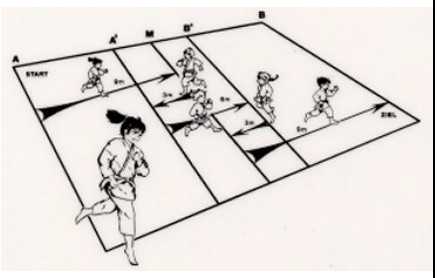
Kinder Karate Sportabzeichen
Kleiner Samurai

Das wissenschaftlich fundierte Karate - Sportabzeichen des DKV e.V. ist eine Auszeichnung für gute und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit.
In verschiedenen Tests werden allgemeine und karatespezifische Fähigkeiten überprüft. Das Karate - Sportabzeichen ist ein zusätzliches Angebot, das die Attraktivität der Sportart Karate für Kinder steigern soll.
Der Erwerb des Karate - Sportabzeichens 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.

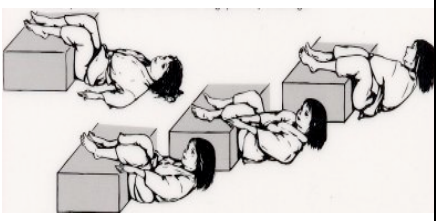
Durchführungsbestimmungen:

Alle Kinder vom 6. - 14. Lebensjahr, die einen gültigen DKV - Ausweis haben, können das Karate - Sportabzeichen erwerben.
Alle 6 Übungen sind zu absolvieren, wobei die entsprechenden Mindestanforderungen erfüllt werden müssen. Für jede Übung ist nur 1 Versuch gestattet.
Seilspringen und Knieliegestütz gehen über die Dauer von 60 Sekunden. Es wird dann die Anzahl der Sprünge bzw. Liegestütz in die Prüfkarte eingetragen.
Das Karate - Sportabzeichen kann in jedem Kalenderjahr nur einmal erworben werden.
Zwischen aufeinander folgenden Erwerbsstufen ist eine Wartezeit von mindestens 6 Monaten einzuhalten.
Nach Erfüllung der Anforderungen und Überprüfung durch den DKV erhält der/die Teilnehmer/in einen Aufnäher (Sticker) und eine Urkunde. (2-3 Wochen Wartezeit).
Außer dem Vereinsabzeichen darf nur ein Sticker am Karateanzug angebracht werden. Er sollte an der Vorderseite der Karatejacke fest angenäht werden. Der Erwerb kann im DKV-Pass unter Erfolge eingetragen werden. Es ist sinnvoll die die Übungen im Training oder zu Hause zu üben.

~~**Kosten :**~~
~~Die 5,50 € für das Abzeichen zum Aufnähen am Karateanzug und eine Urkunde vom DKV werden durch die Abteilung übernommen.~~

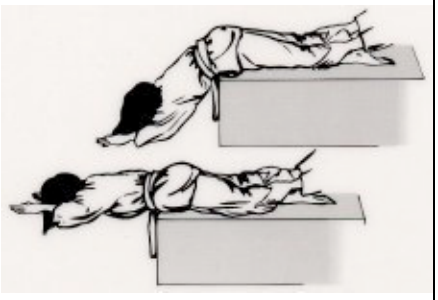
<table>
<tr>
<td>  </td>
<td>Japan - Test (Sprint)
Ziel: Überprüfung von Schnelligkeit und Orientierungsfähigkeit

<u>Übungsanweisung:</u>
Die Linien des Volleyballfeldes sind in der angegebenen Reihenfolge mit mindestens einem Fuß zu berühren.

<u>Leistungsmessung:</u>
Die gesamte Laufzeit von A (Start) nach B (Ziel), also insgesamt 30m, wird gestoppt.</td>
</tr>
<tr>
<td>  </td>
<td>Bauchmuskeltest (Crunch)
Ziel: Überprüfung der Bauchmuskelkraft

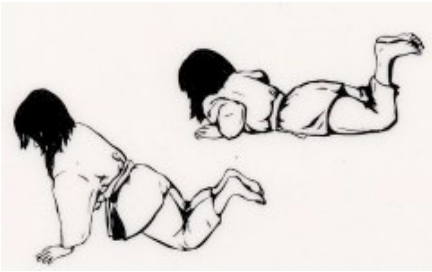
<u>Übungsanweisung:</u>
Einrollen des Oberkörpers im Bereich der Hals- und Brustwirbelsäule, die Lendenwirbelsäule muss unbedingt am Boden bleiben.

1. Beide Hände müssen die Beinauflage mit der Handfläche neben dem entsprechenden Oberschenkel berühren, 2 Sekunden halten und wieder flach auf den Boden legen.
2. Siehe 1., jedoch müssen die Fingerspitzen beider Hände zusammen die Auflage links neben den Oberschenkeln berühren.
3. Siehe 2., jedoch müssen die Fingerspitzen beider Hände zusammen die Auflage rechts neben den Oberschenkeln berühren.

<u>Leistungsmessung:</u>
Die Wiederholungszahl des entsprechenden Alters muss erfüllt werden.</td>
</tr>
<tr>
<td>  </td>
<td>Rückenmuskeltest
Ziel: Überprüfung der Rückenmuskelkraft

<u>Übungsanweisung:</u>
Ausgangsposition: Hüfte und Oberschenkel liegen in Bauchlage etwas erhöht über dem Boden auf
Der Hüftknick liegt über der Auflagenkante. Ein Helfer fixiert die Beine. Der Oberkörper und die Arme (leicht gebeugt nach vorn gestreckt) liegen auf dem Boden.
Aufgabe: Anheben des Oberkörpers und der Arme bis zur Waagerechten, 10 Sekunden halten, absenken.

<u>Leistungsmessung:</u>
Die Wiederholungszahl des entsprechenden Alters muss erfüllt werden.</td>
</tr>
</table>

	Seilspringen Ziel: Überprüfung von Sprungkraftausdauer und Rhythmus <u>Übungsanweisung:</u> Ein- oder beidseitiges Überspringen des (mit beiden Händen an den Enden gefassten) durchschwingenden Seiles. <u>Leistungsmessung:</u> Jeder vollständige Durchschlag des Sprungseiles wird gezählt. Die Wiederholungszahl des entsprechenden Alters muss erfüllt werden. Dauer 60 Sekunden.
	**Knie - Liegestütz** Ziel: Überprüfung von Arm - und Rumpfkraft <u>Übungsanweisung:</u> 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, die Nasenspitze muss bei jeder Wiederholung den Boden berühren. <u>Leistungsmessung:</u> Die Wiederholungszahl des entsprechenden Alters muss erfüllt werden. Dauer 60 Sekunden.
	600m - 800m - oder 1000m Lauf Ziel: Überprüfung der allgemeinen Ausdauer <u>Übungsanweisung:</u> Je nach Alter muss ein 600m - 800m - oder 1000m Dauerlauf durchgeführt werden. <u>Leistungsmessung:</u> Die Zeit wird gestoppt. Die vorgegebene Zeit, des jeweiligen Alters, muss eingehalten werden.