

Ernes Erko Kalač
GKV Lotus Eppertshausen e.V.

PRÜFUNGSPROGRAMM FÜR BEHINDERTE **Anmerkungen zur Karate-Prüfungsordnung für Behinderte**

1. BEGRÜNDUNG

Die Erscheinungsformen von "Behinderung" sind so komplex und vielschichtig, dass es unmöglich erscheint, allen Behinderungen mit einer eigenen Prüfungsordnung gerecht zu werden. Der größte Teil der behinderten Karateka bedarf jedoch keiner speziellen Prüfungsordnung, da die motorischen Funktionseinschränkungen in Bezug auf die Anforderungen der Sportart Karate nicht so schwerwiegend sind. So können in der Regel Gehörlose, Sprach- und Lernbehinderte den Ansprüchen der allgemeinen Prüfungsordnung gerecht werden. Andererseits werden im Gegensatz zu diesen Behindertengruppen die meisten geistig und körperlich behinderten Menschen eine Kyu- oder eine Dan-Prüfung nicht nach den Regeln der allgemeinen Prüfungsordnung absolvieren können.

Für die Entwicklung der Technik und das Verständnis des Karate - Do (Do = Weg) ist wichtig, regelmäßig zu trainieren und an Lehrgängen teilzunehmen. Gürtelprüfungen spiegeln den eigenen Trainingsstand wider.

2. ZWEI PRÜFUNGSORDNUNGEN

Wir haben uns daher entschlossen, die Kyu-Dan Prüfungsordnung nach den motorischen Beeinträchtigungen behinderter Menschen in zwei Bereiche zu differenzieren:

- Teil 1. Kyu-Dan-Prüfungsordnung für geistig und körperlich Behinderte
- Teil 2. Kyu-Dan-Prüfungsordnung für nicht stehfähige Behinderte

3. DURCHLÄSSIGKEIT

Diese Prüfungsordnung ist offen und flexibel zu handhaben. Das heißt, dass behinderte Karateka, die den Ansprüchen der allgemeinen Prüfungsordnung gerecht werden können, nicht nach dieser Prüfungsordnung geprüft werden. Karateka, die einen Kyu- oder Dan-Grad nach der Kyu- / Dan-

Prüfungsordnung für Behinderte erwerben, können, falls sich ihre Behinderung verbessert, jederzeit den nächsten Grad nach den Kriterien der allgemeinen Prüfungsordnung erwerben. Umgekehrt ist dieses ebenso bei einer evtl. schwerer werdenden Behinderung möglich.

4. WETTKÄMPFE

Karatekas, die ihre Graduierungen nach der Kyu- / Dan-Prüfungsordnung für Behinderte erworben haben, können nicht an Wettkämpfen der Nicht-Behinderten teilnehmen. Für diesen Personenkreis werden wir ein behinderten-spezifisches Wettkampfsystem entwickeln. Es wird 3 Wettkampfdisziplinen umfassen:

- 1. Kihon (Grundtechniken)**
- 2. Kata - Form (Kampf mit imaginären Gegnern)**
- 3. Sound-Karate, Jiyu Kumite am Ball**

5. REDUKTION DER INHALTE

Die Kyu- / Dan-Prüfungsordnung für Behinderte unterscheidet sich primär von der allgemeinen Prüfungsordnung durch:

1. Den Verzicht auf das Prüfungsfach "Komplexaufgaben / Stand", da die hier geforderten wettkampfbezogenen Taktiken und Strategien an den Bedürfnissen und Möglichkeiten behinderter Menschen vorbeigehen.

2. Den Verzicht auf Wettkampf-Jiyu-Kumite, da die häufig fehlende oder eingeschränkte Steuerung der Bewegungskoordination zu Verletzungen führen könnte.

3. Einschränkungen beim Kata-Repertoire, da die körperlichen bzw. die geistigen Voraussetzungen je nach Art und Grad der Behinderung äußerst unterschiedlich sind.

Wir sind uns bewusst, dass die hier angesprochenen kognitiven und motorischen Beeinträchtigungen nicht für alle Behinderten gleichermaßen gelten. Dennoch werden diese Fähigkeiten und Fertigkeiten bei der Kyu- / Dan-Prüfungsordnung für Behinderte nicht überprüft. An deren Stelle treten Ersatz-techniken, die aus der Prüfungsordnung zu entnehmen sind.

