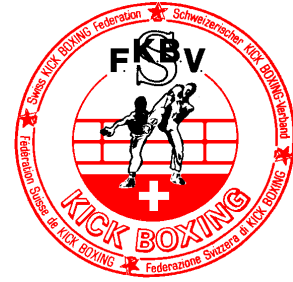




WAKO / S.K.B.V.
Schweizerischer Kick-Boxing-Verband

WAKO / F.S.K.B.
Fédération Suisse de Kick-Boxing
Federazione Svizzera di Kick-Boxing

WAKO / S.K.B.F.
Swiss Kick-Boxing Federation



Technisches Reglement

Teil I

Schülergrade

<u>1 Prüfungsdurchführung</u>	<u>2</u>		
1.1 Technische Kommission der einzelnen Clubs	2	4.1.2 SG3 ZT2 Formen	7
1.2 Schülergrad-Übertritte	2	4.1.3 SG3 ZT3 Selbstverteidigung	7
1.3 Wartefristen	3	4.2 SG3 Konditionstest	8
1.4 Mindestanforderungen	3	4.3 SG3 Technischer Test	8
<u>2 SG5 Gelber Gürtel 5. Schülergrad</u>	<u>4</u>	<u>5 SG2 Blauer Gürtel 2. Schülergrad</u>	<u>10</u>
2.1 SG5 Konditionstest	4	5.1 SG2 Zusatztest	10
2.2 SG5 Technischer Test	4	5.1.1 SG2 ZT1 Wettkampftest	10
<u>3 SG4 Orange Gürtel 4. Schülergrad</u>	<u>5</u>	5.1.2 SG2 ZT2 Formen	10
3.1 SG4 Zusatztest	5	5.1.3 SG2 ZT3 Selbstverteidigung	10
3.1.1 SG4 ZT1 Wettkampftest	5	5.2 SG2 Konditionstest	11
3.1.2 SG4 ZT2 Formen	5	5.3 SG2 Technischer Test	11
3.1.3 SG4 ZT3 Selbstverteidigung	5	<u>6 SG1 Brauner Gürtel 1. Schülergrad</u>	<u>13</u>
3.2 SG4 Konditionstest	6	6.1 SG1 Zusatztest	13
3.3 SG4 Technischer Test	6	6.1.1 SG1 ZT1 Wettkampftest	13
<u>4 SG3 Grüner Gürtel 3. Schülergrad</u>	<u>7</u>	6.1.2 SG1 ZT2 Formen	13
4.1 SG3 Zusatztest	7	6.1.3 SG1 ZT3 Selbstverteidigung	13
4.1.1 SG3 ZT1 Wettkampftest	7	6.1.4 SG1 ZT4 Schiedsrichter	14
		6.2 SG1 Konditionstest	14
		6.3 SG1 Technischer Test	14

Sollten sich Schwierigkeiten in der Auslegung des Reglements ergeben, so ist der deutsche Text verbindlich.

1 Prüfungsdurchführung

1.1 Technische Kommission der einzelnen Clubs

- a) Die technische Kommission des Clubs wird ernannt gemäss den für den betreffenden Club geltenden Bestimmungen, z.B. durch die Generalversammlung seiner Mitglieder.
- b) Sie besteht aus
 - dem Präsidenten
 - mindestens 2 weiteren Mitgliedern
- c) Der offizielle Clubtrainer ist Mitglied der technische Kommission des Clubs . Er muss mindestens Träger eines 1. Meistergrades des SKBV sein.
- d) Das Mindestalter für einen Clubtrainer beträgt 20 Jahre.
- e) Ein Club, der ein Aufnahmegesuch an den SKBV gestellt hat und dessen technische Kommission den vorstehenden Bedingungen nicht gerecht wird, kann das Aufnahmegesuch aufrechterhalten, wenn sein Instruktor Träger eines vom SKBV offiziell anerkannten 1. Schülergrades ist. Ein solcher Club wird jedoch nur aufgenommen, wenn kein Mitglied des SKBV dagegen Einsprache erhebt.

