



GRADERINGSBESTÄMMELSER

Innehåll

1. Graderingar i JKS South Sweden
2. Graderna
3. Åldersgränser
4. Graderingsrätten i klubbarna
5. Gradering i samband med läger
6. Kihon
7. Kata/bunkai
8. Kumite
9. Betyg
10. Bedömningar
11. Tidsgränser
12. Organisationsmärke på dräkten
13. Graderingsbok
14. Kostnader
15. Dangraderingar - rutiner

1. Gradering i JKS South Sweden

Gradering till en ny grad i karate har flera och viktiga funktioner att fylla.

Det är en sporre till utveckling och även ett sätt att kvalitetssäkra kunskapen hos den tränande.

Gradering är förenad med mycket känslor, prestationsångest, krav och frågor. Allt detta kan påverka utfallet på en gradering.

Man bör betrakta graderingstillfället som en del av inlärningsprocessen och en möjlighet att lära sig kontrollera stress och prestationsförmåga under press. Inte att förglömma är att gradering ska vara en positiv del i en karatekas utveckling. Bedömningarna ska vara

konsekventa och examinatorn ska förstärka elevens kvalitéer men även påpeka utvecklingsområden.

Det är mycket viktigt att ha klara regler för gradering och att den tränande känner till dessa regler innan man tar det mentala steget till gradering. Det är också av största betydelse för *karatekan* att ständigt sträva framåt i graderna då det annars finns en risk för stagnation, både fysiskt men framför allt mentalt.

De grundläggande kraven för att gradera kyu-grader är:

- Att man tränat **minst 30 ggr** för vuxna och **minst 15 ggr** för barn (moongradering). I perioden som föregår graderingen skall dessutom träningsintensiteten varit hög. Av de 30 respektive 15 träningstillfällena ska en majoritet ha genomförts de senaste 6 månaderna.
- Det skall ha förflutit **minst 3 månader** sedan förra graderingstillfället.
- Man skall ha uppnått den **kunskapsnivå** som behövs för att klara av den kommande graderingen.

Observera att nämnda riktlinjer är **minimikrav!** Ens egen självbild av sin skicklighet och mognad inom konsten kanske inte alltid stämmer överens med senseis bild av förmågan.

Det är alltid klubbssensei* som avgör om man uppfyller kunskapsnivån.

*Klubbssensei – Högst graderad i klubben och medlem i JKS South Sweden, samt ansvarig för karateträningen och kyu-graderingar i klubben.

2. Gradera

De första graderingarna heter kyu. Det börjar på 9:e kyu och går till 1:a kyu.

För vuxna ser det ut såhär:

9 kyu – **Rött** bälte

8 kyu – **Orange** bälte

7 kyu – **Gult** bälte

6 kyu – **Grönt** bälte

5 kyu och 4 kyu – **Blått** bälte

3 kyu, 2 kyu och 1 kyu – **Brunt** bälte

För barn ser det ut såhär:

9,5 Kyu - **Rött**-vitt bälte

9 Kyu – **Rött** bälte

8,5 Kyu – **Orange**-vitt bälte

8 Kyu – Orange bälte
7,5 Kyu – Gul-vitt bälte
7 Kyu – Gult bälte
6,5 Kyu – Grön-vitt bälte
6 Kyu – Grönt bälte
5,5 Kyu – Blå-vitt bälte
5 Kyu, 4,5 Kyu och 4 Kyu – Blått bälte
3,5 Kyu – Brun-vitt bälte
3 Kyu, 2,5 Kyu, 2 Kyu, 1,5 Kyu och 1 Kyu - Brunt bälte

3. Åldersgränser

- **Barngradering**

Som barn räknas karatekas mellan 8–12 år. När man fyllt 13 år gäller vuxengradering. Bedömningar/avvägningar om en elev ska träna i barn eller vuxengrupp bör dock vara individuella och ha ett större fokus på elevens storlek, mognad och utveckling än just levnadsålder.

- **Dangrader**

Det finns ingen nedre åldersgräns för att ta första Dan, men eleven måste ha uppnått en viss mognad både fysiskt och mentalt. Klubbensei avgör och i gränsfall i samråd med Danpanelen.

