



# Prüfungsreglement PowerDefense

## ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN FÜR ALLE GURTE

ZUR PRÜFUNG WIRD ZUGELASSEN, WER NACHFOLGENDE BEDINGUNGEN ERFÜLLT / MITBRINGT

- EINEN GÜLTIGEN PASS (POWERDEFENSE) ODER EINEN AUSWEIS EINES VON UNS ANERKANNTEN KICKBOXINGVERBANDES MITBRINGEN, KANN FÜR DIE ERSTE PRÜFUNG VOR ORT GEKAUFT WERDEN
- 2 AKTUELLE PASSFOTOS

### KOSTEN

GURT	PRÜFUNGSKOSTEN IN CHF
GELB / ORANGE	40.—
GRÜN / BLAU	60.—
BRAUN	150.—
SCHWARZ	360.—

DIE GEBÜHREN MÜSSEN VOR ORT ENTRICHTET WERDEN.

### PUNKTE

MAX PUNKTE 10.00

MIN. PUNKTE 7.00

WER WENIGER ALS 7.00 PUNKTE ERREICHT, KANN DIE PRÜFUNG 1 X OHNE WEITERE KOSTENFOLGE WIEDERHOLEN.

### PRÜFUNGSKOMMISSION POWERDEFENSE (GELB BIS SCHWARZGURT)

FRANCO MELCHIORETTO (LEITER PRÜFUNGSKOMMISSION)  
GILBERT ZOTTI  
CHRISTIAN BÜTIKOFER  
CHRISTIAN STUDER  
SUVAD HUKANOVIC  
MARCO ANTONELLI  
MARCO BRAUN



# Prüfungsreglement Gelbgurt PowerDefense

## STELLUNGEN

- KAMPFSTELLUNG VORWÄRTS UND SEITWÄRTS
- BODENABWEHR

## HANDTECHNIKEN

- GERADE SCHLÄGE
- SEITWÄRTSHAKEN ZUM KOPF LANG
- SEITWÄRTSHAKEN ZUM KÖRPER KURZ
- AUFWÄRTSHAKEN
- ELLENBOGENSCHLÄGE
- HAMMERSCHLAG

## FUSSTECHNIKEN

- FRONT-KICK
- ROUND-KICK
- BACK-KICK
- LOWKICK
- KNIESCHLÄGE

## ABWEHREN

- GRUNDDECKUNG
- DOPPELDECKUNG
- ABWEHREN OBERER, MITTLERER, UNTERER KÖRPERBEREICH VON AUSSEN UND INNEN
- ABWEHR NACH OBEN
- SCHERENDECKUNG

## KOMBINATIONEN

- 3 KOMBINATIONEN AUS SHADOWFIGHT 1

## KONDITION

- |                                     |                        |
|-------------------------------------|------------------------|
| • LIEGESTÜTZE BREIT-SCHMAL-BREIT    | 3 x 8 WIEDERHOLUNGEN   |
| • KNEIBEUGEN MIT AUSFALLSCHRITT V/H | 1 x 24 WIEDERHOLUNGEN  |
| • BIZEPS-/TRAPEZMUSKELÜBUNG         | 3 x 8 WIEDERHOLUNGEN   |
| • BAUCHÜBUNG FREI WÄHLBAR           | 1 x 30 WIEDERHOLUNGEN  |
| • SPRINGSEIL                        | 1 x 6 MINUTEN AM STÜCK |



# Prüfungsreglement Orangegurt PowerDefense

## STELLUNGEN

- IN VORWÄRTSSTELLUNG HÜPFEN, ABDUCKEN UND ZUR SEITE AUSWEICHEN
- IN SEITWÄRTSSTELLUNGEN BEWEGEN UND SEITE WECHSELN
- BODENABWEHR AUSFÜHREN

## HANDTECHNIKEN

- GERADE SCHLÄGE NACH VORGABE
- HAKEN ZUM KOPF KURZ ODER LANG (KOMBINATION NR. 2 AUS SHADOWFIGHT 1)
- AUFWÄRTSHAKEN (2ER UND 3ER KOMBINATIONEN)
- KÖRPERHAKEN KURZ (KOMBINATION NR. 6 AUS SHADOWFIGHT 1)
- HANDRÜCKENSCHLAG AUS SEITWÄRTSSTELLUNG
- UNTERARMSCHLAG
- SCHLAG MIT OFFENER HAND ZU DEN OHREN UND FRONTAL