1.2 Schülergrad-Übertritte

- a) Die Schülergrad-Übertritte erfolgen unter Aufsicht und mit Zustimmung der technischen Kommission der einzelnen Clubs.
- b) Bei jeder Beförderung müssen folgende Einträge auf Seite 5 des SKBV-Passes gemacht werden:
 - Prüfungsdatum
 - Zusatztest-Nummer
 - Unterschrift der Experten
- c) Ab dem 3. Schülergrad werden die Pässe nach jeder bestandenen Prüfung dem Sekretariat zur Eintragung und Abstempelung übermittelt.
- d) Um zum 2. Schülergrad und zu höheren Prüfungen zugelassen zu werden, muss der Kandidat seinen abgestempelte SKBV-Pass vorweisen. Kandidaten, die ihre Prüfungen ausserhalb des SKBV absolviert haben, müssen ihren aktuellen Grad nachweisen.
- e) Vom SKBV werden nur die Schülergrade anerkannt, die von einem anerkannten Instruktor (mit SKBV-Diplom) abgenommen wurden.

1.3 Wartefristen

- a) Unter der Bedingung, dass das technische Reglement des SKBV streng befolgt wird, können die technischen Kommissionen der Clubs die Schülergrade verleihen.
- b) Bei einem Training von 12-15 Stunden pro Monat ist die Mindestwartefrist zwischen den verschiedenen Schülergraden wie folgt angesetzt:
- keine Wartefrist für den 6. Schülergrad (weisser Gürtel)
 - 5 Monate zwischen dem 6. und dem 5. Schülergrad (gelber Gürtel)
 - 6 Monate zwischen dem 5. und dem 4. Schülergrad (oranger Gürtel)
 - 7 Monate zwischen dem 4. und dem 3. Schülergrad (grüner Gürtel)
 - 8 Monate zwischen dem 3. und dem 2. Schülergrad (blauer Gürtel)
 - 9 Monate zwischen dem 2. und dem 1. Schülergrad (brauner Gürtel)
 - 10-12 Monate zwischen dem 1. Schülergrad und dem 1. Meistergrad (schwarzer Gürtel)

1.4 Mindestanforderungen

Die in den folgenden Kapiteln aufgezählten Übungen stellen Mindestanforderungen dar.

2 SG5 Gelber Gürtel 5. Schülergrad

Die Prüfung für den 5. Schülergrad besteht aus:

- einem Konditionstest
- einem technischen Test

2.1 SG5 Konditionstest

1x2 Minuten Seilspringen

20 Kniebeugen

20 Liegestützen

30 Rumpfbeugen

2.2 SG5 Technischer Test

Grundkampfstellungen:

Vorwärtsstellung

Seitwärtsstellung

Fortbewegungen:

In der Vorwärtsstellung

- Vor- und Rückwärtsgehen
- vor- und rückwärts, nach links und nach rechts gleitend bewegen
- mit Zwischenschritt Vorwärtsgehen

In der Seitwärtsstellung

- vor- und rückwärts gleitend bewegen
- mit Zwischenschritt Vorwärtsgehen

Handtechniken:

Gerade Fauststösse

- mit der vorderen und der hinteren Hand
- im Vor- und Rückwärtsgehen
- an Ort

Paraden

- links und rechts
- mit der vorderen Hand
- Hoch, nach innen, nach aussen, nach oben
- Mitte, nach innen, nach aussen

- Tief, nach innen, nach aussen

Fusstechniken:

Links und rechts

- mit dem vorderen und dem hinteren Bein
- im Vor- und Rückwärtsgehen
- mit Zwischenschritt (nur vorderes Bein)
- an Ort

