

SHODAN

KIHON:

Zenkutsu-Dachi, Gedan-Barai Kamae

Sanbon-zuki (jodan,chudan,chudan)

=====>

MAWAZUTE:

Gyaku Sanbon-zuki (chudan,jodan,chudan)

<=====

Age-uke Gedan-barai, Gyaku-zuki

=====<=====

Soto-ude-uke, Yoko-enpi, Uraken, Gyaku-zuki

<===== ===X=== =====X=====

(zenkutsu) (kiba) (zenkutsu)

MAWAZUTE:

Uchi-ude-uke, Kizamizuki, Ushiroashi Maegeri, Gyakuzuki

=====> =====X=====

Kokutsu-Dachi Gamae

Shuto-uke, Kizami-geri, Nukite

====>==== =====X=====

(kokutsu) (zenkutsu)

Zenkutsu-Dachi , Gedan-Barai Kamae

Mae-geri, Mawashi-geri, Gyaku-zuki, Gedan-barai

=====> =====> =====X=====

Mawazute

Mae-geri, Yoko-geri kekomi, Gyaku-zuki, Gedan-barai

<===== <===== =====X=====

Mawazute

Kiba-Dachi

Yoko-geri Keage, Yoko-geri Kekomi ((yose-ashi) skift ben)

=====>

Mawazute

Yoko-geri Keage, Yoko-geri Kekomi ((yose-ashi) skift ben)

<=====

KIME WAZA : Gyaku-zuki

(blyantsprøven)

KATA: SENTEI: Bassai-Dai, Jion, Enpi, Kanku-Dai, Jitte (BUNKAI)

SHITEI: Heian Shodan til og med Tekki Shodan. (BUNKAI)

KUMITE: Jiyu Ippon Kumite (1 af alle angreb skal kunne udføres til begge sider)

NIDAN

KIHON:

Jiyu Na Kamae

Kizami-zuki, Mae-geri Oi-zuki

====X==== >

Mawazute

Age-uke, Mawashi-geri Uraken-uchi, Oizuki,

==<==== <==== <====

Mawazute

Fudo-Dachi, Gedan-Barai Kamae

Chudan Oi-zuki

=====>

Sanbon-zuki : Chudan (fudo-dachi), Jodan gyakuzuki (zenkutsu-dachi), Chudan (fudo-dachi).

====>====

Balance : 3 gange (samme ben)

Mae-geri + Mawashi-geri

Mawashi-geri + Yoko-geri Kekomi

Mae-geri + Yoko-geri kekomi + Ushiro-geri

KIME WAZA : Kizami-zuki (blyantsprøven).

KATA: SENTEI KATA: Hangetsu, Tekki Nidan, Bassai-shō, Gangaku, Kanku-shō (BUNKAI)

SHITEI KATA

(Bassai-dai, Jion, Enpi, Kanku-Dai, Jitte) (BUNKAI)

KUMITE: Okuri Jiyu Ippon Kumite (3 angreb skal kunne udføres til begge sider).

Alternativt: Jiyu kumite.

SKIF.DK's gradueringspensum fra og med 4.Dan

KIHON KOMBINATION (som den KAN se ud).

HAJIME:	RETNING	DACHI	TEKNIK
	SHIZENTAI		
	SENCIN	ZENKUTSO	OIZUKI (h)
	KOOSHIN	KOKUTSO	SHUTO UKE (v)
	SAMME STED	ZENKUTSO	GYAKUZUKI (h)
	SAMME STED	FUDO	GEDAN BARAI (v)
	SENSHIN	FUDO	OIZUKI (h)
	KOOSHIN	FUDO	OIZUKI (v)
	BAGOM RUNDT		
	90 GRADER	KIBA	YOKO EMPI (h)
	FORTSÆT RUNDT		
	180 GRADER	KIBA	YOKO EMPI (h)
	NEKO ASHI	GEDAN	BARAI (h)
	90 GRADER	SANCHIN	MAWASHI UKE (h)
	SANSHIN	SANCHIN	MAWASHI UKE (v)

YAME.

Udføres 3 gange langsomt til hver side, derefter 3 gange til hver side med kime.

KATA:

SENTEI KATA + FORKLARING/UNDERVISNING AF EN TEKNIK (teknikken vælges af graduøren) FRA SAMME KATA (FRI BUNKAI).