## FUSSTECHNIKEN

- KAKATO
- SIDEKICK
- AUSSENRISTSCHLAG
- INNENRISTSCHLAG
- FERSENDREHSCHLAG ZUM KÖRPER

## ABWEHREN

- ABWEHR HAKEN ZUM KOPF
- ABTAUCHEN AUF BEIDE SEITEN
- AUSWEICHEN NACH HINTEN MIT UND OHNE SCHRITT
- AUSWEICHEN ZUR SEITE MIT UND OHNE SCHRITT

## KOMBINATIONEN

- 3 KOMBINATIONEN AUS SHADOWFIGHT 2

## KONDITION

- |                                     |                       |
|-------------------------------------|-----------------------|
| • LIEGESTÜTZE BREIT-SCHMAL-BREIT    | 3 x 10 WIEDERHOLUNGEN |
| • KNIEBEUGEN MIT AUSFALLSCHRITT V/H | 1 x 30 WIEDERHOLUNGEN |
| • BIZEPS- UND TRIZEPSÜBUNG          | 3 x 10 WIEDERHOLUNGEN |
| • BAUCHÜBUNG FREI WÄHLBAR           | 1 x 40 WIEDERHOLUNGEN |
| • PLANKE MIT TIPPEN AUF FERSE       | 1 x 40 WIEDERHOLUNGEN |
| • SPRINGSEIL                        | 1 x 8 MINUTEN         |



## Prüfungsreglement Grüngurt PowerDefense

- ALLE TECHNIKEN VON POWERDEFENSE. DIE TECHNIKEN WERDEN NACH ANORDNUNG DER PRÜFUNGSEXPERTEN AUSGEFÜHRT
- 4 KOMBINATIONEN AUS SHADOW FIGHT 3
- 3 ANGRIFF- / ABWEHRKOMBINATIONEN: AUSFÜHRUNG NACH ANORDNUNG DER PRÜFUNGSEXPERTEN
- 3 RUNDEN GLOVESPARRING (GEGNER ZEIGT MIT SEINEN HÄNDEN DEN ANGRIFF JEWEILS AN)
- 1 RUNDE SPARRING IM RING (LEICHTKONTAKT)

### KONDITION

- |                                     |                       |
|-------------------------------------|-----------------------|
| • LIEGESTÜTZE SCHMAL                | 3 x 12 WIEDERHOLUNGEN |
| • KNIEBEUGEN MIT AUSFALLSCHRITT V/H | 1 x 40 WIEDERHOLUNGEN |
| • LIEGESTÜTZE BREIT                 | 3 x 12 WIEDERHOLUNGEN |
| • BAUCHÜBUNG FREI WÄHLBAR           | 1 x 50 WIEDERHOLUNGEN |
| • BIZEPS UND TRAPEZMUSKELÜBUNG      | 3 x 12 WIEDERHOLUNGEN |
| • PLANKE MIT TIPPEN AUF FERSE       | 1 x 50 WIEDERHOLUNGEN |
| • SPRINGSEIL                        | 1 x 12 MINUTEN        |



## Prüfungsreglement Blaugurt PowerDefense

- ALLE TECHNIKEN VON POWERDEFENSE: DIE TECHNIKEN WERDEN NACH ANORDNUNG DER PRÜFUNGSEXPERTEN AUSGEFÜHRT
- 3 KOMBINATIONEN AUS SHADOW FIGHT 1-3
- 3 ANGRIFF-ABWEHR-KOMBINATIONEN: AUSFÜHRUNG NACH ANORDNUNG DER PRÜFUNGSEXPERTEN
- 3 RUNDEN GLOVESPARRING (GEGNER ZEIGT MIT SEINEN HÄNDEN JEWEILS DEN ANGRIFF AN)
- 2 RUNDEN SPARRING IM RING (LEICHTKONTAKT)
- 3 RUNDEN SCHLAGKISSENTRAINING MIT KLEINEN, MITTLEREN UND GROSSEN SCHLAGKISSEN NACH ANORDNUNG DER PRÜFUNGSEXPERTEN.