Vorwärtsfussstoss

- zum Körper

Seitenfussstoss

- nach vorne und auf die Seite
- zum Körper oder zum Kopf

Halbkreisfussstoss

- zum Körper oder zum Kopf

Kombinationen

vom Experten vorgeschrieben

Hand und/oder Fuss

- eine bis zwei Techniken
- im Vor- und Rückwärtsgehen
- im Gleiten
- mit Zwischenschritt
- an Ort

Partnerübungen

vom Experten vorgeschrieben

3 SG4 Orange Gürtel 4. Schülergrad

Die Prüfung für den 4. Schülergrad besteht aus:

- einem Zusatztest
- einem Konditionstest
- einem technischen Test

3.1 SG4 Zusatztest

Der Kandidat muss einen der Zusatztests bestehen.

3.1.1 SG4 ZT1 Wettkampftest

5 Kampfpunkte in Semi oder Light Contact A oder 10 Kampfpunkte in Semi oder Light Contact B

Nationale Wettkämpfe	Sieg	Unentschieden	Niederlage
Semi Contact B	2 Kampfpunkt	1 Kampfpunkt	1 Kampfpunkt
Light Contact B	2 Kampfpunkt	1 Kampfpunkt	1 Kampfpunkt
Semi Contact A	2 Kampfpunkte	1 Kampfpunkt	1 Kampfpunkt
Light Contact A	2 Kampfpunkte	1 Kampfpunkt	1 Kampfpunkt

3.1.2 SG4 ZT2 Formen

Grundformen

- 1., 2. Form des Stils der Schule bzw. des Clubs.

3.1.3 SG4 ZT3 Selbstverteidigung

Der Kandidat muss vor der Prüfung einen der vom SKBV durchgeführten Selbstverteidigungskurse besuchen. Die folgenden Techniken werden geprüft:

Fallschule	<ul style="list-style-type: none"> • rückwärts • seitwärts 	Schwitzkastenabwehr	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Variante
Transportgriffe	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Variante 	Genickhebelabwehr (Doppel-Nelson)	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Variante
Würgeabwehr	<ul style="list-style-type: none"> • 3 Varianten 	Faustschlagabwehr	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Variante
Umklammerrungsabw.	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Variante 	Fusstrittabwehr	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Variante
Reversgriffabwehr	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Variante 	Schlagtechniken	<ul style="list-style-type: none"> • Knieschlag • Ellbogenschlag
Haargriffabwehr	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Variante 		

3.2 SG4 Konditionstest

1x3 Minuten Seilspringen

20 Kniebeugen

20 Liegestützen

40 Rumpfbeugen

3.3 SG4 Technischer Test

Grundkampfstellungen:

Vorwärtsstellung

Seitwärtsstellung

Rückwärtsstellung

Fortbewegungen:

In der Vorwärtsstellung

- Vor- und Rückwärtsgehen
- vor- und rückwärts, nach links und nach rechts gleitend bewegen
- mit Zwischenschritt Vorwärtsgehen

In der Seitwärtsstellung

- vor- und rückwärts gleitend bewegen
- mit Zwischenschritt Vorwärtsgehen

In der Rückwärtsstellung

- Vor- und Rückwärtsgehen
- vor- und rückwärts, nach links und nach rechts gleitend bewegen

Handtechniken:

Gerade Fauststösse

- mit der vorderen und der hinteren Hand
- im Vor- und Rückwärtsgehen
- im Gleiten
- an Ort

Seitwärts- und Aufwärtshaken

- mit der vorderen und der hinteren Faust
- im Vor- und Rückwärtsgehen
- im Gleiten
- an Ort

Paraden

- links und rechts
- mit der vorderen Hand
- Hoch, nach innen, nach aussen, nach oben

- Mitte, nach innen, nach aussen

- Tief, nach innen, nach aussen

Deckungen

- Kopfdeckung links und rechts
- mit der vorderen oder der hinteren Hand
- Kopfseitendeckung links und rechts

Ellbogen- und Unterarmblock links und rechts

Doppelblock

Fusstechniken:

