



Karate-Dojo Zunsweier e.V.



Infoblatt zu den Gürtelprüfungen

Sehr geehrte Mitglieder, Kinder und Eltern,

mit diesem Schreiben möchten wir einige Infos zu den Gürtelprüfungen weitergeben. Dieses Blatt ersetzt nicht das persönliche Gespräch mit dem Trainer; von daher bitten wir darum uns an zu sprechen wenn es Fragen und Wünsche zu dem Thema gibt.

Allgemeines zu Prüfungen

Wer den Karatesport betreibt, legt für gewöhnlich in bestimmten Abständen Prüfungen ab. Die Entscheidung darüber, wann die Zeit reif dafür ist, sollte stets in Abstimmung mit dem Trainer getroffen werden.

Dabei spielen z.B. die Regelmäßigkeit der Trainingsteilnahme, der persönliche Einsatz im Training, natürlich die technischen Fortschritte, aber auch die Wartezeit seit der letzten Prüfung und noch andere Faktoren eine Rolle. So wird auch Prüfungsangst minimiert – es tritt prinzipiell niemand an, der noch nicht fit für den nächsten Gurt ist.

Ein guter Karateka fixiert sich aber nicht ausschließlich auf Gürtelprüfungen – das Üben des Prüfungsprogrammes sollte tatsächlich nicht den größten Teil des Trainings ausmachen, denn das Karate hat so viele Facetten zu bieten, dass diese Beschränkung sehr bedauerlich wäre.

Viele Vereine bieten 1x im Jahr die Möglichkeit zur Gürtelprüfung an. Unser Trainer Stefan Planötscher, der die Prüfer-Lizenz besitzt bietet flexibel 2 – 3 Termine im Jahr an.

Wir sind bestrebt, die Termine über unsere Homepage www.karate-zunsweier.de bekannt zu geben, sobald der Vorstand einen Termin festgelegt hat. Die Festlegung erfolgt je nach Bedarf bzw. den Anfragen der Schüler und nach deren Fortschritt.

Im Training werden die Termine ebenfalls bekanntgegeben. Die Kinder und gerade die Kleinsten geben diese Informationen natürlich nicht immer 1:1 weiter; deshalb empfehlen wir regelmäßig auf die Homepage zu schauen oder die Trainer anzusprechen, sobald der Wunsch entsteht bei der nächsten Gürtelprüfung teilzunehmen.

Alle Karate-Schüler dürfen sich in die „Wunsch-Liste“ eintragen, die von Stefan Planötscher geführt wird.

→ Bitte spricht ihn einfach darauf an und lasst euch das entsprechende Infomaterial mit der anstehenden Kata und der prüfungsrelevanten Grundschule und Bunkai aushändigen.
Fangt rechtzeitig an zu üben (in der Regel empfehlen wir ein halbes Jahr vorher anzufangen) !
Die Kata muss sicher gelaufen und die Techniken sauber ausgeführt werden können. Dazu

müssen 4 - 6 Techniken aus der Kata als Grundschule (Kihon) auswendig gelaufen werden (jede Technik 4mal) und das Bunkai (die Techniken in Anwendung mit einem Partner) ebenfalls mit 4- 6 Techniken bzw. Abläufen (jeweils 2-3x auswendig vorgeführt).

Spätestens 2 Wochen vor dem Prüfungstermin sichtet der Trainer die Wunschkandidaten und sammelt die Pässe ein für die Prüfung. Diejenigen, die noch nicht bereit sind bekommen Tipps vom Trainer was noch zu üben ist und erhalten dann beim nächsten Termin eine neue Chance.

Bitte spricht uns an wenn ihr Fragen habt, wir sind für euch da !

Der Vorstand, Karate Dojo Zunsweier

Hier noch einige wichtige Infos zum Thema Prüfungen – bitte durchlesen !

