

# 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) Axkick c) Roundhousekick  
d) Sidekick ( alle Techniken R+L Brusthöhe )
3. Aufgabe : **Laufschule**  
Boxen  
a) Jap b) Punsch c) Backfist d) Innenhand  
e) Kombination a - d  
vorwärts u rückwärts
4. Aufgabe : **Laufschule**  
Kicken  
a) Frontkick b) Axkick 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) Trainingsanwesenheit, 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

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

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



# Prüfungsinhalt

## 1.DAN

### Theorie :

1. Frage: Stichfragen von gelb – braun Gurt
2. Frage: Fragen aus dem Regelwerk SK, LK und VK
3. Frage: Theoretische Erklärung aller Hand u. Fußtechniken
4. Frage: Notwehrparagraph !
5. Frage: Muskeln auf Latein u Deutsch und Erklärungen ( die wichtigsten )

### **Jede Frage wird bewertet !!!**

### Praxis:

1. Aufgabe: Spagatvorführung                      alle Spagatarten
2. Aufgabe: Boxtechnik                              alle SK – LK – VK Boxtechniken
3. Aufgabe: Kicktechnik                            alle Kicktechniken von gelb – braun Gurt
4. Aufgabe: Lauschule Boxen                    alle SK – LK Boxtechniken nach Vorgabe
5. Aufgabe: Lauschule Kicken                    alle Kicktechniken nach Vorgabe
6. Aufgabe: Boxsparring                            a) 3 / 2,0 min
7. Aufgabe: Kicksparring                           a) 3 / 2,0 min
8. Aufgabe: Sparring SK- LK                      a) 3 / 2,0 min
9. Aufgabe: Prätze                                    alle Box u Fußtechniken nach Vorgabe 2 / 2 min SK - LK
10. Aufgabe: Selbstverteidigung                Verteidigung gegen Angriffe nach Vorgabe
11. Aufgabe: Bruchtest                              5 Bruchteste nach Vorgabe
12. Aufgabe: Kraftübung                            a) 50 Liegestützen    e) 30 Sprung Knie zur Brust  
    b) 50 Situps                f) 15 einarmige Liegestütze  
    c) 50 Kniebeugen  
    d) 50 Bauchmuskelübungen
13. Aufgabe: Unterricht                            führen einer Schülergruppe
14. Aufgabe: Zur Person                            a) Trainingsanwesenheit    b) Turnierteilnahme  
    c) Prüfungsvorbereitungslehrgang  
    d) Teilnahme an min 5 SV Lehrgang  
    e) Erste Hilfe Lehrgang  
    f) Teilnahme an min 5 Kickboxlehrgängen  
    g) Kampfrichterlizenz der IBV  
    h) Polizeiliches Führungszeugnis

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

# Prüfungsinhalt

## 2.DAN

### Theorie :

1. Frage: Referat über Kickboxen, mindestens 3 Seiten, bei der Prüfung abgeben
2. Frage: Fragen aus dem Regelwerk SK, LK und VK
3. Frage: Theoretische Erklärung aller Hand u. Fußtechniken
4. Frage: Notwehrparagrah !
5. Frage: Muskeln auf Latein u Deutsch und Erklärungen ( die wichtigsten )

### **Jede Frage wird bewertet !!!**

### Praxis:

1. Aufgabe: Spagatvorführung                      alle Spagatarten
2. Aufgabe: Boxtechnik                              alle SK – LK – VK Boxtechniken
3. Aufgabe: Kicktechnik                              alle Kicktechniken von gelb – braun Gurt
4. Aufgabe: Lauschule Boxen                      alle SK – LK Boxtechniken nach Vorgabe
5. Aufgabe: Lauschule Kicken                      alle Kicktechniken nach Vorgabe
6. Aufgabe: Boxsparring                              a) 3 / 2,0 min
7. Aufgabe: Kicksparring                              a) 3 / 2,0 min
8. Aufgabe: Sparring SK- LK - VK                      a) 3 / 2,0 min
9. Aufgabe: Prätze                                      alle Box u Fußtechniken nach Vorgabe 2 / 2 min SK – LK - VK
10. Aufgabe: Selbstverteidigung                      Verteidigung gegen Angriffe nach Vorgabe
11. Aufgabe: Bruchtest                                  5 Bruchteste nach Vorgabe
12. Aufgabe: Kraftübung                              a) 60 Liegestützen    e) 30 Sprung Knie zur Brust  
b) 60 Situps                      f) 20 einarmige Liegestütze  
c) 60 Kniebeugen  
d) 60 Bauchmuskelübungen
13. Aufgabe: Unterricht                              führen einer Schülergruppe , Fehler erkennen und Abstellen
14. Aufgabe: Zur Person                              a) Trainingsanwesenheit  
b) Prüfungsvorbereitungslehrgang  
c) Teilnahme an min 7 SV Lehrgängen  
d) Teilnahme an min 7 Kickboxlehrgängen

190 Punkte können max erreicht werden

145 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: Notwehrparagraph !
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 Prätzen - Theorie                     |
| 8. Aufgabe: Unterricht   | wie unterrichtet man mit Prätzen - Praxis                   |
| 9. Aufgabe: Sparring gegen Prätzen, alle Kontaktarten ohne Vorgabe |   |
| 10. Aufgabe: Fehler erkennen beim Sparring und erläutern           |   |
| 11. Aufgabe: Krafttraining nach Vorgabe                            |   |
| 12. Aufgabe: Zur Person  | a) Kampfrichtereinsätze<br>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**