



Prüfungsreglement Kinder bis 13 Jahre KARATE-KAI LENZBURG

- Die Altersgrenze für Kinder ist 13 Jahre (bis und mit 13 Jahre). Massgebend ist der Jahrgang und nicht das Geburtsdatum.
- Pro Jahr gibt es zwei bis drei Prüfungstermine jeweils einen vor den Sommerferien und vor den Weihnachtsferien und einer nach Bedarf.
- Ein normaler nächster Kyu-Grad wird mit drei Prüfungen (zwei Zwischenprüfungen) erreicht.
- Der 6. Kyu wird im Normalfall im Rahmen der Erwachsenen-Prüfungen abgelegt und setzt voraus, dass der Kandidat auch problemlos dem Erwachsenentraining folgen kann.
- Die Prüfungen zum 5. Kyu und höher werden extern absolviert.
- Das Prüfungsprogramm ist vom offiziellen Programm für Erwachsene des Stilverbandes „Swiss Karatedo Renmei“ abgeleitet.
- Der in einem fremden Dojo erworbene Kyugrad wird nicht automatisch homologiert/ übernommen. Je nach Leistungsstand wird dieser neu eingestuft und allenfalls muss auch mit einer Rückstufung gerechnet werden.
- Prüfungskandidaten tragen einen sauberen, weissen Karate-gi mit Klubabzeichen. Damen dürfen unter der Gi-Jacke ein uni-weisses T-Shirt tragen.
- Ärmel und Hosenbeine sind auf die richtige Länge eingekürzt (Umkrempeln aufgrund Verletzungsgefahr nicht erlaubt).
- Die Nägel der Kandidaten sind kurz geschnitten und sämtlicher Schmuck ist auszuziehen.
- Bei Partnertraining Brillen ablegen.
- Lange Haare zusammenbinden.

Voraussetzungen

Für die Zulassung zu einer Prüfung gelten folgende Voraussetzungen:

- Neumitglieder oder Mitglieder mit einem Übertritt aus einem fremden Klub / Schule müssen mindestens drei Monate mit regelmässigem Training (zweimal pro Woche) im Jugendtraining des KARATE-KAI LENZBURG trainiert haben. Ausnahmen regelt das Jugendtrainerteam.
- Der Prüfungskandidat hat regelmässig trainiert
- Der Prüfungskandidat hat einen gültigen Karatepass des Verbandes.
- Es sollen nur Kandidaten an der Prüfung teilnehmen, welche vom Jugendtrainer zur Prüfung empfohlen wurden.



9. Kyu (weiss) Prüfungsprogramm Kinder

Grad	Grundschule	Kumite	Kata
Zu 9.1	1. Oi-Zuki Chudan (mit Kommando) 2. Age-Uke 3. Soto-Uke 4. Gedan-Barai 5. Mae-Geri (Arme seitwärts) 6. Kiba-Dachi Yoko Sashi Ashi Je 5x in beide Richtungen Laufen		
Zu 9.2	1. Oi-Zuki Chudan (mit Kommando) 2. Age-Uke 3. Soto-Uke 4. Gedan-Barai 5. Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi 6. Mae-Geri (Arme seitwärts) 7. Yoko-Geri Keage (Arme seitwärts) 3x Richtungswechsel mit Blick und Händen	Gohon Kumite (mit Kommando)	Heian Shodan (mit Kommando) Schwerpunkt Ablauf Fehlerfreier Ablauf

Fehlerquellen:

- Vor- oder Rücklage bei Zenkutsu-Dachi
- Bei Angriffstechniken dürfen Schulter und Hüfte nicht überdreht werden.

Technische Entwicklung	Soziale/ psychische Entwicklung
<ul style="list-style-type: none"> • Verfügt über eine korrekte Oberkörperhaltung. • Hat korrekte Grundstellung (Ferse am Boden) • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.



8. Kyu (gelb) Prüfungsprogramm Kinder

Grad	Grundschule	Kumite	Kata
Zu 8.0	<ol style="list-style-type: none"> Oi-Zuki Chudan (ohne Kommando) Age-Uke Soto-Uke Uchi-Uke Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi Mae-Geri (Arme seitwärts) Yoko-Geri Keage (Arme seitwärts) 3x Yoko-Geri Kekomi (Arme seitwärts) 3x (Richtungswechsel mit Blick und Händen) 	Gohon Kumite (mit Kommando)	Heian Shodan (ohne Kommando)
Zu 8.1	<ol style="list-style-type: none"> Oi-Zuki Chudan Rückwärts Age-Uke Soto-Uke Rückwärts Uchi-Uke Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi Mae-Geri (Arme seitwärts) Yoko-Geri Keage (Arme seitwärts) 3x Yoko-Geri Kekomi (Arme seitwärts) 3x (Richtungswechsel mit Blick und Händen) 	Gohon Kumite (mit Kommando) Kihon Ippon Kumite 2x jodan 2x chudan 2x gleiche Tech. mögl. nur rechte Seite (mit Kommando)	Heian Shodan
Zu 8.2	<ol style="list-style-type: none"> Oi-Zuki Chudan Rückwärts Age-Uke Soto-Uke Rückwärts Uchi-Uke Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi Sanbon-Zuki Mae-Geri (Arme seitwärts) Yoko-Geri Keage (Arme seitwärts) 3x Yoko-Geri Kekomi (Arme seitwärts) 3x (Richtungswechsel mit Blick und Händen) 	Gohon Kumite (ohne Kommando) Kihon Ippon Kumite 2x jodan 2x chudan 2x gleiche Tech. mögl. nur rechte Seite (ohne Kommando)	Heian Nidan