4. Graderingsrätten i klubbarna

Huvudinstruktören i JKS South Sweden är ytterst ansvarig för alla graderingar inom JKS South Sweden. I JKS South Sweden finns en *Dan panel** som har graderingsrätt upp t.o.m. Yondan.

* *Dan panel* består i nuläget av 3 stycken seniorer med B-licens som examiner och 3 stycken som är C-examiner:

Tomas Nilsson 6 dan, B-examiner - Huvudinstruktör

Lars Lucchesi 6 dan, B-examiner

Bertil Lucchesi 5 dan, B-examiner

Mika Lehto 5 dan, C-examiner

Göran Toivainen 5 dan, C-examiner

Joel Haglund 5 dan, C-examiner

Paula Casadei 5 dan, C-examiner

Rätten att gradera kyu-grader har delegerats till de enskilda medlemsklubbarna enligt följande:

Klubbssensei med 1:a Dan (Shodan) har rätt att gradera 9,8 och 7 kyu

Klubbssensei med 2:a Dan (Nidan) har rätt att gradera 6,5 och 4 kyu

Klubbssensei med 3:e Dan (Sandan) har rätt att gradera 3,2 och 1 kyu *

* För att klubbssensei med lägst Sandan ska erhålla och upprätthålla sin rätt att gradera 3–1 kyu krävs följande:

- Att klubbssensei under de senaste 12 månaderna närvarat på minst en gradering som anordnats av JKS South Sweden (3–1 kyu upp till Yondan i maj eller december).
- Att klubbssensei aktivt deltar på JKS South Swedens återkommande svartbältesträningar.
- Att klubbssensei har den kompetens och erfarenhet som krävs (Minikrav är såklart att klubbssensei kan lära ut de tekniker, kator och bunkai som krävs till dessa graderingar)
- Att klubbssensei strävar uppåt i licenser (judge, Instructor och examiner) från D till A, på de qualification tests som erbjuds av JKS HQ.

Den delegerade graderingsrätten gäller för egna elever på graderingar i den egna klubben. Elever i klubbar som vill prova till högre grader än deras klubbssensei har delegation till, hänvisas till en gradering som återkommer i slutet på varje termin (maj och december) och som anordnas av JKS South Sweden. Det är en gradering för elever som ska upp till grader mellan 3:e kyu och 4:e Dan.

För att upprätthålla kompetensen, kalibrera klubbssenseis och ge eleverna en rättvis bedömning så sitter i normalfallet klubbssensei från alla klubbarna med vid denna gradering.

5. Gradering i samband med läger

Det är viktigt att de elever som graderar på läger har tillstånd från sin klubbssensei. Det åligger elevens klubbssensei att kontrollera att eleven uppfyller kraven för gradering. D.v.s. antal träningspass och tid från förra graderingen, ålder samt kompetens. Det är respektive klubbssensei som fyller i graderingsbok och utfärdar diplom, samt registrerar graderingen och betalar in till organisationen.

6. Kihon

Grundtekniker d.v.s. slag, blockeringar, sparkar, ställningar och förflyttningar som utförs i kombinationer med stegrande svårighetskrav. Svårigheten i själva teknikerna samt kravet på hur de utförs, ökar succesivt för varje gradering. Hastighet, kraft, balans, tajming och precision är några saker som bedöms.

JKS South Sweden följer en standardiserad graderingsnorm med grundtekniker och kombinationer som erhållits ifrån JKS HQ i Japan.

7. Kata

Kata är ett slags förbestämt, pedagogiskt rörelsemönster med offensiva och defensiva tekniker. Denna disciplin har mycket långa anor och tränas i alla klubbar som utövar traditionell karate. Nedan är några kata som tränas i JKS South Sweden

- **Shotokan kata**

- Taikyoku 1-5
- Heian 1-5
- Tekki 1-3
- Bassi Dai och Sho
- Kanku Dai och Sho
- Empi
- Hangetsu
- Jion, Jiin, Jitte
- Chinte
- Wankan
- Gankaku
- Meikyo
- Sochin
- Gojushiho Dai och Sho
- Nijushiho
- Unsu

- **Koten kata/Asai kata**

- Junro 1 – Push and pull
- Junro 2 – Two hands
- Junro 3 – Strike
- Junro 4 – spinning
- Junro 5 – Movement
- Kakuyoku 1-3
- Kashu (Hinote)
- Meikyo 2
- Sensho
- Suishu
- M.fl.

