

**Band**

**1**

## **REGLEMENT SCHÜLERGRADE**

---

# **St-KickBoxing**

## **St.Gallen**

FASZINATION KICKBOXEN

# Clubinternes Technisches Reglement der Schülergrade

---

© St-KickBoxing  
Niko Staub  
Blumenstrasse 8 • 9300 Wittenbach  
Telefon 071 / 298 38 79  
[Niko.staub@hispeed.ch](mailto:Niko.staub@hispeed.ch)  
Version 2.0 / November 2012

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Prüfungsdurchführung</b>	<b>1</b>
<b>1.1</b>	<b>Technische Kommission</b>	<b>1</b>
<b>1.2</b>	<b>Übertritt in einen höheren Schülergrad</b>	<b>1</b>
<b>1.3</b>	<b>Wartezeiten für die nächste Prüfung</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Anforderungen</b>	<b>3</b>
<b>2.1</b>	<b>Gelber Gürtel (5.Schülergrad)</b>	<b>3</b>
<b>2.2</b>	<b>Oranger Gürtel (4.Schülergrad)</b>	<b>3</b>
<b>2.3</b>	<b>Grüner Gürtel (3.Schülergrad)</b>	<b>4</b>
<b>2.4</b>	<b>Blauer Gürtel (2.Schülergrad)</b>	<b>4</b>
<b>2.5</b>	<b>Brauner Gürtel (1.Schülergrad)</b>	<b>5</b>

## 1 Prüfungsdurchführung

### 1.1 Technische Kommission

**D**ie Kommission wird durch den Clubleiter festgelegt. Sie besteht normalerweise aus dem Clubtrainer sowie weiteren Personen, entweder Clubmitglieder oder aber auch aus clubexternen Personen. Sie kann über Gurtprüfungen, deren Reglemente und die Durchführung entscheiden.

Bei berechtigten Tatsachen kann die technische Kommission auch abweichende Entscheide von diesem Reglement bewilligen, dies soll jedoch als Ausnahme gelten.

### 1.2 Übertritt in einen höheren Schülergrad

**D**ie Zulassung zu einer Gurtprüfung erfolgt nur auf Empfehlung des Trainers sowie mit der Zustimmung der Technischen Kommission des Clubs. Als Voraussetzung sollen neben anderen folgende Punkte erwähnt werden:

- Regelmässige Teilnahme am Training
- Erbringen der geforderten Leistungen
- Beherrschen der geforderten Techniken
- Entsprechendes Benehmen innerhalb und auch ausserhalb des Clubs
- Positives Vertreten des Clubs nach aussen

Die Teilnahme an der Gurtprüfung ist kostenpflichtig, den Betrag bestimmt der Clubleiter.

Bei bestandener Gurtprüfung erhält der Teilnehmer ein unterzeichnetes Diplom, welches ihn zum Tragen des geprüften Gurtes berechtigt.

Jede einzelne Übung wird mit einer Note von 1-6 benotet. Bestanden gilt die Prüfung dann, wenn die Schnittnote des Konditionstests sowie die Schnittnote des technischen Tests mind. 4.0 beträgt und die Gesamtnote inkl. Zusatztest mind. 4.0 beträgt.

Bei der Benotung wird die geforderte Leistung wie auch die korrekte Ausführung benotet. Das kann z.B. bedeuten, dass die Anzahl der geforderten Liegestütze erreicht wird, aber die Ausführung ungenügend war und dadurch nicht eine genügende Note (4.0) erreicht wird.

Frauen können die Liegestütze auf den Knien machen.

Bei Rekursen oder im Zweifelsfall entscheiden der Trainer und die Experten gemeinsam. Gegen diesen Entscheid kann kein Rekurs eingelegt werden.

### 1.3 Wartezeiten für die nächste Prüfung

**B**ei Erfüllen der geforderten Leistungen müssen in der Regel mindestens folgende Wartezeiten berücksichtigt werden. Diese sollen dem Schüler genügend Zeit bieten für die Vorbereitung.

Generell gelten die vom Club vorgegeben Intervalle der Prüfung.

Gurt	Wartezeit
Weisser Gürtel (6.Schülergrad)	Keine Wartezeit, dieser wird automatisch mit der Bezahlung des Beitrags verliehen
Gelber Gürtel (5.Schülergrad)	6 Monate
Oranger Gürtel (4.Schülergrad)	6 Monate
Grüner Gürtel (3.Schülergrad)	7 Monate
Blauer Gürtel (2.Schülergrad)	8 Monate
Brauner Gürtel (1.Schülergrad)	12 Monate
Schwarzer Gürtel (1.Meistergrad)	Dieser wird ausserhalb des Klubs geprüft und entsprechende Verbandsregeln gelten

## 2 Anforderungen

### 2.1 Gelber Gürtel (5.Schülergrad)

Die Prüfung besteht aus:

- Konditionstest
- Technischer Test

#### Konditionstest

- 2 Minuten Seilspringen oder Ersatzübung (30 Sek. Seitwärts auf beide Seiten)
- 30 Kniebeugen
- 25 Liegestützen
- 35 Rumpfbeugen

