprogramm

Gelber Gürtel



<b>Wartezeit:</b>	Mindestens drei Monate
<b>Nachweiß:</b>	Gültiger A-F-S-O Pass
<b>Kampfstellung:</b>	Frontale Kampfstellung Seitliche Kampfstellung
<b>Ausführung der Techniken:</b>	Gleitende Bewegungen in alle Richtungen. Alle Techniken sind mit rechts und links vorne auszuführen.
<b>Fausttechniken:</b>	-Jab -Punch -Backfist
<b>Fußtechniken:</b>	-Frontkick je mit dem vordere und hinteren Bein -Axekick je mit dem vorderen und hintern Bein
<b>Kombinationen:</b>	-Jab, Punch -Backfist Punch -Jab, Punch, Frontkick hinteres Bein -Jab, Punch Frontkick vorderes Bein -Axekick, Backfist
<b>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</b>	-Blocken aus der Doppeldeckung gegen Jab und Punch -Blocken gegen Frontkick aus der Doppeldeckung  -Rückschritt nach hinten gegen Jab, Punch, Front- und Axekick
<b>Selbstverteidigung:</b>	-2 Techniken gegen Haltegriffe nach Wahl des Prüflings
<b>Theorie:</b>	Notwehrgesetz: Notwehr ist diejenige Abwehr die erforderlich ist, einen <u>derzeitigen, rechtswidrigen</u> Angriff gegen mich oder eine Andere Person abzuwehren. Verhalten im Trainingsraum

# Prüfungsprogramm

Orangener Gürtel



<b>Wartezeit:</b>	Mindestens sechs Monate
<b>Nachweiß:</b>	Gültiger A-F-S-O Pass
<b>Kampfstellung:</b>	Frontale Kampfstellung Seitliche Kampfstellung
<b>Ausführung der Techniken:</b>	Gleitende Bewegungen in alle Richtungen Auf dem vorderen Fuß seitlich herausdrehen um den Angriffswinkel zu verändern Alle Techniken sind mit rechts und links vorne auszuführen.
<b>Fausttechniken:</b>	-Jab -Punch -Backfist -Uppercut
<b>Fußtechniken:</b>	-Frontkick je mit dem vordere und hinteren Bein -Axekick je mit dem vorderen und hintern Bein -Roundkick -Roundhousekick -Sidekick
<b>Kombinationen:</b>	-Jab, Punch, Uppercut -Backfist, Axekick, Sidekick -Jab, Punch, Frontkick hinteres Bein -Jab, Punch Frontkick vorderes Bein -Axekick, Roundhousekick
<b>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</b>	-Auspendeln links und rechts gegen Jab, Punch -Blocken gegen Frontkick, Sidekick und Roundhousekick -Blocken oder ausweichen gegen Roundhousekick mit anschließendem Konter
<b>Selbstverteidigung:</b>	-4 Techniken gegen Haltegriffe nach Wahl des Prüflings
<b>Theorie:</b>	-Regelkunde Point Fighting, Herkunft des Kickboxen
<b>Sparring:</b>	-Eine Runde à 2 min Pointfighting Sparring

# Prüfungsprogramm

Grüner Gürtel



<b>Wartezeit:</b>	Mindestens sechs Monate
<b>Nachweiß:</b>	Gültiger A-F-S-O Pass
<b>Kampfstellung:</b>	Frontale Kampfstellung Seitliche Kampfstellung
<b>Ausführung der Techniken:</b>	Gleitende Bewegungen in alle Richtungen Auf dem vorderen Fuß seitlich herausdrehen um den Angriffswinkel zu verändern Alle Techniken sind mit rechts und links vorne auszuführen.
<b>Fausttechniken:</b>	-Jab -Punch -Backfist -Uppercut -Hook
<b>Fußtechniken:</b>	-Frontkick Bein -Axekick -Roundkick -Roundhousekick -Sidekick -Backkick -Hookkick
<b>Kombinationen:</b>	-Jab, Punch, Axekick -Sidekick, Backfist -Jab, Punch, Frontkick , Backkick -Jab, Hook -Axekick, Jab, Hookkick
<b>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</b>	-Techniken aus dem bisherigen Programm -Blocken gegen Uppercut -Blocken gegen Lowkick -Angriff durch „in den Gegner reingehen“ unterbrechen

