Das Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche von 6 bis 14 Jahren im Deutschen Karate Verband e. V.

Grundsätzliches

Das Karate-Sportabzeichen (ff KSpA) des Deutschen Karate Verbandes (ff DKV) ist seit 1997 eine Auszeichnung für gute und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit. In verschiedenen Tests werden allgemeine sportliche und karatespezifische Fähigkeiten überprüft, wobei auf Karatetechniken bewusst verzichtet wurde.

Drei Leistungsstufen umfasst das Sportabzeichen: KOSHO (Samuraikind), WAKATO (Jungsamurai) und JUSHI (Samurai). Bei den Tests sind jeweils dem Alter entsprechende Übungen zu absolvieren, um eine von drei möglichen Leistungsstufen zu erreichen. Die Übungen werden nur bzgl. des Alters und des Geschlechts schwieriger, nicht aber mit zunehmender Stufe.

Das KSpA ist ein zusätzliches Angebot, das die Attraktivität der Sportart Karate für Kinder steigern soll. Seine Abnahme ist, neben dem Vereinssport, im Schulsport, in Schulsport-AGs und bei jedweden Kooperationen Schule/Sportverein respektive Kindertagesstätte/Sportverein zugelassen.

Im Übrigen wäre auch anzumerken, dass das Sportabzeichen „EIN Sportabzeichen eines Sportfachverbandes“ ist und somit bei vielen Krankenkassen in deren Bonusprogrammen Berücksichtigung finden kann.

Der Erwerb des KSpA ist unabhängig vom Prüfungswesen des DKV. Beim erstmaligen Erwerb wird die Stufe KOSHO (Samuraikind), beim zweiten Erwerb die Stufe WAKATO (Jungsamurai), beim dritten Erwerb die Stufe JUSHI (Samurai) verliehen.

Allgemeine Durchführungsbestimmungen

Alle Kinder und Jugendlichen, vom 6. bis 14. Lebensjahr, die einen gültigen DKV-Ausweis besitzen, können das KSpA erlangen. Dabei kann es in jedem Kalenderjahr 1 mal abgelegt werden, zwischen aufeinanderfolgenden Erwerbsstufen ist eine Wartezeit von mindestens 6 Monaten einzuhalten.

Die Urkunden zum KSpA werden im Vorfeld bei der DKV-Geschäftsstelle erworben und dort im Nachgang der Sportabzeichenprüfung via Prüfungsprotokoll (Scan und E-Mail) abgerechnet. Das Original des Prüfungsprotokoll verbleibt beim Prüfer.

Die Angaben in der Wertungstabelle gelten als Mindestnormen. Für jede Übung ist nur 1 Versuch gestattet.

Alle Übungen müssen absolviert werden, wobei die entsprechenden Mindestanforderungen erfüllt werden müssen. Auf die korrekte Durchführung der Übungen ist zu achten.

Die Übungen 1-5 müssen am gleichen Tag absolviert werden. Je nach örtlichen Gegebenheiten kann der 600 m-, 800 m- oder 1000 m-Lauf an einem anderen Tag stattfinden, jedoch innerhalb des gleichen Kalenderjahres.

Die Übungen „Seilspringen" und „Knieliegestütz" dürfen bei Erreichen der jeweiligen Mindestwiederholungszahl nicht abgebrochen werden, da sonst keine zuverlässigen und aussagekräftigen Daten für die Auswertung zur Verfügung stehen.

Die Erfüllung der geforderten Leistungen ist in der Prüfkarte durch Unterschrift des/der Abnahmeberechtigten mit Datum zu bestätigen. Abnahmeberechtigte sind Fachübungsleiter/innen, Trainer/innen C/B, Inhaber/innen einer DKV-Trainerlizenz sowie Danträger/innen des DKV.

Auf eine entsprechende Vorbereitung der Teilnehmer ist unbedingt zu achten.

