

Retningslinjer for graduering i Hinnerup Karate.

I karate er det den enkelte udøver, der skal udvikle sig i forhold til sig selv. Dvs. til graduering er det den enkelte, der vurderes i forhold til dennes alder, fysiske tilstand, køn og ikke mindst talent. Dette betyder, at hvis man er +50 år, skal man ikke sammenligne sig med en 20-årig frisk udøver og omvendt. Børn vurderes heller ikke på samme måde som voksne.

Det er op til elevens nærmeste instruktør og/eller de gradueringsansvarlige at vurdere, hvorvidt man er klar til graduering. Hvis der er tvivl om, hvorvidt eleven kan bestå den forestående graduering, udsættes graderingen minimum til næste graduering. Hvis man ikke har haft fremmøde som anført nedenfor, kan man ikke tilmeldes graduering.

Simple målbare krav til graduering:

10. – 8. kyu	Min. 1 gang om ugen	(75% fremmøde)
7. – 4. kyu	Min. 1½ gange træning om ugen*.	(75 % fremmøde)
3. kyu	Min. 2 gange træning om ugen*.	(85 % fremmøde)
2. kyu	Min. 2½ gange træning om ugen*.	(85 % fremmøde)
1. kyu	Min. 3 gange træning om ugen*.	(85 % fremmøde)
1. dan	Min. 4 gange om ugen i min. ½ år inden graduering*.	
2. dan og derover:	Særlige regler gør sig gældende.	

“Fremmøde” betyder antal træninger, hvor der er normal træningstid. Ferieperioder tæller ikke med og helligdage, der falder på normale træningsdage /-tider tæller ikke med.

*For voksne er dette antal træning på voksenhold. Hvis man træner med sit barn, er dette gældende indtil 7. kyu (grønt bælte). Efter grønnt bælte SKAL voksne træne på voksenhold.

Selvtræning tæller ligeledes med. Det forventes, at man selv opsøger ekstra træning fra 2. kyu og op.

Tidsrum mellem gradueringer:

Der skal gå mindst 4 måneder mellem gradueringerne for graderne 10. - 3. kyu

Der skal gå mindst 6 måneder mellem gradueringerne for graderne 3. - 1. kyu

Der skal gå mindst 12 måneder for graduering fra 1. kyu til 1. dan

Fra 1. dan og op gælder særlige regler.

Særligt fra 3. kyu -

Fra 3. kyu og op gælder endvidere, at man nu skal til at tage et STORT ansvar for sin egen udvikling.

Dvs. hvis man vil til 3. kyu (brunt bælte), skal man gøre op med sig selv, at man i høj grad **vælger karate til** i måske et højere omfang end tidligere og måske dermed vælger noget andet fra.

3. kyu og 2. kyu kan sammenlignes med et halvmaratonløb. Man skal forberede sig godt og træne meget.

1. kyu kan sammenlignes med et maratonløb. Man skal forberede sig mere end til 3. kyu og 2. kyu og træne mere.

1. dan kan næsten sammenlignes med en Ironman. Karate udgør stort set hele ens liv minimum det sidste halve år op til graduering og gerne længere tid. Man skal være i god fysisk og psykisk form. I denne periode kan man godt forvente, at karate kræver omlægning af ens vaner mht. mad, søvn, alkohol og rygning mv.

Fra 3. kyu og op er det meget relevant, velset og direkte nødvendigt for nogen, at man træner udenfor dojoen, f.eks. løb, svømning, cykling, styrketræning eller anden form for supplerende træning.

For særligt talentfulde elever eller elever, der træner meget mere end det, der forventes, kan der blive tale om ekstra graduering imellem de sædvanlige gradueringer i juni og december. Dette sker efter elevens ønske og skal godkendes af de gradueringsansvarlige.

Klubben graduerer selv sine elever fra 10. kyu og til og med 1. kyu.

Til 1. dan og derover SKAL man gradueres uden for klubben til SKIFs officielle dangradueringer.

INGEN kan tilmelde sig graduering i klubben eller i særdeleshed UDENFOR klubben i en anden SKIF-klub eller til SKIFs dangradueringer, medmindre man har rådført sig med sin instruktør eller klubbens gradueringsansvarlige.

Definitioner:

Voksen: over 15 år.

Barn: under 15 år.

Flemming Andersen og Jan Drachmann

Gradueringsansvarlige

Hinnerup Karate