

INFOBLATT - KARATE PRÜFUNGEN

Lizenzmarken und Karate-Pass

Sobald ein Mitglied eine offizielle Gürtelprüfung absolviert, muss unabhängig vom Mitgliederbeitrag jedes Jahr eine Lizenzmarke der Swiss Karate Federation bezogen werden. Die Lizenzmarke wird jährlich in den Karate-Pass eingeklebt, in dem auch die abgelegten Prüfungen dokumentiert werden. Ihr Erlös kommt der Förderung des Karate-Sports zugute.

Kosten

Karatepass (einmalig)	CHF 10.00
Lizenzmarken (obligatorisch / jährlich)	CHF 70.00
Prüfungsgebühr für Kinder bis 13 Jahre	gratis
Neuer Gürtel	CHF 10.00

ACHTUNG!

Bitte am Tag der ersten Gürtel-Prüfung (halbgelb) ein Foto für den Karatepass mitbringen!

- Für die Kosten der Prüfung, Lizenzmarke und Gürtel werde ich **eine Rechnung senden**.
- Die Kinder die bereits eine Prüfung absolviert haben bringen einfach **CHF 10.00 für den neuen Gurt** mit.
- Kinder die das **Abzeichen machen müssen nichts mitbringen**.

Verhaltensregeln an der Prüfung

- Die Kinder müssen 15 min. vor Prüfungsbeginn in der Halle sein und sich selbstständig aufwärmen.
- Die Kinder müssen ruhig sein wenn andere vorzeigen. Wer die Prüfungen stört muss den Raum verlassen.
- Die Eltern dürfen in der Halle zuschauen und den Kindern die Daumen drücken.
- Die Kinder dürfen während dem Training und der Prüfung keinen Schmuck oder Uhren tragen.

Kriterien zur Bewertung

- Korrektheit der Technik dem **ALTER** entsprechend
- Fleiss und Bemühung im Training und an der Prüfung
- Das Verhalten gegenüber dem Lehrer und den Mitschülern
- Anzahl Trainingsstunden **MINDESTENS 30** Trainings und **4 Monate Wartezeit**
- Es wird erwartet, dass unabhängig von der Anzahl Trainings eine **deutliche Verbesserung** stattgefunden hat
- Bei den Stellungen soll Gewichtsverteilung und Fussposition korrekt sein
- Handtechniken müssen mit Kraft ausgeführt werden
- Bei Fusstechniken soll der Fuss zurückschnappen
- Die Hüfte muss bei Angriffstechniken zur Front und bei Abwehrtechniken abgedreht sein
- Die Körperhaltung ist gerade und der Blick nach vorne gerichtet
- Bei Partnerübungen wird grösste Kontrolle verlangt

Allgemein geht es nicht darum, dass die Kinder so schnell wie möglich von einer Prüfung zur anderen kommen. Da die Gürtelgrade gleich sind wie für die Erwachsenen, ist es vor allem wichtig, dass sie ab einem gewissen Alter dann auch mit den Erwachsenen mithalten können.

Ab 2019 werde ich 4x pro Jahr Prüfungen ansetzen, man kann also bei Unsicherheiten gut einen Prüfungstermin auslassen und ein paar Monate später mit gutem Gefühl antreten.

Die Prüfungen im Dojo sind bis und mit dem 2. Blaugurt danach werden die Prüfungen durch die Technische Kommission (TK) des SKR abgenommen.

Das Mindestalter für die erste Dan Prüfung (Schwartzgurt) ist 16 Jahre. Es ist also eine lange Zeit, deshalb ist es umso wichtiger, dass die Kinder Spass am Training haben und weniger dass sie wegen Prüfungen unter Druck geraten.

Idealerweise sollten die Kinder 2x in der Woche trainieren um wirklich vorwärts zu kommen. Dies wird auch vorausgesetzt bei Prüfungen zu Grün/Blau oder Braungurt. Bei ambitionierten Wettkämpfern kann es auch 3x sein. Meine mindest Alters-Empfehlung für die Gürtel-Prüfungen sieht wie folgt aus:

Gelbgurt	ca. 8 Jahre
Orangegurt	ca. 9 Jahre
Grüngurt	ca. 10 Jahre
Blaugurt	ab 11/12 Jahre
Braungurt	ab 13/14 Jahre

Das ist nur meine Einschätzung. Ausnahmen wird es immer geben. Zwischen **12 und 14 Jahren** sollen die Kinder dann bei den Erwachsenen mit trainieren können (je nach körperlichem Entwicklungsstand). Bis dahin sollten auch die Techniken mit dem entsprechenden Bewegungsgefühl und der nötigen Kraft ausgeführt werden.

Mirjam Widmer
Dachslernstrasse 47
8048 Zürich

jka@seikukan-karate.ch
www.seikukan-karate.ch

Phone 079 541 78 49