



Technisches Reglement Schülergrade

Inhaltsverzeichnis

1	Prüfungsdurchführung	2
1.1	Technische Kommission	2
1.2	Schülergrad-Übertritt	2
1.3	Wartefristen	3
1.4	Mindestanforderungen	3
2	5. Schülergrad/Gelb-Gurt	3
2.1	Konditionstest	3
2.2	Technischer Teil	3
3	4. Schülergrad/Orange-Gurt	4
3.1	Konditionstest	4
3.2	Technischer Teil	4
4	3. Schülergrad/Grün-Gurt	5
4.1	Konditionstest	5
4.2	Technischer Teil	5
5	2. Schülergrad/Blau-Gurt	6
5.1	Konditionstest	6
5.2	Technischer Teil	6
6	1. Schülergrad/Braun-Gurt	7
6.1	Konditionstest	7
6.2	Technischer Teil	7

1 Prüfungsdurchführung

1.1 Technische Kommission

- Die Technische Kommission ist eine Arbeitsgruppe innerhalb des Verbandes
- Die Technische Kommission von WAKO Switzerland unterstützt Clubs, die eine Gurtprüfung der Schülergrade durchführen möchte
- Anfrage um Experten können an die Technische Kommission eingereicht werden
- Die Experten der Technischen Kommission stellen sich zur Prüfungsabnahme zur Verfügung
- Die Entschädigung für diese Leistung erfolgt gemäss dem Spesenreglement
- Experten die Prüfungen abnehmen, sollten bei Gelb- und Orange-Gurt ein Mindestalter von 16 Jahren aufweisen und im Besitz des Braun-Gurts sein
- Experten die Prüfungen ab Grün-Gurt abnehmen müssen ein Mindestalter von 18 Jahren aufweisen und im Besitz des 1. Meistergrades sein
- In Sportdata ausgeschriebene Gurtprüfungen können von allen WAKO-Mitgliedern besucht werden

1.2 Schülergrad-Übertritt

- Schüler eines Clubs können unter Berücksichtigung der Wartefristen zur Prüfung antreten, wenn sie die benötigten Bedingungen erfüllen
- Der Clubleiter ist für die Einhaltung dieser Bedingungen verantwortlich
- Mit der ersten Gurtprüfung ist ein Pass inkl. Lizenz beim Verband zu beantragen
- Bei jeder Beförderung müssen folgende Einträge auf Seite 5 des WAKO Switzerland-Passes eingetragen werden: Prüfungsdatum und Unterschrift des Experten
- Um zum 3. Schülergrad und höheren Prüfungen zugelassen zu werden, muss der Kandidat seinen WAKO Switzerland-Pass vorweisen
- Kandidaten, die ihre Prüfungen ausserhalb von WAKO Switzerland absolviert haben, müssen ihren aktuellen Grad nachweisen können
- Bestandene Gurtprüfungen anderer Kampfsportarten können unter Umständen angerechnet werden, dabei steigt der Kandidat aber mit einem Schülergrad tiefer ein
- Um sich für den 1. Meistergrad anzumelden braucht es die bestandenen Schülergrade und die benötigten vier Lizenzen in Folge

1.3 Wartefristen

Bei einem Mindestaufwand von 12-15 Trainingsstunden (6-8 Lektionen) pro Monat sind die Mindestwartefristen zwischen den einzelnen Schülergraden wie folgt angesetzt:

5 Monate	Zwischen Beginn & dem 5. Schülergrad	30-40 Lektionen
6 Monate	Zwischen 5. & dem 4. Schülergrad	36-42 Lektionen
7 Monate	Zwischen 4. & dem 3. Schülergrad	42-56 Lektionen
8 Monate	Zwischen 3. & dem 2. Schülergrad	48-64 Lektionen
9 Monate	Zwischen 2. & dem 1. Schülergrad	54-72 Lektionen
10 Monate	Zwischen 1. Schülergrad & dem 1. Meistergrad	60-80 Lektionen

1.4 Mindestanforderungen

- Die in den folgenden Kapiteln aufgezählten Übungen stellen Mindestanforderungen dar
- Gurtprüfungen können durch Übungen in Selbstverteidigung ergänzt werden

