

# PRÜFUNGSORDNUNG PO 2015

## 1.21 – Inhalt Prüfungsprogramme A und B

Stand Januar 2016



**Prüfungsinhalt ist in beiden Prüfungsprogrammen A und B eine Kombination aus Sport- und Theorieteil. Im Prüfungsprogramm B sind im Sportteil Erleichterungen vorgesehen, es wird aber auch dort das bestmögliche Ergebnis angestrebt.**

**Als Ausgleich ist im Programm B der Theorieteil umfangreicher als in A.**

Die Theorieteile sind im Prüfungsprogramm A in zwei Stufen eingeteilt:

In Stufe 1 (1. Kyu bis 2. Dan) ist nur eine mündliche Prüfung, in Stufe 2 (ab 3. Dan) eine schriftliche Arbeit zu erstellen.

### **Auflagen für die Sportteile beider Programme A und B**

Für den Sportteil wird das überarbeitete Prüfungsprogramm von KARATE VORARLBERG, Stand 2015, übernommen – Anlage 4 (auch abgelegt auf der Website von KV unter Downloads).

Vor allem Techniken und die Ausführungen dieser, sind bei der Überarbeitung eindeutiger definiert worden.

Genaue Informationen dazu in der Abkürzungs- und Zeichenerklärung (Anlage 5).

Jiju-Ippon Kumite: inklusive 1 Wurf pro Auslage (links und rechts) ab Prüfungen zum 1. Kyu

#### **Schutzausrüstung für Jiju-Ippon-Kumite:**

**bis 18 Jahre: inkl. ärztliche Untersuchung nicht älter als 1 Jahr**

- Faustschutz
- Fuss/Schienbeinschutz
- Zahnschutz
- Brustschutz/Tiefschutz

**ab Volljährigkeit:**

- Faustschutz

**Bei Freikampf: komplette Schutzausrüstung erforderlich**

# Inhalt Prüfungsprogramm A

## Prüfungsprogramm A, Sportteil

- Fuss-Techniken sind zumindest "chudan" auszuführen, wenn möglich!! "jodan" - gilt für Leistungssportler bzw. Turniersportler/Sportlerinnen.
- Ab 1. Kyu: 1. Kata ist Tokui-Kata gemäss PO, Wahlmöglichkeit Freikampf (2 min), Partner wählbar oder 2. Kata gemäss PO, die 3. vorzuführende Heian-Kata darf vom Prüfling selbst gewählt werden (Heian 1-5)
- Ausführung der Kihon-Fuss-Techniken (z. B. mawashi-geri) in Kihon-Form (Fussballen!!)
- Bunkai-Abwicklung wie folgt:
  - \* Kata-Vorführung
  - \* Pause
  - \* Kata Sequenzen müssen zuerst langsam vorgeführt werden (Einzel oder im Block)
  - \* anschließend komplettes Bunkai in normaler Geschwindigkeit
  - \* Die Bunkai-Techniken sollen nachvollziehbar sein
- Ab 1. Kyu: 1. Kata ist Tokui-Kata gemäss PO, 2. Kata ist wählbar gemäss PO, die 3. vorzuführende Heian-Kata (Heian 1-5) wird von der Prüfungskommission vorgegeben.

Die gesamte Prüfungsordnung für den Sportteil ist in Anlage 6 festgehalten, Abkürzungs- und Zeichenerklärungen dazu in Anlage 1.

## Prüfungsprogramm A, Theorieteil Stufe 1 (1.Kyu-2. Dan)

In Stufe 1 ist im Theorieteil eine mündliche Prüfung lt. Fragenkatalog (Anlage 2) zu absolvieren. Es werden 3 Fragen ausgelost und gestellt. Diese müssen direkt vor der Prüfungskommission beantwortet werden.

## Prüfungsprogramm A, Theorieteil Stufe 2 (ab 3. Dan)

In Stufe 2 ist im Theorieteil eine schriftliche Arbeit lt. Themenkatalog (Anlagen 3, 4, 5) zu erstellen und spätestens 2 Wochen vor dem Prüfungstermin in 5-facher Ausfertigung bei der PK abzugeben. Im Rahmen der Prüfung muss eine Kurzfassung daraus der Prüfungskommission vorgetragen werden. Bewertet werden sowohl die schriftliche Arbeit als auch der mündliche Vortrag, zu dem die Prüfungskommission bei Bedarf Sach- oder Verständnisfragen stellen kann.

