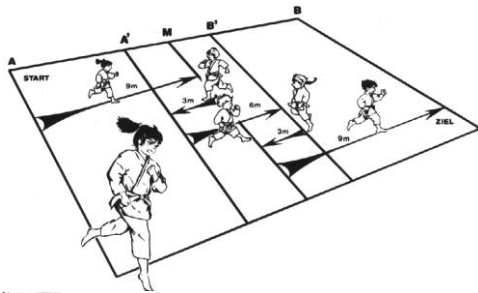




Karate- Sportabzeichen

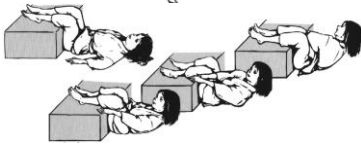
Die kleinen Samurai

KaKenko
Karate- und Gesundheitszentrum Hersbruck



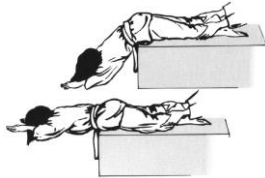
1. Japan-Test (Sprint)

Die gesamte Laufzeit von A (Start) nach B (Ziel), also insgesamt 30m, wird in Sekunden gestoppt.



2. Bauchmuskeltest (Crunch)

Einrollen des Oberkörpers und 2 Sekunden halten, danach wieder flach auf den Boden ablegen. Erst der Wiederholungszahl entsprechend gerade nach vorne einrollen, danach nach rechts und zuletzt nach links.



3. Rückenmuskeltest

Anheben des Oberkörpers und der Arme bis zur Waagerechten, 10 Sekunden halten, absenken. Ein Aufbäumen (Holkreuz) soll vermieden werden.



4. Seilspringen

Die entsprechende Wiederholungszahl muss innerhalb von 60 Sekunden erreicht werden.



5. Knie-Liegestütz

Bauchlage, Hände neben den Schultern. Hochstützen. Die Nasenspitze muss bei jedem Liegestütz den Boden fast berühren. Die angegebene Wiederholungszahl muss innerhalb von 60 Sekunden erreicht werden.



6. Dauerlauf

Die vorgegebene Strecke von 600m, 800m oder 1000m muss innerhalb der angegebenen Zeit, in Minuten, durchlaufen werden.

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, 800, 1000m	600 4:00	600 4:15	600 3:35	600 4:00	800 4:45	800 5:15	800 4:25	800 5:05	1000 4:45	800 4:45