Links und rechts

- mit dem vorderen und dem hinteren Bein
- im Vor- und Rückwärtsgehen
- mit Zwischenschritt (nur vorderes Bein)
- an Ort

Vorwärtsfussstoss

- zum Körper

Seitenfussstoss

- nach vorne und auf die Seite
- zum Körper oder zum Kopf

Halbkreisfussstoss

- zum Körper oder zum Kopf

Kombinationen

vom Experten vorgeschrieben

Hand und/oder Fuss

- zwei bis drei Techniken
- im Vor- und Rückwärtsgehen
- im Gleiten
- mit Zwischenschritt
- an Ort

Partnerübungen

vom Experten vorgeschrieben

Trainingskampf

- 1x3 Minuten

4 SG3 Grüner Gürtel 3. Schülergrad

Die Prüfung für den 3. Schülergrad besteht aus:

- einem Zusatztest
- einem Konditionstest
- einem technischen Test

4.1 SG3 Zusatztest

Der Kandidat muss einen der Zusatztests bestehen.

4.1.1 SG3 ZT1 Wettkampftest

5 Kampfpunkte in Semi, Light Contact A oder Full Contact oder 10 Kampfpunkte in Semi oder Light Contact B. Die vor dem 4. Schülergrad erreichten Kampfpunkte sind nicht gültig.

Nationale Wettkämpfe	Sieg	Unentschieden	Niederlage
Semi Contact B	2 Kampfpunkte	1 Kampfpunkt	1 Kampfpunkt
Light Contact B	2 Kampfpunkte	1 Kampfpunkt	1 Kampfpunkt
Semi Contact A	2 Kampfpunkte	1 Kampfpunkt	1 Kampfpunkt
Light Contact A	2 Kampfpunkte	1 Kampfpunkt	1 Kampfpunkt
Full Contact	2 Kampfpunkte	1 Kampfpunkt	1 Kampfpunkt

4.1.2 SG3 ZT2 Formen

Grundformen

- 1., 2., 3., 4. Form des Stils der Schule bzw. des Clubs.

4.1.3 SG3 ZT3 Selbstverteidigung

Der Kandidat muss vor der Prüfung einen der vom SKBV durchgeführten Selbstverteidigungskurse besuchen. Die vor dem 4. Schülergrad besuchten Kurse sind nicht gültig. Die folgende Techniken werden geprüft:

Fallschule	<ul style="list-style-type: none"> • rückwärts • seitwärts • vorwärts 	Schwitzkastenabwehr	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Varianten
Transportgriffe	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Variante 	Genickhebelabwehr (Doppel-Nelson)	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Variante
Wurfschule	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Variante 	Faustschlagabwehr	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Varianten
Würgeabwehr	<ul style="list-style-type: none"> • 3 Varianten 	Fusstrittabwehr	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Varianten
Abwehr in Bodenlage	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Variante 	Messerabwehr	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Variante
Umklammerungsabw.	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Varianten 	Pistoleabwehr	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Variante
Reversgriffabwehr	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Variante 	Schlagtechniken	<ul style="list-style-type: none"> • Knieschlag • Ellbogenschl.
Haargriffabwehr	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Variante 		

4.2 SG3 Konditionstest

2x3 Minuten Seilspringen mit Variationen.

30 Kniebeugen

30 Liegestützen

50 Rumpfbeugen

4.3 SG3 Technischer Test

Schattenboxen

Handtechniken 1x1 Minute

Fusstechniken 1x1 Minute

Kombiniert 1x1 Minute

Grundkampfstellungen:

Vorwärtsstellung

Seitwärtsstellung

Rückwärtsstellung

Fortbewegungen:

In der Vorwärtsstellung

- Vor- und Rückwärtsgehen
- vor- und rückwärts, nach links und nach rechts gleitend bewegen
- mit Zwischenschritt Vorwärtsgehen

