



Hvad bedømmes der efter til en graduering i HKKS?

Kihon.

Kihon er det graduering starter med, hvor elever går frem og til bage over gulvet, oftest 5 teknikker af gange. Her viser elever der 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 teknikker spænding 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 teknikker*
- Kombinationer
Er det muligt for eleven at kombiner flere teknikker



Kata

Kata er en meget vigtig del af karate, det er gamle kombinations mønster 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 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 skal vider hvad de enkle teknikker kan bruges til eller tjener øvelsen ingen formål
Teknikken skal kunne bruges praktisk anvendelse ikke kun teoretisk.*
- Kata valg (ved grader hvor det er muligt)
*Når eleven selv har valgt en kata skal denne også kunne udføre den.
Vælg med omtanke
Hvis der vælges en svær kata forventes der også et tilsvarende højere teknisk niveau.*



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.*
- 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 angrebs vilje, 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 angrebs længder teknikker 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.*
 - Elev skal kunne flytte sig korrekt i stillinger.*
- Vilje til at kæmpe
 - Der skal udvises vilje til at deltage i kampen*
 - Kæmper skal være mental tilstedeværelse*
 - Udvis beslutsom holdning og gå på mod.*
- Valg af teknikker.
 - Elever skal vise forståelsen for teknikken*
 - Udvis forståelse for deres egen fysiske formåen.*
 - Skal kunne vælge en teknik som svarer til forholdet mellem angriber og forsvar*