#### Technischer Test

- Grundstellung, Deckung
- Bewegungen vorwärts wie auch rückwärts
- Handschläge: Gerade, Hacken hoch und tief, Aufwärtshaken (Uppercoat)
- Kombination dieser Handschläge: Gerade-Gerade, Gerade-Hacken, Gerade-Uppercoat, Gerade-Gerade-Haken (alles beidseitig)
- Fussschläge: Frontkick (vorwärts), Roundhousekick (halbrund), Sidekick (seitwärts)
- Kombinationen der Fussschläge: Front-Roundhouse, Front-Sidekick,
- Kombinationen obiger Schläge, alleine oder mit Partner, vom Experten vorgeschrieben.

### 2.2 Oranger Gürtel (4.Schülergrad)

Die Prüfung besteht aus:

- Konditionstest
- Technischer Test
- Zusatz- Test

#### Konditionstest

- 3 Minuten Seilspringen oder Ersatzübung (45 Sek. Seitwärts auf beide Seiten)
- 40 Kniebeugen
- 30 Liegestützen
- 50 Rumpfbeugen

#### Technischer Test

- Grundstellung, Deckung

## TECHNISCHES REGLEMENT SCHÜLERGRADE

- Bewegen vorwärts wie auch rückwärts
- Handschläge: Gerade, Hacken, Uppercoat
- Kombination dieser Handschläge: Gerade-Gerade, Gerade-Hacken, Gerade-Uppercoat, Gerade-Gerade-Haken (alles beidseitig), Schattenboxen ohne Füße
- Fussschläge: Frontkick (vorwärts), Roundhousekick (halbrund), Sidekick (seitwärts) auf Kopfhöhe
- Kombinationen der Fussschläge: Front-Roundhouse, Front-Sidekick, Schattenboxen mit Füßen
- Kombinationen obiger Schläge, alleine oder mit Partner, vom Experten vorgeschrieben.

### Zusatz-Test

- 2 Minuten Sandsack oder Sparring
- Abrollen

### **2.3 Grüner Gürtel (3.Schülergrad)**

Die Prüfung besteht aus:

- Konditionstest
- Technischer Test
- Zusatz- Test

### Konditionstest

- 2x3 Minuten Seilspringen oder Ersatzübung
- 50 Kniebeugen
- 35 Liegestützen
- 60 Rumpfbeugen

### Technischer Test

- Grundstellung, Deckung
- Bewegen vorwärts wie auch rückwärts
- Handschläge: Gerade, Hacken, Uppercoat
- Kombination dieser Handschläge: Gerade-Gerade, Gerade-Hacken, Gerade-Uppercoat, Gerade-Gerade-Haken (alles beidseitig), Schattenboxen ohne Füße
- Fussschläge: Frontkick (vorwärts), Roundhousekick (halbrund), Sidekick (seitwärts), Rückwärtsfussstoss (Backkick), Axekick (von oben)???
- Kombinationen der Fussschläge: Front-Roundhouse, Front-Sidekick, Schattenboxen mit Füßen
- Kombinationen obiger Schläge, alleine oder mit Partner, vom Experten vorgeschrieben.

### Zusatz-Test

- 2x2 Minuten Sandsack oder Schattenboxen
- Geschicklichkeit
- Sparring

### **2.4 Blauer Gürtel (2.Schülergrad)**

Die Prüfung besteht aus:

## TECHNISCHES REGLEMENT SCHÜLERGRADE

- Konditionstest
- Technischer Test
- Zusatz- Test

### Konditionstest

- 2x3 Minuten Seilspringen oder Ersatzübung
- 50 Kniebeugen
- 45 Liegestützen
- 70 Rumpfbeugen

### Technischer Test

- Schattenboxen 1x2Min Handtechniken, 1x2 Min Fusstechniken, 1x2 Min kombiniert
- Bewegen vorwärts wie auch rückwärts
- Handschläge: Gerade, Hacken, Uppercoat
- Kombination dieser Handschläge: Gerade-Gerade, Gerade-Hacken, Gerade-Uppercoat, Gerade-Gerade-Haken (alles beidseitig), Schattenboxen ohne Füsse
- Fussschläge: Frontkick (vorwärts), Roundhousekick (halbrund), Sidekick (seitwärts), Rückwärtsfussstoss, Howkick halbrund Innenseite
- Kombinationen der Fussschläge: Front-Roundhouse, Front-Sidekick, Schattenboxen mit Füßen
- Kombinationen obiger Schläge, alleine oder mit Partner, vom Experten vorgeschrieben.

### Zusatz-Test

- 2x2 Minuten Sandsack oder Ersatzübung
- Sparring 1x30 Sek nur Angriff Handtechniken
- Sparring 1x30 Sek nur Verteidigung
- Sparring 1x30 Sek nur Angriff Fusstechniken
- Sparring 1x30 Sek nur Verteidigung
- Freier Sparring 2x3Minuten

### **2.5 Brauner Gürtel (1.Schülergrad)**

Noch offen