

Dan-gradueringsinformation



Krav og forventninger til Dan-graduering

Det er helt specielt at blive 1. Dan (Shodan), og det er langt fra alle, der når så langt. Det kræver en stor indsats over en del år, før man kan gå op til Dan-gradueringen. Man skal være i rigtig god form, være på et højt teknisk niveau og ikke mindst kunne alle elementer i pensum til fingerspidserne – både pensum fra tidligere graderinger og pensum til Dan-gradueringen. Det stiller store krav til dig og din indsats. Og det gælder så endnu mere når det gælder graderne efter 1. dan. **Det betyder, at du skal følge dit normale hold, for at blive klar i både kihon, kata og kumite – alle tre dele tæller lige meget til en dangraduering. Det betyder også at du bliver nød til at nedprioritere evt. stævnetræning for at kunne fokusere på din graduering. Det bliver vurderet om din fremmøde% på dit normale hold er tilfredsstillende til at gå op til dangraduering.**

Skærpelse af krav til graduering

Kravene for at bestå Dan-gradueringen er fra SKIF HQ og SKIF.dk er skarpe. Det har altid været sådan, at det, der står i pensum, er præcis det, der skal leveres på dagen. Uden undtagelse. Det gælder både kihon, kata og kumite. Der er ikke én del, man kan gøre mindre godt – man består kun, hvis alt er lige efter bogen. Shuseki Shiahhan Murakami har desuden kommunikeret ud, at man også fra SKIF HQs side strammer op på dangradueringernes forløb og krav til de gradueringer som de står for fra og med 3. dan og op.

De specielle gradueringshold i AKD

Du har selv ansvaret for at kunne dit pensum, allerede inden du møder op til den første Dan-gradueringstræning. Det er ikke instruktørens opgave at lære dig, hvilke kataer du skal kunne, hvordan kombinationerne og reglerne er i Gohon kumite, Sanbon kumite, Kihon ippon kumite, Jiyu ippon kumite, Okuri kumite eller Kaeshi kumite. Til gradueringstræningen forventes det, at du har lært det selv – både gennem dit normale hold og ved. Fordi det er vigtigt, at du selv tager ansvar for din egen træning og udvikling.

Du skal vælge en kata, der passer til den Dan-grad, du skal op til. Vælg aldrig en kata, der er et højere niveau, end den grad du skal op til, da det stiller ekstra høje krav til din eksekvering af kataen. Du kan bruge bøgerne, der er i klubben fx efter en træning og/eller finde det hele på YouTube.

Bunkai skal du også selv have tænkt over i alle dine kataer og gennem hele kataen, så instruktøren kan rette dem til. Du har gennem din almindelige træning fået undervisning og indblik i forskellige Bunkai, men du skal selv træne teknikkerne igen og igen. Her er det gode råd: Gør det enkelt og effektivt, så Bunkai kan vises med kraft, når der angribes og der skal forsvares hurtigt.

OBS: Gradueringsholdet er et supplement til din normale træning i løbet af ugen.

Dan-gradueringsinformation



Ansvar for egen træning og udvikling

Det er helt afgørende, at du i processen frem til gradueringen er ærlig over for dig selv: Kan du huske dit pensum? Kan du alle teknikkerne korrekt? Kan du svare på alle bunkai-spørgsmål i dine kataer? Har du den fysiske form til gradueringen, som ofte tager 1-2 timer plus opvarmning og en undervisning og måske endda flere træningspas i dagene inden selve gradueringen?

Processen

Når du er klar både teknisk og formmæssigt, er det først din instruktør og dernæst AKD's gradueringsansvarlige, som til en prøvegraduering i klubben fortæller dig, om du kan gå op til SKIF.dk's prøvegraduering. Vær opmærksom på, at SKIF.dk's prøvegraduering er obligatorisk for alle, der skal op til Dan-graduering.

1: Træn kontinuerligt gennem årene.

