

Veien til sort belte

– informasjon til deg som skal gradere deg



Veien til sort belte

– informasjon til deg som skal gradere deg

For mange er det en drøm å kunne oppnå sort belte i Taekwondo. Alle som virkelig VIL det, kan oppnå det gjeve sorte beltet. Hardt arbeid, og en beslutsomhet om å overvinne alle hindringer, er det som skal til. Tren regelmessig hver uke og ikke "overless" timeplanen din med andre aktiviteter.

Husk: "En med sort belte er bare en med hvitt belte som aldri har gitt opp".

1. Graderingsprosessen

Å mestre de fysiske og mentale utfordringene som skal til for å oppnå sort belte, er hardt arbeid. Ved å gi seg selv tid til å forandre og utvikle seg mot målet, vil resultatene garantert komme uansett din alder eller fysiske forutsetninger. Du vil garantert oppleve en vesentlig forbedring av dine fysiske og mentale ferdigheter, som konsentrasjon, selvtillit, styrke, kroppsbeherskelse, utholdenhet og smidighet. Det er få ting i livet som kan sammenlignes med det å endelig kunne knyte et sort belte rundt livet sitt.

I forkant av graderingen må du sørge for at du er i god fysisk form, og du bør følge flere klasser enn det du kanskje vanligvis gjør. I en intensiv periode fram mot graderingen bør du trene minst 3-4 ganger/klasser pr uke.

Det er mulig å gradere seg til sort belte to ganger i året, nemlig januar og juni. Graderingen er delt i tre, og hver del må være bestått for å kunne gå videre:

- . • Evaluering eller deltester
- . • Convention
- . • Gradering

2. Evaluering

Før du skal gradere deg til sort belte 1. dan eller 1. poom, må du ha vært igjennom alle tre evalueringer på vanlig vis. Alle tre evalueringsstripene må være oppnådd før oppmelding til gradering.

3. Deltest for gradering til 2. eller 3. dan

Før du skal gradere deg til sort belte 2. dan eller 3. dan, må du ha vært igjennom tre deltester. En deltest består av mønster, selvforsvar og sparring og gjennomføres på en ordinær gradering i ditt institutt. På pensumoversikten står det tydelig hva du skal kunne til de forskjellige deltestene. Du melder deg på graderingen på lik linje med andre elever i instituttet. Deltestene må være bestått før du stiller til danseminar.

4. Mudo Convention

Mudo Convention er obligatorisk, og skal gjennomføres 2 ganger før gradering. Du deltar på convention første gang ca. 6 måneder før gradering. Her vil du bli evaluert og får til slutt din egen utviklingstrapp med

inntil 3 forbedringspunkter. Denne skal du så bruke som et hjelpemiddel i din videre trening. Etter ca. 6 måneder deltar du på Convention en gang til. Her evalueres du og testes også i styrkekrav, brekking og teori. Består du evalueringen er du godkjent for gradering. Gradering finner sted siste dagen av convention.

Styrketest

Det er satt krav til minimum antall push-ups og minimum antall sit-ups for å kunne gå opp til en dan-gradering. Kravene som stilles er inndelt etter kjønn og alder og fremgår av tabellen:

Gruppe	Push-ups	Sit-ups
Gutter 10 og under	20	20
Gutter 11	25	25
Gutter 12	30	30
Gutter 13	35	35
Gutter 14-17	45	50
Menn 18+	50	60
Menn senior 50+	40	50
Jenter 10 og under	10	20
Jenter 11	15	25
Jenter 12	20	30
Jenter 13	25	35
Jenter 14-17	30	50
Kvinner 18+	35	60
Kvinner senior 50+	25	50

Alle dan-kandidater vil bli testet i dette på convention i forkant av graderingen. Alle minimumskravene må være oppfylt for å komme videre til gradering. Øvelsene skal utføres på følgende måte:

Push-ups

Utgangsstillingen er liggende på gulvet med pekefingeren i kant med skulderens ytterkant. Fingrene skal peke rett fremover. Under øvelsen skal det være en ørliten knekk i hofta, slik at denne aldri berører gulvet. I nedre stilling skal brystet berøre gulvet. I øvre stilling skal armene være helt strukket. Bevegelsene skal være kontrollert.

Sit-ups (Crunch)

Ligg på gulvet, bøy benene og løft opp knærne slik at benene er loddrette med gulvet. Plasser hendene bakom hodet, pust ut og curl deg oppover mot knærne så høyt som mulig uten at korsryggen forlater underlaget. Øvelsen skal utføres med rolige og kontrollerte bevegelser.

Brekking

Obligatorisk brekking for for gradene 1-3. dan gjennomføres på convention. Til 4. dan og høyere skal brekking utføres på gradering.

Teoriprøve

Til 1. dan skal Mudo Instituttets eget teorihefte leses. En egen teoriprøve med spørsmål fra teorihefte skal besvares på convention. De som ikke er fylt 14 år på graderingsdagen skal ikke ha teori. Dvs har du

fyllt 14 år på graderingsdagen skal du ha teori. Teoriheftet finnes under Medlemsinfo på www.mudo.no.

2. dan og 3. dan kandidater har boken "Tenk positivt – og oppnå mer selvtillit" som pensum. Boken er et selvstudium i personlig utvikling, og kandidaten må aktivt lese boken og samtidig utføre øvelsene som er beskrevet. En egen teoriprøve besvares på convention. Boken bestilles i bokhandel eller på www.ringom.no.

Teorikravet til 2. dan og 3. dan gjelder kun for kandidater som er 14 år og eldre.

