

## **Prüfungsreglement Jugend KARATE-KAI LENZBURG**

---

### **Geltungsbereich**

Das vorliegende Prüfungsreglement gilt für Kyuprüfungen der Teilnehmer Jugendkurse des KARATE-KAI LENZBURG. Ab Alter 14 Jahre (der Jahrgang ist massgebend) gelten die Prüfungsbedingungen und das Prüfungsprogramm für Erwachsene.

### **Allgemeines**

Die Prüfungsmöglichkeiten (Daten, Orte) werden im Jahresprogramm (Klubbulletin, Internet) publiziert, die Details am Turnhalleneingang angeschlagen und im Training bekannt gegeben. Pro Jahr gibt es normalerweise zwei Prüfungstermine (vor Sommerferien und vor Weihnachtsferien). Die Jugendprüfungen sind innerhalb des KARATE-KAI LENZBURG abzulegen. Das technische Niveau entspricht den Erwachsenen-Prüfungen. Ein normaler nächster Kyu-Grad wird mit drei Prüfungen (zwei Zwischenprüfungen) erreicht. Der 6. Kyu wird im Rahmen der Erwachsenen-Prüfungen abgelegt und setzt voraus, dass der Kandidat auch problemlos dem Erwachsenentraining folgen kann.

### **Anmeldung**

Die Prüfungskandidaten müssen sich beim Jugend-Verantwortlichen der Technischen Kommission rechtzeitig (gemäss publiziertem Anmeldetermin) anmelden. Der Karatepass ist abzugeben.

### **Allgemeine Voraussetzungen**

Für die Anmeldung/ Zulassung zu einer Prüfung sind folgende Voraussetzungen zu erfüllen:

- Neumitglieder oder Mitglieder mit einem Übertritt aus einem fremden Klub/ Schule müssen mindestens sechs Monate im Jugendkurs des KARATE-KAI LENZBURG trainiert haben. Ausnahmen regelt die KKL-TK (z. B. bei Empfehlung/ in Rücksprache mit dem technisch Verantwortlichen des Vorgänger-Dojo bei Übertritt).
- Der Prüfungskandidat hat regelmässig trainiert. Seit der letzten Prüfung/ Zwischenprüfung müssen mindestens 26 Trainingseinheiten (1 Trainingseinheit = 1 Trainingsabend) absolviert sein, bzw. mind. 40 Trainingseinheiten, falls das letzte Prüfungsergebnis "Knapp" war. Die notwendige minimale Anzahl der besuchten Trainingseinheiten wird mittels Präsenzliste kontrolliert. Die minimalen konditionellen Anforderungen werden mit Zwischentests geprüft. Ausnahmen regelt die KKL-TK.
- Der Prüfungskandidat hat einen gültigen Karatepass des Verbandes. Die aktuelle Jahreslizenzmarke ist eingeklebt.
- Der Prüfungskandidat trägt ein ordentliches, sauberes Karate-gi mit Klubabzeichen. Ärmel und Hosenbeine sind auf die richtige Länge eingekürzt (Umkrempeln aufgrund Verletzungsgefahr nicht erlaubt).

Es sollen sich nur Kandidaten an der Prüfung beteiligen/ anmelden, welche vom Haupttrainer zur Prüfung empfohlen wurden.

### **Prüfungsumfang und -inhalt**

Gemäss vorliegendem Programm.

Die konditionellen Anforderungen werden mit Zwischentests vor einem offiziellen Prüfungstermin kontrolliert (Test Springseil, Test Ballprellen, Test Banksteigen etc.).

## **Bewertungskriterien, Schwerpunkte**

Siehe entsprechender Abschnitt.

Das Prüfungsprogramm ist vom offiziellen Programm für Erwachsene des Stilverbandes „Swiss Karatedo Renmei“ abgeleitet. Das Programm ist in gewissem Masse auch gleichzeitig Lehr-/ Schulungsprogramm. Die Entwicklungsziele dienen als Ergänzung zum Prüfungsprogramm und sollen den stufengerechten Aufbau unterstützen. Am Ende einer Stufe bzw. vor dem Wechsel auf die nächste Stufe (Kyu-Grad) sollen diese Ziele weitgehend erreicht sein. Bei der Prüfung/ Zwischenprüfung wird insbesondere überprüft, wie der Stand in Bezug von technischer und sozialer/ psychischer Entwicklung ist.

## **Generelles zu Programm**

Grundschule (Kihon):

Laufen vorwärts oder rückwärts: Wo nichts angegeben ist, wird vorwärts gelaufen. R: = Rückwärts. Ein-Schritt-Techniken werden 5 x ausgeführt, Seitwärts-Schritttechniken (Yoko-geri) werden 3 x ausgeführt (je rechts und links).