Empfehlungen zu den Kyu-Prüfungen vom Deutschen Karate Verband (DKV):

Vorbereitungszeit und Mindestalter bei Jugendlichen und Erwachsenen zur nächsten Prüfung nach der Prüfungsordnung des Deutschen Karate Verband (DKV):

Gürtelgrad	Gürtelfarbe	Vorbereitungszeit/Mindestalter
9. Kyu	weiß	keine, nach Ausstellung des Mitgliedsausweises der 9. Kyu darf zeitgleich mit dem 8. Kyu abgelegt werden (zwei Prüfungsmarken erforderlich)
8. Kyu	gelb	3 Monate – (bei Kindern 5 Monate)
7. Kyu	orange	3 Monate – (bei Kindern 5 Monate)
6. Kyu	grün	3 Monate – (bei Kindern 5 Monate)
5. Kyu	blau	3 Monate – (bei Kindern 5 Monate)
4. Kyu	blau	3 Monate – (bei Kindern 5 Monate)
3. Kyu	braun	3 Monate
2. Kyu	braun	3 Monate
1. Kyu	braun	3 Monate

Zwischenprüfungen

Teilweise bieten Vereine für Kinder und Schüler Zwischenprüfungen an (mit farblicher Kennzeichnung am Gürtel = Querstreifen in der Farbe des nächsten Gürtelgrades). Die Zwischenprüfungen sind eine Empfehlung an die Vereine, aber kein »Muss«. Wir bieten Zwischenprüfungen an und empfehlen diese vor allem für die Kinder bis zu einem Alter von 12 Jahren.

Wartezeit

Die Wartezeit bei Kindern beträgt beim 8. bis 1. Kyu 5 Monate. Ein Unterschreiten der Vorbereitungszeit kann bei herausragenden Leistungen bis zur Hälfte verkürzt werden.

Das Kyu - System

Die verschiedenen Gürtelgrade beginnen mit der höchsten Zahl, dem 9. Kyu und enden bei der niedrigsten Zahl, dem 1. Kyu. Ein Karate Anfänger fängt also immer beim 9.Kyu an. Wenn er alle Gürtelgrade durchlaufen hat, dann hat er die Chance, seinen 1. Dan, den Meistergrad, abzulegen.

DIE ANFORDERUNGEN DER GÜRTELSTUFEN BEIM KARATE

Unterstufe 9. - 7. Kyu bei Shotokan Karate

9.Kyu weißer Gürtel

8.Kyu gelber Gürtel

7.Kyu oranger Gürtel

Wie jeder Anfänger lernt der **Karate** Schüler erst einmal die Basics dieser Kampfkunst. Für diese Grundlagen verwendet man den Begriff Kihon – Grundschole. Hier legen die Trainer besonderen Wert darauf, dass die Schüler sicher und korrekt stehen und gehen, dass die Arm- und Beintechniken sauber ausgeführt werden und dass die Ausholbewegungen richtig umgesetzt werden. Dabei ist die aufrechte Haltung des Oberkörpers ein wichtiges Merkmal eines guten Trainings. Von der Unterstufe erwartet man gute Ansätze der inneren und äußeren Spannung beim Ausführen der Techniken.

Beim Bunkai/Kumite – einer Trainingsform mit Partner - wird eine kontrollierte Ausführung der Techniken und die richtige Distanz zum Partner erwartet.

Bei der Kata – einer Übungsform gegen einen imaginären Gegner – steht der Rhythmus und das Verständnis für die Umsetzung im Vordergrund.

Mittelstufe 6. - 4. Kyu bei Shotokan Karate

6.Kyu grüner Gürtel

5.Kyu blauer Gürtel

4.Kyu blauer Gürtel

Mit der Mittelstufe werden die Ansprüche der Karate Trainer an die Schüler größer. Die Grundtechniken werden kombiniert und die Haltung, Spannung und Bewegung sollte so langsam die Feinform annehmen. Bei den Kombinationen wird sich die Geschwindigkeit erhöhen, wobei die Qualität in der Umsetzung der Einzeltechniken sich nicht verschlechtern darf. Der Karate Trainer wird bei der Mittelstufe auf das bewusste Einsetzen der Hüfte,

auf die Atemtechnik und das Kime achten. Als Kime bezeichnet man die angespannte Energie beim Ausführen der Techniken.

Im Bunkai/Kumite drücken sich die technischen Fertigkeiten des Karatekas in seiner Bewegungsvielfalt, in seinem Kampfgeist und in der Kontrolle und Respekt vor dem Partner aus. Schließlich soll niemand verletzt werden! Die Kata muss die Mittelstufe rhythmisch flüssig und mit der richtigen Spannung vortragen können.

