

Gradering

Gradering är ett **test** på dina kunskaper inom Kyokushin Karate. Under en gradering kommer du att få visa upp alla grundtekniker upp till och med den grad som du avser att gradera till, se [SSK:s graderingskrav](#). Dessa krav är för kyu-graderade men teknikerna är i princip de samma för mon-graderade. Detta innebär att du ska kunna namnen på teknikerna samt att utföra teknikerna korrekt. Dessutom ska du kunna utföra de **kator**, rörelsemönster, som ingår till graden. Kyu-graderade ska dessutom visa att de behärskar kumite från och med 7:e kyu.

Shihan Howard Collins, 7:e dan, skriver i sin bok *The Shodan* om att **gott uppförande, disciplin, ödmjukhet och heder** krävs, förutom kihon, kata och kumite, för att nå **Shodan** (1:e Dan, svart bälte). Genom att följa [dojoetiketten](#) i dojon tillämpar man och övas i bland annat disciplin och ödmjukhet. Detta blir till sist en naturlig del av en själv som man har nytta av även utanför dojon.

Idag finns en tendens att hela tiden jaga efter nästa grad för att försöka nå Shodan på kortast möjliga tid. Om du istället anstränger dig att utvecklas på det personliga planet kommer du att på ett naturligt sätt att bli redo för nästa grad. Kom ihåg att Shodan bara är det första steget på vägen till insikt och förbättrad karaktär.

-Shihan Howard Collins, 7:e Dan

En gradering är ingen rättighet utan ett privilegium som man förtjänar genom hård träning, god attityd och engagemang i klubben!

Priser

- Graderingsavgiften är 150 kr
- Lägeravgift är 100 kr för de vuxna
- Inför din första gradering måste du ha ett **EKO-pass** som kostar 50 kr (detta pass ingår i barnens graderingsavgift)
- Senast till första graderingen måste du skaffa en **gi** (karate-dräkt) som kostar cirka 600 kr för vuxna och cirka 320 kr för barn
- När du blivit godkänd på en gradering kostar det nya bältet 60 kr.
Bältet byts varannan grad.

Barngradering

Från det år som man fyller 8, det vill säga alla födda 2007 och tidigare, är välkomna att börja träna karate. Åldersgränserna nedan fortsätter enligt samma mönster, om det står 10 år så är det alltså det år som man fyller 10 år. Uppflyttning till kyu-grad (vuxengrad) sker dock på 15-årsdagen.

För barnen anordnas ett graderingstillfälle under ett av de ordinarie barnpassen. Observera att det kan bli en dag som nybörjarbarnen normalt inte tränar.

Som nybörjare kan man gradera efter en termin om man har minst 10 pass. Är man mellan 8 och 10 år så får man gradera en gång per år. Är man 10 år eller äldre tillåts man gradera varje termin upp till 4:e mon, givet att man uppfyller minimiantalet pass.

Barn

NYBÖRJARE	Minst 10 pass	Gradering möjlig efter en termin
10:E - 5:E MON	Minst 20 pass	Gradering varannan termin upp till det år man fyller 10
4:E - 2:E MON	Minst 40 pass varav 5 kumitepass	Gradering varannan termin

I "Tabell 1 – Graderingsexempel för barn" nedan visas ett exempel för en karateka som börjar när hon är 7 år gammal (fyller under hösten 8 år). Karatekan graderar så snabbt som hon kan och uppfyller under varje termin miniantalet pass för att få försöka sig på att ta nästa grad.

Tabell 1 – Graderingsexempel för barn

Fyller antal år under året	Termin	Innehar graden	Kommentar
8	VT	Nybörjare	Under första terminen graderar karatekan till 10:e mon i slutet av maj
8	HT	10:e mon	Eftersom karatekan är under 10 år så måste hon träna ett år innan hon försöker på nästa grad
9	VT	10:e mon	Efter ett års hård och fokuserad träning så graderar karatekan till 9:e mon i slutet av maj
9	HT	9:e mon	Hon fyller 9 år under det år då hon tar 9:e mon och får vänta ett år innan hon tar nästa grad
10	VT	9:e mon	Under slutet av vårterminen under karatekans tredje år så tar hon 8:e mon och eftersom hon fyller 10 år under detta år får hon gradera redan nästa termin
10	HT	8:e mon	Tar 7:e mon i december
11	VT	7:e mon	Tar 6:e mon i maj
11	HT	6:e mon	Tar 5:e mon i december
12	VT	5:e mon	Tar 4:e mon i maj.

När karatekan tar 4:e mon så gäller minst ett år av hård och fokuserad träning innan ett graderingsför-sök till 3:e mon kan ske.

12	HT	4:e mon	Från det att man är 12-13 år så kan man träna 1 pass varje eller varannan vecka tillsammans med de vuxna
13	VT	4:e mon	Tar 3:e mon i maj
13	HT	3:e mon	Tränar idogt under höstterminen för att hinna lära sig alla 2:e mon-tekniker till sommaren
14	VT	3:e mon	Tar 2:e mon i maj
14	HT	2:e mon	Tränar cirka 2-4 pass i månaden i vuxengruppen
15	VT	2:e mon	Under slutet av vårterminen på karatekans 8:e år inom Kyokushin så har hon möjlighet att gradera till 1:e mon
15	HT	1:e mon	Den dag då karatekan fyller 15 år så omvandlas hennes mon-grad till en kyu-grad enligt en översättningstabell

Vuxengradering

I slutet av varje termin ordnas ett speciellt graderingsläger där, oftast, shihan Brian Fitkin 8:e Dan (en av de tre högst graderade i världen inom Kyokushin) kommer ned från Stockholm och håller en heldag med både pass och gradering. Lägeravgiften är 100 - 150 kr beroende på lägrets längd.

I tabellen nedan visas minimumkravet på antal pass som man måste ha deltagit på sedan senaste graderingen. Inom parentes anges antal pass som ska vara rena *kumitepass*, det vill säga fredagspass. Majoriteten av passen bör vara på innevarande termin.

Vuxna

NYBÖRJARE	Minst 15 pass	Gradering möjlig efter en termin
10:E - 5:E KYU	Minst 25 pass (5)	Gradering möjlig efter en termin
4:E - 2:E KYU	Minst 50 pass (10)	Gradering varannan termin
