

Graduering

Graduering i Taifu Karate Dojo er en milepæl, der markerer en elevs udvikling og progression. For at opnå en ny grad kræves en kombination af teknisk kunnen, fysisk formåen og mental styrke. Nedenstående beskrivelse giver et overblik over de krav, der stilles til de forskellige bæltegrader.

Oversigt over grader

Grad	Bæltefarve	Min. træning	Min. tid fra sidste graduering
10. <i>kyu</i>	Hvidt bælte	1 måned	
9. <i>kyu</i>	Gult bælte	3 måneder	
8. <i>kyu</i>	Orange bælte	6 måneder	3 måneder
7. <i>kyu</i>	Grønt bælte	9 måneder	3 måneder
6. <i>kyu</i>	Grønt bælte	1 år	3 måneder
5. <i>kyu</i>	Blåt bælte	1 år og 3 måneder	3 måneder
4. <i>kyu</i>	Violet bælte	1 år og 9 måneder	6 måneder
3. <i>kyu</i>	Brunt bælte	2 år	6 måneder
2. <i>kyu</i>	Brunt bælte	3 år	1 år
1. <i>kyu</i>	Brunt bælte	3 år og 6 måneder	6 måneder
1. <i>dan</i>	Sort bælte	4 år	6 måneder
2. <i>dan</i>	Sort bælte	6 år	2 år
3. <i>dan</i>	Sort bælte	9 år	3 år
4. <i>dan</i>	Sort bælte	13 år	4 år
5. <i>dan</i>	Sort bælte	18 år	5 år
6. <i>dan</i> - 10. <i>dan</i>	Sort bælte	24 år til 60 år	6 år til 10 år

Hvordan fungerer det?

Kyu-graderne (10. kyu til 1. kyu) repræsenterer den grundlæggende træning. Her lærer man de basale teknikker. Jo lavere kyu-grad, jo dybere er ens forståelse for karate.

Dan-graderne (1. dan og opefter) markerer overgangen fra elev til mester. Jo højere dan-grad, jo dybere er ens forståelse for karate. Som sortbælte bliver man en rollemodel for andre, hvilket kræver en høj grad af selvdisciplin og ansvarlighed. Dan-graderne repræsenterer ikke kun teknisk kunnen, men også en dyb forståelse for karatefilosofi, herunder den personlige udvikling der finder sted, når man træner karate. Som sortbælte har man tillige et ansvar for at være med til at udvikle og lede andre. Man bliver en aktiv del af at videregive karatekunsten til nye generationer.

Hvorfor stiger tallene for kyu-grader, men falder for dan-grader?

Historisk set har dette system udviklet sig over mange år og er blevet standardiseret på denne måde i de fleste karate-stilarter. Det kan ses som en symbolsk repræsentation af rejsen fra begynder til mester. Når man når 1. dan, har man nået et vendepunkt og begynder en ny fase af sin karate-træning.

Hvordan foregår en graduering

En graduering i karate er en formelt arrangement, hvor udøvere demonstrerer deres færdigheder for at opnå en højere grad. Det foregår ved, at udøverne (enkeltvis eller i små grupper) viser det pensum, som skal vises til den pågældende grad overfor et erfarent dommerpanel. Pensum, som findes i vores Taifu hæfte, inkluderer basisteknikker (kihon), kata (form) og kumite (kamp).

Dommerpanelet består af sortbælteinstruktører fra Taifu, som er uddannet og udpeget af chefinstruktøren.

Bedømmelse

Dommerpanelet vurderer den enkelte udøver i forhold til teknik, præcision, styrke, hastighed, balance, mentale styrke og forståelse for karate. Der tages hensyn til den enkelte udøvers alder og fysiske formåen.

Når alle udøvere har vist pensum meddeles det, om den enkelte udøvere har bestået og opnået den nye grad.

Det foregår ved, at udøvers navn bliver råbt op, hvorefter resultatet præsenteres. Har udøveren bestået gradueringen modtager udøvere et diplom, som dokumenterer den nye opnåede grad. Skal udøvere have en ny farve bælte - udleveres dette også.

Hvor lang tid tager en graduering?

Det er afhængig af, hvilken grad udøveren skal prøve til. Pensum er mere omfattende jo højere grad man skal prøve til. Det kan således tage mellem 5 minutter til 30 minutter at vise pensum for dommerpanelet. Når alle udøvere har vist pensum, og modtaget resultatet af gradueringen, er gradueringen slut for alle. Det kan derfor være svært at sige noget om, hvor lang tid det samlet set tager - men det plejer at vare mellem 1 og 3 timer. Vi plejer at opdele små børn og gøre dem helt færdige, således at den samlede tid ikke overstiger en time for små børn.

Hvilke krav skal være opfyldt før man kan blive indstillet til graduering?