6. GESTALTUNG DER PRÜFUNG

Da gerade geistig behinderte Menschen feste Regeln und Abläufe benötigen, ist es unerlässlich, dass der Übungsleiter der Prüfungskandidaten nach

Rücksprache mit dem Prüfer die Gestaltung der Prüfung festlegt. Die Gestaltungsmöglichkeiten beziehen sich im Wesentlichen auf den zeitlichen Ablauf der Prüfungsinhalte, auf die Partnerwahl, die Kandidatenfolge und die Ansprache der Prüflinge.

Unberührt von den genannten Gestaltungsmöglichkeiten bleibt jedoch die Leistungsbewertung, die nur von einem Prüfungsberechtigten vorgenommen werden kann.

7. BERECHTIGTE PRÜFER

Um den behinderten Menschen bei den zu beurteilenden Leistungen gerecht zu werden, ist es erforderlich, dass der Prüfer spezielle Voraussetzungen erfüllen muss. Deshalb muss er die folgenden besonderen Qualifikationsnachweise erworben haben:

- Gültige DKV-Prüferlizenz mit dem Zusatz „Behinderte“
Gültigkeit des Zusatzes „Behinderte“: 2 Jahre
Verlängerung durch 1 Lehrgang „Behindertenprüfung“ alle 2 Jahre
- Sound-Karate-Trainer (im Schulsport) - Lizenz (schließt FÜL-/Trainer-Lizenz ein)

8. PFLICHTTEIL UND WAHLTEIL

Um den speziellen Erfordernissen der unterschiedlichen Behinderungen und deren jeweiliger individueller Ausprägung möglichst gerecht zu werden, umfassen die Prüfungen sowohl einen Pflicht- als auch einen Wahlteil. Beide Bereiche, der **Pflichtteil und zwei Wahlteile**, müssen absolviert werden. Das maßgebliche Kriterium für die Festlegung der jeweiligen Wahlteile ist Art und Grad der Behinderung des Prüflings. Nach dem am körperlichen und/oder geistigen Zustand des Prüflings orientierten Zustand kann der Prüfer die Inhalte auf den Pflichtteil und **einen** Wahlteil reduzieren. Die Festlegung erfolgt einvernehmlich zwischen Prüfer, Prüfling und Trainer.

9. „THEORIE / PRAXIS“ IM WAHLTEIL

Grundsätzlich ist der praktischen Ausführung der Vorzug zu geben. Sollten es jedoch körperliche und/oder geistige Beeinträchtigungen angeraten erscheinen lassen, so ist die theoretische Darstellung zu wählen.

10. GRUNDSÄTZE UND ÜBERGEORDNETE ASPEKTE FÜR DAS KOMPLETTE PRÜFUNGSPROGRAMM

- Die Vielfalt des Angebotes in den Pflicht- und Wahlteilen soll Möglichkeiten aufzeigen.
 - Es wäre NICHT im Sinne der Prüfungsordnung, wenn alle aufgeführten Kihon-Techniken, Katas bzw. sonstige Techniken 1:1 (in vollem Umfang) vermittelt würden.
 - Maßgebend für Auswahl und Umfang der Prüfungsinhalte muss immer das durch die Behinderung eingeschränkte bzw. vorgegebene individuelle Vermögen des behinderten Karateka sein.
 - Bevor eine zu große Vielfalt an Techniken und Katas angestrebt wird, sollte folgenden Aspekten der Vorzug gegeben werden (nach der „DKV-Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Jugendliche im Leistungssport“):
 - Verbessern und Stabilisieren im Kihon durch
 - Herauslösen von Teilbewegungen und Teilimpulsen
 - ⇒ Isolierte Teilkörperbewegungen
 - ⇒ Verbessern von einzelnen Bewegungsphasen
 - Verbessern der Atmung
 - Anwenden der Techniken (Bälle, Prätze)
 - Verbessern und Stabilisieren in der Kata durch
 - Verbessern des Wechsels zwischen
 - ⇒ Langsamen und schnellen Techniken
 - ⇒ Anspannung-Entspannung
 - ⇒ Kurzem und langem, starken Kime
 - Verbesserung der Dynamik von Bewegungen
 - Anwenden der Techniken (Anwendung mit Partner, Bälle, Prätze)
 - Verbessern der Kata durch Variationstraining

