

IBV Prüfungsinhalt SG - Gelb

Vorraussetzung: Anwärter muss einen IBV Pass mit aktueller Jahresmarke haben

Theorie:

Fragen: Was bedeutet IBV? Wer hat das Kickboxen entwickelt? Woher stammt das Kickboxen - SK ?

Praxis:

1. Aufgabe : **Boxtechnik**
 - a) Jap
 - b) Punsch
 - c) Backfist R + L
2. Aufgabe : **Kicktechnik**
 - a) Frontkick
 - b) Axkick
 - c) Sidekick (alle Techniken R+L Körpermitte)
3. Aufgabe : **Laufschule**
Boxen
vorwärts u rückwärts
 - a) Jap
 - b) Punsch
 - c) Backfist
 - d) Kombinationen
4. Aufgabe : **Laufschule**
Kicken
vorwärts u rückwärts
 - a) Frontkick
 - b) Axkick
 - c) Sidekick
5. Aufgabe : **Spagat**
 - a) Damenspagat L + R vor
6. Aufgabe : **Selbstverteidigung**
 - a) Angriff gerader Faustschlag L + R
7. Aufgabe : **Kraftübung**
 - a) 20 Liegestütze
 - b) 20 Situps
 - c) 20 Kniebeuge
8. Aufgabe : **Zur Person**
 - a) Trainingsanwesenheit, Verhalten im Training
 - b) Prüfungsvorbereitung

90 Punkte können max erreicht werden

60 Punkte müssen min erreicht werden

IBV Prüfungsinhalt SG - Orange

Vorraussetzung: Anwärter wird nur in Kampfsportbekleidung zugelassen

Theorie:

Fragen: Was ist Kickboxen? Anrede deines Trainers ? Wer hat die Schutzausrüstung entwickelt?

Praxis:

1. Aufgabe : **Boxtechnik**
a) Jap b) Punsch c) Backfist
d) Innenhandkante
2. Aufgabe : **Kicktechnik**
a) Frontkick b) Axxkick c) Roundhousekick
d) Sidekick (alle Techniken R+L Brusthöhe)
3. Aufgabe : **Laufschule**
Boxen
e) Jap b) Punsch c) Backfist d) Innenhand
e) Kombination a - d
vorwärts u rückwärts
4. Aufgabe : **Laufschule**
Kicken
a) Frontkick b) Axxkick c) Sidekick
d) Roundhousekick
e) Kombinationen
vorwärts u rückwärts
5. Aufgabe : **Spagat**
a) Damenspagat L + R, Herrenspagat
6. Aufgabe : **Selbstverteidigung**
a) Angriff gerader Faustschlag L + R
b) Angriff Faustschwinger L + R
7. Aufgabe : **Kraftübung**
a) 25 Liegestütze b) 25 Situps
c) 25 Kniebeuge
8. Aufgabe : **Zur Person**
a) Trainingsanwesenheit, Verhalten im Training
b) Prüfungsvorbereitung

90 Punkte können max erreicht werden / 66 Punkte müssen min erreicht werden

IBV Prüfungsinhalt SG - Grün

Vorraussetzung: Anwärter muss an 1 SV Lehrgang teilgenommen haben

Theorie:

Fragen: Was ist ein Dojo? Erkläre mir einen Jab ? Was ist Semikontakt ? Wer ist der IBV Präsident ?

Praxis:

1. Aufgabe : **Boxtechnik**
a) Jap b) Punsch c) Backfist
d) Innenhandkante e) SK - Uppercut
2. Aufgabe : **Kicktechnik**
Kopfhöhe
a) Frontkick b) Axxkick c) Roundhousekick
d) Sidekick e) Hookkick f) Round Sidekick
3. Aufgabe : **Laufschule**
Boxen vorwärts - rückwärts
a) Jap b) Punsch c) Backfist d) Innenhand
e) SK - Uppercut f) Kombination a - e
4. Aufgabe : **Laufschule**
a) Kombinationen der Kicktechniken wie in
Aufgabe 2 beschrieben
5. Aufgabe: **Boxsparring**
a) 2 Runden a 1,5 min
6. Aufgabe : **Spagat**
a) Damenspagat , Herrenspagat, Hackenspagat
7. Aufgabe : **Selbstverteidigung**
a) Angriff gerader Faustschlag L + R
b) Faustschwinger L + R, c) Würgen seitlich
8. Aufgabe : **Kraftübung**
a) 25 Liegestütze b) 25 Situps
c) 25 Kniebeuge d) 15 Knie zur Brust Sprünge
9. Aufgabe : **Zur Person**
a) Tainingsanwesenheit, Verhalten im Training
b) Prüfungsvorbereitung

100 Punkte können max erreicht werden / 72 Punkte müssen min erreicht werden

IBV Prüfungsinhalt SG - Blau

Vorraussetzung: Anwärter muss eine komplette Schutzausrüstung besitzen

Theorie:

Fragen: Stichfragen von gelb - grün Gurt! Was ist Leichtkontakt ? Unterschied zwischen LK u SK?

