



## Zur Orientierung

### **Erwartungshaltung an Dan-Prüflinge (die keine Einschränkungen wie Verletzungen usw. haben) bis ca. 40 Jahre**

- vollständige Teilnahme am Lehrgang vor der Dan-Prüfung
- mehrmalige vollständige Teilnahme an großen Lehrgängen in der Vorbereitungszeit, um eine Selbsteinschätzung im Vergleich zu anderen vornehmen zu können und Rückmeldungen von anderen zu erhalten
- möglichst Teilnahme an Dan-Vorbereitungslehrgängen in der Vorbereitungszeit, um die Anregungen und Wünsche verschiedener Dan-Prüfer aufzunehmen und sich damit auseinander zu setzen
- spontane Umsetzung von Anregungen und Wünschen der Prüfer in der Prüfungssituation als Zeichen für mentale Offenheit, Lernbereitschaft und motorische Bandbreite
- Entwicklung des Bewusstseins, dass dieses Leistungsniveau in Zukunft immer von Zuschauenden erwartet wird
- Bewusstsein, dass die Vorbildfunktion mit jedem Dan-Grad steigt und auf Dauer erfüllt werden muss

### **Erwartungshaltung an Dan-Prüflinge ab ca. 40 Jahre (individuelle Einschränkungen werden berücksichtigt)**

- Teilnahme am Lehrgang vor der Dan-Prüfung nach eigener Entscheidung
- Teilnahme an großen Lehrgängen in der Vorbereitungszeit, um eine Selbsteinschätzung im Vergleich zu anderen vornehmen zu können, Rückmeldungen von anderen zu erhalten, als Dan in der Gruppe bekannt zu sein
- möglichst Teilnahme an Dan-Vorbereitungslehrgängen in der Vorbereitungszeit, um die Anregungen und Wünsche verschiedener Dan-Prüfer aufzunehmen und sich damit auseinander zu setzen
- spontane Umsetzung von Anregungen und Wünschen der Prüfer in der Prüfungssituation als Zeichen für mentale Offenheit, Lernbereitschaft und motorische Bandbreite
- Entwicklung des Bewusstseins, dass dieses Leistungsniveau in Zukunft immer von Zuschauenden erwartet wird
- Bewusstsein, dass die Vorbildfunktion mit jedem Dan-Grad steigt und auf Dauer erfüllt werden muss
- Information über Verletzungen / Einschränkungen vor der Prüfung an die Prüfer, damit sich diese bei der Bewertung darauf einstellen können
- Nachlässigkeiten in der Vorbereitungszeit abtrainieren (z.B. Ablaufprobleme, Bewegungenauigkeiten, die vermeidbar sind)
- Die Höhe der Keri-Techniken ist nicht wichtig (z.B. lieber eine gute Gedan als eine schlechte Chudan-Technik)
- Gezeigt werden soll, dass die Übungen verstanden wurden, die Dynamik und Kraft werden altersadäquat erwartet
- Es soll gezeigt werden, dass sich im Rahmen der Möglichkeiten physisch und psychisch angestrengt wird. Verletzungen oder Überlastungen in der Prüfungssituation sind jedoch zu vermeiden.