

# 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

# **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**