Praxis:

1. Aufgabe : **Boxtechnik**
a) Jap b) Punsch c) Backfist
d) Innenhandkante e) SK - Uppercut f) Hook
2. Aufgabe : **Kicktechnik**
a) Stichproben von gelb - grün Gurt b) Backkick
c) Jumping Frontkick d) Round Hookkick
3. Aufgabe : **Laufschule**
Boxkombinationen der Aufgabe 1. nach Vorgabe
4. Aufgabe : **Laufschule**
Kickkombinationen der Aufgabe 2. nach Vorgabe
5. Aufgabe: **Boxsparring**
a) 1 Runde a 1,5 min
6. Aufgabe: **Kicksparring**
a) 1 Runde a 2 min
7. Aufgabe: **Kickboxsparring**
a) 2 Runden a 1,5 min
8. Aufgabe : **Spagat**
a) Damenspagat , Herrenspagat, Hackenspagat
9. Aufgabe : **Selbstverteidigung**
a) Angriffe von gelb - grün b) Würgen frontal
10. Aufgabe : **Kraftübung**
a) 30 Liegestütze b) 30 Situps
c) 30 Kniebeuge d) 25 Knie zur Brust Sprünge
11. Aufgabe : **Zur Person**
a) Tainingsanwesenheit, Verhalten im Training
b) Prüfungsvorbereitung c) Turnierteilnahme

120 Punkte können max erreicht werden / 85 Punkte müssen min erreicht werden

IBV Prüfungsinhalt SG - Blau 1

Vorraussetzung: Anwärter muss an 2 SV Lehrgängen teilgenommen haben

Theorie:

Fragen: Stichfragen von gelb - blau Gurt! Was ist Vollkontakt ? Unterschied zwischen LK u VK?

Was ist der Paragraph 32 STGB? Allgemeine Fragen.

Praxis:

1. Aufgabe : **Boxtechnik** a) Technniken von gelb - blau b) Uppercut
2. Aufgabe : **Kicktechnik** a) Stichproben von gelb - blau Gurt
c) Jumping Sidekick d) Jumping Round Sidekick
3. Aufgabe : **Laufschule** Boxkombinationen der Aufgabe 1. nach Vorgabe
4. Aufgabe : **Laufschule** Kickkombinationen der Aufgabe 2. nach Vorgabe
5. Aufgabe: **Schattenboxen** Bewegungen gegen einen nicht vorhandenen
Gegner mit Deckungsarbeit, Meidbewegungen
6. Aufgabe: **Boxsparring** a) 1 Runde a 2 min
7. Aufgabe: **Kicksparring** a) 1 Runde a 2 min
8. Aufgabe: **Kickboxsparring** a) 2 Runden a 2 min
9. Aufgabe : **Spagat** a) Damenspagat , Herrenspegat, Hackenspagat
10. Aufgabe : **Selbstverteidigung** a) Angriffe von gelb - blau b) Fussangriff
11. Aufgabe: **Bruchtest** a) Fusstechnik b) Fausttechnik
12. Aufgabe : **Kraftübung** a) 30 Liegestütze b) 30 Situps
c) 30 Kniebeuge d) 25 Knie zur Brust Sprünge
13. Aufgabe : **Zur Person** a) Tainingsanwesenheit, Verhalten im Training
b) Prüfungsvorbereitung c) Turnierteilnahme

140 Punkte können max erreicht werden / 100 Punkte müssen min erreicht werden

IBV Prüfungsinhalt SG - Rot

Vorraussetzung: Anwärter muss eine Punktrichter Lizenz haben

Theorie: Fragen: Stichfragen von gelb - blau 1 Gurt! Fragen aus dem Regelwerk! Theoretische Erklärung von Hand und Fußtechniken! Allgemeine Fragen!