Das Erlangen des KSpA kann im DKV-Pass unter Erfolge eingetragen werden.

Übungsbeschreibungen und Abnahmehinweise

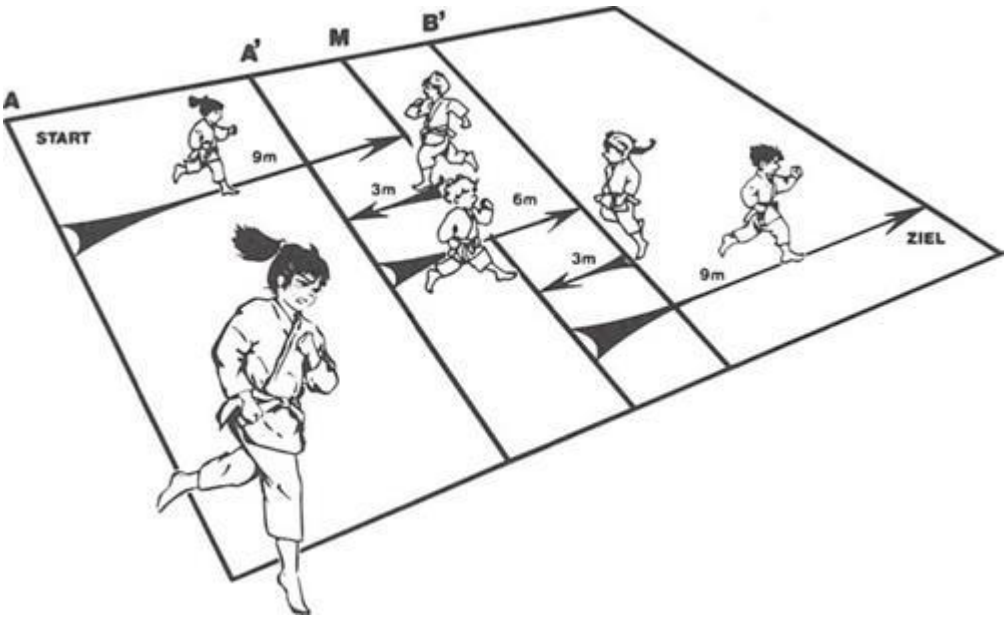
Test 1: Japan-Test (Sprint)

Ziel: Überprüfung von Schnelligkeit und Orientierungsfähigkeit

a) Übungsanweisung:

Die Linien des Volleyballfeldes sind in der angegebenen Reihenfolge mit mindestens einem Fuß zu berühren.

1. von A(Start) nach M 9 m
2. von M nach A zurück 3 m
3. von A nach B 6 m
4. von B nach M zurück 3 m
5. von M nach B (Ziel) 9 m



b) Leistungsmessung:

Die gesamte Laufzeit von A (Start) nach B (Ziel), also insgesamt 30m, wird gestoppt.

c) Bemerkungen:

Zur besseren Orientierung für die Teilnehmer wird empfohlen, die Anlauf- bzw. Wendepunkte durchzunummerieren.