- **Bunkai**

Bunkai eller "applications" är en viktig del av både träning, gradering och i viss mån tävling. Inom JKS South Sweden ingår Bunkai i graderingen fr.o.m. 5:e kyu. Man förväntas visa bunkai på sin graderingskata (tokui-kata) och bunkai ska vara enkel och funktionell.

Bunkai utförs med 1 eller flera motståndare, och det är den som graderar, eller utför sin Kata, som styr motståndarna.

Bunkai är ett utmärkt sätt för att eleven ska få en ökad förståelse för Katans olika tekniker och rörelser, samt för att öka inlevelsen när Katan utförs. Dessutom kan sensei, på t.ex. en gradering, se att eleven har förstått innebörden av Katans olika rörelser.

8. Kumite

All Kumite (fight) inom Shotokan och JKS South Sweden utförs med kontroll. D.v.s att tekniker såsom sparkar och slag har sådan precision att det inte skadar motståndaren. Extra höga krav ställs såklart på tekniker riktade mot huvudet. All form av okontrollerade tekniker som skadar motståndaren, eller är farliga, bedöms som minus på en gradering.

Till 9:e kyu tillämpas en enkel femstegs-kumite med förutbestämda attacker, förflyttningar och blockeringar. Allt eftersom ökar svårighetsgraden och friheten tills det att "Jiyu kumite" (fri kumite) ingår.

9. Betyg

• Karri/full

De tre delarna (kihon, kata och kumite) bedöms var för sig enligt ett betygssystem som är graderat 1-5. Snittet på de tre delarna bildar slutbetyget.

Om slutbetyget är 1 så är man underkänd.

Med slutbetyg 2 får man betyget karri, vilket är ett betyg med ett minus.

Det kan även följa en eventuell rest i någon av de tre delarna. Om t.ex. eleven bedöms vara över 3 i Kihon och Kata, men en 1:a i kumite, så bör denne få rest i kumite.

Eller om en elev får betyg 2 i kihon och kata p.g.a. en viss viktig teknisk detalj som sänker helhetsbetyget. Då får eleven jobba med den detaljen i 1 - 6 månader och sen visa upp något lämpligt moment, så att examinatoren kan se en förbättring.

En 3:a ger full, alltså godkänt utan anmärkning

Får man 5 i slutbetyg bör dubbelgradering övervägas.

• Rest

Med rest menas att man är underkänd i en eller två av graderingens tre delar. Det innebär att man måste visa upp något igen, med godkänt resultat, för att erhålla graden. Det är mycket viktigt att klubbssensei/bedömaren gör klart för eleven vad som ska visas upp, och när detta ska ske. En rest ska visas upp efter minst 1 månad och max 6 månader. En rest som inte visats upp efter 6 månader innebär en helt ny gradering.

Graderingsdatum i graderingsboken och på diplommet ska vara den dagen då resten är godkänd. Eleven får sitt nya bälte först när resten är godkänd.

- **Dubbelgradering**

Då en elev som graderar ligger högt över nivån för den grad som han eller hon graderar till, kan det resultera i en dubbelgradering. D.v.s. att eleven presterar högt i förhållande till sin egen grad OCH kan kihon/kata/kumite till nästa grad.

Detta ska dock användas mycket restriktivt. Särskilt med barn, då de behöver halvgraderingarna för att inte avancera för snabbt i graderna i förhållande till sin ålder.

Sammanfattningsvis kan man alltså bli:

- Helt underkänd och får göra om sin gradering när det gått 3 månader och man ånyo uppfyller övriga graderingskrav. Klubbensei bör eftersträva att ingen elev på förhand förväntas bli underkänd.
- Underkänd med rest (visas upp inom 1–6 månader).
- Godkänd med karri, d.v.s. med minus i betyget. Här bör elevens klubbensei överväga att ge eleven mer stöd och framför allt tid, innan denne graderar till nästa grad
- Godkänd
- Godkänd med möjlighet att dubbelgradera, dvs visa kihon, kumite och kata för nästa grad.