Fortløpende evaluering

Convention ledes av en eller flere masterinstruktører som fortløpende evaluerer din innsats i treningen og dine tekniske ferdigheter. Det er summen av innsats under convention, tekniske ferdigheter og prøvegraderingene som avgjør om du består evalueringen.

Tilbakemelding

Ved convention slutt gis det individuell tilbakemelding til hver enkelt kandidat. Foreldre som ønsker å være tilstede er velkommen til det. Tilbakemeldingen er kortfattet. Dersom du har bestått er du klar for gradering, og kan forberede deg til den.

Dersom du ikke består er det viktig å vite at du ikke er den eneste. Erfaringsmessig kan så mange som hver tredje kandidat få ikke bestått. Dette skyldes ofte at kandidaten har vært for ivrig etter å få sort belte, og mangler den nødvendige treningen. Vi er alle forskjellige, og noen må bruke lenger tid enn andre for å nå målet sitt. Det viktige er likevel å ikke gi opp.

5. Gradering

Graderingen ledes av panel med master instruktører (4. dan eller høyere). I forkant av selve gradering er det alltid en klasse med forberedelse til gradering. I denne klassen vil det bli gitt viktig informasjon i forbindelse med graderingen, utdeling av deltakernummer etc. Selve graderingen er gjerne slik:

- . ⇒ En dan-gradering skal utføres på 2-4 graderingsområde/matter med ulike graderingssensorer med hvert sitt spesialfelt. Det sitter 1-2 hoveddommere ved et eget bord som overvåker det hele.
- . ⇒ Utøverne blir delt inn i grupper på 6-8 personer. Disse skal jobbe sammen på hver av mattene.
- . ⇒ Alle starter på matte 1 slik at rekkefølgen blir lik for alle sammen. Så fort første gruppe er ferdig på matte 1 beveger de seg videre til matte 2. Da går gruppe 2 inn på matte 1.
- . ⇒ Når du er ferdig i en ring skal du gå til venteområde for neste ring. Der venter du til ditt nummer blir ropt opp.
- . ⇒ Alle tar på seg arm- og leggbeskyttere før du starter i ring 1. Disse skal være på under hele graderingen.
- . ⇒ I venteområde til ring 2 skal hansker på. Husk at dette ligger klart der.
- . ⇒ I venteområde til ring 4 skal kampvest, tannbeskytter og hjelm på. Husk at dette ligger klart der.
- . ⇒ Alle styrkekrav, brekking og teoriprøver skal være gjennomført på dan-seminar og skal ikke gjennomføres på selve graderingen.
- . ⇒ Alle som skal opp til 1. dan skal gjøre seg ferdig i alle ringene før de som skal opp til 2., 3. og 4. dan skal gradere seg.
- . ⇒ Hvert graderingsområde/matte merkes tydelig med nummer og øvelse.

For gradering til 2. og 3. dan vil graderingen foregå på tilnærmet samme måte, men med 1-2 ringer (avhengig av hvor mange som skal gradere seg).

Resultatene fra dan-seminaret tillegges ingen vekt. Graderingen er en helt ny prøve, men tiden til å overbevise sensorene er vesentlig kortere.

Tilbakemelding

Etter graderingen gis det individuell tilbakemelding til hver enkelt kandidat. Tilbakemeldingen vil være kortfattet – som oftest bare om du har bestått eller ikke bestått. Dersom du ikke har bestått skal din instruktør blir orientert om hvorfor, og du skal snakke med han/henne. Det er også naturlig at dere sammen lager en plan for hva du skal trene på frem mot neste graderingsmulighet.

Etter den individuelle tilbakemeldingen stiller alle opp for belteseremonien som avslutter graderingen.

Dersom du ikke har bestått, er det vanlig å ikke stille opp sammen med de andre.

6. Internasjonalt sertifikat/Kukkiwon sertifikat

Internasjonale dan-/poomsesertifikater utstedes av Kukkiwon i Korea. Sertifikatet kreves blant annet til internasjonale stevner (EM, VM og OL) og kurs (dommerkurs, trenerkurs, coach-kurs) holdt eller i regi av WTF. Mudo Instituttet sender søknader om Kukkiwonsertifikat samlet via Norges Kampsportforbund.

Ved påmelding til dangradering må du krysse av for at du skal ha Kukkiwonsertifikat, og fyller ut søknadsskjemaet fra Norges Kampsportforbund. Du må også sende inn (elektronisk) 1 passbilde av deg selv. Dersom du skal opp til 2. eller 3. dan/poom og har Kukkiwonsertifikat fra før må du legge ved kopi av siste sertifikat (helst det lille ID-kortet).

Ut fra den informasjon du har gitt i påmeldingsskjemaet vil Mudo Instituttet sørge for å fyller ut Kukkiwonsøknaden for deg, og sende søknaden til NKF som videresender denne til Korea. Søknader blir i hovedsak sendt til NKF innen 1. august hvert år.

Dersom du ikke vet om du ønsker Kukkiwonsertifikat, er det også mulig å søke om dette på et senere tidspunkt. Mudo Instituttet og Norges Kampsportforbund anbefaler alle sortbelter å søke om Kukkiwonsertifikat.

Når sertifikatet kommer til Norge blir det sendt direkte til deg sammen med en faktura for det som sertifikatet koster (oppdaterte priser finnes på www.kampsport.no).

7. Tidsfrister

Vær oppmerksom på at alle frister i forbindelse med danseminar eller gradering er absolutte. Dersom en frist ikke holdes må du vente til neste gradering.

Frist for påmelding til gradering er innen 1. november for gradering på VinterConvention i januar, og innen 1. mai for gradering på SommerConvention i juni.

Lykke til med forberedelser og gradering!

”En hindring er det du ser når du slutter å fokusere på målet”