

IBV Prüfungsinhalt SG – Gelb

Voraussetzung: Anwärter muss einen IBV Pass mit aktueller Jahresmarke haben

Theorie:

Frage 1: Was bedeutet IBV?

Antwort: Interaktiver Budo Verband.

Frage 2: Woher stammt das Kickboxen?

Antwort: Georg F. Brückner und Mike Anderson.

Frage 3: Woher stammt das Kickboxen?

Antwort: USA

Praxis:

1. Aufgabe : **Boxtechnik**
 - a) Jap
 - b) Punsch
 - c) Backfist R+L

2. Aufgabe : **Kicktechnik**
 - a) Frontkick
 - b) Axkick
 - c) Sidekick
 - (alle Techniken R+L Körpermitte)

3. Aufgabe : **Laufschule**
Boxen
vorwärts u. rückwärts
 - a) Jap
 - b) Punsch
 - c) Backfist
 - d) Kombinationen

4. Aufgabe : **Laufschule**
Kicken
vorwärts u. rückwärts
 - a) Frontkick
 - b) Axkick
 - c) Sidekick

5. Aufgabe : **Spagat**
 - a) Damenspagat R+L vor

6. Aufgabe : **Selbstverteidigung**
 - a) Angriff gerader Faustschlag R+L

7. Aufgabe : **Kraftübung**
 - a) 20 Liegestütze
 - b) 20 Situps
 - c) 20 Kniebeuge

8. Aufgaben : **Zur Person**
 - a) Trainingsanwesenheit, Verhalten im Training
 - b) Prüfungsvorbereitung

90 Punkte können max erreicht werden

60 Punkte müssen min erreicht werden