### KONDITION

- |                                     |                       |
|-------------------------------------|-----------------------|
| • LIEGESTÜTZE SCHMAL                | 3 x 15 WIEDERHOLUNGEN |
| • KNIEBEUGEN MIT AUSFALLSCHRITT V/H | 1 x 50 WIEDERHOLUNGEN |
| • LIEGESTÜTZE SCHMAL                | 3 x 15 WIEDERHOLUNGEN |
| • BAUCHÜBUNG FREI WÄHLBAR           | 1 x 60 WIEDERHOLUNGEN |
| • BIZEPS UND TRAPEZMUSKELÜBUNG      | 3 x 15 WIEDERHOLUNGEN |
| • PLANKE MIT TIPPEN AUF FERSE       | 1 x 60 WIEDERHOLUNGEN |
| • SPRINGSEIL                        | 1 x 15 MINUTEN        |



## Prüfungsreglement Braungurt PowerDefense

- ALLE TECHNIKEN VON POWERDEFENSE. DIE TECHNIKEN WERDEN NACH ANORDNUNG DER PRÜFUNGSEXPERTEN AUSGEFÜHRT.
- ALLE KOMBINATIONEN SHADOWFIGHT 1-3, AUCH AM SANDSACK
- DIVERSE ANGRIFF-, ABWEHRKOMBINATIONEN: AUSFÜHRUNG NACH ANORDNUNG DER PRÜFUNGSEXPERTEN
- 3 RUNDEN GLOVE SPARRING (GEGNER ZEIGT MIT SEINEN HÄNDEN DEN ANGRIFF JEWEILS AN)
- 3 RUNDEN SPARRING MIT TRAINER / EXPERTEN

### KONDITION UND KRAFT

- LIEGESTÜTZE SCHMAL 3 x 20 WIEDERHOLUNGEN
- KNIEBEUGEN MIT AUSFALLSCHRITTEN V/H 1 x 60 WIEDERHOLUNGEN
- LIEGESTÜTZE BREIT 3 x 20 WIEDERHOLUNGEN
- BAUCHÜBUNG FREI WÄHLBAR 1 x 80 WIEDERHOLUNGEN
- BIZEPS- UND TRAPEZMUSKEL MIT HANTEL 3 x 20 WIEDERHOLUNGEN
- PLANKE MIT TIPPEN AUF FERSE 1 x 80 WIEDERHOLUNGEN
- SCHATTENBOXEN AUF SCHEITELHÖHE MIT HANTEL (0.5 KG FRAUEN, 1KG MÄNNER) 1 RUNDE À 2 MINUTEN
- 12-MINUTEN-LAUF (MÄNNER 2.4KM, FRAUEN/MÄNNER Ü40/JUGENDLICHE UNTER 14 JAHREN 2.0, ABZUG: ¼ PUNKT PRO 200 M)



# Prüfungsreglement Schwarzgurt PowerDefense

## DIE PRÜFUNG FINDET AN 2 VORBESTIMMTEN TAGEN STATT.

### TAG 1 DER PRÜFUNG: TECHNIK

- AUSFÜHREN ALLER KICKBOXTECHNIKEN EINZELN UND ALS KOMBINATIONEN (DIE TECHNIKEN KÖNNEN IN DEUTSCH ODER ENGLISCH ANGEORDNET WERDEN).
- BEHERRSCHEN ALLER SCHLAGTECHNIKEN FÜR WETTKAMPF UND SELBSTVERTEIDIGUNG
- BEHERRSCHEN ABWEHRTECHNIKEN IN DREI ZUSAMMENFASSUNGEN
- SCHATTENBOXEN: SHADOWFIGHT 1 BIS 3 KOMPLETT
- SCHLAGSCHULE KOMPLETT AM SANDSACK
- DIVERSE RUNDEN POWERSPARRING
- DIVERSE RUNDEN SPARRING MIT TRAINER ODER ANDEREM PRÜFLING

### TAG 2 DER PRÜFUNG: KRAFT UND KONDITION

- |   |                        |
|---|------------------------|
| • LIEGESTÜTZE SCHMAL  | 3 x 25 WIEDERHOLUNGEN  |
| • KNIEBEUGEN MIT AUSFALLSCHRITTEN V/H                                   | 1 x 70 WIEDERHOLUNGEN  |
| • LIEGESTÜTZE BREIT   | 3 x 25 WIEDERHOLUNGEN  |
| • BAUCHÜBUNG FREI WÄHLBAR   | 1 x 100 WIEDERHOLUNGEN |
| • BIZEPS- UND TRAPEZMUSKEL MIT HANTEL                                   | 3 x 25 WIEDERHOLUNGEN  |
| • PLANKE MIT TIPPEN AUF FERSE   | 1 x 100 WIEDERHOLUNGEN |
| • SCHATTENBOXEN AUF SCHEITELHÖHE MIT HANTEL (0.5 KG FRAUEN, 1KG MÄNNER) | 1 RUNDE À 3 MINUTEN    |

#### 15 MINUTEN PAUSE

- 12-MINUTEN-LAUF (MÄNNER 2.6KM, FRAUEN/MÄNNER Ü40/JUGENDLICHE UNTER 14 JAHREN 2.2KM, ABZUG: ¼ PUNKT PRO 200 M)

#### PROBETRAINING:

DER KANDIDAT MUSS EIN TRAINING AUFBAUEN UND DURCHFÜHREN KÖNNEN. DAZU GIBT ER SCHRIFTLICHE VORBEREITUNGSUNTERLAGEN AB UND FÜHRT EIN GRUPPENTRAINING BEI POWERDEFENSE DURCH.

