



Gradueringskriterier

Nuværende bæltefarve:

Hvid-Gul bælte:

Eleven deltager aktivt i den normale træning.

Eleven skal kunne gangen i den kata de skal gradueres i, (også de skrå vinkler),

Skal kunne vise kumite.

Orange-Grøn bælte:

Eleven deltager aktivt i den normale træning.

Eleven står rigtigt i stillingerne (Dachi), viser om et stød er mod hoved (jodan) eller (chudan) og fokus på det sted der stødes. Der skal vises forskel på "Hanmi" og "Shomen" ved stød og parader og vises brug af forsiden og bagsiden af kroppen

Eleven skal kunne gangen i den kata de skal gradueres i, (også de skrå vinkler), og de kata'er de evt. er gradueret i. Skal kunne forklare Bunkai i den kata der gradueres i.

Skal kunne vise kumite uden tøven og med Kiai de rigtige steder.

Violet Bælte:

Eleven møder til træning min 50% af gangene og deltager aktivt i den normale træning.

Eleven står rigtigt i stillingerne (Dachi), viser om et stød er mod hoved (jodan) eller (chudan) og fokus på det sted der stødes, Der skal vises forskel på "Hanmi" og "Shomen" ved stød og parader og vises brug af forsiden og bagsiden af kroppen. Der skal vises korrekte teknikker med kraft og kime.

Eleven skal kunne gangen og rytmen i den kata de skal gradueres i, (også de skrå vinkler), skal udføres korrekt uden at gå i stå eller gå forkert. og de kata'er de er gradueret i tidligere.

Skal kunne forklare og vise Bunkai i den kata der gradueres i.

Skal kunne vise kumite uden tøven og med kiai de rigtige steder. Der skal vises forskel på "Hanmi" og "Shomen" ved angreb og forsvar. Ved angreb og modangreb vises forståelse for at afstand skal passe, således at angreb og modangreb skal kunne ramme.

Angreb og forsvar vises med 75% af maksimal kraft og kime.

Brun bælte:

Eleven møder til træning min 75% af gangene og deltager aktivt i den normale træning.

Eleven står rigtigt i stillingerne (Dachi), viser om et stød er mod hoved (jodan) eller (chudan) og fokus på det sted der stødes, Der skal vises forskel på "Hanmi" og "Shomen" ved stød og parader og vises brug af forsiden og bagsiden af kroppen. Der skal vises korrekte teknikker med maksimal kraft og kime.

Eleven skal kunne gangen og rytmen i den kata de skal gradueres i, (også de skrå vinkler), skal udføres korrekt uden at gå i stå eller gå forkert. og de kata'er de er gradueret i tidligere.

Skal kunne forklare og vise Bunkai i den kata der gradueres i, uden tøven. Og kan bunkai i de andre kata'er.

Skal kunne vise kumite uden tøven og med kiai de rigtige steder. Der skal vises forskel på "Hanmi" og "Shomen" ved angreb og forsvar. Ved angreb og modangreb vises forståelse for at afstand skal passe, således at angreb og modangreb skal kunne ramme.

Angreb og forsvar vises med maksimal kraft og kime.

Forklaring til gradueringskriterierne

Kihon.

Kihon er det graduering starter med, hvor eleven går frem og tilbage over gulvet, oftest 5 teknikker af gange. Her viser eleven de grundteknikker og deres tekniske færdigheder, som vurderes efter disse kriterier

Teknikkens placering

Ligger teknikken rigtig i forhold til den anvendelse. Kan man se forskel på om stød ligger mod hoved eller mave

Stillinger

Er stillingen udført korrekt. Balance og stabilitet samt en rigtig grund spænding. Vægtfordeling i stilling skal være i orden

Spark

Rammes der med den rigtige del af foden. Trækkes foden tilbage efter sparket

Kraft

Opnås den rigtige kraft i teknikken. Er der overspænding som gør teknikken langsom. Grundspænding skal være rigtig. Er timingen i teknikken og spændingen korrekt.