In der Seitwärtsstellung

- vor- und rückwärts gleitend bewegen
- mit Zwischenschritt

In der Rückwärtsstellung

- Vor- und Rückwärtsgehen
- vor- und rückwärts, nach links und nach rechts gleitend bewegen

Handtechniken:

Gerade Fauststöße

- mit der vorderen und der hinteren Hand
- im Vor- und Rückwärtsgehen
- im Gleiten
- an Ort

Seitwärts- und Aufwärtshaken

- mit der vorderen und der hinteren Faust
- im Vor- und Rückwärtsgehen
- im Gleiten
- an Ort

Paraden

- links und rechts
- mit der vorderen Hand
- Hoch, nach innen, nach aussen, nach oben
- Mitte, nach innen, nach aussen
- Tief, nach innen, nach aussen

Deckungen

- Kopfdeckung links und rechts
- mit der vorderen oder der hinteren Hand
- Doppeldeckung
- Kopfseitendeckung links und rechts

Ellbogen- und Unterarmblock links und rechts

Doppelblock

Fusstechniken:

Links und rechts

- mit dem vorderen und dem hinteren Bein
- im Vor- und Rückwärtsgehen
- mit Zwischenschritt (nur vorderes Bein)
- an Ort

Vorwärtsfussstoss

- zum Körper oder zum Kopf

Seitenfussstoss

- nach vorne und auf die Seite
- zum Körper oder zum Kopf

Halbkreisfussstoss

- zum Körper oder zum Kopf

Rückwärtsfussstoss

- zum Körper oder zum Kopf

Knieblock

Ausweichbewegungen

Rückschritt

Rücksprung

Seitschritt

Seitsprung

Kombinationen

vom Experten vorgeschrieben

Hand und/oder Fuss

- drei bis vier Techniken
- im Vor- und Rückwärtsgehen
- im Gleiten
- mit Zwischenschritt
- an Ort

Partnerübungen

vom Experten vorgeschrieben

Sandsack

Handtechniken 1x1 Minute

Fusstechniken 1x1 Minute

Kombiniert 1x1 Minute

Trainingskampf

Handtechniken

- 1x30 Sekunden nur Angriff
- 1x30 Sekunden nur Verteidigung

Fusstechniken

- 1x30 Sekunden nur Angriff
- 1x30 Sekunden nur Verteidigung

Trainingskampf

- 2x3 Minuten

5 SG2 Blauer Gürtel 2. Schülergrad

Die Prüfung für den 2. Schülergrad besteht aus:

- einem Zusatztest
- einem Konditionstest
- einem technischen Test

5.1 SG2 Zusatztest

Der Kandidat muss einen der Zusatztests bestehen.

5.1.1 SG2 ZT1 Wettkampftest

10 Kampfpunkte in Semi oder Light Contact A oder in Full Contact. Die vor dem 3. Schülergrad erreichten Kampfpunkte sind nicht gültig.

Nationale Wettkämpfe	Sieg	Unentschieden	Niederlage
Semi Contact A	2 Kampfpunkte	1 Kampfpunkt	1 Kampfpunkt
Light Contact A	2 Kampfpunkte	1 Kampfpunkt	1 Kampfpunkt
Full Contact Pool A, Titelnkampf	4 Kampfpunkte	2 Kampfpunkte	2 Kampfpunkte
Full Contact Pool B, C, usw..	2 Kampfpunkte	1 Kampfpunkt	1 Kampfpunkt
Internationale Wettkämpfe (Nationalmannschaft)	Sieg	Unentschieden	Niederlage
Semi Contact	4 Kampfpunkte	2 Kampfpunkte	2 Kampfpunkte
Light Contact	4 Kampfpunkte	2 Kampfpunkte	2 Kampfpunkte
Full Contact	8 Kampfpunkte	4 Kampfpunkte	4 Kampfpunkte

5.1.2 SG2 ZT2 Formen

Grundformen

- 1., 2., 3., 4., 5. Form des Stils der Schule bzw. des Clubs.