Geistig und körperlich Behinderte Beispiel

9. KYU

| Pflichtteil: KATA | Wahlteil | | |
|--|---|--|--------------------------------|
| | Kihon | Kumite am Ball | Theorie / Praxis |
| Keine | 1. ZK v Oi-Zuki 2. ZK v Age-Uke 3. ZK v Gedan- Barai 4. ZK v Mae-Geri Chudan (aus Chudan Kamae) | - Technikaus- führung rechts und links im Stand <ul style="list-style-type: none"> • Oi-Zuki • Gyaku-Zuki | Karate - Geschichte |
| <p><u>Beispiele für Verbessern und Stabilisieren im Kihon:</u></p> <p>a.) <u>Isolierte Teilkörperbewegungen:</u> => Nur Armbewegungen (gerade-schräg-seitlich) => Nur Zugbewegung bei Schritttechnik => Nur Streckbewegung bei Schritttechnik</p> <p>b.) <u>Verbessern von einzelnen Bewegungsphasen:</u> => Nur Phase der Ausholbewegung (z.B. Ausholbewegung Gedan-Barai) => Nur Phase der Technikausführung (z.B. Gedan-Barai)</p> <p>c.) <u>Verbessern der Atmung:</u> => z.B. bei der Schritttechnik Oi-Zuki => Schnell einatmen => 1. Zeit-Heranziehen des hinteren Beines => Atem anhalten => 2. Zeit-Technikausführung => explosives Ausatmen mit Anspannen => Atemlängen: kurz-lang / lang-kurz / kurz-kurz / lang-lang</p> <p>d.) <u>Anwenden der Techniken:</u> => An den Soft-Bällen des Sound-Karate => An Pratzen</p> <p>e.) <u>Übungsdauer maximal:</u> Kinder: 10 Min., Schüler: 15 Minuten, Jugend/Erwachsene: 15-20 Minuten</p> | | | |

Nicht stehfähige Behinderte Beispiel

Vorbemerkungen:

- Für nicht stehfähige Behinderte sind alle „Dachi“- Stellungen ausgenommen.
- Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärts - Bewegungen sind, soweit ausführbar, vorgegeben.

- Die Prüflinge müssen die verschiedenen „Dachi“-Stellungen mündlich erklären können.
- Die Prüflinge müssen die verschiedenen „Keri“-Beintechniken mündlich erklären können.
- Die Prüflinge müssen der jeweiligen Graduierung entsprechende Kata Kenntnisse theoretisch, mündlich und schriftlich (mit Embusen) nachweisen.

9. KYU

| Pflichtteil: | Wahlteil | | |
|--------------|--|--|---|
| | KATA | Kihon | Kumite am Ball |
| Keine | 1. v Oi-Zuki 2. v Age-Uke 3. v Gedan-Barai | - Technikausführung mit rechtem und linkem Arm • Oi-Zuki | • Karate Geschichte • Beintechniken - Mae-Geri Chudan - Mae-Geri Jodan |

Beispiele für Verbessern und Stabilisieren im Kihon:

f.) Isolierte Teilkörperbewegungen: => Nur Armbewegungen (gerade-schräg-seitlich)

=> Nur Zugbewegung => Streckbewegung

=> Koordination Zugbewegung - Streckbewegung

g.) Verbessern von einzelnen Bewegungsphasen: => Nur Phase der Ausholbewegung (z.B. Ausholbewegung Gedan-Barai)

=> Nur Phase der Technikausführung (z.B. Gedan-Barai)

h.) Verbessern der Atmung: => z.B. bei Oi-Zuki => Schnell einatmen => Atem anhalten

=> Technikausführung

=> Ausatmen mit Anspannen => Atemlängen: kurz-lang / lang-kurz / kurz-kurz / lang-lang

i.) Anwenden der Techniken: => An den Soft-Bällen des Sound-Karate => An Pratzen

j.) Übungsdauer maximal: Kinder: 10 Min., Schüler: 15 Minuten, Jugend/Erwachsene: 15-20 Minuten