

# Prüfungsinhalt

## 2.DAN

### Theorie :

1. Frage: Referat über Kickboxen, mindestens 3 Seiten, bei der Prüfung abgeben
2. Frage: Fragen aus dem Regelwerk SK, LK und VK
3. Frage: Theoretische Erklärung aller Hand u. Fußtechniken
4. Frage: Notwehrparagrah !
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: Lauschule Boxen                      alle SK – LK Boxtechniken nach Vorgabe
5. Aufgabe: Lauschule 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 - VK                      a) 3 / 2,0 min
9. Aufgabe: Prätze                                      alle Box u Fußtechniken nach Vorgabe 2 / 2 min SK – LK - VK
10. Aufgabe: Selbstverteidigung                      Verteidigung gegen Angriffe nach Vorgabe
11. Aufgabe: Bruchtest                                      5 Bruchteste nach Vorgabe
12. Aufgabe: Kraftübung                              a) 60 Liegestützen      e) 30 Sprung Knie zur Brust  
b) 60 Situps                      f) 20 einarmige Liegestütze  
c) 60 Kniebeugen  
d) 60 Bauchmuskelübungen
13. Aufgabe: Unterricht                                      führen einer Schülergruppe , Fehler erkennen und Abstellen
14. Aufgabe: Zur Person                                      a) Trainingsanwesenheit  
b) Prüfungsvorbereitungslehrgang  
c) Teilnahme an min 7 SV Lehrgängen  
d) Teilnahme an min 7 Kickboxlehrgängen

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**