

# 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

# **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**