

# Änderung Leistungsvorgaben „Dauerlauf“ Beim Karate-Sportabzeichen „Die Kleinen Samurai“

Die Leistungsvorgaben für die 6 Übungen des Karate-Sportabzeichens (KSpA) für Kinder von 6-14 Jahren sind vor mehr als 10 Jahren ermittelt worden. Zwischenzeitlich hat sich das körperliche Leistungsvermögen der Kinder besonders auf dem Gebiet der Ausdauer erheblich verändert.

- **Leistungsvorgaben „Dauerlauf: 600m-, 800m- oder 1000m-Lauf“ beim KSpA**

In den letzten Jahren ist immer wieder von Trainern, die mit ihren Karate-Kindern das KSpA absolviert haben, berichtet worden, dass vor allem das Erreichen der Leistungsvorgaben bei den Dauerläufen zunehmend Probleme bereitet habe. Nicht zuletzt, weil sich diese Rückmeldungen auch mit den Erfahrungen des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) deckten, wurde die Modifizierung angegangen.

- **Deutsches Sportabzeichen des DOSB**

Die größte Erfahrung in zeitlicher, qualitativer und quantitativer Hinsicht mit Absolventen des Sportabzeichens hat der DOSB. Dort sah man sich bereits im Jahre 2006 genötigt, auf das abnehmende Leistungsvermögen von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen vor allem im Ausdauerbereich zu reagieren und die Leistungsvorgaben entsprechend anzupassen.

- **Die neuen Leistungsvorgaben für „Dauerlauf“ beim KSpA**

Die Rückmeldungen der Trainer und neue Leistungserhebungen haben zu neuen Leistungsvorgaben geführt, die mit denen des DOSB weitestgehend übereinstimmen. Somit ist davon auszugehen, dass diese neuen Vorgaben aus der breitestmöglichen Datenbasis resultieren.

- **Vorbereitung der Kinder**

Die Absenkung der Leistungsvorgaben darf nicht falsch interpretiert werden: Nach wie vor ist es unerlässlich, was von Beginn an in den „Vorbemerkungen“ zum KSpA unter 2.9. gefordert wird: **„Auf eine entsprechende Vorbereitung der Teilnehmer ist unbedingt zu achten.“**

- **Die neue Wertungstabelle**

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 <b>4:00</b>	600 <b>4:15</b>	600 <b>3:45</b>	600 <b>4:00</b>	800 <b>4:45</b>	800 <b>5:15</b>	800 <b>4:25</b>	800 <b>5:05</b>	1000 <b>4:45</b>	800 <b>4:45</b>

R. Brünig, Schulsportreferent