Höhere Formen

- 1 Form des Stils der Schule bzw. des Clubs oder eine Freistil-Form.

5.1.3 SG2 ZT3 Selbstverteidigung

Der Kandidat muss vor der Prüfung 2 vom SKBV durchgeführte Selbstverteidigungskurse besuchen. Die vor dem 3. Schülergrad besuchten Kurse sind nicht gültig. Die folgenden Techniken werden geprüft:

Fallschule	<ul style="list-style-type: none"> • rückwärts • seitwärts • vorwärts 	Umklammerungsabw.	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Varianten
Transportgriffe	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Varianten 	Reversgriffabwehr	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Varianten
Wurfschule	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Varianten 	Haargriffabwehr	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Variante
Würgeabwehr	<ul style="list-style-type: none"> • 4 Varianten 	Schwitzkastenabwehr	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Varianten
Abwehr in Bodenlage	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Varianten 	Genickhebelabwehr. (Doppel-Nelson)	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Variante

Faustschlagabwehr	• 2 Varianten
Fusstrittabwehr	• 2 Varianten
Messerabwehr	• 1 Variante
Pistoleabwehr	• 1 Variante

Schlagtechniken	• Knieschlag
	• Ellbogenschl.
	• Kopfschlag

5.2 SG2 Konditionstest

2x3 Minuten Seilspringen mit Variationen.

40 Kniebeugen

40 Liegestützen

60 Rumpfbeugen

5.3 SG2 Technischer Test

Schattenboxen

Handtechniken 1x2 Minuten

Fusstechniken 1x2 Minuten

Kombiniert 1x2 Minuten

Grundkampfstellungen:

Vorwärtsstellung

Seitwärtsstellung

Rückwärtsstellung

Fortbewegungen:

In der Vorwärtsstellung

- Vor- und Rückwärtsgehen
- vor- und rückwärts, nach links und nach rechts gleitend bewegen
- mit Zwischenschritt Vorwärtsgehen

In der Seitwärtsstellung

- vor- und rückwärts gleitend bewegen
- mit Zwischenschritt Vorwärtsgehen

In der Rückwärtsstellung

- Vor- und Rückwärtsgehen
- vor- und rückwärts, nach links und nach rechts gleitend bewegen

Handtechniken:

Gerade Fauststöße

- mit der vorderen und der hinteren Hand
- im Vor- und Rückwärtsgehen
- im Gleiten
- an Ort

Seitwärts- und Aufwärtshaken

- mit der vorderen und der hinteren Faust
- im Vor- und Rückwärtsgehen

- im Gleiten

- an Ort

Paraden

- links und rechts
- mit der vorderen und der hinteren Hand
- Hoch, nach innen, nach aussen, nach oben
- Mitte, nach innen, nach aussen
- Tief, nach innen, nach aussen

Deckungen

- Kopfdeckung links und rechts
- mit der vorderen oder der hinteren Hand
- Doppeldeckung
- Kopfseitendeckung links und rechts

Ellbogen- und Unterarmblock links und rechts

Doppelblock

Oberarm- und Schulterblock

Fusstechniken:

Links und rechts

- mit dem vorderen und dem hinteren Bein
- im Vor- und Rückwärtsgehen
- mit Zwischenschritt (nur vorderes Bein)
- an Ort

Vorwärtsfussstoss

- zum Körper oder zum Kopf

Seitenfussstoss

- nach vorne und auf die Seite
- zum Körper oder zum Kopf

Halbkreisfussstoss

- zum Körper oder zum Kopf

Rückwärtsfussstoss

- zum Körper oder zum Kopf

Hakentritt

- zum Körper oder zum Kopf

Axttritt

- zum Körper oder zum Kopf

Kreisfussstoss (Halbmondfusstritt, sichelförmig)

