

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

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