Oberstufe 3. - 1. Kyu bei Shotokan Karate

3.Kyu brauner Gürtel

2.Kyu brauner Gürtel

1.Kyu brauner Gürtel

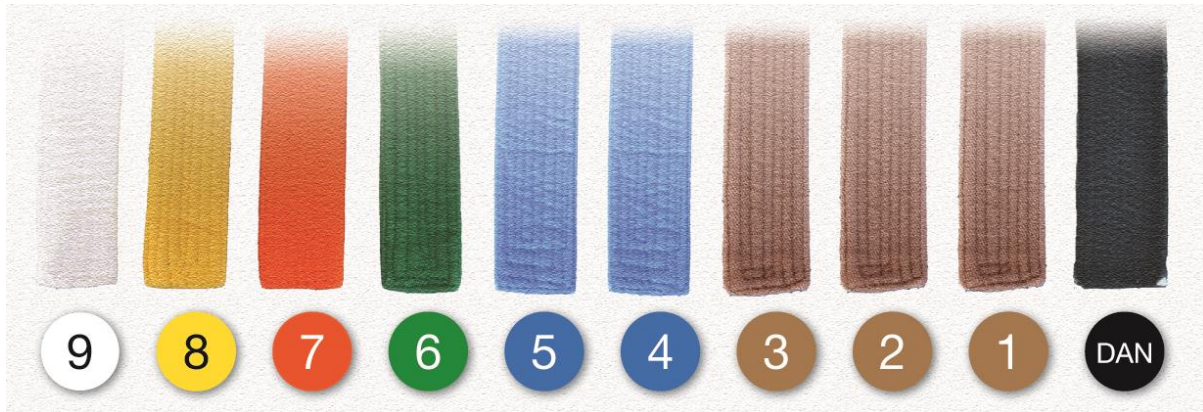
Die Ansprüche der Oberstufe sind wie zu erwarten hoch. In der Grundschule werden eine Vielzahl schwieriger Kombinationen vorausgesetzt. Dabei wird natürlich auf die Qualität in den Einzeltechniken, Rhythmus in den Verbindungen, Standfestigkeit und nicht zuletzt auf die Ausdauer geachtet. Nicht umsonst kommt man erst nach jahrelangem Training in die Oberstufe. Sie spiegelt den Fleiß und die Intensität des Trainings des einzelnen Karatekas wider. In den Oberstufen wird der Karate Schüler im Bunkai/Kumite sowohl auch im Jiyu- Ippon-Kumite, geprüft. Aber auch der Freie Kampf (Jiyu- Kumite) gehört jetzt zur Prüfung dazu. Nur wer exakte Technik mit Kampfgeist und Kontrolle kombiniert, wird den Anforderungen der Prüfung gerecht. Sieg oder Niederlage ist beim Jiyu- Kumite nicht prüfungsrelevant. In der Kata und im Bunkai muss der Karateka der Oberstufe den Zusammenhang von Kata und sinnvollen Anwendungen verstehen. Unter Bunkai versteht man die Analyse und die praktische Anwendung der Kata. Alle Katas der vorhergehenden Prüfungen muss der Prüfling jetzt beherrschen und auf Nachfrage vortragen können.

Tipps für eine erfolgreiche Gürtelprüfung

Im Karate gibt es, wie in den meisten asiatischen Kampfsportarten verschiedenfarbige Gürtel, die den Leistungsstand des jeweiligen Karateka widerspiegeln sollen. Diese Stufen geben einerseits dem Schüler eine Orientierung darüber, wo er steht, was aktuell zum Lernen anliegt, und wo der Weg hin führt. Andererseits helfen die Gürtelfarben Trainingspartnern und Trainern, den Leistungsstand jedes Schülers grob einzuschätzen. Somit erhält man eine Orientierung, was vom Gegenüber verlangt werden kann. Auch vereinsübergreifend.

Um die genannten Funktionen sicherzustellen, muss der Prüfer zur jeweiligen Gürtelprüfung ein entsprechendes Niveau verlangen. Unter anderem zur eigenen Sicherheit des Prüflings. Gürtelprüfungen dürfen nicht darauf reduziert werden, dass der Verband damit Geld verdient und die Farbe eine Auszeichnung langer Vereinsmitgliedschaft ist.