2: Deltag på dangradueringsholdet, hvis din instruktør har fortalt dig, at du er ved at have det niveau, der gør, at det er realistisk at tænke på en dangraduering.

3: Hvis dit niveau er højt nok, får du at vide, at du skal til klubbens interne danprøvedangraduering.

4: Hvis du godkendes, skal du til SKIF.dks officielle prøvegraduering (husk at udfylde danapplikation – den findes på skif.dk). Mads sensei skal underskrive denne. Husk at tjekke, om du har alle gradueringmærker fra og med 8. kyu til og med 1. kyu og et vellignende foto i dit SKIF pas (og SKIF årsmærker)..

5: Hvis du godkendes som klar af SKIF.dks gradueringsudvalg, tilmelder du dig SKIF.dks dangraduering. Det skal du selv sørge for i god tid og inden der lukkes for tilmelding på skif.dk.

6: Sørg for, at du har dit SKIF pas med alle gradueringmærker fra 8.-1.kyu i og et vellignende foto. Sørg for, at du har en printet version af SKIF.dks danapplikation med et vellignende foto på. Den skal være underskrevet af Mads sensei – ellers kan du ikke deltage i dangradueringen. Sørg for at møde op i en pæn og ren gi, klippede negle og hav en tandbeskytter med. Sørg for at du har spist og drukket passende inden gradueringen – der vil ikke være drikkepauser så snart dangradueringen går igang.

Efter 1. Dan

Fra 2. Dan (Nidan) bliver krav og forventninger til ens evner og karateviden større. Du skal have trænet aktivt, det antal år den nye Dangrad kræver, hvilket er minimum 2 års aktiv træning til 2. Dan, minimum 3 års aktiv træning til 3. Dan osv. Her er det vigtigt at bemærke, at det er antallet af års aktive træning og ikke blot det antal år, der er gået, siden du var til graduering sidst. Du kan ikke forvente at gå op til en ny Dangrad, hvis du møder op til træning f.eks. 4 måneder, før du i princippet kan gå op efter det angivne tidsinterval.

Dan-gradueringsinformation



Shuseki Shihan Manabu Murakami fra SKIF HQ har understreget det vigtige i, at man ikke går op, så snart man kan, men at man giver sig selv lidt ekstra tid til refleksion og træning for på den måde både at være sikker på sin kunnen og for at vise, at det ikke er selve graden, man jagter, men fordi man ønsker at udvikle og modne sin karate-kunnen og viden.

I AKD forventes det også, at man minimum fra 2. dan hjælper til som instruktør. Måske ikke på et fast hold nødvendigvis, men at man byder ind, når der er behov for en afløser og når der skal varmes op i starten af timen. Du kan også engagere dig ved at være dommer til f.eks. AKD Cup eller SKIF Cup.

Hvis du ikke består eller får en horyu – 'bestået med 3. eller 6. mdr.'

Det er hårdt at gå til Dan-graduering – fysisk og mentalt, og der er selv meget dygtige karateudøvere, der ikke består deres Dan-graduering. I sjældne tilfælde kan man få en horyu (bestået på 3 eller 6 måneder). Det betyder, at man skal træne aktivt i den efterfølgende periode med sin eksisterende grad (og dermed brunt bælte, hvis man er gået op til 1. Dan), før man kan tage sit sorte bælte på og bære den nye grad. Hvis man ikke træner aktivt med sin gamle grad, består man ikke. Det vil dine instruktører være informeret om og være ekstra opmærksomme på.

Værdien af en Dan-grad

Det er helt specielt at have en Dan-grad i karate, og det er kun for de yderst dedikerede karateudøvere. Pensum og regler er til for at beskytte værdien af det sorte bælte. Det gode råd er derfor at investere i karatetræningen og være ét med sit pensum, så vil Dan-gradueringen sandsynligvis blive en god oplevelse og bane vejen til den nye grad.

God træning!

Oss