SHITEI KATA + FORKLARING/UNDERVISNING AF EN TEKNIK samme som Tokui kata

KUMITE:

JIYU KUMITE.

ALTERNATIVT (under hensyntagen til alder) KAN DER BLIVE TALE OM KIHON IPPON KUMITE, JIYU IPPON KUMITE, KAESHI IPPON KUMITE ELLER OKURI JIYU IPPON KUMITE.

Derudover en rapport (2400 anslag inkl. mellemrum) om et ikke nærmere specificeret karate relateret emne.

Sendes til gradueringsudvalget helst elektronisk i god tid efter indkaldelse til graduering.

FOKUSPUNKTER VED DAN GRADUERINGER:

- *TIMING.*
- *KRAFT (KIME).*
- *STILLINGER (TACHI KATA).*
- *VÅBEN (EKS MAEGERI SPARKES MED KOSHI, KEKOMI SPARKES MED SOKUTO OSV.)*
- *OFFENSIV OG DEFENSIV. VED HVERT ANGREB/FORSVAR SATSES 100%.*
- *ATTITUDE.*
- *SHITEI KATA: MAN KAN I PRINCIPPET BLIVE "SET" I FØLGENDE KATA:
HEIAN 1-5, TEKKI 1-2 (3 TIL 3.. DAN), JION, ENPI, BASSAI-DAI, KANKU-DAI.*
- *KENDSKAB TIL ELEMENTÆRE JAPANSKE TEKNIK BETEGNELSER.*
- *JIYU IPPON KUMITE, OKURI JIYU IPPON KUMITE OG KAESHI IPPON KUMITE SKAL I PRINCIPPET KUNNE UDFØRES TIL HØJRE OG VENSTRE.*

BOGLISTE:

H. KANAZAWA: KUMITE KYOHAN.

H. KANAZAWA: KATA VOL 1 OG 2

H. KANAZAWA: THE COMPLETE KUMITE. KARATE FIGHTING TECHNIQUES.

DANGRADUERINGER AFHOLDES 3 GANGE OM ÅRET:

MARTS/APRIL, SOMMER, OKTOBER/NOVEMBER

SKIF Danmark
Ole Nielsen
Att: Gradueringsudvalget
Ribegade 37
9900 Frederikshavn

Vigtigt:

Regler og specielle forhold i forbindelse med tilmelding til dangraduering nævnes her:

TILMELDINGSPROCEDURE VED DANGRADUERING:

Rækkefølge for indsendelse af tilmeldinger til Dan graduering:

1. **Excel ark** angående tilmelding til dangraduering, som kan hentes på SKIF hjemmesiden eller, som er fremsendt fra gradueringsudvalget, udfyldes med ALLE nødvendige oplysninger.
2. Dan application udfyldes med ALLE oplysninger, helst på PC eller skrive maskine. Ellers med blokbogstaver. Billede skal scannes ind. Dan applications kan sendes, som WORD filer og må IKKE zippes.
3. Evt pointbeviser, samt essays (4. dan og opefter, skrevet på engelsk max. 2 sider) samles af den kontaktperson, der skal sende materialet til Gradueringssudvalget.
4. **ALT** materialet, nævnt i punkt 1,2,3 sendes i EEN mail, eller kuvert til gradueringssudvalget.
Kun EEN samlet tilmelding pr klub accepteres.

VED SELVE GRADUERINGEN AFLEVERES:

1. Dan application, som er korrekt udfyldt skal medbringes og der **skal** et billede på. (skal sidde fast på dan application limet eller scannet ind).
2. SKIF pas, med ALLE årsmærker samt GRADUERINGSMÆRKER ISAT.
3. Kontanter til betaling af graduering afleveres sammen med førnævnte. Beløbet i danske kroner, medmindre andet er oplyst.
(Link til priser nedenfor)

Hvis disse betingelser ikke er opfyldt afvises eleven ved gradueringen!

Yderligere forklaringer i forbindelse med dangradueringer:

1. Tilmelding sker via én person pr klub. Alt sendes samlet til gradueringssudvalget i én kuvert eller med én mail. Det er således klubben der står for tilmelding. Elever må ikke selv melde sig til Dan graduering.
2. Det er udførligt beskrevet, hvad der skal fremsendes i dokument ovenfor.
3. Grader > 3.dan kræver pointbevis for at kunne gå til graduering. Pointbeviser hentes i den røde mappe og udfyldes af dem der afholder kurser. KUN dette pointbevis godtages. Pointbeviser der er skrevet og udfyldt af personen selv godtages IKKE.