Fremmødekrav - et minimumskrav til fremmøde inden en graduering sikrer følgende:

- **Konsekvent udvikling:** Regelmæssig træning er afgørende for at opnå en stabil og kontinuerlig udvikling. Ved at have et minimumskrav sikrer man, at udøveren har haft mulighed for at øve og forbedre de nødvendige teknikker og færdigheder.
- **Fællesskab og sammenhold:** Træning sammen med andre styrker fællesskabet og motivationen. Ved at være en aktiv del af træningsmiljøet, får udøveren mulighed for at lære af andre og udvikle sig sammen med dem.
- **Sikkerhed:** Karate er en kampsport, hvor der er risiko for skader. Ved at træne regelmæssigt, lærer man at kontrollere sin krop og undgå skader.
- **Fairness:** Et minimumskrav sikrer, at alle udøvere har de samme muligheder for at nå deres mål. Det ville være uretfærdigt, hvis en udøver, der træner sjældent, skulle have samme mulighed for blive indstillet som en, der træner regelmæssigt.

Kort sagt: Et minimumskrav til fremmøde er en vigtig del af gradueringssystemet, da det sikrer, at udøverne er klar til at tage det næste skridt i deres træning og har en solid forståelse for pensum.

Registrering af fremmøde

Vores instruktører foretager afkrydsning ved hver træning. Når instruktørerne vurderer kriteriet "fremmøde" gennemgås fremmødestatistik, som tager udgangspunkt i seneste 6 måneders fremmøde. Følgende fremmødekrav gælder:

Grad der skal prøves til	Krav til fremmøde	Hvor tit anbefales det at man træner op til en graduering
10. kyu - 7. kyu	50 % fremmøde	2 gange om ugen
6. kyu - 4. kyu	60 % fremmøde	2 gange om ugen
3. kyu	79 % fremmøde	2-3 gange om ugen
2. kyu	80 % fremmøde	2-3 gange om ugen
1. kyu	90 % fremmøde	3-4 gange om ugen
1. dan	90 % fremmøde	4-5 gange om ugen

Undtagelser

Der kan være undtagelser såfremt pågældende udøver har lavet en aftale med pågældendes instruktør om at træne på andre hold i forbindelse med arbejdstider, sygdom mv.

Minimums tidskrav mellem hver graduering

Af skemaet på side 1 fremgår det, at der skal gå noget tid mellem hver graduering. Det er for at sikre, at der finder den nødvendige udvikling sted mellem de forskellige grader. Det tager således længere tid at blive indstillet til graduering, fra man har opnået det blå bælte. Bemærk at der er tale om minimumskrav. Der kan ofte gå længere tid.

Undtagelser

Hvis man har trænet karate tidligere, kan der blive dispenseret fra tidskrav mellem hver graduering. Der kan ligeledes dispenseres, hvis en udøver vurderes til at leve op til de kravene.

Tekniske krav

Instruktøren vurderer om udøveren lever op til de tekniske krav, der er beskrevet i vores pensum. Tekniske krav omhandler følgende:

- **Udførelse af teknikker:** Korrekt udførelse af grundlæggende teknikker i kihon, kata og kumite. Teknikken skal være præcis, kraftfuld og udført med god form.
- **Balance og koordination:** Balance under forskellige bevægelser og at udøvere kan koordinere til det ønskede niveau
- **Fleksibilitet og smidighed:** God fleksibilitet og smidighed er nødvendigt for at udføre teknikkerne korrekt og undgå skader.
- **Styrke og udholdenhed:** Fysisk styrke og udholdenhed er vigtige for at kunne udføre teknikkerne med kraft og præcision over tid.
- **Anvendelse af teknikker:** Evnen til at anvende teknikkerne i forskellige situationer, såsom kumite er afgørende

Mentale krav

- **Hurtighed:** Evnen til at udføre teknikken hurtigt alene eller i kampsituationer
- **Fokus:** Evnen til at koncentrere sig om opgaven og undgå distraktioner.
- **Viljestyrke:** Evnen til at overvinde træthed, smerte og modstand.
- **Tålmodighed:** Karate er en langsigtet træning. Tålmodighed er nødvendig for at nå sine mål.
- **Respekt:** Respekt for sig selv, træneren, træningskammerater og karatefilosofien er en vigtig del af træningen.
- **Disciplin:** Evnen til at følge instruktioner og træne regelmæssigt.
- **Selvkontrol:** Evnen til at kontrollere sine følelser og undgå impulsiv adfærd.
- **Mod:** Evnen til at vise mod i kampsituationer både under angreb og forsvar.

