

**Anmeldung für den
Kleinen Samurai**
am 10. September 2022



Karate-Do Overath e.V.

Kemenaterberg 1

51491 Overath

Tel.: 0175-4304081 o. 0171-2685957

E-Mail: info@karate-do-overath.de

Internet: www.karate-do-overath.de

Kraft tanken mit Spaß. Karate, Kampfkunst und mehr.

Liebe Kinder und Jugendlichen,
liebe Eltern,

zum 20. Vereinsjubiläum lädt der Karate-Do Overath e.V. alle Kinder und Jugendlichen zwischen 6 und 14 Jahren zur Teilnahme am Karate-Sportabzeichen „Kleiner Samurai“ ein.

Nachfolgend findet Ihr weitere Infos und das Anmeldeformular auf der nächsten Seite.
Bitte denkt an dem Tag an Euren **DKV-Ausweis!**

Termin **Samstag, der 10.09.2022**
 10:00 - 13:00 Uhr
Ort **„Glück-auf-Halle“**
 Am Lüderich 2, 51491 Overath

In diesem Jahr wird die 1. Stufe KOSHO (Samuraikind) erworben:



Hier ein Überblick über die Mindestanforderungen:

Bitte die dem/der Teilnehmer/in entsprechende Spalte ankreuzen! →	6 Jahre		7 bis 8 Jahre		9 bis 10 Jahre		11 bis 12 Jahre		13 bis 14 Jahre	
	M	W	M	W	M	W	M	W	M	W
Japan-Test	11,5 sek	11,5 sek	11,0 sek	11,0 sek	10,2 sek	10,5 sek	9,6 sek	10,0 sek	9,2 sek	9,5 sek
Bauchmuskeltest gerade/rechts/links	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
Rückenmuskeltest	2	2	3	3	4	4	5	5	7	7
Seilspringen	35	35	50	55	60	80	70	85	75	90
Knie-Liegestütz	24	20	28	24	33	28	38	33	43	38
Dauerlauf	600 m 4:00 min	600 m 4:16 min	600 m 3:46 min	600 m 4:00 min	800 m 4:46 min	800 m 6:16 min	800 m 4:26 min	800 m 6:06 min	1000 m 4:46 min	800 m 4:46 min

Alle sechs Übungen sind zu absolvieren, wobei die entsprechenden Mindestanforderungen erfüllt werden müssen. Für jede Übung ist nur **1 Versuch** gestattet.

Seilspringen und Knie-Liegestütz gehen über die Dauer von 60 Sekunden, wobei die Übungen nach Erreichen der Mindestanforderungen nicht abgebrochen werden dürfen. Die erreichte Anzahl wird auf der Prüfkarte eingetragen.

Viel Erfolg wünscht der Karate-Do Overath e.V.

Bankverbindung: VR Bank Bergisch Gladbach – Overath – Rösrath eG, Konto-Nr. 100 640 015, BLZ 370 626 00
BIC: GENODE33PAF IBAN: DE40 3706 2600 0 100 6400 15

**Anmeldung für den
Kleinen Samurai**
am 10. September 2022



Karate-Do Overath e.V.

Kemenaterberg 1

51491 Overath

Tel.: 0175-4304081 o. 0171-2685957

E-Mail: info@karate-do-overath.de

Internet: www.karate-do-overath.de

Kraft tanken mit Spaß. Karate, Kampfkunst und mehr.

Anmeldung zum Karate - Sportabzeichen „Kleiner Samurai“

Hiermit melde ich mein Kind zum Karate - Sportabzeichen „Kleiner Samurai“ am 10.09.2022 ab 10:00 Uhr in der Glück-Auf Halle in Untereschbach an.

Vor- und Nachname: _____

Geburtsdatum: _____

Alter am 10.09.2022: _____

DKV-Nummer: _____

Telefonnummer: _____

T-Shirt-Größe: _____ (verfügbare Größen: 104 - 164, S, M, L)

Bei der Veranstaltung werden Foto- und Filmaufnahmen gemacht. Diese Aufnahmen können in der Presse und auf den offiziellen Seiten des Karate-Do Overath e.V. im Internet veröffentlicht werden.

Ort, Datum

Unterschrift Erziehungsberechtigte/r

An diesem Tag gibt es viele Stationen. Alles muss auf- und abgebaut werden, Zeiten müssen gestoppt, Sprünge gezählt, Strecken abgemessen werden und und und. Wir würden uns freuen, wenn sich dafür noch einige Helfer*innen finden würden.

☐ Ich kann helfen

☐ an den Stationen, von 9:45 - 13:00 Uhr

☐ beim Aufbau, ab 9:00 Uhr

☐ beim Abbau, ab 13:00 Uhr

Rückmeldung über die Teilnahme bis zum 26.08.2022 entweder per Abgabe des Zettels im Training oder eingescannt per Mail an: daria.launert@karate-do-overath.de