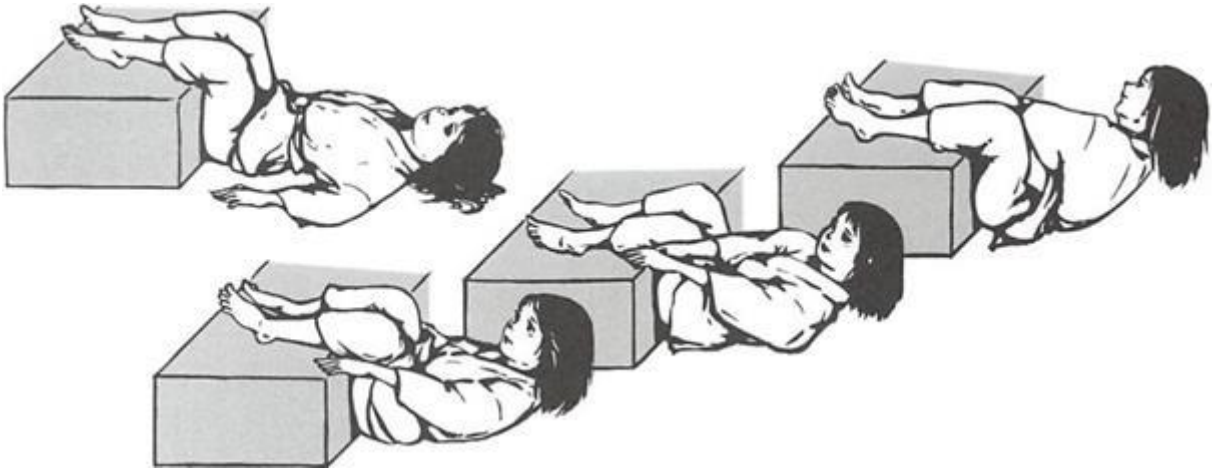
d) Gerätebedarf:

5 nummerierte Pylonen o. ä., Stoppuhr, ggf. Maßband

Test 2: Bauchmuskeltest (Crunch)

Ziel: Überprüfung der Bauchmuskelkraft

Ausgangsposition für alle 3 Aufgaben:
Der Oberkörper liegt flach auf dem Rücken, die Unterschenkel liegen flach auf einer (in der Höhe dem Teilnehmer angepassten) Unterlage.



1. Aufgabe:
a) Übungsanweisung:
Einrollen des Oberkörpers im Bereich der Hals- und Brustwirbelsäule, die Lendenwirbelsäule bzw. der Beckenkamm muss unbedingt am Boden bleiben. Beide Hände müssen die Beinauflage mit der Handfläche neben dem entsprechenden Oberschenkel berühren, 2 Sekunden halten und wieder flach auf den Boden oblegen.

2. Aufgabe:
a) Übungsanweisung:
Siehe 1. Aufgabe, jedoch müssen die Fingerspitzen beider Hände zusammen die Auflage rechts neben den Oberschenkelnberühren.

3. Aufgabe
a) Übungsanweisung:
Siehe 2. Aufgabe, jedoch müssen die Fingerspitzen beider Hände zusammen die Auflage links neben den Oberschenkeln berühren.

b) Leistungsmessung für alle 3 Aufgaben:
Zählen der Vorgabe der dem Alter entsprechenden Wiederholungszahl durch den Abnahmeberechtigten.

c) Bemerkungen:
Wichtig ist eine regelmäßige Atmung, d. h. eine Pressatmung ist unbedingt zu vermeiden! Nach jeder Aufgabe ist eine kurze Pause gestattet.