Fællesskabsengagement

Udøveren skal aktivt deltage i klubbens aktiviteter, herunder stævner, for at vise sit engagement i karatefællesskabet med henblik på at skabe:

- **Social læring:** Stævner og andre klubaktiviteter giver mulighed for at lære af andre, udvikle sociale kompetencer og opbygge stærke relationer
- **Motivation:** Deltagelse i stævner og andre aktiviteter kan øge motivationen og engagement i træningen
- **Modenhed:** At være en del af et fællesskab kræver modenhed, ansvarlighed og respekt for andre
- **Præstationstræning:** Stævner er en oplagt mulighed for at teste sine færdigheder sammen med andre. Man lærer at takle nervøsitet og man opnår vigtig erfaring i at blive bedre til at gå til graduering eller andre præstationssituationer (eksamener, prøver mv.).
- **Evaluerings:** Stævner lærer udøveren at foretage en evaluering af ens præstation, hvilket er med til at skabe fornyet fokus.
- **Helhedsvurdering:** Karate er ikke kun en fysisk aktivitet, men også en rejse mod personlig udvikling. Deltagelse i fællesskabet er en vigtig del af denne rejse.

Hvor ofte skal man deltage i stævner?

Det afhænger af, hvor lang tid man har trænet. Hvis man fx har trænet fra mellem 3 måneder og et år skal man deltage i 1-2 stævner om året. Et af stævnerne afholdes hvert år i Taifu og er et udviklingsstævne, hvor der er klasser for udøvere, som skal stille op for første gang til et stævne.

Har du trænet længere tid er kravet, at du deltager i mindst to stævner om året for at blive indstillet til graduering.

Det plejer ikke at være noget problem, da langt de fleste børn synes stævner er sjove og udviklende.

Indstilling til graduering

Når instruktøren på dit hold, ud fra ovenstående, har vurderet at du er klar til at blive indstillet til graduering vil du modtage besked ca. 14 dage før afholdelse af gradueringen. Børn under 15 år vil få en seddel med hjem, hvoraf det fremgår om barnet er indstillet eller ej. Hvis barnet ikke er indstillet følger der en kort begrundelse med. Er der tale om en indstilling til sort bælte vil indstillingen ske ca. 6 måneder før gradueringen.

Hvis du har spørgsmål om indstilling kan du altid tage fat i din instruktør. Instruktøren kan hjælpe dig med at fortælle dig, hvad der skal til for at du kan opnå dine mål.

Ikke indstillet eller ikke bestået en graduering

Det er helt normalt at føle sig skuffet eller frustreret, hvis man ikke bliver indstillet eller ikke består en graduering. Det er en naturlig del af enhver læringsproces, og det betyder ikke, at du ikke er god nok.

Her er nogle tanker, der kan hjælpe dig, hvis du står i den situation:

- **Det er en del af processen:** At fejle er en del af at lære. Det giver dig mulighed for at identificere områder, hvor du skal forbedre dig.
- **Tal med din instruktør:** Din instruktør kan give dig personlig feedback og vejledning om, hvad du skal arbejde med for at være klar til næste graduering.
- **Sæt nye mål:** Brug denne oplevelse som motivation til at sætte nye mål for din træning.
- **Vær tålmodig:** Forbedring tager tid. Fortsæt med at træne hårdt og konsekvent.
- **Fokuser på det positive:** Selv om du ikke nåede dit mål denne gang, er der sikkert mange ting, du er blevet bedre til, som du kan tage med dig.

Forældrenes rolle når barnet møder modstand

Som forældre kan I være med til at understøtte den karakterdannelse, der finder sted i Taifu. Når jeres børn møder modstand, vil jeres opgave være at opmuntre og støtte jeres børn. Hold dem fast på den proces der finder sted i Taifu. Bliver jeres børn f.eks. ikke indstillet til graduering, eller udtaget til stævne, så er det fordi de ikke er klar til det.

Vi lægger vægt på, at børnene i Taifu ikke oplever unødvendige nederlag. Det gør vi bl.a. ved at gøre dem bevidste om deres egne evner og ikke sætte dem i en situation, som de ikke kan takle.

Hvis vores faglige vurdering ikke bliver anerkendt i hjemmet, skaber det forvirring og usikkerhed hos barnet. Hvis du som forælder oplever frustration, eller en undren, så tag en snak med instruktøren.

Det er vigtigt at huske på, at alle, på et eller andet tidspunkt, møder modstand – også i karate. Når tingene ikke lige går som man forventer, finder der vigtig læring sted. Det er læring, som er nødvendig for at kunne håndtere modstand hensigtsmæssigt senere i livet.

Vores instruktører er meget opmærksomme på, når børnene møder modstand. De har alle selv oplevet modstand og ved at trække på deres erfaring og indsigt, hjælper de børnene med at komme videre.

