

# Junior-Dan-Prüfung





# **INHALT**

**Einleitung**

**Aufbau**

**Organisation**

**Inhalt**

**Fazit**

# EINLEITUNG

Warum braucht man Junior-Dan-Gürtel?

Gegenfrage: Warum nicht?



Reife



Leistung



Werteverlust des "richtigen"  
schwarzen Gürtels

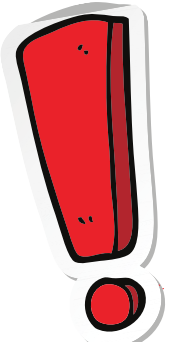
Diese Argumente kann man teilen ...

... sie werfen eine wichtige Frage auf:



# Darf man dann Kindertraining anbieten?

**Was ist Kindertraining?** kindgerechtes Training:

- ✓ setzt nicht die Reife eines Erwachsenen voraus
  - ✓ andere Inhalte
  - ✓ andere Struktur (Didaktik)
  - ✓ anderer Umgang (Pädagogik)
-  Kindertraining  $\neq$  reduziertes Erwachsenen Training  
**Wer Kindertraining anbietet, begleitet die Kinder auf ihrem Weg.**



# Der Weg – DO

**Von wo fängt der Weg an?** Wo fing er früher an – wo heute?



**früher**

Kampfkünste wurden im Jugend- oder Erwachsenenalter begonnen.



**heute**

großes Angebot im Kinderbereich:

- Überzeugung
- großer Markt (€)

**Startet der Weg (Do) früher, müssen auch dessen Bedingungen angenommen werden.**



## Wer Kindertraining anbietet, muss den Weg (Do) ganz gehen ...

... und die Regeln für das Kindertraining auch bei  
der Graduierung anerkennen!

**Junior-Dans sind nicht reduzierte  
Erwachsenen-Dans,  
sondern kindgerechte Dan-Grade.**



kindgerechte Inhalte



kindgerechte Leistung



kindgerechte Reife

# AUFBAU

**4 Junior-Dan-Grade:** Einstufung nach Alter

Inhalte altersgerecht angepasst und aufeinander aufbauend



**Junior-Dan  
Turtle**

7/8 Jahre



**Junior-Dan  
Ninja**

9/10 Jahre



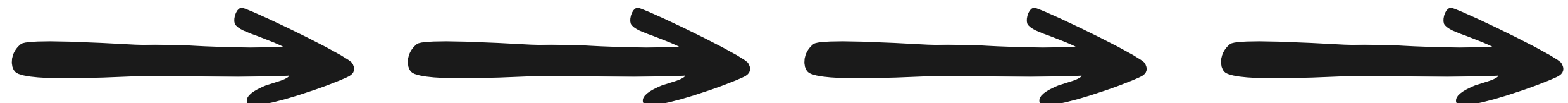
**Junior-Dan  
Samurai**

11/12 Jahre



**Junior-Dan  
Shogun**

13/14 Jahre



# ORGANISATION



## Planung

wie oft sollten Junior-Dan-Prüfungen stattfinden



## Vorbereitung

was muss im Vorfeld erledigt werden



## Durchführung

der Tag X



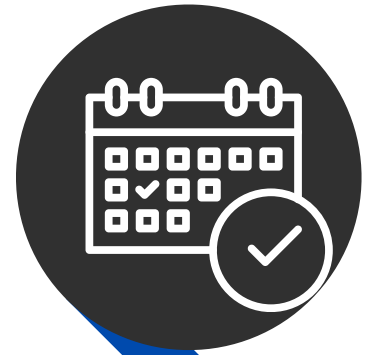
## Nachbereitung

Erledigungen nach der Prüfung





# PLANUNG



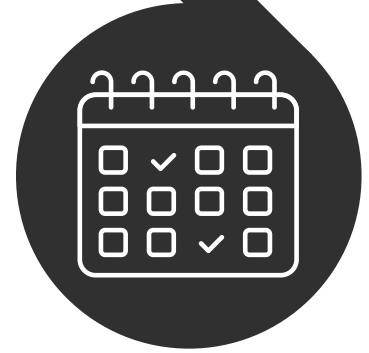
## **Terminbekanntgabe**

- schulintern
- Kollegium



## **Informationszettel für Prüflinge / Eltern**

- 3-6 Monate vor dem Prüfungstermin  
Ort & Zeit, Vorbereitungstermine, Kosten, Anmeldefrist



## **Ansetzen von Vorbereitungsterminen**

- Vorbereitungen innerhalb des Trainings
- Vorbereitungslehrgänge

# VORBEREITUNG



## **Vorbereitungstraining**

Inhalte trainieren, Handzettel Inhalte, Ausweise einsammeln



## **Anmeldungen überprüfen**

mittels Rückmeldung zum Kampfkunst Kollegium



## **Prüfungstag organisieren**

wenn möglich einen externen Zweitprüfer,



## **Erhalt der Urkunden, Gürtel und DIN-Liste**

Erledigungen nach der Prüfung

# DURCHFÜHRUNG

**Was ist Kindertraining?** kindgerechtes Training:

- feierliche Gestaltung (Prüfertisch, ...)
- Begrüßung
- Prüfungsdurchführung
- Übergabe der Urkunde und Gürtel
- Dank an Eltern
- Fotos