Wo nichts erwähnt ist, werden die Vorwärts-/Rückwärts-Techniken in Zenkutsu-Dachi (Hanmi oder Ma-Shomen) und die Seitwärts-Schritttechniken (Yoko-geri) mit Kiba-Dachi ausgeführt.

Partnertraining (Kumite):

Gohon-Kumite:

Der Angreifer ist für die richtige Distanz der Ausgangsstellung verantwortlich. Der Angreifer geht zuerst mit einer Abwehrtechnik mit Gedan-barai links, mit dem rechten Fuss zurück, in Zenkutsu-Dachi Hanmi in die Startposition. Bereits diese Ausgangsposition ist energisch und kräftig auszuführen/ einzunehmen.

Kihon-Ippon-Kumite:

Ein Kandidat führt zuerst sämtliche Angriffe durch, erst dann erfolgt der Rollenwechsel.

Der Angreifer ist für die richtige Distanz der Ausgangsstellung verantwortlich. Der Angreifer geht zuerst mit einer Abwehrtechnik mit Gedan-barai zurück, in Zenkutsu-Dachi Hanmi in die Startposition. Bereits diese Ausgangsposition ist energisch und kräftig auszuführen/ einzunehmen. Der Angreifer führt zuerst die zwei Angriffe jodan, dann die zwei Angriffe chudan je mit rechter Seite durch, dann das gleiche (2 x jodan, dann 2 x chudan) mit der linken Seite.

Nach jedem durchgeführten Angriff (und vom Verteidiger mit Abwehr und Gegenangriff beantwortet) erfolgt ein Yame von beiden. Jeder Angriff und jeder Gegenangriff erfolgt mit Kiai.

Wurftechniken sind in Prüfungen grundsätzlich nicht erlaubt.

Pro Angriffsstufe sollen vom Verteidiger zwei verschiedene Abwehrtechniken gezeigt werden, die hingegen beim Seitenwechsel wiederholt werden dürfen.

Kata:

Fehlerfreier Ablauf in der Ausführung der Kata ist Bedingung.

## 9. Kyu Prüfungsprogramm

Grad	Grundschule	Kumite	Kata
9.0	<b>Zenkutsu-Dachi (laufen)</b> <b>Kiba-Dachi (laufen)</b> <b>Gedan-Barai</b> <b>Mawate</b>		
9.1	<b>Oi-Zuki</b> <b>Age-Uke</b> Gedan-Barai <b>Mae-Geri</b> (beide Arme seitwärts parallel Kamae)		<b>Heian Shodan</b> (mit Kommando)
9.2	Oi-Zuki Age-Uke Soto-Uke <b>Shuto-Uke in Kokutsu-dachi</b> Mae-Geri (beide Arme seitwärts parallel Kamae) <b>Yoko-Geri Keage</b> (beide Arme seitwärts unten)	<b>Gohon Kumite</b> (mit Kommando)	Heian Shodan (mit Kommando)
	Fehlerquellen: Vor- oder Rücklage in Zenkutsu Dachi. Bei Angriffstechniken wird die Hüfte und/oder Schulter der Angriffsseite überdreht.		

	Technische Entwicklung	Soziale/ psychische Entwicklung
	<p>Verfügt über eine korrekte Oberkörperhaltung.                      Hat korrekte Grundstellung (Ferse am Boden etc.)                      Die Hüftposition wird unterschieden (Mashomen/ Hanmi).                      Führt die Fussbewegung korrekt (Unsoku).                      Schnappt den Fuss bei Mae- und Yokogeri vollständig zurück (Hiki-ashi).                      Führt den Arm sauber beim Zuki.                      Richtige Ausholbewegung und Armführung bei den Abwehrtechniken.</p>	<p>Kann dem Unterricht folgen und ist aufmerksam.                      Strengt sich im Training an.                      Zeigt gegenüber seinem Trainer und seinen Trainingspartnern den nötigen Respekt.                      Kennt die Regeln (Rituale, Dojo-Etikette) und hält diese ein.</p>