# Inhalt Prüfungsprogramm B

## Prüfungsprogramm B, Sportteil

*Es sollte auch in diesem Prüfungsprogramm das bestmögliche sportliche Ergebnis angestrebt werden!*

### Erleichterungen:

- höhere Stellungen (Dachi), wobei die Beinstellung klar erkennbar sein muss
- Beintechniken: Chudan oder niedriger
- verringerte Geschwindigkeit bzw. Dynamik beim ganzen Prüfungsprogramm – jedoch korrekte Ausführung des Kihon und der Kata
- erholsame Pausen zwischen den Prüfungsblöcken
- Kata-Sprünge können auch in Schritten (gemäß Bunkai) ausgeführt werden
- auch längere Pausen zwischen Kata und Bunkai-Einheit
- Bunkai-Abwicklung wie folgt:
  - \* Kata-Vorführung
  - \* Pause
  - \* Kata Sequenzen müssen zuerst langsam vorgeführt werden (Einzel oder im Block)
  - \* anschließend komplettes Bunkai in normaler Geschwindigkeit
  - \* Die Bunkai-Techniken sollen nachvollziehbar sein
- Ab 1. Kyu: 1. Kata ist Tokui-Kata gemäss PO, 2. Kata ist wählbar gemäss PO, die 3. vorzuführende Heian-Kata (Heian 1-5) wird von der Prüfungskommission vorgegeben.

Das gesamte Prüfungsprogramm für den Sportteil ist in Anlage 6 festgehalten, Abkürzungs- und Zeichenerklärungen dazu in Anlage 1.

## Prüfungsprogramm B, Theorieteil (ab 1. Kyu)

Im Theorieteil ist eine schriftliche Arbeit lt. Themenkatalog (Anlagen 3, 4, 5) zu erstellen und spätestens 2 Wochen vor dem Prüfungstermin in 5-facher Ausfertigung bei der PK abzugeben. Im Rahmen der Prüfung muss eine mündliche Kurzfassung daraus der Prüfungskommission vorgetragen werden. Bewertet werden sowohl die schriftliche Arbeit, als auch der mündliche Vortrag, zu dem die Prüfungskommission bei Bedarf Sach- oder Verständnisfragen stellen kann.

# Themen und Anforderungen an die Theorieteile Prüfungsprogramm A, Stufe 2 und B

In den Anlagen 3, 4 und 5 stehen zu den Theorieteilen der Prüfungsprogramme A und B verschiedene Themen aus drei Themenkreisen zur Auswahl. Die Themen können jederzeit ergänzt, bzw. erweitert werden.

**Auch eine individuelle Themenwahl ist in Absprache mit der Prüfungskommission möglich.**

Die 3 Themenkreise:	
Themenkreis 1	Karate in seiner Gesamtheit - das Karate-Do
Themenkreis 2	Karate - Techniken
Themenkreis 3	effektive Organisationsstrukturen im Dojo

Anforderungen an die schriftliche Prüfungsarbeit	
Umfang:	Theorieteil PO A mind. 1000 Wörter, Theorieteil PO B mind. 1500 Wörter
Gliederung	Inhaltsverzeichnis – Zusammenfassung – Kapitel 1-x – Schlusswort –Literaturverweise
Beilagen:	je nach Bedarf Bilder, Tabellen, Zeichnungen, etc.

## **Mentor/Mentorin:**

Je nach Thema und Schwierigkeitsgrad kann es sinnvoll oder erforderlich sein, zur Erstellung der schriftlichen Arbeit einen Mentor, bzw. eine Mentorin beizuziehen. Dieser kann grundsätzlich frei gewählt werden. Auf Anfrage stellt KARATE VORARLBERG einen Mentor/eine Mentorin für die Themenvorschläge zur Verfügung. Mentor/Mentorin müssen in der Arbeit namentlich angeführt werden.