<b>Selbstverteidigung:</b>	-8 Techniken gegen Haltegriffe nach Wahl des Prüflings Verteidigung gegen Stockangriff
<b>Theorie:</b>	-Regelkunde Leichtkontakt
<b>Sparring:</b>	-Eine Runde a`2 min Pointfighting Sparring -Eine Runde a`2 min Leichtkontakt Sparring
<b>Kondition</b>	-50 Kicks, davon 25 rechts und 25 links -2 Runden a`2min Seilspringen / Kniehebelauf -50 Liegestütze -100 Situps

# Prüfungsprogramm

Blauer Gürtel



<b>Wartezeit:</b>	Mindestens sechs Monate
<b>Nachweiß:</b>	Gültiger A-F-S-O Pass -ein Turnier -ein Lehrgang
<b>Kampfstellung:</b>	Frontale Kampfstellung Seitliche Kampfstellung
<b>Ausführung der Techniken:</b>	Gleitende Bewegungen in alle Richtungen Auf dem vorderen Fuß seitlich herausdrehen um den Angriffswinkel zu verändern Alle Techniken sind mit rechts und links vorne auszuführen. Kicks sind auch aus dem Sprung vorzuführen
<b>Fausttechniken:</b>	-Jab -Punch -Backfist -Uppercut -Hook -Innenhandkantenschlag -Ellenbogenstöße
<b>Fußtechniken:</b>	-Frontkick Bein -Axekick -Roundkick -Roundhousekick -Sidekick -Backkick -Hookkick -Crescentkick -Lowkick -Fußfeger
<b>Kombinationen:</b>	-Kombinationen aus den bisherigen Techniken mit Sprungtechniken
<b>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</b>	-Techniken aus dem bisherigen Programm -Blocken gegen Uppercut -Blocken gegen Lowkick -Angriff durch „in den Gegner reingehen“ unterbrechen

<p><b>Selbstverteidigung:</b></p>	<p>-16 Techniken gegen Haltegriffe nach Wahl des Prüflings Verteidigung gegen Stockangriff, Verteidigung mit dem Stock</p>
<p><b>Theorie:</b></p>	<p>-Regelkunde Vollkontakt, Wertungssysteme der Verschiedenen Stiele</p>
<p><b>Sparring:</b></p>	<p>-Eine Runde a`2 min Pointfighting Sparring -Eine Runde a`2 min Leichtkontakt Sparring -Eine Runde a`2 min Boxen</p>
<p><b>Kondition</b></p>	<p>-2 min Sandsack, Alle Techniken beginnen mit der Faust und werden mit dem Fuß abgeschlossen -2 min Sandsack, Alle Techniken beginnen mit dem Fuß und werden mit der Faust abgeschlossen</p>

# Prüfungsprogramm

Roter Gürtel



<b>Wartezeit:</b>	Mindestens sechs Monate
<b>Nachweiß:</b>	Gültiger A-F-S-O Pass -zwei Turniere -2 Lehrgänge -Erste Hilfe Kurs nicht älter als ein Jahr -Kampfrichterausbildung
<b>Kampfstellung:</b>	Frontale Kampfstellung Seitliche Kampfstellung
<b>Ausführung der Techniken:</b>	Gleitende Bewegungen in alle Richtungen Auf dem vorderen Fuß seitlich herausdrehen um den Angriffswinkel zu verändern Alle Techniken sind mit rechts und links vorne auszuführen. Kicks sind auch aus dem Sprung vorzuführen
<b>Fausttechniken:</b>	-Alle Fausttechniken sind frei vorzuführen
<b>Fußtechniken:</b>	-Alle Fußtechniken sind frei vorzuführen
<b>Kombinationen:</b>	-Kombinationen nach Ansage des Prüfers
<b>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</b>	-Techniken aus dem bisherigen Programm -Aus dem Infight lösen
<b>Selbstverteidigung:</b>	-Freie Selbstverteidigung gegen 3 simultan angreifende Gegner
<b>Theorie:</b>	-Kampftaktiken
<b>Sparring:</b>	-Eine Runde à 2 min Pointfighting Sparring -Eine Runde à 2 min Leichtkontakt Sparring -Eine Runde à 2 min Boxen -Eine Runde à 2 min Vollkontakt mit Lowkicks



