

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 \_\_\_\_\_\_

1. 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\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Har du deltatt på stevner etter siste gradering ?
2. **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 \_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

Antall E- Kata : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Antall Pinan kata:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Antall og navn spesial kata:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Mine 2 favoritt kata?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Min favoritt sparring teknikk? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Når jeg sparrer med utøvere som ikke har oppnådd sort belte, føler de at
3. De har det moro? \_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Lærer av meg ? \_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. De er redde for meg? \_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Skader seg? \_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. 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

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

Ja \_\_\_\_\_\_\_ Hvordan? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Nei \_\_\_\_\_\_\_ a. ikke min oppgave \_\_\_\_\_\_\_\_\_

 b. jeg bryr meg ikke \_\_\_\_\_\_\_\_\_

 c. annet \_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Deltar jeg i klubbens aktiviteter?

Ja \_\_\_\_\_\_\_\_ Nevn noen. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Nei \_\_\_\_\_\_\_\_ a. Har ikke tid \_\_\_\_\_\_\_\_\_

 b. Ikke interessert \_\_\_\_\_\_\_\_\_

 c. annet \_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Har jeg undervist tilstrekkelig til å gradere meg til \_\_\_\_\_\_\_ Dan ?

Ja \_\_\_\_\_\_\_\_

Nei \_\_\_\_\_\_\_\_

1. Hvordan ser jeg på meg selv som karate utøver?
	1. Glimrende \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
	2. God \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
	3. Sånn passe \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
	4. Dårlig \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
	5. Vet ikke \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. 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. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Regelmessig Shorin Ryu Karate trening og innsats

Meget bra a. Mer enn tre ganger i uka \_\_\_\_\_\_\_\_

Brukbart 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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Teknisk og profesjonell forståelse.

Har oppnådd et høyt nivå av

egne tekniske ferdigheter, forståelse av

teknikker, og høyt instruktør nivå.

 Ja\_\_\_\_\_\_\_\_ Forklar (resultater/trenererfaring/konkurranseerfaring/annet)

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. 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.)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Nevn noen kriterier du synes er viktig å vektlegge som instruktør ved undervisning av
	1. Voksne \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
	2. Ungdom\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
	3. Barn \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Administrativ erfaring

Ja.\_\_\_\_\_\_\_\_ a. Styreverv Klubb \_\_\_\_\_\_\_\_ Tidsrom \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 b. Dugnadsarbeid \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 c. Annet adm. Arbeid i klubb \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. 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 \_\_\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

Str. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Navn. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**For hovedtrener.**

Ovennevnte utøver kan gradere til \_\_\_\_\_\_ Dan Hovedtrener:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_