d) Gerätebedarf:
ein Minikasten o. ä. pro Teilnehmer

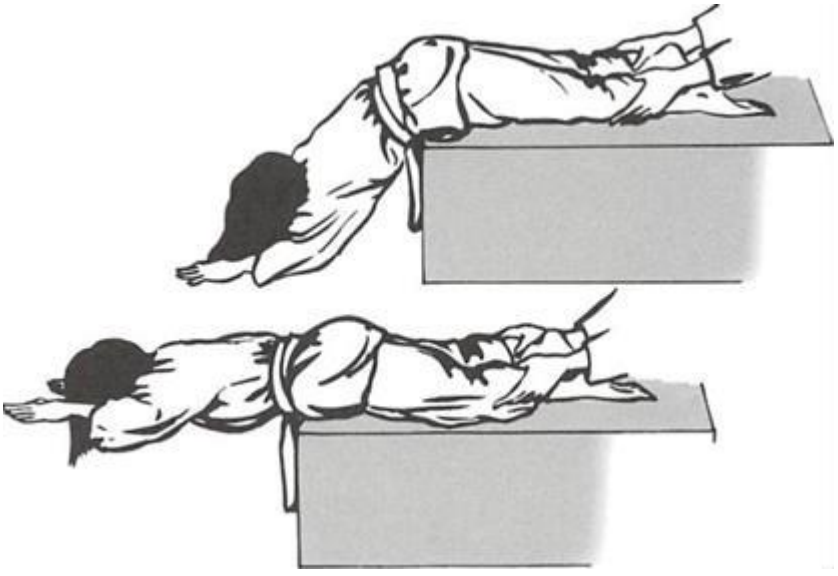
Test 3: Rückenmuskeltest

Ziel: Überprüfung der Rückenmuskelkraft

a) Übungsanweisung:

Ausgangsposition:
Hüfte und Oberschenkel liegen in Bauchlage etwas erhöht über dem Boden auf einem Sprungkastenoberteil oder auf 3 aufeinandergelegten „blauen" Turnmatten. Der Hüftknick liegt über der Auflagenkante. Ein Helfer fixiert die Beine. Der Oberkörper und die Arme (leicht gebeugt in Vorhalte) liegen auf dem Boden.

Aufgabe:
Anheben des Oberkörpers und der Arme bis zur Waagerechten, 10 Sekunden halten, absenken.



b) Leistungsmessung:

Zählen bzw. Vorgabe der dem Alter entsprechenden Wiederholungszahl durch den Abnahmeberechtigten.

c) Bemerkungen:

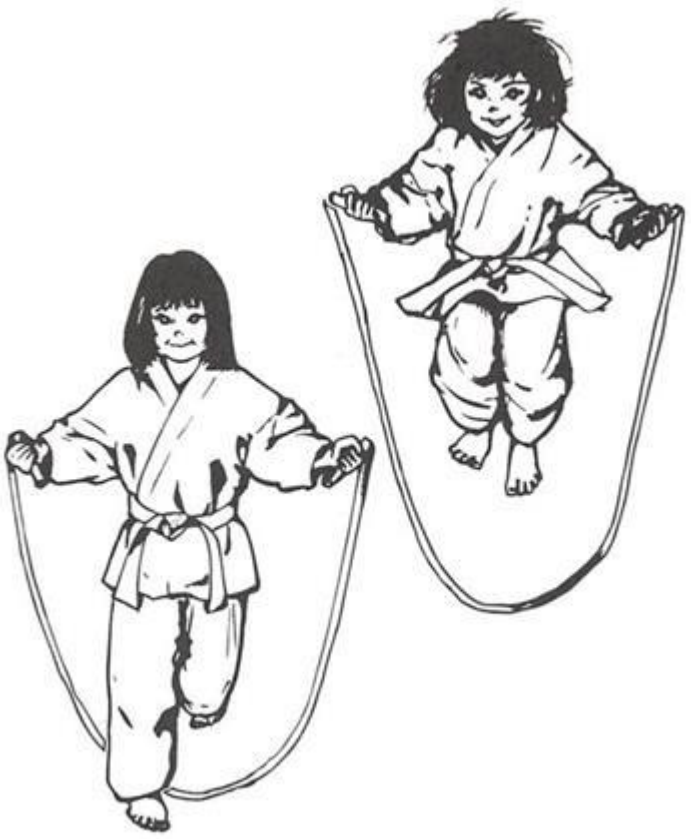
Wichtig ist eine regelmäßige Atmung, Pressatmung ist unbedingt zu vermeiden. Der Helfer achtet darauf, dass ein Hohlkreuz (Aufbäumen) vermieden wird.

d) Gerätebedarf:

Kastenoberteil oder je 3 Matten, Stoppuhr.