2 5. Schülergrad/Gelb-Gurt

2.1 Konditionstest

- 3x1 Minuten Seilspringen
- 20 Kniebeugen
- 20 Liegestützen
- 30 Rumpfbeugen

2.2 Technischer Teil

- Grundstellung
- Schattenboxen
- Handtechniken

Gerade Faustschläge	Mit Vorderhand am Ort/in Bewegung
	Mit Hinterhand am Ort/in Bewegung

- Fusstechniken

Frontkick	Zur Körpermitte am Ort/in Bewegung
Sidekick	Zur Körpermitte am Ort/in Bewegung

Roundhousekick	Zur Körpermitte/Kopf am Ort/in Bewegung
----------------	---

- Kombinationen

Vom Experten vorgeschrieben	
Hand und/oder Fuss	Ein bis zwei Technikkombinationen
	Im Vor- und Rückwärtsgehen
	Im Gleiten
	Mit Zwischenschritt
	Am Ort

- Fallschule vorwärts/rückwärts/seitwärts

3 4. Schülergrad/Orange-Gurt

3.1 Konditionstest

- 3x1 Minuten Seilspringen
- 25 Kniebeugen
- 25 Liegestützen
- 40 Rumpfbeugen

3.2 Technischer Teil

- Grundstellung
- Schattenboxen
- Handtechniken

Gerade Faustschläge	Mit Vorderhand am Ort/in Bewegung
	Mit Hinterhand am Ort/in Bewegung

- Fusstechniken

Frontkick	Zur Körpermitte am Ort/in Bewegung
Sidekick	Zur Körpermitte am Ort/in Bewegung
Roundhousekick	Zur Körpermitte/Kopf am Ort/in Bewegung

- Kombinationen

Vom Experten vorgeschrieben	
Hand und/oder Fuss	Ein bis zwei Techniken
	Im Vor- und Rückwärtsgehen
	Im Gleiten
	Mit Zwischenschritt
	Am Ort

- Fallschule vorwärts/rückwärts/seitwärts

4 3. Schülergrad/Grün-Gurt

4.1 Konditionstest

- 3x3 Minuten Seilspringen mit Variationen
- 30 Kniebeugen
- 30 Liegestützen
- 50 Rumpfbeugen

4.2 Technischer Teil

- Schattenboxen

Je 1x1 Minute	Nur Handtechniken
	Nur Beintechniken
	Kombiniert

- Handtechniken

Gerade Faustschläge	Mit Vorderhand am Ort/in Bewegung/im Gleiten
	Mit Hinterhand am Ort/in Bewegung/im Gleiten
Seitwärts- & Aufwärtshaken	Mit Vorderhand am Ort/in Bewegung/im Gleiten
	Mit Hinterhand am Ort/in Bewegung/im Gleiten

- Fusstechniken

Frontkick	Zur Körpermitte am Ort/in Bewegung/im Gleiten
Sidekick	Zur Körpermitte am Ort/in Bewegung/im Gleiten
Roundhousekick	Zur Körpermitte/Kopf am Ort/in Bewegung/im Gleiten
Hookkick	Mit/ohne Step/in Bewegung
Backkick	

- Kombinationen

Vom Experten vorgeschrieben	
Hand und/oder Fuss	Drei bis vier Technikkombinationen
	Im Vor- und Rückwärtsgehen
	Im Gleiten
	Mit Zwischenschritt
	Am Ort

- Auswahl Blocktechniken
- Partnerübungen (vom Experten vorgeschrieben)
- Sandsack

Je 1x1 Minute	Nur Handtechniken
	Nur Beintechniken
	Kombiniert

- Trainingskampf

Handtechniken	30 Sekunden im Angriff
	30 Sekunden in Verteidigung
Beintechniken	30 Sekunden im Angriff
	30 Sekunden in Verteidigung
Kombiniert	3x2 Minuten

- Fallschule vorwärts/rückwärts/seitwärts

5 2. Schülergrad/Blau-Gurt

5.1 Konditionstest

- 3x3 Minuten Seilspringen mit Variationen
- 40 Kniebeugen
- 40 Liegestützen
- 60 Rumpfbeugen

