



少林流空手道

Shorin Ryu Karate Association

SØKNADSKJEMA FOR DAN GRADERING

Navn: _____ Dato: _____

1. Ønsker å gradere til _____ Dan

Dato for siste gradering _____ Ant. treninger siden siste gradering _____

2. Har du følgende erfaring fra konkurranser som nevnt nedenfor ?

Ja _____	a. Som utøver _____	Antall stevner _____
	b. som dommer _____	Antall stevner _____
	c. som «Coach» _____	Antall stevner _____
Nei _____		

3. Har du deltatt på stevner etter siste gradering ?

1. **Ja** _____ Nevn inntil 5 som du mener er de viktigste.

Stevnetype og Sted _____	Stevne dato (år) _____
Hvordan	a. Tilskuer _____ b. Coach _____ c. Katautøver _____ d. Kumite utøver _____
	e. Dommer _____ f. Funksjonær _____ g. Annet _____

Stevnetype og Sted _____	Stevne dato (år) _____
Hvordan	a. Tilskuer _____ b. Coach _____ c. Katautøver _____ d. Kumite utøver _____
	e. Dommer _____ f. Funksjonær _____ g. Annet _____

Stevnetype og Sted _____	Stevne dato (år) _____
Hvordan	a. Tilskuer _____ b. Coach _____ c. Katautøver _____ d. Kumite utøver _____
	e. Dommer _____ f. Funksjonær _____ g. Annet _____

Stevnetype og Sted _____	Stevne dato (år) _____
Hvordan	a. Tilskuer _____ b. Coach _____ c. Katautøver _____ d. Kumite utøver _____
	e. Dommer _____ f. Funksjonær _____ g. Annet _____

Stevnetype og Sted _____ Stevne dato (år) _____
Hvordan a. Tilskuer ___ b. Coach ___ c. Katautøver ___ d. Kumite utøver ___
e. Dommer ___ f. Funksjonær ___ g. Annet _____

Stevnetype og Sted _____ Stevne dato (år) _____
Hvordan a. Tilskuer ___ b. Coach ___ c. Katautøver ___ d. Kumite utøver ___
e. Dommer ___ f. Funksjonær ___ g. Annet _____

2. Nei _____ Angi hvorfor ikke. a. Ikke interessert _____
b. Ikke viktig _____
c. manglende mot _____
d. annet _____

4. Hvor mange Kata er det i Japan Shorin Ryu Karatedo Kenshinkai?

Antall E- Kata : _____

Antall Pinan kata: _____

Antall og navn spesial kata: _____

5. Mine 2 favoritt kata?

6. Min favoritt sparring teknikk? _____

7. Når jeg sparrer med utøvere som ikke har oppnådd sort belte, føler de at

a. De har det moro? _____

b. Lærer av meg ? _____

c. De er redde for meg? _____

d. Skader seg? _____

e. Annet? _____

8. Underviser jeg lavere graderte på eget initiativ?

Ja _____

Nei _____

a. ikke min oppgave _____

b. jeg bryr meg ikke _____

c. annet – Gi en kort begrunnelse

9. Bidrar jeg som et positivt forbilde for stilarten og klubben ?

Ja _____ Hvordan? _____

Nei _____ a. ikke min oppgave _____

b. jeg bryr meg ikke _____

c. annet _____

10. Deltar jeg i klubbens aktiviteter?

Ja _____ Nevn noen. _____

Nei _____ a. Har ikke tid _____

b. Ikke interessert _____

c. annet _____

11. Har jeg undervist tilstrekkelig til å gradere meg til _____ Dan ?

Ja _____

Nei _____

12. Hvordan ser jeg på meg selv som karate utøver?

a. Glimrende _____

b. God _____

c. Sånn passe _____

d. Dårlig _____

e. Vet ikke _____

13. Jeg forstår hva dojo etikette er og innretter meg etter det

Ja _____ Forklar kort hva etiketten betyr for deg _____

Nevn minst 5 regler som fremgår i dojo etiketten, og forklar hvorfor vi har slike regler. _____

14. Regelmessig Shorin Ryu Karate trening og innsats

Meget bra a. Mer enn tre ganger i uka _____
Brukbar b. 2 til tre ganger i uka _____
Utilstrekkelig c. 2 eller færre ganger i uka _____

Tilleggs trening som styrke, kondisjon, annen kampsport mv..

Antall ganger i uka _____ Hva slags trening _____
Antall ganger i uka _____ Hva slags trening _____
Antall ganger i uka _____ Hva slags trening _____

15. Teknisk og profesjonell forståelse.

Har oppnådd et høyt nivå av egne tekniske ferdigheter, forståelse av teknikker, og høyt instruktør nivå.

Ja _____ Forklar (resultater/trenererfaring/konkurranserfaring/annet)

16. Undervisning/Instruktør ferdigheter

Villighet og kunnskap til å Undervise på en god måte.

Ja _____ a. Hovedtrener Parti _____ Tidsrom _____
b. Hjelpetrener Parti _____ Tidsrom _____
Nei _____ c. Ingen erfaring med regelmessig undervisning _____
d. Fremtidige instruktør planer (besvares også om du har svart Ja.) _____

17. Nevn noen kriterier du synes er viktig å vektlegge som instruktør ved undervisning av

- a. Voksne _____
- b. Ungdom _____
- c. Barn _____

18. Administrativ erfaring

- Ja. _____
- a. Styreverv Klubb _____ Tidsrom _____
 - b. Dugnadsarbeid _____
 - c. Annet adm. Arbeid i klubb _____
- _____
- _____

19. Karateka.

Anser meg skikket som en god Dan gradert representant for karate, med de krav til oppførsel og fremtoning dette innebærer. Viser villighet til samarbeid og lojalitet overfor klubb og stilart.

- Ja _____
- Nei _____
- Vet ikke _____

20. a. Hva er de 3 kjerneverdiene (mottoet) til Shorin Ryu Karate Do Kenshinkai?

- _____
- b. Nevn hva du legger i betydningen av ett av punktene.
- _____
- _____
- _____

21. Fortell kort om hva du gjør som karateutøver de neste 2 årene.

22. Hvilke lengde bruker du på beltet, og hvilke navn skal skrives på det.

Str. _____ Navn. _____

For hovedtrener.

Ovennevnte utøver kan gradere til _____ Dan Hovedtrener: _____