Karate Gürtelprüfungen sollen nicht die strenge Ernsthaftigkeit von Schulprüfungen, Klausuren oder Prüfungen im Beruf haben. Dennoch sollte jede(r) sein eigenes Können möglichst objektiv betrachten und sich ernsthafte Gedanken darüber machen, ob und wann die nächste Stufe der Karate Karriere erklommen werden soll. **Für eine objektive Beurteilung stehen bei uns im Verein gerne Trainer und höhergraduierte Karateka zur Verfügung.** Eine weitere Orientierung bietet die des Deutschen Karate Verbands e.V. (DKV).



Das in Deutschland gebräuchliche Graduierungssystem unterscheidet 9 Schülergrade (9. bis 1. Kyu, farbige Gürtel).

Darauf folgen 10 Meistergrade (schwarzer Gürtel, 1. Dan bis 10. Dan, schwarzer Gürtel).

Die Prüfungsordnung sieht außerdem für jede Gürtelprüfung eine **Mindestvorbereitungszeit** vor. Fälschlicherweise wird diese oft auch als "Wartezeit" bezeichnet. **Es geht hierbei nicht darum, auf den nächsten Prüfungstermin zu warten, sondern sich darauf gründlich vorzubereiten.** Das bedeutet, in dieser Zeit regelmäßig das Training zu besuchen und an den Dingen zu arbeiten, die bei der letzten Prüfung und im Training als Defizite aufgezeigt wurden. Dabei sollte man darauf achten, nicht zu viele Dinge gleichzeitig verbessern zu wollen. Bei der Vorbereitung zur nächsten Gürtelprüfung soll sich der Schüler Zeit nehmen und sich so Stück für Stück verbessern. **Es ist völlig normal, dass dafür meist mehr Zeit als die vorgegebene Mindestvorbereitungszeit gebraucht wird.** Vor allem bei den Gürtelprüfungen der Mittel- und Oberstufe reicht die Mindestvorbereitungszeit keinesfalls aus, um sich ordentlich vorzubereiten. Sicherlich gibt es hier Ausnahmen. Etwa bei besonders talentierten Schülern, die mehr als zwei bis dreimal pro Woche intensiv und effektiv trainieren.

Hier zusammengefasst ein paar zu beachtende Punkte:

- Während der Vorbereitungszeit soll das Training regelmäßig, idealerweise mindestens zweimal pro Woche, besucht werden.
- Nehmt Euch die Zeit für eine ausreichende Vorbereitung. Karate kann nicht "mal schnell" erlernt werden. **Zwischen theoretischem Wissen wie es funktioniert und dem praktischen Können stehen intensives und ausdauerndes Training und viele Wiederholungen.**
- Spätestens ab der Mittelstufe ist zusätzliches Prüfungs-Vorbereitungstraining erforderlich.
- Je höher der Gürtel, desto eigenverantwortlicher findet die Vorbereitung auf die nächste Prüfung statt.
- Wer sich intensiv auf eine Gürtelprüfung vorbereitet kennt das zu zeigende Programm auswendig. Das hilft sehr, die Nervosität im Zaum zu halten, und zeichnet ein positives Bild beim Prüfer.
- Bereitet Euch zusammen mit fortgeschrittenen Schülern oder einem Trainer auf die nächste Prüfung vor. Gleich eingestufte Schüler erkennen ggf. die Fehler noch nicht.
- **Zieht vor der Entscheidung zu einer Prüfung zu gehen den Rat eines unserer Trainer heran.**
- **Besucht Lehrgänge!** Schaut damit über den Tellerrand unseres Vereins hinaus. Nutzt dort die Gelegenheit, auch bei anderen Prüfern Prüfungen abzulegen. Selbstredend, nach entsprechender Vorbereitung.
- Kein Prüfer ist daran interessiert, jemanden durch die Prüfung fallen zu lassen. Im Gegenteil ist es eine Freude, gut vorbereiteten Prüflingen, den neuen Gürtel zu überreichen
- Fällt jemand trotz Vorbereitung durch eine Gürtelprüfung, so ist das kein Weltuntergang, sondern eine Chance, die Selbsteinschätzung zu korrigieren und besser zu werden.
- Wer eine Prüfung bestanden hat, kann stolz auf die gezeigte Leistung sein. Auch wenn es noch Mängel gab (die wird es leider immer geben) hat er doch gezeigt, dass er das Niveau erreicht hat und sich seit der vorangegangenen Prüfung erfolgreich weiterentwickelt hat.