<b>Kondition</b>	-2 min Sandsack, Alle Techniken beginnen mit der Faust und werden mit dem Fuß abgeschlossen -2 min Sandsack, Alle Techniken beginnen mit dem Fuß und werden mit der Faust abgeschlossen -2 min Sandsack, mit Knie und Ellenbogen Techniken
------------------	--

# Prüfungsprogramm

1 .DAN



<b>Wartezeit:</b>	Mindestens 12 Monate
<b>Nachweiß:</b>	Gültiger A-F-S-O Pass -zwei Turniere -4 Lehrgänge davon min. 1 Bundeslehrgang -Erste Hilfe Kurs nicht älter als ein Jahr -Kampfrichterausbildung -min 12 Trainingseinheiten geleitet
<b>Kampfstellung:</b>	Frontale Kampfstellung Seitliche Kampfstellung
<b>Ausführung der Techniken:</b>	Gleitende Bewegungen in alle Richtungen Auf dem vorderen Fuß seitlich herausdrehen um den Angriffswinkel zu verändern Alle Techniken sind mit rechts und links vorne auszuführen. Kicks sind auch aus dem Sprung vorzuführen
<b>Fausttechniken:</b>	-Alle Fausttechniken sind frei vorzuführen
<b>Fußtechniken:</b>	-Alle Fußtechniken sind frei vorzuführen
<b>Kombinationen:</b>	-Kombinationen nach Ansage des Prüfers
<b>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</b>	-Techniken aus dem bisherigen Programm -Aus dem Infight lösen
<b>Selbstverteidigung:</b>	-Freie Selbstverteidigung gegen 3 simultan angreifende Gegner ohne und mit Waffen -Bodentechniken
<b>Theorie:</b>	-Referat Thema wird vom Prüfer bestimmt, ist 3 Monate vor der Prüfung abzugeben
<b>Sparring:</b>	-Eine Runde à 2 min Pointfighting Sparring -Eine Runde à 2 min Leichtkontakt Sparring -Eine Runde à 2 min Boxen -Eine Runde à 2 min Vollkontakt mit Lowkicks

<p><b>Kondition</b></p>          <p><b>Sonstiges:</b></p>	<p>-2 min Sandsack, Alle Techniken beginnen mit der Faust und werden mit dem Fuß abgeschlossen</p> <p>-2 min Sandsack, Alle Techniken beginnen mit dem Fuß und werden mit der Faust abgeschlossen</p> <p>-2 min Sandsack, mit Knie und Ellenbogen Techniken</p> <p>-Training mit Prätzen</p> <p>-Handprätzen</p> <p>-Schlagpolstern</p>
---	--

