

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: Laufschule Boxen | alle SK – LK Boxtechniken nach Vorgabe |
| 5. Aufgabe: Laufschule 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

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