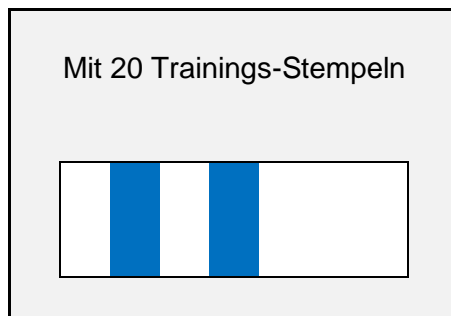
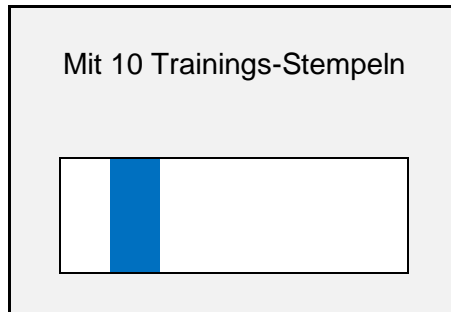


Kinder-Prüfungsordnung im BSK
Shōtōkan Kenpō Karate (SKK)



-Tiger-
(Kinder 5-7Jahre)

Prüfungsvoraussetzung

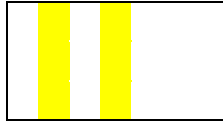


Gürtel-Übergänge (8.Kyu – 4.Kyu)

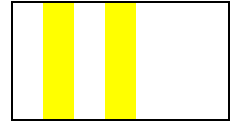
Tiger

Drache

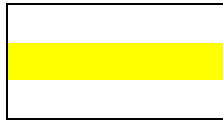
8. Kyu



8. Kyu



7. Kyu



6. Kyu



5. Kyu

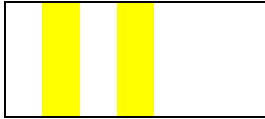


4. Kyu



7. Kyu





8. Kyū (*hachikyū*) - weißer Gürtel mit zwei gelben Streifen *Teststufe der Geduld und der Bereitschaft zum Lernen*

Schlagen & Stoßen

- Tsuki im Stand mit Zählen und Kiai

Treten

- Mae Geri im Stand und gegen Prätze. 10 Sekunden Bein oben halten.

Abwehren & Decken

- Abwehrtechniken im Stand (Age Uke) + gegen Schaumstoff

Befreien

- Arm fassen und mit beiden Händen zusammen herausziehen

Werfen

- Von der Matte herunterdrücken

Körperpositionen

- Mit Zenkutsu Dachi gegen Druck von Prätze halten ohne umzufallen, wenn Prätze weggezogen wird

Rollen & Fallen

- Rollroutine, ohne Hände auf die Knie und in den Stand

Ausweichen

- Einem Ballwurf mit Springen ausweichen

Bewegen

- Schnell rennen

Raufen

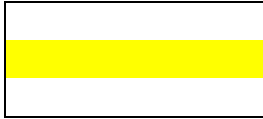
- Einen Ball halten (mindestens 10 Sekunden)

Selbstbehauptung

- Emotionen auf Karte erkennen. Laut sprechen und aufrecht stehen.

Formen & Etikette

- Yoi, Rei und Yamae.



7. Kyū (*shichikyū*) - Gelbgurt

Teststufe der Disziplin und der Regelmäßigkeit des Übens

Schlagen & Stoßen

- Tsuki in Kiba Dachi

Treten

- 10 x Mae Geri schnell
- Mae Geri gegen und über Schaumstoff (gleichzeitig).
- Knie gegen Pratze, Pratze fangen.

Abwehren & Decken

- Abwehrtechniken im Stand (Age Uke, Uchi Uke, Gedan Barai) gegen Schaumstoff

Befreien

- Mit Kokutsu Dachi verhindern, dass man mitgezogen wird und dann aus Griff lösen

Werfen

- In der Hocke versuchen den anderen umzuschmeißen

Körperpositionen

- Mit Kokutsu Dachi verhindern, dass man gezogen wird.
- Liegestützposition mindestens 20 Sekunden halten.

Rollen & Fallen

- Aus Hockposition: Nach hinten rollen und abschlagen

Ausweichen

- Über Schwert springen oder ducken

Bewegen

- Kleiner und großer Bär

Raufen

- Aus Bankposition oder Bauchlage umdrehen und Ball wegnehmen

Selbstbehauptung

- Laut Stopp sagen, wenn jemand auf einen zukommt.
- Schöne und blöde Gefühle erkennen.

Formen & Etikette

- Korrekte Aufstellung machen.
- Seiza Spiel.