Test 4: Seilspringen

Ziel: Überprüfung der Sprungkraft und Rhythmus



a) Übungsanweisung:

Ein- oder beidbeiniges Überspringen des (mit beiden Händen an den Enden gefassten) durchschwingenden Seiles.

b) Leistungsmessung:

Jeder vollständige Durchschlag des Sprungseiles wird vom Abnahmeberechtigten gezählt; Dauer 60 Sekunden.

c) Bemerkungen

Es darf hierbei auch „gelaufen“ werden.

d) Gerätebedarf
Sprungseile, Stoppuhr

Test 5: Knie-Liegestütz

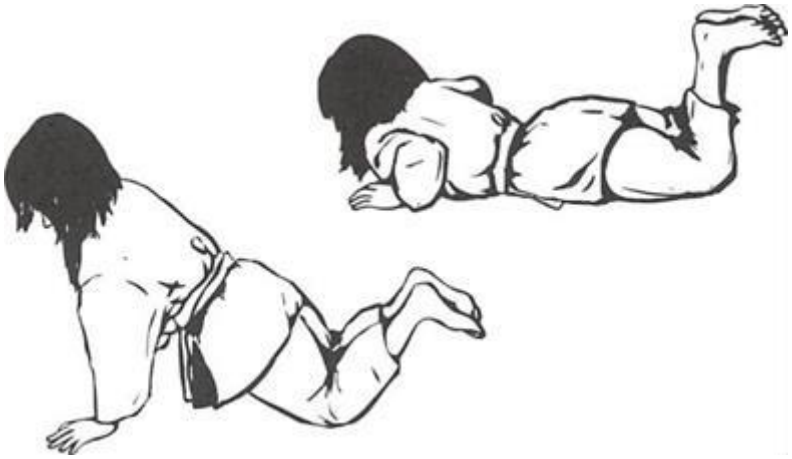
Ziel: Überprüfung von Arm- und Rumpfkraft

a) Übungsanweisung:

Ausgangsposition:
Bauchlage am Boden, Hände neben den Schultern. Hochstützen, ohne Hände und Knie dabei zu bewegen. Die Unterschenkel werden angehoben, so dass sie mit den Oberschenkeln einen rechten Winkel bilden.

Aufgabe:
Liegestütze, ohne die beschriebene Körperhaltung zu verändern, dabei muss die Nasenspitze bei jeder Wiederholung den Boden fast berühren.

Dauer:
60 Sekunden



b) Leistungsmessung:

Jeder vollständige Liegestütz wird vom Abnahmeberechtigten gezählt.

c) Bemerkungen:

Wichtig ist eine regelmäßige Atmung. Eine Pressatmung ist unbedingt zu vermeiden.

d) Gerätebedarf:

Stoppuhr.

Test 6: 600 m-, 800 m- oder l000 m-Lauf

Ziel: Überprüfung der allgemeinen Ausdauer

a) Übungsanweisung:

600 m-, 800 m- oder l000 m-Lauf

b) Leistungsmessung
Die benötigte Zeit wird gestoppt.

c) Bemerkungen:

Sollte keine reguläre Laufbahn vorhanden sein, muss ein Kurs markiert werden, der entsprechend zu umrunden ist. Grundsätzlich sollten möglichst große Kurse gewählt werden.

d) Gerätebedarf:

Stoppuhr, gegebenenfalls Maßband und Markierungen (z. B. Pylonen, Stangen)

Prüfkarte zum

Karate-Sportabzeichen für Kinder von 6 bis 14 Jahren

Name: _____ Vorname: _____

Alter: _____ DKV-Mitgl.-Nr.: _____

Verein: _____ Bundesland: _____

Art der Übung	erzielte Leistung	Bestätigung Prüfer/in
Japan-Test		
Bauchmuskeltest gerade/rechts/links	/ /	
Rückenmuskeltest		
Seilspringen		
Knie-Liegestütz		
Dauerlauf		