Ved at sætte børn i stand til at tro på sig selv, og kunne takle udfordringer, vil de stå langt stærkere i deres liv. Hvis man køber sine børn, lokker sine børn, eller bærer sine børn gennem livet, så kortslutter processen med at skabe positiv karakterdannelse.

Klar adskillelse af forældre og instruktørrollen

Barnet har både behov for nogle dygtige instruktører og nogle gode omsorgsfulde forældre for at udvikle sig optimalt i karate. Det er dog vigtigt at adskille de to roller.

Instruktørerne tager sig af den daglige faglige udvikling i Taifu og ledelsen af barnet til stævner.

Forældrene tager sig af, at familien fungerer, og at barnet får en sund nærende kost og ordentlig søvn. Som forældre er det selvfølgelig vigtigt, at du bakker op om karate, men det skal foregå på en afbalanceret måde uafhængig af resultater.

Det er vigtigt at den kærlighed og omsorg du viser dit barn ikke påvirkes af, om dit barn vinder eller taber. Dermed fjerner du pres fra barnet, som vil præstere mere frigjort og optimalt.

Hvis dit barn oplever, at du som forældre har en uhensigtsmæssig vurderende tilgang risikerer du, at barnet oplever dig som endnu en ekspert på linje med instruktørerne i Taifu. Det kan virke overvældende, hvis barnet både er udsat for en vurdering fra instruktørerne og fra forældrenes side, og barnet vil derfor ikke opleve at have et sted til ro og refleksion, hvilket kan medføre at barnet mister lysten til karate.

Det er helt i orden at engagere sig i barnets sport og stille krav til, at barnet passer sin træning, også de dage hvor lysten måske ikke er så stor. Du må altså godt skubbe lidt på indsatsmæssigt og opmuntre sit barn til at udvikle sit potentiale, men ligeså vigtigt er det, at forældrene er opmærksomme på at barnet skal indfri sine egne ambitioner og ikke sine forældres ambitioner.

Hvis man som forældre engagerer sig for meget følelsesmæssigt i barnets sportslige udvikling er der risiko for, at I mister overblikket og evnen til at være den "voksne" og dermed træder udenfor forældreren.

I sport går det nemlig altid op og ned, og unge er som regel ustabile i deres præstationer, fordi deres udvikling sker i ryk. Nogle gange går det meget frem og andre gange står det stille.

Opgaven som forældre er således grundlæggende at sikre barnets trivsel, at bakke op, at støtte og hjælpe til med at få tingene til at glide i en travl hverdag. Forældre skal være der når der er behov og formå at holde afstand når der er et ønske om det.

Holdskifte

I takt med at udøvere opnår nye grader bliver man tilbudt at skifte hold. Hvis man fx træner på begynderholdet vil man, når man bliver skønnet klar, få tilbud om at skifte hold til begynderhold II. Dette er for at sikre følgende:

- **Øget udfordring:** Hvert bæltelniveau byder på nye teknikker og mere avancerede træningsmetoder. Ved at skifte hold sikrer du dig, at du konstant bliver udfordret og motiveret til at lære mere.
- **Nye træningspartnere:** At træne med udøvere på samme niveau kan være meget motiverende. Du kan lære af hinanden, udvikle nye træningsmetoder og skubbe hinanden til at blive bedre.
- **Nyt perspektiv:** En ny instruktør kan tilbyde nye perspektiver på teknikker og træningsmetoder, hvilket kan hjælpe dig med at udvikle dig som karateka.
- **Undgå at stagnere:** Ved at blive i samme hold for længe, kan man risikere at stagnere i sin udvikling. Et nyt hold kan give dig ny energi og inspiration.

Vi oplever nogle gange, at nye træningsdage kan være en udfordring i forbindelse med holdskifte. Hvis du har udfordringer så tag en snak med din instruktør om, hvordan du fortsat udvikler dig.

Tips til at forbedre dig til næste graduering

- **Træn regelmæssigt:** Jo mere du træner, jo bedre bliver du. Deltag i de fritræninger, der ofte bliver annonceret via vores facebookgruppe.
- **Sæt realistiske mål:** Sæt mål, der er både udfordrende og opnåelige.
- **Spørg om hjælp:** Hvis du har spørgsmål eller er usikker på noget, så spørg din instruktør.
- **Vær tålmodig med dig selv:** Forbedring tager tid.
- **Benyt dig af alle træningstilbud i Taifu:** Jo flere gange du modtager undervisning, jo bedre bliver du. Hvis du træner på hold fx to gange om ugen i Taifu, kan du skabe mærkbar forbedring ved at deltage på kataholdet om lørdagen.

Det vigtigste er at have en positiv indstilling og fortsætte med at træne. Med hårdt arbejde og dedikation vil du nå dine mål.

Jesper Fjeldgaard Andersen
Chefinstruktør i Taifu Karate Dojo

