



Krav til Dan gradueringen i HKKS

1 Dan

Anbefaling af 2 Sortbælter

Godkendt af Cheftræner & graduering udvalg

Deltager i fælles træninger svarende til 3 graduerings point

Trænet aktiv 1 år optil graduering (104 træninger)

Skal have kendskab til alle 5 Shodan Kataer + Senshin

Kunne tage 25 armbøjninger & 50 mavebøjninger

Samt kunne løbe 5 km under (*se tabellen*)

2 Dan

Anbefaling af 4 Sortbælter

Godkendt af Cheftræner & graduering udvalg

Deltager i fælles træninger svarende til 6 graduerings point

Trænet aktiv 2 år optil graduering (182 træninger)

Skal kunne alle 5 shodan kataer

Skal have kendskab til alle Nidan kataer + Sepai

Kunne tage 25 armbøjninger & 60 mavebøjninger

Samt kunne løbe 5 km under (*se tabellen*)

3 Dan

Godkendt af Cheftræner & graduering udvalg

Anbefalet af bestyrelsen

Deltager i fælles træninger svarende til 9 graduerings point

Trænet aktiv 3 år optil graduering (260 træninger)

Skal have kendskab til alle Sandan kataer

Kunne tage 30 armbøjninger & 90 mavebøjninger

Samt kunne løbe 5 km under (*se tabellen*)

4 Dan

Godkendt af Cheftræner & graduering udvalg

Anbefalet af bestyrelsen

Deltager i fælles træninger svarende til 12 graduerings point

Trænet aktiv 4 år optil graduering (338 træninger)

Skal have kendskab til alle yondan kataer + Gankaku Sho

Kunne tage 40 armbøjninger & 120 mavebøjninger

Samt kunne løbe 5 km under (*se tabellen*)

5 Dan

Godkendt af Cheftræner & graduering udvalg

Anbefalet af bestyrelsen

Deltager i fælles træninger svarende til 15 graduerings point

Trænet aktiv 5 år optil graduering (416 træninger)

Skal have kendskab til alle 30 shotokan kataer

Kunne tage 50 armbøjninger & 150 mavebøjninger

Samt kunne løbe 5 km under (*se tabellen*)

Graduering over 5 dan har klubben ingen krav udover

Anbefaling af bestyrelsen & Godkendt af Cheftræner & graduering udvalg

Alder	Mænd	Kvinder
0 - 6 år	33	38
7 - 8 år	33	38
9 - 10 år	33	38
11 - 13 år	28	33
14 - 16 år	24	32
17 - 34 år	24	29
35 - 45 år	25	30
46 - 55 år	27	32
56 - 65 år	30	38
65 - 99 år	38	45



Noter. Til regler

Point kan opnås på følgende måder:

- * Som klubinstruktør optjener man 1 point pr. år man fungerer som instruktør.
- Som bestyrelsesmedlem eller tillidspost i HKKS, SKIF eller DKF optjenes 1 point pr år.
- Arrangementer i DKF og SKIF, som f.eks. breddetræninger/stævner/kurser hvad enten det er som

instruktør/coach eller deltager optjenes 1 point pr. arrangement, man er aktiv ved.

- * Ved dommeraktivitet i SKIF og/eller DKF optjenes 1 point pr år man er aktiv.
- Sommerlejr i SKIF regi giver 3 point for deltagelse i en hel uge.
- Pinselejer giver 2 point for at deltage hvis der deltages i alle træninger.
- Ved deltagelse i **relevante** kurser / træninger i udlandet. Gradueringsudvalget afgør relevans.

* Ikke med tilbagevirkende kraft

Disse regler gælder kun for graduering til 1 & 2 dan, se SKIF røde mappe for regler ved gradueringer.

Løbetiderne er taget fra Storå løbets stjernetider.

Armbøjninger udregnes så ledes.

10×dan grad i armbøjninger (min 25 max 50)

30× dan grad i mavebøjninger (min 50 max 150)

Antal træningen udregnedes.

Sidste år inder graduering (52 uger × 2 træninger = 104)

Mellem læggen år (52 uger × 2 træninger – 25% = 78)

Ex. 3 dan = 2 mellem læggede år af 78 træninger og året optil 104 = 260

Kataer:

Shodan	Nidan	Sandan	Yondan	Godan
Bassa dai	Tekki nidan	Tekki Sandan	Chinte	Gojushiho dai
Kanku dai	Hangetsu	Bassai sho	Meikyo	Gojushiho sho
Jion	Gankaku	Kanku sho	Unsu	nijuhachi
Jitte	Ji'in	Sochin	Wankan	
Enpi	Sepai	Nijushisho	Gankaku sho	
Seienshin				

Klubben stiller Pensum, Kata & Kumite materiale til rådighed så alt nødvendig viden er tilgængelig.

Yderlig informationer kan hentes hos.: Klubben Træner & Cheftræner.

Dan grader: Ved træning til dan grader forventes det at elever selv tager initiativ til at yde, en ekstraordinær trænings indsat samt deltager aktivt i normal træning. Samt deltager aktivt i **alle** relevante fælles træningen afholdt af SKIF Det forventes at eleven træner teknisk & fysisk form så de med lethed kan bestå den grad som de ønsker at stille op til.

Husk at eleven repræsenterer klubben til gradueringen!