- zum Körper oder zum Kopf

KnieblockAusweichbewegungen

Rückschritt

Rücksprung

Seitschritt

Seitsprung

Meidbewegungen

Abducken

- nach unten
- schräg vorwärts
- seitwärts

Rückneigen

Rollen

Pendeln

Kombinationen

vom Experten vorgeschrieben

- Hand und/oder Fuss
- drei bis fünf Techniken
- im Vor- und Rückwärtsgehen
- im Gleiten
- mit Zwischenschritt
- an Ort

Partnerübungen

vom Experten vorgeschrieben

Sandsack

Handtechniken 1x2 Minuten

Fusstechniken 1x2 Minuten

Kombiniert 1x2 Minuten

Trainingskampf

Handtechniken

- 1x30 Sekunden nur Angriff
- 1x30 Sekunden nur Verteidigung

Fusstechniken

- 1x30 Sekunden nur Angriff
- 1x30 Sekunden nur Verteidigung

Trainingskampf

- 2x3 Minuten

6 SG1 Brauner Gürtel 1. Schülergrad

Die Prüfung für den 1. Schülergrad besteht aus:

- einem Zusatztest
- einem Konditionstest
- einem technischen Test

6.1 SG1 Zusatztest

Der Kandidat muss einen der Zusatztests bestehen.

6.1.1 SG1 ZT1 Wettkampftest

15 Kampfpunkte in Semi oder Light Contact A oder in Full Contact. Die vor dem 2. Schülergrad erreichten Kampfpunkte sind nicht gültig.

Nationale Wettkämpfe	Sieg	Unentschieden	Niederlage
Semi Contact A	2 Kampfpunkte	1 Kampfpunkt	1 Kampfpunkt
Light Contact A	2 Kampfpunkte	1 Kampfpunkt	1 Kampfpunkt
Full Contact Pool A, Titelnkampf	4 Kampfpunkte	2 Kampfpunkte	2 Kampfpunkte
Full Contact Pool B, C, usw..	2 Kampfpunkte	1 Kampfpunkt	1 Kampfpunkt
Internationale Wettkämpfe (Nationalmannschaft)	Sieg	Unentschieden	Niederlage
Semi Contact	4 Kampfpunkte	2 Kampfpunkte	2 Kampfpunkte
Light Contact	4 Kampfpunkte	2 Kampfpunkte	2 Kampfpunkte
Full Contact	8 Kampfpunkte	4 Kampfpunkte	4 Kampfpunkte

6.1.2 SG1 ZT2 Formen

Grundformen

- 1., 2., 3., 4., 5. Form des Stils der Schule bzw. des Clubs.

Höhere Formen

- 2 Formen des Stils der Schule bzw. des Clubs. Eine Form kann Freistil sein.

6.1.3 SG1 ZT3 Selbstverteidigung

Der Kandidat muss vor der Prüfung 2 vom SKBV durchgeführte Selbstverteidigungskurse besuchen. Die vor dem 2. Schülergrad besuchten Kurse sind nicht gültig. Die folgenden Techniken werden geprüft:

Fallschule	<ul style="list-style-type: none"> • rückwärts • seitwärts • vorwärts • über Hindernisse 	Abwehr in Bodenlage	<ul style="list-style-type: none"> • 3 Varianten
Transportgriffe	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Varianten 	Umklammerungsabw.	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Varianten
Wurfschule	<ul style="list-style-type: none"> • 3 Varianten 	Reversgriffabwehr	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Varianten
Hebeltechniken	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Variante 	Haargriffabwehr	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Varianten
Festhaltetechniken	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Variante 	Schwitzkastenabwehr	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Varianten
Würgeabwehr	<ul style="list-style-type: none"> • 4 Varianten 	Genickhebelabwehr (Doppel-Nelson)	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Variante
		Faustschlagabwehr	<ul style="list-style-type: none"> • 3 Varianten
		Fusstrittabwehr	<ul style="list-style-type: none"> • 3 Varianten

- Messerabwehr • 2 Varianten
 Pistoleabwehr • 2 Varianten

- Schlagtechniken • Knieschlag
 • Ellbogenschl.
 • Kopfschlag

6.1.4 SG1 ZT4 Schiedsrichter

Der Kandidat muss im Besitz einer gültigen National-Schiedsrichterlizenz mindestens der Stufe C, sein.

