



SUOMEN KARATE-DO SHOTOKAI RY:N GRADUOINTIOHJE

1 JOHDANTO

1.1

Tämä graduointiohje antaa suuntaviivat ja yleiset puitteet Suomen Karate-Do Shotokai ry:n (SKDS) harjoittelusta graduointivaatimusten muodossa.

1.2

Tähän kirjatut kriteerit eivät estä sitä, etteikö asioita voisi harjoitella tässä esitettyjä vaatimuksia aikaisemmin, laajemmin ja eri painotuksilla, kunhan nämäkin tavoitteet toteutuvat. Toisin sanoen, vaikka esimerkiksi kata-osiossa nimetään ainoastaan eräät peruskatat, ei ole mitenkään kiellettyä harjoittelemasta muitakin.

1.3

Graduointitilaisuudessa tilaisuuden pitäjä ratkaisee, mitä on tarkoituksenmukaista testata ehdokkailta. Jokaisesta kolmesta osa-alueesta (kohon, kumite, kata) tulee kuitenkin testata jotain tasapainoisen harjoittelun varmistamiseksi.

1.4

Graduoinnin pitäjän on oltava SKDS:n hyväksymä (SKDS:n 5. dan toimii hyväksyjänä).

1.5

Graduointia yrittävän on ilmoitauduttava kokelaaksi ennen graduointitilaisuutta, lisäksi hänen tulee olla SKDS:n jäsenmaksun maksanut jäsen.

1.6

Graduointitilaisuudet pidetään kansallisilla tai kansainvälisillä SKDS:n järjestämällä leireillä, tai muilla SKDS:n graduointiin hyväksymillä leireillä. Peruskurssin graduoinnin (5. kyu) voi järjestää myös kurssista vastaava seura.

2 KARATE-DO HARJOITTELUSTA

2.1

Karate-don harjoittelu on koko elämänkattavaa toimintaa, jonka avulla yksilö kehittää itseään tarkoituksenaan edistää ja suojella omaa ja lähimmäistensä kokonaisvaltaista terveyttä ja itsenäisyyttä.

2.2

Kehittyminen karatedossa perustuu terveeseen kehoon ja mieleen; kaiken harjoittelun perustana on kriteeri harjoitteiden terveellisyydestä. Karatetiellä olevien harjoitteiden väkivallan aste pyritään näinollen pitämään matalana, koska ei pidetä tarkoituksenmukaisena vaarantaa terveyttä, samalla kun sitä pyritään edistämään.

2.3

Kaikki harjoittelijat ovat mukana toiminnassa omalla vastuullaan ja tietoisina siitä, että eivät ole vakuutettuja SKDS:n toimesta. Kaikkien harjoittelijoiden tulee aina pyrkiä edistämään hyvää ja myönteistä harjoitteluilmapiiriä ja noudattamaan ohjaajien määräyksiä ja ohjeita.

2.4

Karatedon harjoittelu on yhteistyötä. Ainoastaan yhdessä harjoitellen voidaan edetä pitkälle. Harjoittelijan tulee aina parin kanssa harjoitellessaan etsiä ensisijaisesti yhteistä oppimista; harjoittelupari ei ole vastustaja, vaan opettaja.

2.5

Karatedon harjoittelulle on lisäksi tunnusomaista että se:

- Etsii tilaa, jossa mieli, tunteet ja keho ovat läsnä harmonisena kokonaisuutena
- Etsii mielentilaa, jossa harjoitellut prosessit vapautuvat toimintaan
- Pyrkii edistämään harjoittelijan fyysistä ja psyykkistä terveyttä
- Pitää arvossa menneiden harjoittelijasukupolvien saavutuksia

3

GRADUOINNIN PERUSTEET

3.1

Seuraavassa esitettävässä listassa on harjoittelijan taso jaettu kolmeen eri osaan:

