

# IBV Prüfungsinhalt SG – Grün

**Voraussetzung: Anwärter muss an 1 SV Lehrgang teilgenommen haben**

## Theorie:

Frage 1: Was ist ein Dojo?

Antwort: Eine Trainings Halle.

Frage 2: Erkläre mir ein Jap?

Antwort: Ist ein gerader Faustschlag.

Frage 3: Was ist Semikontakt?

Antwort: Punkt Stopp System.

Frage 4: Wer ist der IBV Präsident?

Antwort: Peter Meeser

## Praxis:

1. Aufgabe : **Boxtechnik**  
a) Jap    b) Punsch    c) Backfist  
d) Innenhandkante    e) SK - Uppercut
2. Aufgabe : **Kicktechnik**  
a) Frontkick    b) Axxkick    c) Roundhousekick  
d) Sidekick    e) Hookkick    f) Round Sidekick
3. Aufgabe : **Laufschule**  
Boxen  
vorwärts u. rückwärts  
a) Jap    b) Punsch    c) Backfist    d) Innenhandkante  
e) SK – Uppercut  
f) Kombinationen a-e
4. Aufgabe : **Laufschule**  
Kicken  
a) Kombinationen der Kicktechniken wie in  
Aufgabe 2 beschrieben
5. Aufgabe : **Boxsparring**  
a) 2 Runden a 1,5 min
6. Aufgabe : **Spagat**  
a) Damenspagat , Herrenspagat , Hackenspagat
7. Aufgabe : **Selbstverteidigung**  
a) Angriff gerader Faustschlag R+L  
b) Angriff Faustschwinger R+L  
c) Würgen seitlich
8. Aufgabe : **Kraftübung**  
a) 25 Liegestütze  
b) 25 Situps  
c) 25 Kniebeuge  
d) 15 Knie zur Brust Sprünge
9. Aufgaben : **Zur Person**  
a) Trainingsanwesenheit, Verhalten im Training  
b) Prüfungsvorbereitung

100 Punkte können max erreicht werden

72 Punkte müssen min erreicht werden