

# 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

# **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**