



HAPKIDO, COMBAT, KICKBOXEN & FITNESS DOJANG KAMPFSPORT-CENTERN NIDDA TAL

Infoblatt zu den Kub/Kyu Gürtelprüfungen

Sehr geehrte Mitglieder, Kinder und Eltern,
mit diesem Schreiben möchten wir einige Infos zu den Gürtelprüfungen weitergeben. Dieses Blatt ersetzt nicht das persönliche Gespräch mit dem Trainer; von daher bitten wir darum uns an zu sprechen wenn es Fragen und Wünsche zu dem Thema gibt.

Allgemeines zu Prüfungen

Wer den Kampfsport betreibt, legt für gewöhnlich in bestimmten Abständen Prüfungen ab. Die Entscheidung darüber, wann die Zeit reif dafür ist, sollte stets in Abstimmung mit dem Trainer getroffen werden.

Dabei spielen z.B. die Regelmäßigkeit der Trainingsteilnahme, der persönliche Einsatz im Training, natürlich die technischen Fortschritte, aber auch die Wartezeit seit der letzten Prüfung und noch andere Faktoren eine Rolle. So wird auch Prüfungsangst minimiert – es tritt prinzipiell niemand an der noch nicht fit für den nächsten Gurt ist.

Ein guter ZANFINO TOTAL DEFENSE Schüler/in fixiert sich aber nicht ausschließlich auf Gürtelprüfungen – das Üben des Prüfungsprogrammes sollte tatsächlich nicht den größten Teil des Trainings ausmachen, denn das Hapkido hat so viele Facetten zu bieten, dass diese Beschränkung sehr bedauerlich wäre.

Viele Kampfsportschulen bieten 1x im Jahr die Möglichkeit zur Gürtelprüfung an. ZANFINO TOTAL DEFENSE Natale Zanfino der die Prüfer-Lizenz besitzt bietet flexibel 2 – 3 Termine im Jahr an. Wir sind bestrebt, die Termine über unsere Homepage www.zanfino-total-defense.de bekannt zu geben, sobald einen Termin festgelegt wurde gibt es Anmelde Formulare im Training zum Mitnehmen. Die Festlegung erfolgt je nach Bedarf bzw. den Anfragen der Schüler und nach deren Fortschritt. Im Training werden die Termine ebenfalls bekanntgegeben. Die Kinder und gerade die Kleinsten geben diese Informationen natürlich nicht immer 1:1 weiter; deshalb empfehlen wir regelmäßig auf die Homepage zu schauen oder die Trainer anzusprechen, sobald der Wunsch entsteht bei der nächsten Gürtelprüfung teilzunehmen.

Alle Schüler dürfen sich in die Wunschliste“ eintragen, die von Sandra & Natale geführt wird.

► *Bitte sprecht uns einfach darauf an und lasst euch das entsprechende Infomaterial mit der anstehenden Prüfungsprogramm und der prüfungsrelevanten Erklärungen aushändigen. Fangt rechtzeitig an zu üben (siehe Wartezeiten)! Die Kickboxtechniken müssen sicher und sauber ausgeführt werden. Dazu müssen die Techniken aus dem Prüfungsprogramm auswendig vorgeführt werden (jede Technik 2mal, in Anwendung mit und ohne einen Partner) ebenfalls ist die Trittschule auch auswendig und sicher vorgeführt werden.*

Spätestens 3 Wochen vor dem Prüfungstermin sichtet Natale die Wunschkandidaten und sammelt die Pässe ein für die Prüfung. Diejenigen, die noch nicht bereit sind bekommen Tipps vom Trainer was noch zu üben ist und erhalten dann die Termine für das Sondertraining/Zusatztraining.

Der Kickbox WKUWORLD-Pass (wer noch keinen Pass hat bitte 1x Passbild beifügen) und die Prüfungsgebühr in Höhe von: siehe Preisliste, müssen spätestens 2 Wochen vor dem Prüfungstermin bei Natale oder Sandra abgegeben werden! Spätere Anmeldungen können aus organisatorischen Gründen nicht entgegengenommen!



ZANFINO TOTAL DEFENSE

Ihr Partner in Sachen Sicherheit und persönlicher Selbstverteidigung

Das WKUWORLD Gürtel-System



Die Prüfungsordnung sieht außerdem für jede Gürtelprüfung eine Mindestvorbereitungszeit vor. Fälschlicherweise wird diese oft auch als "Wartezeit" bezeichnet. Es geht hierbei nicht darum, auf den nächsten Prüfungstermin zu warten, sondern sich darauf gründlich vorzubereiten. Das bedeutet, in dieser Zeit regelmäßig das Training zu besuchen und an den Dingen zu arbeiten, die bei der letzten Prüfung und im Training als Defizite aufgezeigt wurden. Dabei sollte man darauf achten, nicht zu viele Dinge gleichzeitig verbessern zu wollen. Bei der Vorbereitung zur nächsten Gürtelprüfung soll sich der Schüler Zeit nehmen und sich so Stück für Stück verbessern. Es ist völlig normal, dass dafür meist mehr Zeit als die vorgegebene Mindestvorbereitungszeit gebraucht wird. Vor allem bei den Gürtelprüfungen der Mittel- und Oberstufe reicht die Mindestvorbereitungszeit keinesfalls aus, um sich ordentlich vorzubereiten. Sicherlich gibt es hier Ausnahmen. Etwa bei besonders talentierten Schülern, die mehr als zwei bis dreimal pro Woche intensiv und effektiv trainieren.