## 8. Kyu Prüfungsprogramm

Grad	Grundschule	Kumite	Kata
8.0	Oi-Zuki Age-Uke Soto-Uke <b>Uchi-Uke</b> Shuto-Uke (in Kokutsu-Dachi) Mae-Geri (beide Arme seitwärts parallel Kamae) Yoko-Geri Keage (beide Arme seitwärts unten) <b>Yoko-Geri Kekomi</b> (beide Arme seitwärts unten)	Gohon Kumite (mit Kommando)	Heian Shodan
8.1	Oi-Zuki <b>R:</b> Age-Uke Soto-Uke <b>R:</b> Uchi-Uke Shuto-Uke (in Kokutsu-Dachi) Mae-Geri (beide Arme seitwärts parallel Kamae) Yoko-Geri Keage (beide Arme seitwärts unten) Yoko-Geri Kekomi (beide Arme seitwärts unten)	Gohon Kumite  <b>Kihon Ippon Kumite</b> <b>(2 x jodan,</b> <b>2 x chudan)</b>	Heian Shodan
8.2	Oi-Zuki <b>R:</b> Age-Uke <b>Sanbon-Zuki</b> <b>R:</b> Uchi-Uke Soto-Uke Shuto-Uke (in Kokutsu-Dachi) Mae-Geri (beide Arme seitwärts parallel Kamae) Yoko-Geri Keage (beide Arme seitwärts unten) Yoko-Geri Kekomi (beide Arme seitwärts unten)	Gohon Kumite  Kihon Ippon Kumite (2 x jodan, 2 x chudan)	Heian Nidan
	Fehlerquellen: Bei Zenkutsu-dachi fehlt die Spannung auf dem Hinterfuss, das Hinterbein ist nicht gestreckt. Beim Hinterfuss Nachrutschen.		

	Technische Entwicklung	Soziale/ psychische Entwicklung
	Führt die Fussbewegung bei Vor-, Rück- und Seitwärtsbewegung korrekt (Unsoku). Stabilisiert die Füsse korrekt in der Zenkutsu-dachi (Sasae-ashi). Setzt die Hüfte bei Angriff und Abwehr korrekt ein (Ma-shomen/ Hanmi). Deutliches und korrektes Hikite. Kann sich im Raum orientieren (links/ rechts und vorwärts/ rückwärts). Techniken verfügen über die notwendige Zielgenauigkeit.	Kommt im Training ins Schwitzen und ist selbstkritisch. Versucht Traineranweisung umzusetzen. Zeigt Willensstärke. Orientiert sich an/ in der Gruppe.

## 7. Kyu Prüfungsprogramm

Grad	Grundschule	Kumite	Kata
7.0	Oi-Zuki R: Age-Uke/ <b>Gyaku-Zuki</b> Sanbon-Zuki R: Uchi-Uke/ <b>Gyaku-Zuki</b> Soto-Uke/ <b>Gyaku-Zuki</b> R: Shuto-Uke (in Kokutsu-Dachi) Mae-Geri (beide Arme seitwärts parallel Kamae) <b>Mae-Rengeri</b> (beide Arme seitwärts parallel Kamae) Yoko-Geri Keage (beide Arme seitwärts unten) Yoko-Geri Kekomi (beide Arme seitwärts unten)	Gohon Kumite  Kihon Ippon Kumite (2 x jodan, 2 x chudan)	Heian Nidan
7.1	Oi-Zuki R: Age-Uke/ Gyaku-Zuki Sanbon-Zuki R: Uchi-Uke/ Gyaku-Zuki Soto-Uke/ Gyaku-Zuki R: Shuto-Uke (in Kokutsu-Dachi) Mae-Geri (beide Arme seitwärts parallel Kamae) Mae-Rengeri (beide Arme seitwärts parallel Kamae) Yoko-Geri Keage (beide Arme seitwärts unten) Yoko-Geri Kekomi (beide Arme seitwärts unten)	Gohon Kumite  Kihon Ippon Kumite (2 x jodan, 2 x chudan, je rechts und links)	Heian Nidan
7.2	Oi-Zuki R: Age-Uke/ Gyaku-Zuki Sanbon-Zuki R: Uchi-Uke/ Gyaku-Zuki Soto-Uke/ Gyaku-Zuki R: Shuto-Uke (in Kokutsu-Dachi)/ <b>Nukite</b> Mae-Geri (beide Arme seitwärts parallel Kamae) Mae-Rengeri (beide Arme seitwärts parallel Kamae) Yoko-Geri Keage (beide Arme seitwärts unten) Yoko-Geri Kekomi (beide Arme seitwärts unten)	Gohon Kumite  Kihon Ippon Kumite (2 x jodan, 2 x chudan, je rechts und links)	Heian Sandan
	Fehlerquellen: Beim Gyaku-Zuki wird die Schulter anstelle der Hüfte gedreht. Fehlendes oder nicht korrektes Hikite (Hinterhand). Beim Hinterfuss Nachrutschen bei Vorwärtsbewegungen. Falsche Fuss-Bewegungslinie beim Rückwärtslaufen in Zenkutsu-Dachi (Grundschule und Gohon Kumite). Bei Fuss-techniken wird der Fuss nicht/ nicht vollständig zurückgezogen (Hiki-ashi).		

