

# Prüfungsinhalt

## 3.DAN

### Theorie :

1. Frage: Mündliches Referat über Kickboxen
2. Frage: Fragen aus dem Regelwerk SK, LK und VK
3. Frage: Theoretische Erklärung aller Hand u. Fußtechniken
4. Frage: Notwehrparagraph !
5. Frage: Stichfragen gelb – 2 Dan

### Jede Frage wird bewertet !!!

### Praxis:

- |  |   |
|--|---|
| 1. Aufgabe: Boxtechnik   | alle SK – LK – VK Boxtechniken                              |
| 2. Aufgabe: Kicktechnik  | alle Kicktechniken von gelb – braun Gurt                    |
| 3. Aufgabe: Laufschule Boxen                                       | alle Techniken nach Vorgabe                                 |
| 4. Aufgabe: Laufschule Kicken                                      | alle Techniken nach Vorgabe                                 |
| 5. Aufgabe: SV   | mündliche Erklärung aller Techniken                         |
| 6. Aufgabe: SV   | Verteidigung gegen Angriffe                                 |
| 7. Aufgabe: Unterricht   | wie trainiert man mit Prätzen - Theorie                     |
| 8. Aufgabe: Unterricht   | wie unterrichtet man mit Prätzen - Praxis                   |
| 9. Aufgabe: Sparring gegen Prätzen, alle Kontaktarten ohne Vorgabe |   |
| 10. Aufgabe: Fehler erkennen beim Sparring und erläutern           |   |
| 11. Aufgabe: Krafttraining nach Vorgabe                            |   |
| 12. Aufgabe: Zur Person  | a) Kampfrichtereinsätze<br>b) Prüfungsvorbereitungslehrgang |

170 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**