

Retningslinjer for gradering i Arna Karateklubb

Gradering er en form for «eksamen» man må gjennom for å oppnå ny beltegrad. Det er hovedinstruktør i klubben som vurderer om den enkelte utøver har nivået som kreves før en gradering, og formelt gir tillatelse til at man kan gå opp til gradering.

Progresjon og utvikling i karate forutsetter mye trening og fokus, og en av faktorene hovedinstruktør vurderer er treningsinnsats. Arna Karateklubb har derfor utarbeidet retningslinjer for hva som forventes av utøvere som ønsker å gå opp til gradering. Det gjelder både deltakelse på trening (treningskrav) og andre forutsetninger for gradering (prøvegradering, søknad osv).

Presisering: det er store individuelle forskjeller mht. progresjon. Derfor vil det variere hvor ofte den enkelte utøver kan gå opp til gradering. Dvs. at å ha trent mye ett semester ikke nødvendigvis gir rett til gradering.

Følgende retningslinjer ble vedtatt desember 2014:

Prøvegradering: En forutsetning for å gå opp til gradering er at man har deltatt på prøvegradering i klubben.

Gradering til 8. kyu (gult), 7. kyu (oransje) og 6. kyu (grønt)

Det er ønskelig at utøverne trener to ganger i uken. Minimum 15 kryss for høstsemester og 20 kryss for vårsemester

Gradering til 5-1. kyu og shodan gjelder følgende treningskrav før gradering:

	Vårsemesteret	Høstsemesteret
5. kyu (blått)	24	20
4. kyu (lilla)	24	20
3. kyu (brunt)	30	22
2. kyu (brunt)	32	22
1. kyu (brunt)	34	24
Shodan (svart)	40	25

Gradering shodan (1.dan)

Treningsinnsats: Det forventes at utøverne trener minimum tre ganger i uken. Minimum 40 kryss for vårsemesteret og 25 kryss for høstsemesteret.

Søknad: Innen 25. august for høstsemesteret og 15.januar for vårsemester, må søknad om gradering være sendt hovedinstruktør på epost. Ved innsending av søknad må man ha oppfylt krysskrav for foregående semester.

Prøvegradering: Man må ha deltatt på 3 prøvegraderinger før man evt. får prøve seg til Shodan.

Verv: Man må også ha deltatt som hjelpeinstruktør for AKK eller hatt styreverv.

Det er ingen som er automatisk kvalifisert til å gradere seg til shodan.

Nidan (2.dan) og høyere.

De som skal til nidan eller høyere gradering får beskjed av sensei om når de kan prøve seg for gradering. Det kreves stor egeninnsats som utøver og god innsats for Arna Karateklubb.

Annet:

Utøvere som graderer seg til beltene fra gul stripe til lilla belte kan gradere seg på intern gradering i klubben. Det er imidlertid ønskelig at man jevnlig deltar på gasshukuene som arrangeres i Bergen og på Stord.