Praxis:

1. Aufgabe : **Boxtechnik** a) Techniken von gelb - blau 1 b) Spinning
Backfist c) Jumping Jap d) Jumping Backfist
2. Aufgabe : **Kicktechnik** a) Stichproben von gelb - blau 1 Gurt
c) Jumping Backkick d) Hammerkick e) Low Kick
3. Aufgabe : **Laufschule** Boxkombinationen der Aufgabe 1. nach Vorgabe
4. Aufgabe : **Laufschule** Kickkombinationen der Aufgabe 2. nach Vorgabe
5. Aufgabe: **Schattenboxen** Bewegungen gegen einen nicht vorhandenen
Gegner mit Deckungsarbeit, Meidbewegungen
6. Aufgabe: **Beinarbeit** Bewegungen vorwärts seitwärts rückwärts 2 min
7. Aufgabe: **Kickboxsparring SK** a) 1 Runde a 2 min
8. Aufgabe: **Kickboxsparring LK** a) 2 Runden a 2 min
9. Aufgabe : **Spagat** a) Damenspagat , Herrenspagat, Hackenspagat
10. Aufgabe : **Selbstverteidigung** a) Angriffe von gelb - blau 1 b) Haargriff seitlich
c)Schwitzkasten d) Handgelenke fassen e) Stock
11. Aufgabe: **Bruchtest** a) Fusstechnik b) 2 verschiedene Fausttechniken
12. Aufgabe : **Kraftübung** a) 35 Liegestütze b) 35 Situps c) 15 einarmige
Liegestütze L + R d) Unterarmstütze 1 min
e) 35 Kniebeuge f) 35 Knie zur Brust Sprünge
13. Aufgabe : **Zur Person** a) Tainingsanwesenheit, Verhalten im Training

140 Punkte können max erreicht werden / 100 Punkte müssen min erreicht werden

IBV Prüfungsinhalt SG - Braun

Vorraussetzung: Anwärter muss an 2 KB u 3 SV Lehrgängen teilgenommen haben

Theorie: Fragen: Stichfragen von gelb - rot Gurt! Fragen aus dem Regelwerk! Theoretische Erklärung von Hand und Fußtechniken! Allgemeine Fragen! Muskelaufbau?

Praxis:

1. Aufgabe : **Boxtechnik** a) SK - LK - VK Techniken nach Vorgabe
2. Aufgabe : **Kicktechnik** a) Stichproben von gelb - rot Gurt
c) Fußfeger d) Knietechniken e) Low Kick
3. Aufgabe : **Laufschule** Boxkombinationen der Aufgabe 1. nach Vorgabe
4. Aufgabe : **Laufschule** Kickkombinationen der Aufgabe 2. nach Vorgabe
5. Aufgabe: **Schattenboxen** Bewegungen gegen einen nicht vorhandenen
Gegner mit Deckungsarbeit, Meidbewegungen
6. Aufgabe: **Pratzenarbeit 1** Box u Fusstechniken nach Vorgabe 2 mal 3 min
7. Aufgabe: **Pratzenarbeit 2** Halten und arbeiten mit verschiedenen Pratzen
8. Aufgabe: **Kickboxsparring** a) 2 Runden a 2 min SK - LK - (VK - Techniken)
9. Aufgabe : **Spagat** a) Damenspagat , Herrenspagat, Hackenspagat
10. Aufgabe : **Selbstverteidigung** a) Angriffe von gelb - rot b) Messerstich
c) Messerschnitt von oben
11. Aufgabe: **Bruchtest** a) Sidekick b) Innenhandkante c) Ellbogen
d) Jumping Sidekick e) Hookkick
12. Aufgabe : **Kraftübung** a) 40 Liegestütze b) 40 Situps c) 15 einarmige
Liegestütze L + R d) Unterarmstütze 1 min
e) 40 Kniebeuge f) 25 Knie zur Brust Sprünge
13. Aufgabe : **Zur Person** a) Tainingsanwesenheit, Verhalten im Training

140 Punkte können max erreicht werden / 106 Punkte müssen min erreicht werden

IBV Prüfungsinhalt SG - Lila

Vorraussetzung: Anwärter muss in Besitz der Kampfrichterlizenz sein

Theorie: Fragen: Stichfragen von gelb - braun Gurt! Fragen aus dem Regelwerk! Theoretische Erklärung von Hand und Fußtechniken! Allgemeine Fragen!

Praxis:

