

## **Checkliste Dan Prüfung**

### **Generelles**

- Ich kenne Prüfungsprogramm
- Ich weiss, wann und wo die Prüfungen sind
- Ich weiss, wann ich die Prüfung machen will
- Die Prüfungskommission SWKO wurde über meine Pläne ca. ein Jahr vor der Prüfung informiert
- Ich weiss, wie ich mich vorbereiten will
- Ich habe Trainings bei der Prüfungskommission eingeplant
- Ich besuche die offiziellen Lehrgänge
- Meine Grundkondition erlaubt mir, das ganze Prüfungsprogramm in guter Qualität ohne Pause zu absolvieren
- Ich kenne die Anforderungen der Theorieprüfung und schriftlicher Arbeit
- Ich habe Trainings geleitet
- Ich habe bei Turnieren mitgeholfen
- Ich kenne die Anmeldeformalitäten und habe die entsprechenden Unterlagen meinem Dojoleiter übergeben: Passkopien, Lebenslauf

### **Kihon**

- Ich fühle mich sicher, stabil und entspannt auch bei den schwierigen Techniken
- Ich kenne die Checkpunkte der Techniken

### **Kumite**

- Ich kenne meine Partnerübungen, inkl. Namen
- Ich kann meine Partnerübungen einem Partner erklären
- Ich habe ein gutes Distanzgefühl
- Ich kann die Partnerübungen kraftvoll ausführen, mit Kiai
- Ich weiss welcher Partner mit mir die Prüfung absolviert. Der Partner ist gleich- oder höhergraduiert.
- Ich kenne die Checkpunkte der Partnerübungen

### **Kata**

- Ich weiss welche Katas die Shitei-Katas (Pflichtkata) für meinen Gurt sind
- Ich weiss welche Kata ich am besten kann (Tokui-Kata)
- Ich kann die Katas mit Rhythmus und Kraft vorführen
- Ich kann die Katas lebendig vorzeigen und kenne die Anwendungsmöglichkeiten der Techniken

### **Theorie**

- Ich kenne alle Techniken und Stellungen
- Ich kenne alle Kommandos
- Ich kenne die wichtigsten Punkte der Traininglehre
- Ich kenne die Begriffe aus der Karate-Welt
- Ich kenne die Verbandsstrukturen SWKO, Kantonalverband, SKF, Wado Eurpoa/International und WKF
- Ich kenne meine Möglichkeiten im Bereich Jugend und Sport
- Ich kenne das aktuelle Schiedsrichter-Reglement

## **Trainingsplanung**

### **Ausdauertraining**

Ziel: Grosse Teile der Prüfung im aeroben Bereich absolvieren

Wöchentlich 1-2 Trainingseinheiten im aeroben Bereich, z.B. Jogging, Velofahren, Spinning, Schwimmen. Wenn möglich mit Pulsmesser. Mehrere Monate vor der Prüfung bis zur Prüfung. Nicht im Rahmen des normalen Trainings.

### **Schnellkrafttraining**

Ziel: schnelle Techniken

Spezifische kurze Trainingssequenzen, ca. 1x pro Woche. Ev. im Rahmen der normalen Trainings. 2-3 Monate vor der Prüfung intensivieren. Fokus auf Schnelligkeit in den normalen Trainings.

### **Techniktraining**

Ziel: perfektionierte Techniken

Know-Kow Aufbau durch Besuch anderer Lehrer, Dan-Trainings, Lehrgänge. Anwendung in normalen Trainings, speziell im freien Trainingsteil.

### **Theorie**

Ziel: fundiertes, breites Wissen

Bereiche: Geschichte, Politik, Wettkampfbegleitet, Wado-Spezifika  
Studium von Büchern, Internet, Ausbildungssessions. Ca. 1x pro Monat;  
Austausch untereinander.

### **Meilensteine (Beispiel)**

November: SWKO Lehrgang (Teilnahme) und Danprüfungen (als Zuschauer)

November: Gespräch mit Dojoleiter

Dezember: Go/NoGo Entscheidung

Januar – September: Aufbau

Oktober: Endspurt

November: Prüfung