DER KANDIDAT MUSS EIN SEMINAR FÜR KRAFTTRAINING FÜR KAMPFSPORT BEI POWERDEFENSE BESUCHEN.

ERSTE-HILFE-KURS: DER KANDIDAT WEIST SICH ÜBER EINEN BESTANDENEN NOTHELFERKURS (BESTÄTIGUNG NICHT ÄLTER ALS 10 JAHRE) AUS.

DER KANDIDAT WEIST SICH ÜBER EINEN EINWANDFREIEN LEUMUND AUS (STRAFREGISTERAUZUG).



## Power-Defense Shadow-Fight

Bei dieser Übungsform geht es darum, dauernd und ohne Pause, Schläge und Kicks anzubringen, so wie es in einem **Leichtkontakt-Fight** üblich ist. Die Abläufe sollen langsam und vor einem Spiegel eingeübt werden. Dabei ist es sinnvoll, anfangs z.B. nur drei Teile zu üben und dann mit der Zeit mehr Elemente dazu zu nehmen.

Für den Full-Kontakt-Fight sollte man die verschiedenen Übungen schnell und kräftig ausführen, aber zwischen den Übungen ausweichen und abducken, sowie in ständiger Bewegung bleiben.

1. linke Gerade-rechte Gerade-Frontkick li. / linke Gerade-rechte Gerade-Frontkick
  - 1.2. linke Gerade-rechte Gerade-Side Kick li. / linke Gerade-rechte Gerade-Side Kick re.
  - 1.3. linke Gerade-rechte Gerade-Kakato li. / linke Gerade-rechte Gerade-Kakato re.
  
2. linke Gerade-rechter langer Haken zum Kopf / linke Gerade-rechte Gerade-linker langer Haken zum Kopf
  - 2.2. linke Gerade-rechter langer Haken zum Kopf / linke Gerade-rechte Gerade-linker langer Haken zum Kopf
  - 2.3. linke Gerade-rechter langer Haken zum Kopf / linke Gerade-rechter Aufwärtshaken-linker langer Haken zum Kopf
  
3. linke Gerade-rechte Gerade-Round Kick li. / linke Gerade-rechte Gerade-Round Kick re.
  - 3.2. linke Gerade-rechte Gerade zum Bauch-High Kick li. / linke Gerade-rechte Gerade zum Bauch-High Kick re.
  - 3.3. linke Gerade-rechte Gerade-Round Kick li. **(tief und hoch)** / linke Gerade-rechte Gerade-Round Kick re.**(tief und hoch)**  
**(Doppelter Kick)**
  
4. linke Gerade-rechter Aufwärtshaken / linke Gerade-rechte Gerade-linker Aufwärtshaken
  - 4.2. linke Gerade-rechter Aufwärtshaken / linke Gerade-rechte Gerade-linker Aufwärtshaken
  - 4.3. linke Gerade-Aufwärtshaken re. / linke Gerade-rechter langer Haken zum Kopf-linker Aufwärtshaken
  
5. linke Gerade-rechte Gerade-linke Gerade-Low Kick li. / linke Gerade-rechte Gerade-linke Gerade-Low Kick re.
  - 5.2 linke Gerade-rechte Gerade-linke Gerade-Kniestoss li. nach vorne / linke Gerade-rechte Gerade-linke Gerade-Kniestoss re nach vorne.
  - 5.3 linke Gerade-rechte Gerade-linke Gerade-Kniestoss seitlich li. / linke Gerade-rechte Gerade-linke Gerade-Kniestoss seitlich re.
  
6. linke Gerade-rechte Gerade-linker Körperhaken-rechter Körperhaken-linke Gerade zum Absetzen
  - 6.2 linke Gerade-rechte Gerade-linker kurzer Haken zum Kopf-rechter kurzer Haken zum Kopf-linke Gerade zum Absetzen
  - 6.3 linke Gerade-rechte Gerade-linker körperhaken-rechter langer Haken zum Kopf-linke Gerade zum Absetzen
  
7. linke Gerade-linke Gerade-Back Kick
  - 7.2 linke Gerade-linke Gerade-Fersendrehschlag
  - 7.3 linke Gerade-linke Gerade-Aussenristdrehschlag