M	"Muoto" viittaa siihen, että harjoittelija osaa rauhallisessa vauhdissa tehdä tekniikan tai tekniikkasarjan "oikeita" asentoja ja liikkumista käyttäen.
T	"Toimiva" tarkoittaa sitä, että tekniikka osataan tehdä nopeassakin, mutta muodollisessa harjoituksessa "oikein" ja tehokkaasti. Tällä tasolla voidaan aloittaa pistehanskojen tai vastaavien käyttö testissä. Kumitessa nopeus on luokkaa 60 %
Y	"Yhteistyöllä" ajatellaan, että harjoittelija osaa tehdä tekniikan myös liikkumiseltaan vapaamuotoisessa harjoituksessa tilanteiden vaihdelleessa, sekä osaa huomioida harjoitteluparinsa oikealla tavalla ja turvallisesti.
	Katojen suhteen "luonnollisella" nopeudella (eli "nopeasti") tehty kata on T-tason vaatimus, Y- tasolla on harjoittelijan katasta selvästi nähtävä, että se on osa häntä, nopeus ei ole kriteerinä.

3.2

Muita seurattavia harjoittelijan ominaisuuksia ovat mm.:

- koordinaatio
- etäisyydenhallinta
- ajoitus
- liikkuminen
- vartalon käyttö
- kontrolli
- rentous
- keskittyminen
- tietämys
- käyttäytyminen

Myös näiden ominaisuuksien tulee harjoittelijan tasolle sopivina täytyä. Ne oikeastaan näkyvät pitkälti jo edellisiä (M, T, Y) ominaisuuksia tarkasteltaessa. Tärkeimmät näistä ovat *käyttäytyminen ja keskittyminen*.

GRADUOINNISSA TESTATTAVAT TAIDOT, KYU-ASTEET JA 1. DAN**4.1****Kihon ja kihon kumite**

(Perustekniikkaharjoitukset)

4.1.1

Perushyökkäystekniikat

vyöaste	4. kyu	3.kyu	2.kyu	1.kyu	1.dan
- lyönnit	M	T		Y	
- suorat potkut	M	T		Y	
- kiertävät potkut	M	T		Y	

Kihon- tekniikat tulisi osata tehdä sekä ilmaan että maaleihin T- tasolta alkaen.

4.1.2

Peruspuolustautumistekniikat

Hyökkäykset, joita vastaan tulee osata tehdä joko väistö, torjunta ja vastatekniikka tai molemmat. Hyökkäys tehdään niille korkeuksille (gedan, chudan, jodan), joille se luontevasti kuuluu.

vyöaste	4. kyu	3.kyu	2.kyu	1.kyu	1.dan
- lyönnit	M	T		Y	
- suorat potkut	M	T		Y	
- kiertävät potkut	M	T		Y	

4.1.3

Irrottautuminen otteista ja hallintaotteet

vyöaste	4. kyu	3.kyu	2.kyu	1.kyu	1.dan
- käsistä	M	T			Y
- vaatteista	M	T			Y
- kuristuksista			M	T	Y
- hallintaotteet		M		T	Y

4.1.4

Heitot

vyöaste	4. kyu	3.kyu	2.kyu	1.kyu	1.dan
- ukemit	M	T	Y		
- lonkkaheitto			M	T	Y
- kampitus			M	T	Y
- uhrautumishheitto			M	T	Y

4.1.5

Puolustautuminen maassa

vyöaste	4. kyu	3.kyu	2.kyu	1.kyu	1.dan
- hyökkäyksen vaikeuttaminen maasta käsin	M	T	Y		
- mattotekniikat		M		T	

4.1.6

GRADUOINTIOHJE

Suomen Karate-Do Shotokai ry

Asetekniikat

vyöaste	4. kyu	3.kyu	2.kyu	1.kyu	1.dan
- asetekniikat				M	T

4.2**Kumite**

(Soveltavat pariharjoitukset)

Vapaaseen liikkumiseen perustuva tekniikkavalikoimaltaan rajattu tai rajoittamaton harjoitus.

vyöaste	4. kyu	3.kyu	2.kyu	1.kyu	1.dan
- suoran lyönnin väistö	M	T	Y		
- liikkuminen ja väistely hyökkäyksen kohteena		M	T		Y
- jiyu kumite (sovittu laajuus)		M		T	Y