	<b>Technische Entwicklung</b>	<b>Soziale/ psychische Entwicklung</b>
	<p>Beherrscht die drei Basisstellungen (Kiba-, Zenkutsu- und Kokutsu-dachi).</p> <p>Beherrscht sämtliche seinem Grad entsprechenden Basistechniken.</p> <p>Setzt die Hüfte bei Abwehr und Gegenangriff korrekt und deutlich ein (Ma-shomen/ Hanmi).</p> <p>Die Bewegungen sind dynamisch und werden mit Kime ausgeführt.</p> <p>Spannung – Entspannung und Einsatz der Atmung wird in die Technik integriert.</p> <p>Nimmt im Kumite die korrekte Distanz ein.</p> <p>Besitzt eine gute Bewegungsvorstellung der zu lernenden Technik.</p> <p>Kann den Körper bei der Bewegungsausführung einsetzen.</p>	<p>Kann seine Konzentration bewusst einsetzen.</p> <p>Ist im Training motiviert und ehrgeizig.</p> <p>Kann Traineranweisungen selbständig umsetzen.</p> <p>Kann sich selbst kontrollieren.</p> <p>Misst sich gerne mit Gleichaltrigen.</p> <p>Verfügt über gesundes Selbstvertrauen.</p>

## 6. Kyu Prüfungsprogramm

6.	<p>Prüfung zum 6. Kyu wird mit der Erwachsenengruppe abgelegt!</p> <p>Der Kandidat hat bereits mind. 30 Trainingseinheiten in der Erwachsenengruppe trainiert. Die übrigen Voraussetzungen für eine Prüfung müssen zudem erfüllt sein (minimale Anzahl Trainingseinheiten seit der letzten Prüfung/ Zwischenprüfung usw.)</p>		
----	---	--	--

## **Merkblatt für Teilnehmer Jugend beim KARATE-KAI LENZBURG Übertritt von einem fremden Karate-Dojo/ Club/ -schule**

---

### **Allgemeines**

Der KARATE-KAI LENZBURG betreibt Karate im Stil Shotokan.

Der KARATE-KAI LENZBURG führt eine Jugendsektion für Kinder/ Jugendliche im Alter 9 bis 13 (Jahrgang massgebend). Ab dem Alter 12 Jahre werden die Jugendlichen schrittweise in das Training der Erwachsenen überführt. Ab Alter 14 Jahre (Jahrgang massgebend) muss der Eintritt in den Klub (Aktivmitgliedschaft) KARATE-KAI LENZBURG erfolgen.

### **Technische Ausrichtung/ Leistungsniveau**

Der KARATE-KAI LENZBURG betreibt die Jugendsektion mit dem Ziel, den Jugendlichen eine gute Basis zu vermitteln, sodass sie sich später problemlos in das Erwachsenentraining integrieren können. Die Jugend-Kyugrade entsprechen beim KARATE-KAI LENZBURG daher technisch dem gleichen Niveau wie bei den Erwachsenen. Um den Jugendlichen dannzumal einen problemlosen Übertritt bzw. die Integration in das Leistungsniveaus der Erwachsenen zu ermöglichen, erfolgen im Kinder/ Jugendbereich nur die Graduierungen Weiss, Gelb und Orange (inkl. die entsprechenden Zwischenstufen). Eine Prüfung zum 6. Kyu (Grüngürtel) erfolgt in der Erwachsenenstufe und setzt voraus, dass der Kandidat bereits (teilweise) in der Erwachsenengruppe mittrainiert hat und künftig in der Lage ist, das Erwachsenentraining zu besuchen.

### **Formalitäten bei Kandidaten aus auswärtigen Dojos**

Kandidaten aus fremden Dojo werden vorerst aufgrund ihres vorhandenen Kyugrades (oder aufgrund ihrer Selbstbeurteilung auch in einer tieferen Stufe) provisorisch in eine Kursgruppe integriert. Nach einer Probezeit von ca. 4 bis maximal 8 Trainingslektionen erfolgt eine definitive Zuteilung. Der Entscheid erfolgt durch die Technische Kommission unter Berücksichtigung der Empfehlungen der zuständigen Trainer.

Der vorhandene (in einem fremden Dojo erworbene) Kyugrad wird nicht automatisch homologiert/ übernommen. Je nach dem Leistungsstand des Kandidaten wird dieser neu eingestuft, - im Einzelfall (z.B. Graduierung aus anderem Stil, andere Organisation, Ausland usw.) muss allenfalls auch mit einer tieferen Einstufung im Kyugrad gerechnet werden. Eine provisorische Einstufung im Kyugrad erfolgt spätestens nach der Probezeit. Die definitive Einstufung des Grades bzw. eine Homologierung erfolgt durch die Technische Kommission aufgrund der ersten, im KARATE-KAI LENZBURG absolvierten Kyu-Prüfung/ Zwischenprüfung.