	6 Jahre		7 bis 8 Jahre		9 bis 10 Jahre		11 bis 12 Jahre		13 bis 14 Jahre	
Bitte die dem/der Teilnehmer/in entsprechende Spalte ankreuzen! →	M	W	M	W	M	W	M	W	M	W
Japan-Test	11,5 sek	11,5 sek	11,0 sek	11,0 sek	10,2 sek	10,5 sek	9,6 sek	10,0 sek	9,2 sek	9,5 sek
Bauchmuskeltest gerade/rechts/links	3-3-3	3-3-3	4-4-4	4-4-4	5-5-5	5-5-5	7-7-7	7-7-7	10-10-10	10-10-10
Rückenmuskeltest	2	2	3	3	4	4	5	5	7	7
Seilspringen	35	35	50	55	60	80	70	85	75	90
Knie-Liegestütz	24	20	28	24	33	28	38	33	43	38
Dauerlauf	600 m 4:00 min	600 m 4:16min	600 m 3:46 min	600 m 4:00 min	800 m 4:46 min	800 m 6:16min	800 m 4:26 min	800 m 6:06 min	1000 m 4:46 min	800 m 4:46 min

Die Anforderungen wurden erfüllt für (bitte ankreuzen)**:**

☐ **Kosho**
☐ **Wakato**
☐ **Jushi**

_____
Ort, Datum, Unterschrift Prüfer/in

Liste für Prüfungen"Kleiner Samurai"

KARATE IN DEUTSCHLAND
DEUTSCHER KARATE VERBAND

Nr.	Name, Vorname	Verein/Schule	DKV-Nummer des Mitglieds (wenn vorhanden)	bestanden ja/nein	Kosho	Wakato	Jushi
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

Prüfung am: _____ im Verein: _____

DKV-Nr. Ausrichterverein: _____ Verantwortlicher: _____

Name des Prüfers: _____ Prüferlizenz: _____
oder
Trainerlizenz: _____
(Lizenz bitte eintragen)

Für die Richtigkeit der Angaben:

_____ _____
Stempel/Unterschrift/Verein Stempel/Unterschrift/Prüfer

T-Shirt und Urkunde zum Sportabzeichen

„Kleiner Samurai“

Nach erfolgreicher Prüfung erhält jeder Teilnehmer ein **T-Shirt** und eine **Urkunde** mit dem entsprechenden Sportabzeichen.

Optional können die Vereine des Deutschen Karate Verbandes die Rückseite des T-Shirts zusätzlich mit ihrem **Vereinsnamen/Vereinslogo** bedrucken lassen

(eigene Logos sind ausschließlich dann möglich, wenn eine *.eps-Datei eingesandt wird).

Hiermit bestelle ich:

Name und Vorname des Bestellers: _____

Verein/DKV-Nummer: _____

Lieferanschrift: _____

_____

E-Mail-Adresse: _____

Telefonnummer: _____

(Bitte Stückzahl eintragen!)

T-Shirt	Gr. 104	Gr. 116	Gr. 128	Gr. 140	Gr. 152	Gr. 164	Gr. S	Gr. M	Gr. L
Jushi									
Kosho									
Wakato									

☐ zu 11,40 EUR/T-Shirt mit Frontaufdruck und Urkunde zzgl. Versand in Höhe von 6,50 €

☐ zu 15,90 EUR/T-Shirt mit Frontaufdruck, Druck auf Rückseite und Urkunde zzgl. Versand (s. o.)
(eigene Logos sind ausschließlich dann möglich, wenn eine *.eps-Datei eingesandt wird)

☐ eine *eps-Datei wird mitgeliefert

☐ folgende Beschriftung wird für die Rückseite gewünscht:

_ _

_ _

_ _

Bitte senden Sie Ihre Bestellungen bitte mindestens 4 Wochen vor der Abnahme des Sportabzeichens an:

Bundesjugendsekretär Max Kaufmann unter: **Max.Kaufmann@karate.de**

Die T-Shirts werden erst nach erfolgter Rechnungslegung durch den DKV und dem Geldeingang gefertigt!