6. Kyū (rokukyū) - gelber Gürtel mit orangefarbenen Streifen *Teststufe der Aufmerksamkeit gegenüber Situationen*

Schlagen & Stoßen

- Gyaku Tsuki gegen Schaumstoff
- Gyaku Tsuki durch einen Ring schlagen
- Einen fallenden Ball fangen

Treten

- Mawashi Geri gegen Schaumstoff (5 x pro Bein)
- Mae Geri Pratze hochtreten (5 x pro Bein)

Abwehren & Decken

- Abwehrtechniken auf Ansage 3 Stück

Befreien

- Arm wird mit beiden Händen gegriffen: Befreiung mit Morote Uchi Uke

Werfen

- Bei einem Bein einhaken und den anderen werfen

Körperpositionen

- Mit Zenkutsu Dachii etwas nach vorne drücken
- In Kiba Dachii 30 Sekunden stehen und Arme nach vorne halten.

Rollen & Fallen

- Vorwärtsrolle aus Hocke

Ausweichen

- Zur Seite ausweichen und wegspringen
- Abklatschen: zu den Beinen

Bewegen

- Wechselsprint

Raufen

- Auf den Rücken drücken (Boden)

Selbstbehauptung

- Nein sagen, wenn andere ja sagen.
- Drei Dinge kennen, die schöne und blöde Gefühle erzeugen.

Formen & Etikette

- Ordnung in der Umkleidekabine.
- Yoi- und Seiza Spiel.



5. Kyū (gokuyū) - orangefarbener Gürtel *Teststufe der Bereitschaft zum Weg und zur Gemeinschaft*

Schlagen & Stoßen

- Zuki in Kiba Dachi (mind. 30 am Stück in guter Haltung)
- Gyaku zuki mit offener Hand gegen Pratze
- Tigersprung gegen Pratze

Treten

- Mae Tobi Geri über Hindernis
- Mae Geri durch zwei Stäbe
- Mawashi Geri gegen Schaumstoff

Abwehren & Decken

- Abwehrtechniken auf Ansage 4 Stück (mit Konter gegen Schaumstoff)
- Enpi als Deckung dann Schlag gegen Pratze

Befreien

- Goshin 1: Gedan Barai

Werfen

- O Goshi aus dem Knien

Körperpositionen

- Mit Kokutsu Dachi etwas ziehen

Rollen & Fallen

- Aus Schneidersitz Rückwärtsrolle
- Nach hinten fallen über Sandsack.

Ausweichen

- Ducken und Springen
- Abklatschen: zur Schulter

Bewegen

- Auf Ansage die Beine wechseln (1-3)

Raufen

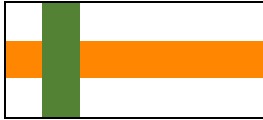
- Spinnenspiel

Selbstbehauptung

- Mülleimertechnik
- Wann muss ich warten, wann kann ich direkt um Hilfe fragen?

Formen & Etikette

- Kleine Form merken und mit allen vorführen (Im Stand)



4. Kyū (yonkyū) - orangefarbener Gürtel mit grünem Streifen *Teststufe der Achtsamkeit gegenüber dem Lehrer*

Schlagen & Stoßen

- Durch einen fallenden Ring schlagen, Rechts/Links Klatsch-Spiel

Treten

- Mae Geri ausführen, mindestens 30
- Mawashi Geri über Hindernis oder 5 x Mawashi Geri auf einem Bein
- Mae Tobi Geri über Hindernis und gegen Pratze

Abwehren & Decken

- Abwehrtechniken ohne Ansage gegen Schaumstoff

Befreien

- Aus Mount Position befreien

Werfen

- O Soto Gari

Körperpositionen

- Gegen Schulter mit Kiba Dachi drücken.
- Gegen die Wand in Handstand 30 Sekunden stehen.

Rollen & Fallen

- Vorwärtsrolle unter Schwert / sofort Stoß gegen Pratze oder Ball aufnehmen und werfen

Ausweichen

- Gegen anstürmenden, schreienden Schaumstoff ausweichen

Bewegen

- Auf Ansage 1-5 mal die Füße wechseln und einen Mawashi Geri ausführen

Raufen

- Backpack

Selbstbehauptung

- Wie gehören Angst und Mut zusammen?
- Unterschied zwischen
- „Es ist anstrengend“ / „Ich habe keine Lust“
- „Ich brauche Hilfe“ / „Ich habe Schmerzen“ / „Ich kann nicht mehr“

Formen & Etikette

- Kleine Form alleine vorführen (In der Bewegung)