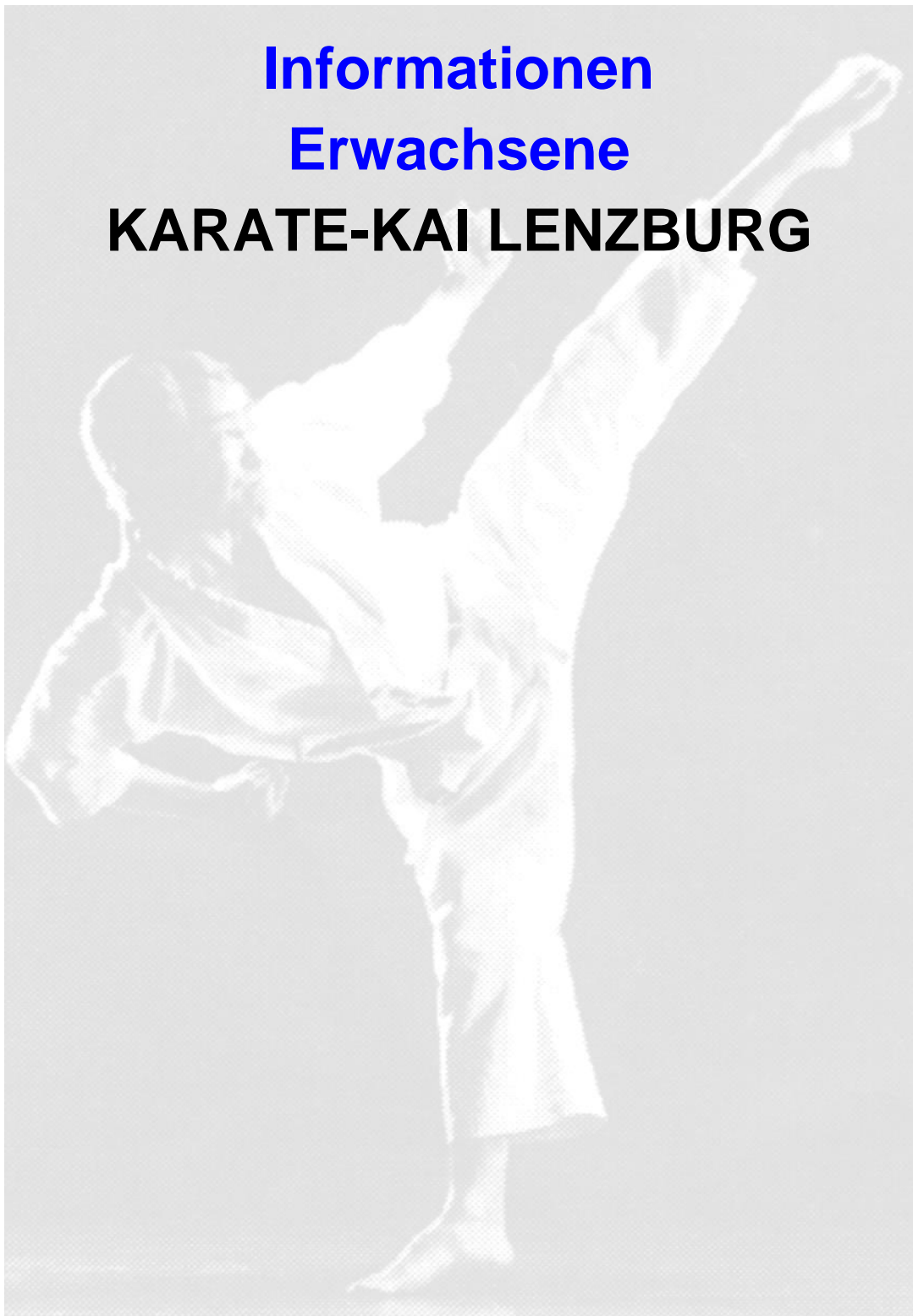




空
手
道

Informationen
Erwachsene
KARATE-KAI LENZBURG



Der KARATE-KAI LENZBURG begrüsst Sie beim Karate Erwachsenentraining. Ihr werdet in den kommenden Trainingsstunden einen Einblick in die Welt des Karate und in das Training unseres Vereins erhalten.

