

**Prüfungsempfehlung** zum \_\_\_\_\_ Kyu

Datum:

Trainer:

Name \_\_\_\_\_

ja  
 nein

Prüfungspartner: \_\_\_\_\_

Prüfungskriterien



**Verhalten**

- gut  
 Es gibt einzelne Punkte zu verbessern  
 Es gibt aktuell Defizite, die eine Prüfungsempfehlung für Dich verhindern

DETAILS

**Trainingsfleiß & Engagement**

- gut  
 Es gibt einzelne Punkte zu verbessern  
 Es gibt aktuell Defizite, die eine Prüfungsempfehlung für Dich verhindern

DETAILS

**Leistungsstand**

- gut  
 Es gibt einzelne Punkte zu verbessern  
 Es gibt aktuell Defizite, die eine Prüfungsempfehlung für Dich verhindern

DETAILS

	<b>Bewertung</b>	<b>Bemerkungen</b>
Kihon- Ido 1 – 6	<input type="checkbox"/>	
Kata 1	<input type="checkbox"/>	
Kata 2	<input type="checkbox"/>	
Bunkai	<input type="checkbox"/>	
Kihon-Ippon-K / K-Ura	<input type="checkbox"/>	
Jiyu-Ippon-K / Nage-Waza	<input type="checkbox"/>	
SV	<input type="checkbox"/>	
Jiyu-Kumite	<input type="checkbox"/>	

## **ERLÄUTERUNGEN:**

Da Karate-Do mehr als ein Sport ist, nämlich auch ein Lebensweg und eine Charakterschulung ist es uns wichtig Dir auch über diese Punkte eine ehrliche Rückmeldung zu geben, wie wir Dein Verhalten wahrnehmen.

### **Verhalten**

Zum Verhalten zählt für uns unter anderem der Respekt gegenüber den Mitschülern und den Trainern, die Ehrlichkeit, die Höflichkeit und die Hilfsbereitschaft, die Du an den Tag legst.

Das Verhalten ist für uns ein sehr wichtiges Element des Karate-Do. Es ist deshalb Grundvoraussetzung für eine Prüfungsempfehlung!

### **Trainingsfleiß / Engagement**

Zum Trainingsfleiß zählt für uns Deine (regelmäßige) Trainingsteilnahme, Deine Aktivitäten außerhalb des Trainings sowie Dein gewählter Vorbereitungszeitraum für die nächste Prüfung.

Zum Engagement zählen für uns Deine Bereitschaft Aufgaben und Verantwortung innerhalb- oder außerhalb des Trainings für unsere Gemeinschaft zu übernehmen.

Dein Trainingsfleiß und Dein Engagement sollen sich natürlich mit Deiner Graduierung entwickeln. Dazu einige Anhaltspunkte:

- In der Unterstufe (Prüfungen bis zum Orange-Gurt, 7. Kyu) soll der Vorbereitungszeitraum für die nächste Prüfung mindestens 3 Monate und Deine regelmäßige Trainingsteilnahme in diesem Zeitraum mindestens 1 – 2 Einheiten / Woche betragen.
- In der Mittelstufe (Prüfungen von Grün- und Blau-Gurt, 6. – 4. Kyu) soll der Vorbereitungszeitraum für die nächste Prüfung mindestens 6 Monate und Deine regelmäßige Trainingsteilnahme in diesem Zeitraum mindestens 2 Einheiten / Woche betragen. Durch Trainingspausen über einen Monat verlängert sich dieser Zeitraum!  
Weiter wird von der Mittelstufe auch erwartet, dass sie sich für unsere Karate-Gemeinschaft engagiert.
- In der Oberstufe (Prüfungen ab Braun-Gurt, 3. Kyu) soll der Vorbereitungszeitraum für die nächste Prüfung mindestens 6 Monate und Deine regelmäßige Trainingsteilnahme in diesem Zeitraum mindestens 2 – 3 Einheiten / Woche betragen. Durch Trainingspausen über einen Monat verlängert sich dieser Zeitraum!  
Weiter wird von der Oberstufe auch erwartet, dass sie sich für unsere Karate-Gemeinschaft engagiert und Verantwortung übernimmt.

Der Vorbereitungszeitraum ist dabei der Zeitraum, den Du ohne Unterbrechungen zielgerichtet für die Kyu-Prüfung trainierst. Er endet dann mit der Kyu-Prüfung.

### **Leistungsstand**

Spiegelt Deine sportliche Leistung in Bezug auf die Prüfungsanforderung wieder.

Die Bewertung Deiner Leistung erfolgt natürlich in Abhängigkeit der folgenden Faktoren:

- ❖ Dein Alter
- ❖ Deine körperlichen und geistigen Voraussetzungen
- ❖ Deine Entwicklung in Bezug zur letzten Kyu-Prüfung

#### Bewertungsskala:

- ++** Üben, aber keine Korrektur erforderlich
- +** Ablauf fehlerfrei, Details müssen korrigiert werden
- 0** Ablauf bekannt aber nicht sicher, Details müssen korrigiert werden
- Grobe Fehler beim Ablauf und / oder den Techniken