Hier zusammengefasst ein paar zu beachtende Punkte:

- Während der Vorbereitungszeit soll das Training regelmäßig, idealerweise mindestens zweimal pro Woche, besucht werden.
- Nehmt Euch die Zeit für eine ausreichende Vorbereitung. Kickboxen kann nicht "mal schnell" erlernt werden. Zwischen theoretischem Wissen wie es funktioniert und dem praktischen Können stehen intensives und ausdauerndes Training und viele Wiederholungen (mein Meister sagte: wenn Du 1000mal geübt hast, dann kannst es).
- Spätestens ab der Mittelstufe ist zusätzliches Prüfungs-Vorbereitungstraining erforderlich.
- Je höher der Gürtel, desto eigenverantwortlicher findet die Vorbereitung auf die nächste Prüfung statt.
- Wer sich intensiv auf eine Gürtelprüfung vorbereitet kennt das zu zeigendes Programm auswendig. Das hilft sehr, die Nervosität im Zaum zu halten, und zeichnet ein positives Bild beim Prüfer.
- Bereitet Euch zusammen mit fortgeschrittenen Schülern oder einem Trainer auf die nächste Prüfung vor. Gleich eingestufte Schüler erkennen ggf. die Fehler noch nicht.
- Zieht vor der Entscheidung zu einer Prüfung zu gehen den Rat eines unserer Trainer heran.
- Besucht Lehrgänge! Schaut damit über den Tellerrand unseres Dojang hinaus. Nutzt dort die Gelegenheit, auch bei anderen Prüfern Prüfungen abzulegen. Selbstredend, nach entsprechender Vorbereitung.
- Kein Prüfer ist daran interessiert, jemanden durch die Prüfung fallen zu lassen. Im Gegenteil ist es eine Freude, gut vorbereiteten Prüflingen, den neuen Gürtel zu überreichen
- Fällt jemand trotz Vorbereitung durch eine Gürtelprüfung, so ist das kein Weltuntergang, sondern eine Chance, die Selbsteinschätzung zu korrigieren und besser zu werden.
- Wer eine Prüfung bestanden hat, kann stolz auf die gezeigte Leistung sein. Auch wenn es noch Mängel gab (die wird es leider immer geben) hat er doch gezeigt, dass er das Niveau erreicht hat und sich seit der vorangegangenen Prüfung erfolgreich weiterentwickelt hat.

"An der Kampfkunst ist nichts Geheimnisvolles. Nimm die Dinge wie sie sind: Schlage, wenn du schlagen musst, tritt, wenn du treten musst."

Bruce Lee

WKUWORLD Graduierungs-Gürtelsystems				
Gürtelfarbe	Kyu /Kub/ Dan	Symbol	Vorbereitung	Kosten
Weiß	11. Kub		Anmeldung	0,-€
Weiß-gelb-weiß	10. Kub		3. Monaten	20,-€
Gelb-weiß-gelb	9. Kub		3. Monaten	20,-€
Gelb-orange-gelb	8. Kub		3. Monaten	20,-€
Orange-weiß-orange	7. Kub		3. Monaten	20,-€
Orange-grün-orange	6. Kub		3. Monaten	20,-€
Grün-weiß-grün	5. Kub		6. Monaten	20,-€
Grün-blau-grün	4. Kub		6. Monaten	30,-€
Blau-weiß-blau	3. Kub		6. Monaten	30,-€
Blau-rot-blau	2. Kub		6. Monaten	30,-€
Braun-weiß-braun	1. Kub		1. Jahr	50,-€
Schwarz -weiß-schwarz	1. Dan „Kinder“		1. Jahr	150,-€
Schwarz	1. Dan		2. Jahre	350,-€



Anmeldebogen für die Kickboxen & Thaiboxen- Prüfungen

Gürtelprüfung

Freitag, den 01. März 2024 in Kaichen

Weiß-gelb-weiß & gelb-weiß-gelb

BEGINN 17:00 UHR ENDE CA. 18:45 UHR

17:00 bis 18:00 Uhr // ab 18 Uhr Jugendliche

Die Kinder, Teilnehmern haben die Möglichkeit, 15 Minuten vor Prüfungsbeginn noch mal locker das Prüfungsprogramm durchzugehen! Natale und anderen Trainern helfen gerne! Zur Bewertung der Prüfungsleistung wird ein spezieller „WKUWORLD-System“ Notenschlüssel verwendet.

Der Kickbox-Pass und die Prüfungsgebühr in Höhe von **(siehe Preisliste!)**

➡ Wer keinen Kickboxen-Pass hat bitte 1x Passbild mitbringen!

➡ Alle die bereits einen /Kickboxen Pass haben, **(siehe Preisliste!)** müssen bis **spätestens eine Woche vor Prüfungstag, am besten alles zusammen in einen Umschlag mit dem Name versehen** bei Natale/Sandra abgegeben werden!!!

Spätere Anmeldungen werden nicht entgegengenommen!



Einverständniserklärung

Hiermit melde ich mich / meine Tochter / meinen Sohn _____
(Vor- und Nachname)

zu der Kick Boxing- Gürtel-Prüfung am **Mi., 01. März 2024** in Kaichen

Diese Erklärung ist zusammen mit dem Kickboxen Pass (Bzw. 1x Passbild) und die Prüfungsgebühren in Höhe von Euro: (siehe Preisliste) **bis spätestens eine Woche vor Prüfungstag** bei Natale/Sandra abzugeben.

Zur Vorbereitung der Gürtel wird unbedingt um Angabe der Gürtellängegebeten!

Ort, Datum, Unterschrift
(Bei Jugendlichen unter 18 Jahren sind die Angaben und die Unterschrift eines Erziehungsberechtigter erforderlich)