

# 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  
vorwärts u rückwärts  
a ) Jap b ) Punsch c ) Backfist d ) Innenhand  
e ) Kombination a - d
4. Aufgabe : **Laufschule**  
Kicken  
vorwärts u rückwärts  
a ) Frontkick b ) Axxkick c ) Sidekick  
d ) Roundhousekick  
e ) Kombinationen
5. Aufgabe : **Spagat**  
a) Damenspagat L + R, Herrenspegat
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

# **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**