# NACHBEREITUNG



## **Bekanntmachung in der Schule**

- Aushang
- beim Abgrüßen im nächsten Training
- Homepage



## **Bekanntmachung extern**

- Zeitung



## **DIN-Liste zum Kampfkunst Kollegium**

# INHALT

Die DIN-Norm 31061 gibt 4 Bereichen vor

## Selbstschutz



Selbstschutzregel  
+  
Selbstverteidigungübungen

## Partnerübungen



Hütchen, Pratze oder Partner

## Wirkung



Schlagpolster / Sandsack

## Technik



Soundteil / Kata

# INHALT



## Turtle

### Selbstschutz

Vertrauensperson, Bekannter,  
Fremder  
Definieren und abgrenzen

### Partnerübungen

am Hütchen

- Faustrückenschlag -  
Schlaghandstoß
- Schlaghandstoß - Kreiskick
- Kreiskick (hinteres Bein)

### Pratze

- Schlaghandstoß
- Kreiskick hinteres Bein

### Technik

4 verschiedene 4er-Blöcke



## Ninja

### Selbstschutz

Erpressung  
Definieren, Auswirkungen und  
Maßnahmen

### Partnerübungen

an der Pratze

- Faustrückenschlag -  
Schlaghandstoß
- Schlaghandstoß - Kreiskick
- Kreiskick (hinteres Bein)

### Pratze

- Schlaghandstoß
- Kreiskick hinteres Bein

### Technik

4 verschiedene 4er-Blöcke



## Samurai

### Selbstschutz

Mobbing  
Definieren, Auswirkungen und  
Maßnahmen

### Partnerübungen

am Partner

- Faustrückenschlag -  
Schlaghandstoß
- Schlaghandstoß - Kreiskick
- Kreiskick (hinteres Bein)

### Pratze

- Schlaghandstoß
- Kreiskick hinteres Bein

### Technik

3 x 2 4er-Blöcke



## Shogun

### Selbstschutz

Internet  
Gefahren und Maßnahmen

### Partnerübungen

am Partner mit Gegenwehr

- Faustrückenschlag -  
Schlaghandstoß
- Schlaghandstoß - Kreiskick
- Kreiskick (hinteres Bein)

### Pratze

- Schlaghandstoß
- Kreiskick hinteres Bein

### Technik

3 x 8er-Blöcke

# INHALT



## Turtle

### Selbstschutz

Vertrauensperson, Bekannter,  
Fremder  
Definieren und abgrenzen

### Technik

Punch  
Punch-Hook  
Roundhouse-Kick

### Partnerübungen

am Hütchen

- Faustrückenschlag - Schlaghandstoß
- Schlaghandstoß - Kreiskick
- Kreiskick (hinteres Bein)

### Pratze

- Schlaghandstoß
- Kreiskick hinteres Bein

### Technik

4 verschiedene 4er-Blöcke



## Ninja

### Selbstschutz

Erpressung  
Definieren, Auswirkungen und  
Maßnahmen

### Technik

Jab-Punch  
Jab-Punch-Hook  
Quickstep - Roundhouse-Kick  
Jab-Punch-Hook-Quicks. - RK

### Partnerübungen

an der Prätze

- Faustrückenschlag - Schlaghandstoß
- Schlaghandstoß - Kreiskick
- Kreiskick (hinteres Bein)

### Prätze

- Schlaghandstoß
- Kreiskick hinteres Bein

### Technik

4 verschiedene 4er-Blöcke



## Samurai

### Selbstschutz

Mobbing  
Definieren, Auswirkungen und  
Maßnahmen

### Partnerübungen

am Partner

- Faustrückenschlag - Schlaghandstoß
- Schlaghandstoß - Kreiskick
- Kreiskick (hinteres Bein)

### Prätze

- Schlaghandstoß
- Kreiskick hinteres Bein

### Technik

3 x 2 4er-Blöcke



## Shogun

### Selbstschutz

Internet  
Gefahren und Maßnahmen

### Partnerübungen

am Partner mit Gegenwehr

- Faustrückenschlag - Schlaghandstoß
- Schlaghandstoß - Kreiskick
- Kreiskick (hinteres Bein)

### Prätze

- Schlaghandstoß
- Kreiskick hinteres Bein

### Technik

3 x 8er-Blöcke

# FAZIT



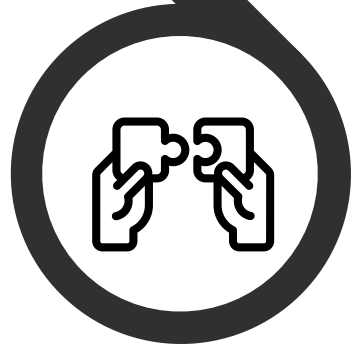
## Ziel vor Augen

- die Motivation bleibt erhalten
- Selbstverständlichkeit



## Bestätigung

- für Kinder
- für Eltern
- für Kampfkunstlehrer



## einzigste Konsequenz aus angebotenenem Kindertraining

