



Kann ich schon Prüfung machen? – Entscheidungshilfe

Du bist zu einer Prüfung eingeladen und weißt nicht, ob du daran teilnehmen sollst? Auf diesem Blatt sind die meisten Punkte aufgezählt, die du können musst um die Prüfung zu bestehen. Kannst du jeden Punkt der Liste mit „Ich kann das“ bestätigen, so steht deiner Prüfung nichts im Wege! Du kannst auch gerne deinen Karatelehrer fragen, in welchen Punkten du dich noch verbessern kannst. Viel Erfolg!

Bewertungskriterien

1. Konzentration
2. Stellungen
3. Arm- und Beintechniken
4. Formen: Kata (Jugend & Erwachsene) / Viererblöcke (Grundschüler)
5. Stabilität, Gleichgewicht und Körperspannung
6. Namen der Karatetechniken und sonstige Begriffe
7. Kime (Kraft, Ausdruck, „Einrasten“ der Technik)
8. Kiai (Kampfschrei)
9. Verhalten im Unterricht

Techniken

Folgende Tabelle stellt das **MINIMUM** dar, welches der Prüfling perfekt beherrschen sollte:

Grundschüler		Jugendliche & Erwachsene	
Auf blau – braun	Auf braun	Auf blau – braun	Auf braun
1. - 10. Viererblock (links, rechts, vor, zurück)	1. - 10. Viererblock (links, rechts, vor, zurück und kombiniert)	1. - 4. Kata	1. - 5. Kata
Selbstverteidigung (alle im Unterricht gemachten Techniken, schnell, realistisch und mit Ausdruck)	Selbstverteidigung (alle im Unterricht gemachten Techniken, schnell, realistisch und mit Ausdruck, mehrere Verteidigungen pro Angriff)	1. - 8. Kumite	1. - 10. Kumite, freie Kumite
Jegliche Basistechniken in beliebiger Kombination in beliebigen Stellungen	Jegliche Basistechniken in beliebiger Kombination in beliebigen Stellungen	Selbstverteidigung gegen alle Angriffe. Mindestens zwei verschiedene Verteidigung, davon eine mit Kontrolle des Gegners, Notwehrrecht	Selbstverteidigung gegen alle Angriffe. Mindestens zwei verschiedene Verteidigung, davon eine mit Kontrolle des Gegners, Notwehrrecht
		Bruchtest	
Dojokun (Verhaltensgrundsätze im Kampfsportunterricht)			
Fitnessstil			

Infos zu Viererblöcke, Kata, Kumite, Selbstverteidigung & Dojokun findet ihr im Mitgliederbereich:

fachsportschule.de/mitglieder