# Prüfungsprogramm

2 .DAN



<b>Wartezeit:</b>	Mindestens 24 Monate
<b>Nachweiß:</b>	Gültiger A-F-S-O Pass -zwei Turniere -6 Lehrgänge davon min. 1 Bundeslehrgang -Erste Hilfe Kurs nicht älter als ein Jahr -Kampfrichterausbildung -min 20 Trainingseinheiten geleitet -Trainerausbildung
<b>Kampfstellung:</b>	Frontale Kampfstellung Seitliche Kampfstellung
<b>Ausführung der Techniken:</b>	Gleitende Bewegungen in alle Richtungen Auf dem vorderen Fuß seitlich herausdrehen um den Angriffswinkel zu verändern Alle Techniken sind mit rechts und links vorne auszuführen. Kicks sind auch aus dem Sprung vorzuführen
<b>Fausttechniken:</b>	-Alle Fausttechniken sind frei vorzuführen
<b>Fußtechniken:</b>	-Alle Fußtechniken sind frei vorzuführen
<b>Kombinationen:</b>	-Kombinationen nach Ansage des Prüfers
<b>Verteidigungs- und Ausweichtechniken:</b>	-Techniken aus dem bisherigen Programm -Aus dem Infight lösen
<b>Selbstverteidigung:</b>	-Freie Selbstverteidigung gegen 3 simultan angreifende Gegner ohne und mit Waffen -Bodentechniken
<b>Theorie:</b>	-Referat Thema wird vom Prüfer bestimmt, ist 3 Monate vor der Prüfung abzugeben
<b>Sparring:</b>	-Eine Runde à 2 min Pointfighting Sparring -Eine Runde à 2 min Leichtkontakt Sparring -Eine Runde à 2 min Boxen -Eine Runde à 2 min Vollkontakt mit Lowkicks

<p><b>Kondition</b></p>          <p><b>Sonstiges:</b></p>	<p>-2 min Sandsack, Alle Techniken beginnen mit der Faust und werden mit dem Fuß abgeschlossen -2 min Sandsack, Alle Techniken beginnen mit dem Fuß und werden mit der Faust abgeschlossen -2 min Sandsack, mit Knie und Ellenbogen Techniken</p> <p>-Training mit Prätzen -Handprätzen -Schlagpolstern</p>
---	---

# Prüfungsprogramm

3 .DAN



<b>Wartezeit:</b>	Mindestens 36 Monate
<b>Nachweiß:</b>	Gültiger A-F-S-O Pass -zwei Turniere -6 Lehrgänge davon min. 1 Bundeslehrgang -Erste Hilfe Kurs nicht älter als ein Jahr -Kampfrichterausbildung -min 20 Trainingseinheiten geleitet -Trainer C Lizens
<b>Verleihvoraussetzung: Wettkämpfer</b>	-min an 10 Turnieren Teilgenommen -davon min 2 deutsche Meisterschaften -min 2 Erste Plätze auf Wettkämpfen
<b>Verleihvoraussetzung: Sportler ohne Wettkampf</b>	-min 3 Jahre Erfahrung als Trainer (regelmäßig geleitete Trainings) -Erfolge der Schüler müssen nachgewiesen werden
<b>Verleihvoraussetzung: Artverwandte Sportarten</b>	-DAN Graduierung aus Artverwandten Sportarten wie Tae Kwon Do, Karate, Thaiboxen, werden übernommen

# Prüfungsprogramm

4 .DAN



<b>Wartezeit:</b>	Mindestens 48 Monate
<b>Nachweiß:</b>	Gültiger A-F-S-O Pass -zwei Turniere -12 Lehrgänge davon min. 3 Bundeslehrgang -Erste Hilfe Kurs nicht älter als ein Jahr -Kampfrichterausbildung -min 100 Trainingseinheiten geleitet -Trainer B Lizens
<b>Verleihvoraussetzung: Wettkämpfer</b>	-min an 30 Turnieren Teilgenommen -davon min 3 deutsche Meisterschaften -davon min 3 internationale Meisterschaften -min 5 Erste Plätze auf Wettkämpfen -min 1 Ersten Platz auf einer intern. Meisterschaft
<b>Verleihvoraussetzung: Sportler ohne Wettkampf</b>	-min 7 Jahre Erfahrung als Trainer (regelmäßig geleitete Traings) -Erfolge der Schüler müssen nachgewiesen werden
<b>Verleihvoraussetzung: Artverwandte Sportarten</b>	-DAN Graduierung aus Artverwandten Sportarten wie Tae Kwon Do, Karate, Thaiboxen, werden übernommen