Præcision

Laves teknikker korrekte og præcise. Udføres den korrekt uden andre overflødige bevægelser.

Hofter

Viser eleven tydeligt forskel på åben og lukket hofter. Anvendes hoften aktivt til at generer energi og kraft i teknikken.

Kombinationer

Er det muligt for eleven at kombinere flere teknikker med fuld balance.

Forside – bagside af kroppen

Musklerne strækkes ud og trækkes sammen igen, og modsat.

Kime

I det øjeblik, man fuldfører sin parade, stød, spark. Spænder alle muskler i kroppen, for at få den maksimale kraft.

Kata

Kata er en meget vigtig del af karate, det er gamle kombinationsmønster af teknikker som skal udføres på en meget fastlagt måde, hvor eleven viser deres evner til at udføre svære tekniske øvelser.

Disse serier af øvelser er blevet videregivet fra mester til elev gennem mange generationer.

Mange er så gamle at man ikke længere kender deres oprindelse.

Mønster

Kender eleven mønstret(gangen) i sin kata (også de skrå vinkler) Kan den udføres korrekt uden at gå i stå eller gå forkert.

Selv mindre tekniske fejl tæller med.

Rytme

En kata skal udføres med dens bestemte rytme. Alle pauser skal ligge præcis og alle bevægelse har en bestemt hastighed de skal udføres i.

Bunkai

Eleven ved og forstår hvad de enkle teknikker kan bruges til, ellers tjener øvelsen ingen formål.

Teknikken skal kunne bruges i praktisk anvendelse, ikke kun teoretisk.

Kamp

Kamp er en central del i karate og efterhånden som elever stiger i graderne kommer det til at vægte mere og mere i en graduering. I de højere gradervægter det 1/3 del af den samlede evaluering.

Forsvar

Det primære ved forsvar er at undgå at blive ramt. Forsvare skal ikke flygte fra modstander men blive i kampen. Parader skal udføres korrekt så de er anvendelige som forsvar. De rigtige kombinationer skal kunne udføres korrekt.

Angreb

Angrebet skal udføres i god teknisk stil. Det er angribers pligt at forsøge at ramme forsvar. Angrebet skal udføres med fuld kontrol og ikke være til fare for forsvar (hvis denne fejler). Der skal angribes med hastighed, styrke og angrebsvilje, som tilsvaret elevens grad.

Afstand mellem kæmper

De 2 kæmper skal udvise forståelse for hvilken afstand er bedst for dem at være i. Der skal udvises forståelse for de forskellige angrebslængder og teknikkerne har.

Placering

Både forsvar og angriber skal udvise forståelse for deres placering i forhold til modstander og hvilke stillinger og vinkler giver forskellige fordele og ulemper. Eleven skal kunne flytte sig korrekt i stillinger.

Vilje til at kæmpe

Der skal udvises vilje til at deltage i kampen. Kæmper skal være mentalt tilstede. Udvises beslutsom holdning og gå på mod.

Valg af teknikker.

Eleven skal vise forståelsen for teknikken. Udvises forståelse for deres egen fysiske formåen. Skal kunne vælge en teknik som svarer til forholdet mellem angriber og forsvarer. Vælges der en svær teknik, forventes det at den kan vises korrekt.

Generelt

Ved fremmøde til graduering/træning skal giennemgå være i orden (passe i størrelse, uden huller, være ren osv.). Er eleven langhåret, skal dette samles med et blødt hårbånd.

Ringe, kæder, armbånd osv. tages af inden graduering/træning, for at undgå de går i stykker, eller skader modstandere.

Negle på tæer og fingre skal være klippede - fødder skal være rene.

Men husk på.

Er der huller i fremmødet til træningerne, kan der være huller i det pensum, man skal gradueres i.

Ved yderligere informationer kan klubbens instruktører kontaktes.