Wir werden zu Beginn einige Karatetechniken einüben. Mit diesen Grundtechniken werden Beweglichkeit, Gleichgewichtsgefühl, Koordination, Muskelkontraktion und Muskelleistung gefördert.

Wir empfehlen euch, das Training möglichst regelmässig zu besuchen, da die Trainingslektionen systematisch aufgebaut sind.

1.1 Diverses

- Trinkflasche bitte mit in die Turnhalle nehmen, Trinkpausen werden vom Trainer bestimmt.
- Wertgegenstände nicht in der Garderobe lassen, sondern in die Turnhalle mitgenommen.

1.2 Datenschutz

Bei Veröffentlichungen von Artikeln, im Rahmen von Vereinsnähen, können Sie namentlich oder mit Bild erwähnt werden. Die Daten von Personen unter 20 Jahren werden zwecks J+S Abrechnung im Nationalen Informationssystem für Sport (NDS) erfasst, bearbeitet und nach Art. 11 des Bundesgesetzes über die Informationssysteme des Bundes im Bereich Sport (IBSG) behandelt.

1.3 KARATE-KAI LENZBURG Homepage

www.karate-kai-lenzburg.ch

Neben geschichtlichen Informationen findet sich hier auch unser Jahresprogramm, Informationen über Trainingszeiten und -orte, Portraits unserer Vorstandsmitglieder und Trainer, alle wichtigen Dokumente zum Download und noch vieles mehr.

Fotos und Berichte über unsere Anlässe findet ihr unter „News“.

Die Prüfungsbedingungen, Prüfungsprogramm usw. können ebenfalls unter Downloads heruntergeladen werden.

1.4 Prüfungsreglement und Empfehlungen ab 14 Jahre

- Die Altersgrenze für Erwachsene ist 14 Jahre. Massgebend ist der Jahrgang und nicht das Geburtsdatum.
- Die Prüfungen der Unterstufe (bis zur Prüfung zum 6. Kyu) können anlässlich einer Prüfung innerhalb des KARATE-KAI LENZBURG abgelegt werden. Prüfungen zum 5. Kyu bis 3. Kyu werden im Normalfall, zum 2. und 1. Kyu sowie Danprüfungen ausschliesslich an einer offiziellen Zentralprüfung der Sektion Swiss Karatedo Renmei (SKR) abgelegt.
- Der Prüfungskandidat hat einen gültigen Karatepass mit eingeklebter aktueller Jahreslizenzmarke.
- Es gelten die durch die Sektion Swiss Karatedo Renmei (SKR) festgelegten Prüfungsgebühren.
- Das Prüfungsprogramm entspricht dem offiziellen Programm für Erwachsene des Stilverbandes „Swiss Karatedo Renmei“.
- Der in einem fremden Dojo erworbene Kyugrad wird nicht automatisch homologiert/ übernommen. Je nach Leistungsstand wird dieser neu eingestuft und allenfalls muss auch mit einer Rückstufung gerechnet werden.
- Es müssen alle Grundvoraussetzungen gemäss dem Prüfungsreglement der Swiss Karatedo Renmei erfüllt sein.
- Nach abgelegter Prüfung ist das Bewertungsblatt (entweder Scan via E-Mail, Kopie oder Original) an den Prüfungsverantwortlichen der Technischen Kommission vom KKL abzugeben.
- Prüfungskandidaten tragen einen sauberen, weissen Karate-gi mit Klubabzeichen. Damen dürfen unter der Gi-Jacke ein uni-weisses T-Shirt tragen.
- Ärmel und Hosenbeine sind auf die richtige Länge eingekürzt (Umkrempeln aufgrund Verletzungsgefahr nicht erlaubt).
- Die Füsse sind gewaschen und die Nägel der Kandidaten sind kurz geschnitten und sämtlicher Schmuck ist auszuziehen.
- Bei Partnertraining Brillen ablegen.
- Lange Haare zusammenbinden.

1.5 Prüfungsempfehlungen bei Übertritt

Nach Übertritt aus einer anderen Karateschule / Verein empfehlen wir vor einer beabsichtigten Prüfung, mindestens sechs Monate Training (2 mal pro Woche) im Karate-Kai Lenzburg.