Fehlerquellen:

- Bei Zenkutsu-dachi fehlt die Spannung auf dem Hinterfuss, das Hinterbein ist nicht gestreckt.
- Hinterfuss Nachrutschen.
- Yoko-Geri Kekomi muss Hüfte ganz ausdrehen und Bein gestreckt werden.

Technische Entwicklung	Soziale/ psychische Entwicklung
<ul style="list-style-type: none"> • Führt die Fussbewegung bei Vor-, Rück- und Seitwärtsbewegung korrekt (Unsoku). • Stabilisiert die Füsse korrekt in der Zenkutsudachi • 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). • Zielgenauigkeit der Techniken 	<ul style="list-style-type: none"> • Kommt im Training ins Schwitzen und ist selbstkritisch. • Versucht Traineranweisung umzusetzen. • Zeigt Willensstärke. • Orientiert sich an/ in der Gruppe.



7. Kyu (orange) Prüfungsprogramm Kinder

Grad	Grundschule	Kumite	Kata
Zu 7.0	<ol style="list-style-type: none"> Oi-Zuki Chudan Rückwärts Age-Uke / Gyaku-Zuki Soto-Uke / Gyaku-Zuki Rückwärts Uchi-Uke / Gyaku-Zuki Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi Sanbon-Zuki (Jodan-Chudan-Chudan) Mae-Geri (Arme seitwärts) Mae-Rengeri (Arme seitwärts) Yoko-Geri Keage (Arme seitwärts) 3x Yoko-Geri Kekomi (Arme seitwärts) 3x (Richtungswechsel mit Blick und Händen) 	<p>Gohon Kumite</p> <p>Kihon Ippon Kumite 2x jodan 2x chudan nur rechte Seite</p>	Heian Nidan
Zu 7.1	<ol style="list-style-type: none"> Oi-Zuki Chudan Rückwärts Age-Uke / Gyaku-Zuki Soto-Uke / Gyaku-Zuki Rückwärts Uchi-Uke / Gyaku-Zuki Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi Sanbon-Zuki (Jodan-Chudan-Chudan) Mae-Geri (Arme seitwärts) Mae-Rengeri (Arme seitwärts) Yoko-Geri Keage (Arme seitwärts) 3x Yoko-Geri Kekomi (Arme seitwärts) 3x (Richtungswechsel mit Blick und Händen) 	<p>Gohon Kumite</p> <p>Kihon Ippon Kumite 2x jodan 2x chudan rechts + links</p>	Heian Nidan
Zu 7.2	<ol style="list-style-type: none"> Oi-Zuki Chudan Rückwärts Age-Uke / Gyaku-Zuki Soto-Uke / Gyaku-Zuki Rückwärts Uchi-Uke / Gyaku-Zuki Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi / Nukite Sanbon-Zuki (Jodan-Chudan-Chudan) Mae-Geri (Arme seitwärts) Mae-Rengeri (Arme seitwärts) Yoko-Geri Keage (Arme seitwärts) 3x Yoko-Geri Kekomi (Arme seitwärts) 3x (Richtungswechsel mit Blick und Händen) 	<p>Gohon Kumite</p> <p>Kihon Ippon Kumite 2x jodan 2x chudan rechts + links</p>	Heian Sandan

Fehlerquellen:

- Beim Gyaku-Zuki darf nicht die Schulter, sondern nur Hüfte gedreht werden.
- Fehlendes oder nicht korrektes Hikite
- Hinterfuss darf bei der Vorwärtsbewegung nicht Nachrutschen
- Falsche Fuss- Bewegungslinie beim Rückwärtslaufen in Zenkutsu-Dachi (Gohon Kumite).
- Bei Fusstechniken wird der Fuss nicht/ nicht vollständig zurückgezogen (Hiki-ashi).

Technische Entwicklung	Soziale/ psychische Entwicklung
<ul style="list-style-type: none"> • Beherrscht die Basisstellungen + Basistechniken • Ma-shomen/Hanmi bei Abwehr und Gegenangriff • Dynamische Bewegungen mit Kime ausgeführt. • Spannung – Entspannung und richtige Atmung • Nimmt im Kumite die korrekte Distanz ein. 	<ul style="list-style-type: none"> • Konzentration bewusst einsetzen. • Ist im Training motiviert und ehrgeizig. • Kann Anweisungen umsetzen. • Kann sich selbst kontrollieren. • Gesundes Selbstvertrauen