10. Bedömningar

Vid gradering tas hänsyn till ålder (både låg och hög), individens personliga utveckling samt mentala och kroppsliga förutsättningar. För att detta ska vara möjligt är det av största vikt att elevens klubbensei deltar som bedömare vid graderingen. Eventuella funktionsnedsättningar måste vara kända för bedömarna.

God kämparglöd/spirit kan väga upp för vissa brister i t.ex. teknik.

11. Tidsgränser

- **1:a kyu till 1:a dan**

Minimum är 3 månader, men det bör gå ca 9 månader innan någon går från 1:a kyu till 1:a dan. Klubbensei bedömer elevens mognad och utveckling sedan förra graderingen.

- **Övriga dangraderingar**

Från 1:a dan (Shodan) till 2:a dan ska det gå minst 1 år

Från 2:a dan (Nidan) till 3:e dan ska det gå minst 2 år

Från 3:e dan (Sandan) till 4:e dan ska det gå minst 3 år
Från 4:e dan (Yondan) till 5:e dan ska det gå minst 4 år
Från 5:e dan (Godan) till 6:e dan ska det gå minst 5 år
Från 6:e dan (Rokudan) till 7:e dan ska det gå minst 7 år
Från 7:e dan (Nanadan) till 8:e dan (Hachidan) ska det gå minst 7 år

12. Organisationsmärke på dräkten

För att stärka varumärket JKS South Sweden och öka samhörigheten på läger och tävlingar, finns det ett organisationsmärke/brodyr som ska sitta på dräktens vänstra bröst. Det är dock inte ett krav att ha organisationsmärket på dräkten vid graderingar inom JKS South Sweden.

13. Graderingsbok

Alla som graderar inom JKS South Sweden ska ha en graderingsbok från JKS Headquarters i Japan, där graderingar, licenser och läger bokförs. Denna bok har en årlig avgift som betalas in via respektive klubb till JKS South Sweden, och vidare till JKS HQ i Japan.

14. Kostnader

• **Diplom Kyu**

Vuxendiplom – 300 kronor

Barndiplom – 150 kronor

• **Administration diplom**

Den klubb* som graderar kyugrader utfärdar också diplom enligt den diplom-mall som finns. Diplomen får en nummerserie som följer. Exempel: Zanshin karateklubb märker sina diplom med: ZA001, ZA002, ZA003 o.s.v.

Klubben* tar emot betalning för diplom enligt ovan och redovisar detta till JKS South Sweden, som i sin tur utfärdar en faktura för inbetalning. JKS South Sweden ansvarar för ett register med alla kyu-grader i organisationen.

Klubben* ansvarar även för att skriva in den nya graden i elevens graderingsbok.

*Klubb – Ansvaret att klubben följer graderingsbestämmelserna ligger på klubbssensei.

- **Prislista dangraderingar** (Detta är ungefärligt priser då det kan förekomma höjningar av JKS HQ)

- 1:a dan 20 000 yen eller 200 USD
- 2:a dan 25 000 yen eller 250 USD
- 3:e dan 30 000 yen eller 300 USD
- 4:e dan 40 000 yen eller 400 USD
- 5:e dan 60 000 yen eller 600 USD
- 6:e dan 80 000 yen eller 800 USD
- 7:e dan 100 000 yen eller 1000 USD
- 8:e dan 120 000 yen eller 1200 USD

I samband med alla dangraderingar ingår en administrativ avgift på 1000 kronor, som ska täcka bl.a. lokalhyra, bankavgifter och andra kostnader som uppstår vid graderingen och administrationen gentemot Japan.

15. Dangraderingar - Rutiner

- Samtliga dangraderingar ska anmälas via klubbensei, till huvudinstruktören i JKS South Sweden minst en månad före graderingstillfället.
- Dangraderingar ordnas gemensamt inom JKS South Sweden i slutet på varje termin (maj och december). Det är "*Dan panel*" som bedömer graderingarna, tillsammans med klubbensei från varje klubb.
- JKS South Sweden har graderingsrätt upp t.o.m. Yondan (2025)
- Det är respektive klubb som ansvarar så att alla avgifter betalas in till JKS South Sweden.