Anvendelse af pointbevis.

Kun arrangementer udenfor klubberne giver point.

Er man arrangerende klub, optjenes dog naturligvis point.

Efter graduering stilles point på 0.

Der gives point for følgende arrangementer:

Hvordan opnår jeg point til mit bevis?

SKIF Bestyrelsesarbejde/udvalgsarbejde:	1 point pr år
SKIF CUP (dommer, coach, deltager)	2 point pr arrangement
SKIF Sommerlejr (hele lejren)	3 point
Ved dele af sommerlejren (min 2 dage)	2 point
Gæsteinstruktør på sommerlejren	1 point
Dankollegiemøde	1 point
SKIF Instruktørkurser (hele kurset)	3 point (A,B eller C-licens)
Licensinstruktør DkarF	1 point
Andre kurser i DkarF	1 point
Træningsarrangementer i SKIF	1 point
Træningsarrangementer i DkarF	1 point
SKIF VM/EM (dommer, coach, deltager)	1 point pr arrangement

Hvem noterer i pointbeviset?

Kun personen der har afholdt kurset/arrangement kan notere point i beviset.

Ved stævner er det arrangøren der noterer point.

Point skal noteres i beviset efter kurset. Glemmer man at få noteret point i beviset, kan man henvende sig til vedkommende instruktør og få dem noteret.

KUN pointbeviser noteret i af de personer der har afholdt kursus/træning osv., godkendes af gradueringsudvalget.

Hvor mange point skal jeg have?

Antal point:

4 Dan 12 point (4 år x 3 point)

5 Dan 15 point (5 år x 3 point)

6 Dan 18 point (6 år x 3 point)

7 Dan 21 point (7 år x 3 point)

andre krav:

4,5 Dan: B-licens

> 5 Dan: A-licens.

4.dan og opefter

4. For dan grader over 4. dan (5-6-7 dan), skal ansøgning sendes til gradueringsudvalget og efterfølgende godkendes i SKIF Gradueringsudvalg. Dette betyder, at de der vil ansøge skal give besked i så god tid, **senest 2 mdr før**, at ansøgningen kan behandles inden gradueringen. For sent indkomne ansøgninger behandles ikke. Ansøgning skal indeholde kopi af originalt pointbevis med påtegninger af arrangerende klubber/instruktører osv.
5. Ved høje grader (4.dan og op), kræver SKIF.DK almindelig synlighed i organisationen. Det vil sige, at den person der går op, er aktiv ved træninger, arrangementer og ikke mindst dankollegie.
6. Ved graduering i udlandet til dangrader fra og med 3. dan (ved SKIF EM og WM eksempelvis), skal "Letter of recommendation" (på Engelsk) indhentes hos SKIF.DK gradueringsudvalget. Dette skal gives til graduøren, som bevis for, at SKIF Danmark accepterer, at personen går til graduering udenfor landets grænser.

7. ALDERSKRITERIER:

1. Dan ingen aldersgrænse (grad opnået under 15 år er Junior grad)
 2. Dan fyldt 15 år. SKIF DK krav.
 3. Dan fyldt 20 år. SKIF DK krav.
 4. Dan fyldt 25 år. SKIF DK krav.
 5. Dan fyldt 35 år. SKIF JP krav.
 6. Dan fyldt 40 år. SKIF JP krav.
- Der dispenseres IKKE for alder!!

8. TIDSINTERVALLER:

1. kyu til 1.dan skal gå min 1 år
1. til 2.dan skal gå min 2 år
2. til 3.dan skal gå min 3 år
3. til 4.Dan skal gå min 4 år

4. til 5.Dan skal gå min 5 år,

5. til 6.Dan skal gå min 4 år,

6. til 7.Dan skal gå min 7 år.

Eventuel ansøgning om dispensation for tid, indsendes minimum 3 måneder inden fastsatte dato for graduering. Den tid der dispenseres lægges til i tid inden næste graduering kan foretages.

Der kan kun dispenseres for tid ved én graduering i hele forløbet mellem 1. dan og 7. dan

Der henvises til SKIF.DK "Røde Mappe" for yderligere oplysninger, herunder priser, på følgende link. <http://www.skif.dk/index.php?id=70>

