IBV Prüfungsinhalt SG – Orange

Voraussetzung: Anwärter wird nur in Kampfsportbekleidung zugelassen

Theorie:

Frage 1:	Was ist Kickboxen?
Antwort:	Sportkarate.
Frage 2:	Anrede deines Trainers?
Antwort:	Coach.
Frage 3:	Wer hat die Schutzausrüstung entwickelt?
Antwort:	John Ree.

Praxis:

1. Aufgabe : **Boxtechnik**	a) Jap b) Punsch c) Backfist d) Innenhandkante
2. Aufgabe : **Kicktechnik**	a) Frontkick b) Axkick c) Roundhousekick d) Sidekick (alle Techniken R+L Körpermitte)
3. Aufgabe : **Laufschule** Boxen vorwärts u. rückwärts	a) Jap b) Punsch c) Backfist d) Innenhandkante e) Kombinationen a-d
4. Aufgabe : **Laufschule** Kicken vorwärts u. rückwärts	a) Frontkick b) Axkick c) Sidekick d) Roundhousekick e) Kombinationen
5. Aufgabe : **Spagat**	a) Damenspagat R+L vor b) Herrenspagat
6. Aufgabe : **Selbstverteidigung**	a) Angriff gerader Faustschlag R+L b) Angriff Faustschwinger R+L
7. Aufgabe : **Kraftübung**	a) 25 Liegestütze b) 25 Situps c) 25 Kniebeuge
8. Aufgaben : **Zur Person**	a) Trainingsanwesenheit, Verhalten im Training b) Prüfungsvorbereitung

90 Punkte können max erreicht werden
66 Punkte müssen min erreicht werden