4.3**Kata**

Jokaisesta katasta on myös pystyttävä tekemään kolme sovellutusta.

vyöaste	4. kyu	3.kyu	2.kyu	1.kyu	1.dan
- Taikyoku no kata	(M)	T	Y		
- Heian shodan	(M)	T	Y		
- Heian nidan	M		T	Y	
- Heian sandan	M		T	Y	
- Heian yodan		M		T	Y
- Heian godan		M		T	Y
- Tekki shodan			M		T
- Bassai				M	T
- Matsukase					M

4.4**Opetuskokemus**

Kokelaalla tulee olla kokemusta seuraavista tehtävistä vähintään neljästä kerrasta.

vyöaste	4. kyu	3.kyu	2.kyu	1.kyu	1.dan
- venyttely, lämmittely, jäähdyttely				X	
- peruskurssiharjoitusten vetäminen				X	
- jatkokurssiharjoitusten vetäminen					X
- osallistuminen kansallisille leireille				X	
- lisäksi 1 vuosi aktiivista harjoittelua edellisen graduoinnin jälkeen					X

5**DAN- ASTEIDEN VAATIMUKSET, 2.-5. DAN****5.1****Yleistä**

SKDS myöntää viisi eri dan-astetta. 5. dan on korkein aste, sen saavuttaneen katsotaan omaksuneen karatedossa tason, jossa hän on itsenäisesti kykenevä asettamaan päämääriä ja kehittämään harjoituksia sekä omalle että oppilaidensa harjoittelulle.

5.2**Kehittyminen dan- asteikolla**

Harjoittelijan tulee jatkuvasti parantaa taitojaan. Tämän tulee näkyä kihon- ja kumiteharjoitteissa erityisesti 3. daniin saakka. 4. ja 5. dan- arvo ansaitaan ensisijaisesti syventyvällä näkemyksellä, omistautumisella, harjoittelun kehittämällä ja opetustoiminnalla.

Harjoittelun jatkuessa tulee vartalon- ja erityisesti mielenhallinnan jatkuvasti kehittyä. Aika ajoin hyvissä harjoituksissa saattaa pidempään harjoitellut saada kokemuksia, joiden kuvaaminen muille on hankalaa.

Koska SKDS edellyttää sen myöntämien ylempien vöiden sisäistävän myös SKDS:n kulttuuria, on katsottu seuraavien vähimmäisharjoitteluajkojen ja leirikokemusten olevan lisävaatimuksina siirryttäessä vyöasteissa eteenpäin. Aika tarkoittaa harjoittelua edellisen graduoinnin jälkeen.

2. dan	1 vuosi aktiivista harjoittelua, osallistuminen kerran SKDS:n vuotuiselle pääleirille
3. dan	1 vuosi aktiivista harjoittelua, osallistuminen kerran SKDS:n vuotuiselle pääleirille
4. dan	2 vuotta aktiivista harjoittelua, osallistuminen kerran SKDS:n vuotuiselle pääleirille
5. dan	3 vuotta aktiivista harjoittelua, osallistuminen kerran SKDS:n vuotuiselle pääleirille

5.3**Kihon ja kata**

<u>vyöaste</u>	<u>2. dan</u>	<u>3. dan</u>	<u>4. dan</u>
- Mattotekniikat	Y		
- Tekki shodan	Y		
- Bassai	Y		
- Matsukase		Y	
- Kwanku		Y	
- Hangetsu			Y
- Meikyo	Y		

Jokaisesta katasta on myös pystyttävä tekemään kolme sovellutusta.

5.4**Opetuskokemus**

Kokelaalla tulee olla kokemusta seuraavista tehtävistä..

<u>vyöaste</u>	<u>3.dan</u>	<u>4.dan</u>	<u>5.dan</u>
- toimiminen kotimaisten leirien harjoitusten vetäjänä	X		
- osallistuminen ulkomaisille leireille	X		
- osavastuu ulkomaisen leirin vetämisestä			(X)