6.2 SG1 Konditionstest

3x3 Minuten Seilspringen mit Variationen.

50 Kniebeugen

50 Liegestützen

70 Rumpfbeugen

6.3 SG1 Technischer Test

Schattenboxen

Handtechniken 1x3 Minuten

Fusstechniken 1x3 Minuten

Kombiniert 1x3 Minuten

Grundkampfstellungen:

Vorwärtsstellung

Seitwärtsstellung

Rückwärtsstellung

Fortbewegungen:

In der Vorwärtsstellung

- Vor- und Rückwärtsgehen
- vor- und rückwärts, nach links und nach rechts gleitend bewegen
- mit Zwischenschritt Vorwärtsgehen

In der Seitwärtsstellung

- vor- und rückwärts gleitend bewegen
- mit Zwischenschritt Vorwärtsgehen

In der Rückwärtsstellung

- Vor- und Rückwärtsgehen
- vor- und rückwärts, nach links und nach rechts gleitend bewegen

Handtechniken:

Gerade Fauststösse

- mit der vorderen und der hinteren Hand
- im Vor- und Rückwärtsgehen
- im Gleiten
- an Ort

Seitwärts- und Aufwärtshaken

- mit der vorderen und der hinteren Faust
- im Vor- und Rückwärtsgehen
- im Gleiten
- an Ort

Paraden

- links und rechts
- mit der vorderen und der hinteren Hand
- Hoch, nach innen, nach aussen, nach oben
- Mitte, nach innen, nach aussen
- Tief, nach innen, nach aussen

Deckungen

- Kopfdeckung links und rechts
- mit der vorderen oder der hinteren Hand
- Doppeldeckung
- Kopfseitendeckung links und rechts

Ellbogen- und Unterarmblock links und rechts

Doppelblock

Oberarm- und Schulterblock

Fusstechniken:

Links und rechts

- mit dem vorderen und dem hinteren Bein
- im Vor- und Rückwärtsgehen
- mit Zwischenschritt (nur vorderes Bein)
- an Ort

Vorwärtsfussstoss

- zum Körper oder zum Kopf

Seitenfussstoss

- nach vorne und auf die Seite
- zum Körper oder zum Kopf

Halbkreisfussstoss

- zum Körper oder zum Kopf

Rückwärtsfussstoss

- zum Körper oder zum Kopf

Hakentritt

- zum Körper oder zum Kopf

Axttritt

- zum Körper oder zum Kopf

Kreisfussstoss (Halbmondfusstritt, sichelförmig)

- zum Körper oder zum Kopf

Knieblock

Drei verschiedene gesprungene Fussstösse

Drei verschiedene Fegetechniken

Ausweichbewegungen

Rückschritt

Rücksprung

Seitschritt

Seitsprung

Meidbewegungen

Abducken

- nach unten
- schräg vorwärts
- seitwärts

Rückneigen

Rollen

Pendeln

Kombinationen

vom Experten vorgeschrieben

Hand und/oder Fuss

- drei bis fünf Techniken
- im Vor- und Rückwärtsgehen
- gleiten
- mit Zwischenschritt
- an Ort

Partnerübungen

vom Experten vorgeschrieben

Sandsack

Handtechniken 1x3 Minuten

Fusstechniken 1x3 Minuten

Kombiniert 1x3 Minuten

Trainingskampf

Handtechniken

- 1x1 Minute nur Angriff
- 1x1 Minute nur Verteidigung

Fusstechniken

- 1x1 Minute nur Angriff
- 1x1 Minute nur Verteidigung

Trainingskampf

- 3x3 Minuten