

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) Tainingsanwesenheit, Verhalten im Training
 - b) Prüfungsvorbereitung

90 Punkte können max erreicht werden

60 Punkte müssen min erreicht 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