

## Abteilung Karate-Do

Info

# Leitfaden zur Prüfungsvorbereitung

Version 1.0, 01.09.2008



Dieser Leitfaden dient der persönlichen Reflektion und soll helfen die eigene Prüfungsvorbereitung – und damit die Prüfung – optimal zu gestalten.

## Leitfaden

Eine Karate-Prüfung beschränkt sich während der Prüfung auf die Überprüfungen der sportlichen Fertigkeiten. Wir legen darüber hinaus sehr viel Wert auf die Berücksichtigung der individuellen Fähigkeiten und die Wertschätzung der Karate-Do Prinzipien.

Die individuellen Fähigkeiten sind i. d. R. geprägt durch das Alter, die sportlichen Erfahrungen, die körperlichen Gegebenheiten etc. Die Wertschätzung der Karate-Do Prinzipien lässt sich dagegen nur mittelbar über Verhaltensindikatoren einschätzen. Solche Indikatoren sind z. B. die Art der Prüfungsvorbereitung, das Engagement für Karate und den Verein, die Eigeninitiative in der Karate-Entwicklung, das Auftreten und Verhalten, etc.

Wir wollen Euch mit dieser Erwartungshaltung aber nicht alleine lassen, sondern Euch unterstützen und Vorbild sein. Die nachfolgende Tabelle mit Richtwerten bitten wir deshalb als Orientierung für Euch selbst zu verstehen.

Prüfung zum	Regelmäßige* Mindest- Trainingsfrequenz	Prüfungs- vorbereitungs- Training**	Prüfungs- vorbereitungs- Zeit***	Bemerkungen
9. Kyu	1x / Woche	3 Monate	3 Monate	
8. – 7. Kyu	1x / Woche	3 Monate	6 Monate	Engagement!
6. – 4. Kyu	2x / Woche	3 Monate	6 Monate	Eigeninitiative! Engagement!
3. – 1. Kyu	2x / Woche	6 Monate	12 Monate	Eigeninitiative! Engagement!

ab 1. Dan geschieht in individueller Abstimmung mit dem Dojoleiter ...

- \* Ohne Ferienpausen! Hier ist Eigeninitiative gefragt, ggf. individuelles Training (Joggen, Fitness, ...)
- \*\* Zeitraum, in dem sich intensiv auf die Prüfung vorbereitet wird
- \*\*\* Mindest-Wartezeit! Gerechnet ab der letzten Prüfung.

Um den sportlichen Anforderungen gerecht zu werden empfehlen wir ca. 4 Wochen vor der Prüfung die Prüfungsinhalte „im Ablauf“ sicher zu beherrschen. D. h. die Kihon-Ido sollten verstanden sein, der Ablauf der Kata sollte sicher beherrscht werden, die Auswahl des Partners sollte erfolgt sein und die Partnerformen selbst sollten (soweit frei wählbar) festgelegt sein!

Ab dem 7. Kyu gehören Faust- und Zahnschützer sowie Brust- oder Tiefschutz selbstverständlich zum regelmäßigen Trainingsequipment!

Zum guten Ton gegenüber Euren Trainer/n/innen und dem Dojoleiter gehört es ...

- ✓ ... den Prüfungswunsch zu Beginn des Prüfungs-Vorbereitungs-Trainings anzumelden
- ✓ ... die Prüfungs-Empfehlung ca. 4 Wochen vor der Prüfung einzuholen
- ✓ ... die verbindliche Anmeldung zur Prüfung spätestens 2 Wochen davor vorzunehmen
- ✓ ... zu informieren, wenn ihr eine Prüfung oder einen regelmäßigen Trainingstermin außerhalb des Dojos wahrnehmen wollt oder bereits wahrnehmt

## *Tipps & Tricks & Wissenswertes*

Bitte beachtet, dass sich die Prüfung in einigen Punkten vom „normalen Trainingsalltag“ unterscheidet. Dem solltet ihr Rechnung tragen, in dem ihr Euch entsprechend darauf vorbereitet (vorab übt, trainiert):

- ✓ Bei der Prüfung müsst Ihr Euch selbständig aufwärmen!
- ✓ Die Kihon-Ido Übungen der Prüfung müsst ihr ggf. ansagen und vormachen!
- ✓ Bei den Kihon-Ido Übungen müsst ihr ggf. selbst zählen!
- ✓ Es wird erwartet, dass ihr Eure Prüfungsinhalte und den Prüfungsablauf kennt

Bitte achtet darauf, dass ihr gut vorbereitet zur Prüfung erscheint. Dazu zählt nicht nur Eure körperliche, geistige und emotionale Verfassung, sondern auch organisatorische Dinge:

- ✓ Erscheint Pünktlich!
- ✓ Vergesst Euren Karate-Paß nicht!
- ✓ Vergesst Eure Ausrüstung nicht (Karate-Gi, Jiyu-Kumite-Ausrüstung)
- ✓ Erscheint in gepflegtem Zustand (frischer Gi, kurze Fingernägel, etc)