

# Das Karatesportabzeichen des Deutschen Karate Verband e.V. „Kleiner Samurai“

**Stufen:** Bei erstmaliger Prüfung kann die erste Stufe KOSHO, bei zweiter WAKATO und bei dritter JUSHI erworben werden.

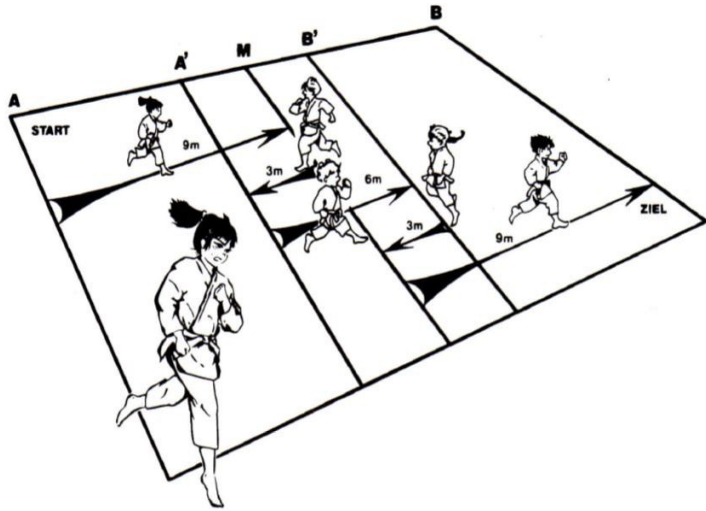
## Die Aufgaben

<b>Japan-Test:</b>	Überprüfung von Geschicklichkeit und Orientierungsfähigkeit. Schnelle Bewegungswechsel
<b>Bauchmuskeltest:</b>	Überprüfung der Bauchmuskelfkraft. Die Bewegungen werden nach vorne sowie nach links und rechts ausgeführt.
<b>Rückenmuskeltest:</b>	Überprüfung der Rückenmuskelfkraft. Der Oberkörper muss, auf einer Weichbodenmatte liegend, in eine Waghgerechte gebracht werden.
<b>Seilspringen:</b>	Überprüft wird Sprungkraftausdauer + Rhythmus. Ein- und beidbeiniges Springen. Es darf dabei auch „gelaufen“ werden. Zeit: 60 Sekunden
<b>Knie-Liegestütz:</b>	Überprüfung der Arm- und Rumpfkraft. Zeit: 60 Sekunden
<b>Dauerlauf:</b>	Überprüfung der allgemeinen Ausdauer. Erreichte Zeit wird gestoppt.

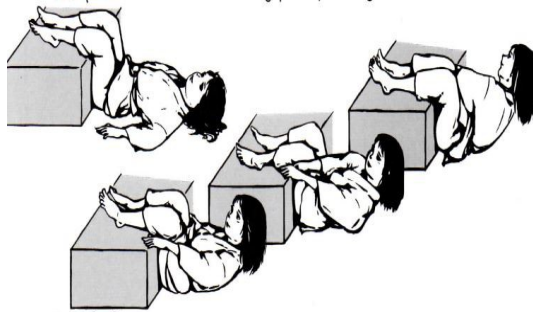
Nr.	Übung	6 Jahre		7 bis 8 Jahre		9 bis 10 Jahre		11 bis 12 Jahre		13 bis 14 Jahre	
		männl.	weibl.	männl.	weibl.	männl.	weibl.	männl.	weibl.	männl.	weibl.
1.	Japan-Test	11,5	11,5	11,0	11,0	10,2	10,5	9,6	10,0	9,2	9,5
2.	Bauchmuskeltest	3-3-3	3-3-3	4-4-4	4-4-4	5-5-5	5-5-5	7-7-7	7-7-7	10-10-10	10-10-10
3.	Rückenmuskeltest	2	2	3	3	4	4	5	5	7	7
4.	Seilspringen	35	35	50	55	60	80	70	85	75	90
5.	Knie-Liegestütz	24	20	28	24	33	28	38	33	43	38
6.	Dauerlauf (m)	600	600	600	600	800	800	800	800	1000	800
	600, 800, 1000m	4:00	4:15	3:45	4:00	4:45	5:15	4:25	5:05	4:45	4:45

**Die Wertungstabelle soll euch die Möglichkeit geben gezielt zu üben. Ob die Prüfung bestanden wurde liegt in der Gesamtbeurteilung. Dies beurteilt nur das Prüfungsteam!**

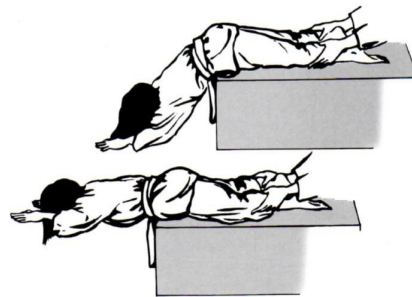
Japan-Test: (Sekundenzeit s. Tabelle)



Bauchmuskeltest: (Gerade und nach linkst + rechts)



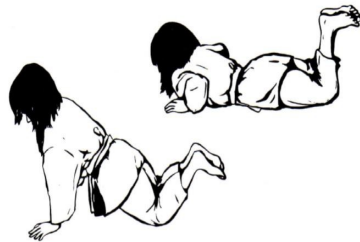
Rückenmuskeltest: (Gerade hoch und in kurz in Waagerechte halten)



Seilspringen: ( Zeit: 1 Minute. Im stehen laufen oder im Standsprung)



Knie-Liegestütz: (Bauch u. Nasenspitze auf den Boden)



Laufen: ( Strecke innerhalb der Zeit siehe Tabelle)