1. Aufgabe : **Boxtechnik** a) SK - LK - VK Techniken nach Vorgabe
2. Aufgabe : **Kicktechnik** a) Stichproben von gelb - braun Gurt
3. Aufgabe : **Laufschule** Boxkombinationen der Aufgabe 1. nach Vorgabe
4. Aufgabe : **Laufschule** Kickkombinationen der Aufgabe 2. nach Vorgabe
5. Aufgabe: **Schattenboxen** Bewegungen gegen einen nicht vorhandenen Gegner mit Deckungsarbeit, Meidbewegungen
6. Aufgabe: **Pratzenarbeit 1** Box u Fusstechniken ohne Vorgabe 2 mal 3 min
7. Aufgabe: **Pratzenarbeit 2** Halten und arbeiten mit verschiedenen Pratzen
8. Aufgabe: **Kickboxsparring** a) 3 Runden a 2 min SK - LK - (VK - Techniken)
9. Aufgabe : **Spagat** a) Damenspagat , Herrenspagat, Hackenspagat
10. Aufgabe : **Selbstverteidigung** a) Verteidigung gegen Angriffe nach Vorgabe
11. Aufgabe: **Bruchtest** a) Sidekick b) Innenhandkante c) Ellbogen
d) Jumping Sidekick e) Hookkick f) Außenhandk.
12. Aufgabe : **Kraftübung** a) 50 Liegestütze b) 50 Situps c) 15 einarmige Liegestütze L + R d) Unterarmstütze 1 min
e) 50 Kniebeuge f) 25 Knie zur Brust Sprünge
13. Aufgabe : **Zur Person** a) Tainingsanwesenheit, Verhalten im Training

140 Punkte können max erreicht werden / 110 Punkte müssen min erreicht werden

Prüfungsinhalt

3.DAN

Theorie :

1. Frage: Mündliches Referat über Kickboxen
2. Frage: Fragen aus dem Regelwerk SK, LK und VK
3. Frage: Theoretische Erklärung aller Hand u. Fußtechniken
4. Frage: Notwehrparagraf !
5. Frage: Stichfragen gelb – 2 Dan

Jede Frage wird bewertet !!!

Praxis:

1. Aufgabe: Boxtechnik
alle SK – LK – VK Boxtechniken
2. Aufgabe: Kicktechnik
alle Kicktechniken von gelb – braun Gurt
3. Aufgabe: Laufschule Boxen
alle Techniken nach Vorgabe
4. Aufgabe: Laufschule Kicken
alle Techniken nach Vorgabe
5. Aufgabe: SV
mündliche Erklärung aller Techniken
6. Aufgabe: SV
Verteidigung gegen Angriffe
7. Aufgabe: Unterricht
wie trainiert man mit Pratzen - Theorie
8. Aufgabe: Unterricht
wie unterrichtet man mit Pratzen - Praxis
9. Aufgabe: Sparring gegen Pratzen, alle Kontaktarten ohne Vorgabe
10. Aufgabe: Fehler erkennen beim Sparring und erläutern
11. Aufgabe: Krafttraining nach Vorgabe
12. Aufgabe: Zur Person
 - a) Kampfrichtereinsätze
 - b) Prüfungsvorbereitungslehrgang

170 Punkte können max erreicht werden
145 Punkte müssen min erreicht werden

Prüfungsinhalt

4.DAN

Der 4 . Meistergrad ist eine Mischung aus allen vorherigen Prüfungen!

Es unterliegt den Prüfern, welche Aufgaben gestellt und geprüft werden!

Eine Mindestzeit von 2 Stunden sollte nicht unterschritten werden!

Anhang zur IBV Prüfungen

Bewertungen

Die oder der Prüfer bewerten unabhängig voneinander und tragen Ihre Wertung - Punktzahlen in Ihre Liste ein.

Die einzelnen Leistungen werden in der Prüfungsliste wie folgt bewertet:

10 Punkte für ausgezeichnete Leistung

8 - 9 Punkte für sehr gute Leistung

6 - 7 Punkte für befriedigende Leistung

5 Punkte für ausreichende Leistung

4 Punkte für kaum ausreichende Leistung

2 - 3 Punkte für mangelhafte Leistung

0 - 1 Punkte wenn die verlangte Leistung kaum oder gar nicht gezeigt wird

Sind bei der Prüfung 2 Aufgaben mit 0 Punkte bewertet ist die Prüfung zu wiederholen.

Ist eine Prüfung mit 90 % der Punktzahl bewertet besteht die Möglichkeit die nächst höhere Prüfung direkt am gleichen Tag zu laufen.

Braun - Lila - 4 Dan ist nur von dem Kickboxabteilungsleiter zu prüfen und laufen getrennt von den anderen Schülergraden. Voranmeldung Pflicht!

Die neue Prüfung ist ab dem 01.01.2016 gültig

Überarbeitet von

Peter Meeser 7 DAN Kickboxen 1 Vorsitzender IBV

Juri Unruh 3 DAN Kickboxen 2 Vorsitzender IBV

Bewertungsliste IBV Kickboxprüfung

Name:

Vorname:

Grad:

Theorie:

Bemerkungen:

01. _____

02. _____

03. _____

04. _____

05. _____

06. _____

07. _____

08. _____

09. _____

10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

Gesamtpunktzahl: _____