5.2 Technischer Teil

- Schattenboxen

Je 1x2 Minute	Nur Handtechniken
	Nur Beintechniken
	Kombiniert

- Handtechniken

Gerade Faustschläge	Mit Vorderhand am Ort/in Bewegung/im Gleiten
	Mit Hinterhand am Ort/in Bewegung/im Gleiten
Seitwärts- & Aufwärtshaken	Mit Vorderhand am Ort/in Bewegung/im Gleiten
	Mit Hinterhand am Ort/in Bewegung/im Gleiten

- Fusstechniken

Frontkick	Zur Körpermitte am Ort/in Bewegung/im Gleiten
Sidekick	Zur Körpermitte am Ort/in Bewegung/im Gleiten
Roundhousekick	Zur Körpermitte/Kopf am Ort/in Bewegung/im Gleiten
Hookkick	Mit/ohne Step/in Bewegung
Backkick	

- Kombinationen

Vom Experten vorgeschrieben	
Hand und/oder Fuss	Drei bis vier Technikkombinationen
	Im Vor- und Rückwärtsgehen
	Im Gleiten

	Mit Zwischenschritt
	Am Ort

- Auswahl Blocktechniken
- Partnerübungen (vom Experten vorgeschrieben)
- Sandsack

Je 1x2 Minute	Nur Handtechniken
	Nur Beintechniken
	Kombiniert

- Trainingskampf

Handtechniken	30 Sekunden im Angriff
	30 Sekunden in Verteidigung
Beintechniken	30 Sekunden im Angriff
	30 Sekunden in Verteidigung
Kombiniert	3x2 Minuten

- Fallschule vorwärts/rückwärts/seitwärts

6 1. Schülergrad/Braun-Gurt

6.1 Konditionstest

- 3x3 Minuten Seilspringen mit Variationen
- 50 Kniebeugen
- 50 Liegestützen
- 70 Rumpfbeugen

6.2 Technischer Teil

Der Braungurt-Anwärter muss Kenntnis haben über die einzelnen, unter Grundschule aufgeführten Hand- und Fusstechniken, und im Stande sein, diese korrekt ausführen zu können – sowohl im Rahmen der Grundschule als in den einzelnen Einsatzmöglichkeiten resp. Prüfungsblöcken (Schattenboxen, Partnerübungen, Sandsack und Trainingskampf).

- Schattenboxen

Je 1x3 Minute	Nur Handtechniken
	Nur Beintechniken
	Kombiniert

- Grundschule
 - Handtechniken

Gerade Faustschläge	Mit Vorderhand am Ort/in Bewegung/im Gleiten
	Mit Hinterhand am Ort/in Bewegung/im Gleiten
Seitwärts- & Aufwärtshaken	Mit Vorderhand am Ort/in Bewegung/im Gleiten

	Mit Hinterhand am Ort/in Bewegung/im Gleiten

○ Fusstechniken

Frontkick	Zur Körpermitte am Ort/in Bewegung/im Gleiten
Sidekick	Zur Körpermitte am Ort/in Bewegung/im Gleiten
Roundhousekick	Zur Körpermitte/Kopf am Ort/in Bewegung/im Gleiten
Hookkick	Mit/ohne Step/in Bewegung
Backkick	

○ Kombinationen

Vom Experten vorgeschrieben	
Hand und/oder Fuss	Drei bis vier Technikkombinationen
	Im Vor- und Rückwärtsgehen
	Im Gleiten
	Mit Zwischenschritt
	Am Ort

- Korrekte Blocktechniken gegen die unter „Grundschule“ aufgeführten Hand- und Fusstechniken am Ort
- Partnerübungen (vom Experten vorgeschrieben)

• Sandsack

Je 1x3 Minute	Nur Handtechniken
	Nur Beintechniken
	Kombiniert

• Trainingskampf

Handtechniken	1 Minute im Angriff
	1 Minute in Verteidigung
Beintechniken	1 Minute im Angriff
	1 Minute in Verteidigung
Kombiniert	3x3 Minuten

- Fallschule vorwärts/rückwärts/seitwärts