

KRAV TIL DEN SOM SKAL GRADERE TIL SORT BELTE 4. DAN

Send epost til stig.lyshaug@mudo.no innen 15.8. i året før du skal gradere deg hvor du svarer på spørsmålene nedenfor

DISPOSISJON - PRESENTASJON AV MASTERKANDIDATUR

Vi vil gjerne vite hvorfor du har bestemt deg for å gå opp til mastergrad. Her er noen stikkord til hva denne presentasjonen bør inneholde:

- Hva er hensikten med denne presentasjonen? Hva inneholder den? Hva skal tilhørerne sitte igjen med?
- Hva har du gjort så langt for Taekwondosporten – hvordan har du vist engasjement?
- Hva du tenker å gjøre videre for Taekwondo?
- Hvordan er du et forbilde? Hvordan viser du det i det daglige?
- Hva er Mudo metoden for deg?
- Hvordan har du tenkt å legge opp treningen fram til gradering, hva forventer du av samlingene og hvordan har du tenkt å legge opp treningen i forhold til dem? Hvordan sikrer du fremgang?
- Hva skal du bidra med overfor andre? Hvordan merkes det?
- Hvorfor skal du tas opp i masterkollegiumet? (Oppsummering)

Vi vil også være trygge på at du forbereder deg godt nok før du skal gradere. Nedenfor finner du elementer som bør være en del av treningsplanen:

TRENINGSPLAN

Poomsae	Beherske hvilke poomsaer når?
Dansertifikat	Skal du søke?
Sparring	Hvem skal du sparre med, hvordan skal dere jobbe frem til gradering?
Selvforsvar	Finne partner(e), hva er det viktig for deg å vise frem?
Poomsae-applikasjoner	Hvilken poomsae, hvem skal hjelpe deg?
Koreansk	Hva skal du kunne?
Bok/Teori	Killing Arts, hva skal du kunne om Taekwondo?
Brekking	Hva skal du vise, hvem skal holde
Spektakulær	Hvilken spesiell brekking skal du ha?
Kosthold	Hvordan skal du spise?
Styrke	Hvilke mål skal du sette? For eksempel på pullups, armhevinger, situps/curls, burpees? Når skal du måle fremgang?
Kondisjon	Hvordan skal du komme i optimal fysisk form
Fleksibilitet	Guttespagaten, jentespagaten?
Treningsdagbok	Hvordan skal du følge opp at du gjennomfører treningsplanen du legger opp til.

PRESENTASJONER

1. Hvorfor skal du få gå opp til mastergrad eller høyere (10 minutters presentasjon)
2. Ditt spesialområde: Hva skal jeg forbedre ved meg og hvordan påvirker dette resten av miljøet rundt meg gjennom dette året, og videre fremover (10 minutters presentasjon).

Milepæler

August	Påmelding
September	Oppstart og forventningsavklaring. Gjennomgå forventninger og eksakte datoer for når resten av milepælene presenteres
Oktober	Selvforsvar
November	Poomsae
Desember	Sparring
Januar	Gjennomgå kandidatens program
Februar	Brekking
Mars	Styrketest
April	Gjennomgå kandidatens program
Mai	Kan du gå opp?
Juni	Gradering

SORT BELTE 4. – 7. DAN

SPARRING

I løpet av 2 minutter gå en kamp som teknisk, fysisk og mentalt viser moderne Taekwondo Sparring

TEKNIKK

Poomsae

4. dan: alle poomsaer frem til og med og med hovedvekt på Taebaek, Pyongwon og Sipjin.

5. dan: alle poomsaer frem til og med og med hovedvekt på Pyongwon , Sip Jin og Jitae.

6. dan: alle poomsaer frem til og med og med hovedvekt på Sipjin, Jitae og Chonkwon.

7. dan: alle poomsaer frem til og med og med hovedvekt på Jitae, Chonkwon og Hansu.

Brekking

3 fot-teknikker på treplate,

3 håndteknikker på treplate,

1 spesialteknikk,

Powerbrekking (1 håndteknikk på betong, Leca eller annet på forhånd avtalt materiale)

SELVFORSVAR

Applikasjoner

Gå en poomsae som man fordyper seg i, og viser forståelse av applikasjoner mot motstander/e.

Taktisk selvforsvar

Forsvar mot 3 angrep som man selv definerer, og forsvar mot 3 angrep med forlenget arm (kniv/stokk) som presenteres i sin helhet med fokus på realisme samt 3 showteknikker.

GRADERINGSKRAV

Gjennomført og fått godkjent 3 evalueringer før gradering slik at man har hvit, lilla og brun stripe på beltet.

UTSTYRSKRAV

Hjelm, tannbeskytter, kampvest, armbeskyttere, WTF hansker, susp, leggbeskyttere, fotbeskytter.

STYRKEKRAV

Se eget skjema

BREKING

Se over

4. dan: I utgangspunktet 4 år etter gradering til 3. dan, men kandidaten kan søke om å få gå opp 1 år tidligere.
5. dan: I utgangspunktet 5 år etter gradering til 4. dan, men kandidaten kan søke om å få gå opp 1 år tidligere.
6. dan: I utgangspunktet 6 år etter gradering til 5. dan, men kandidaten kan søke om å få gå opp 1 år tidligere.
7. dan: I utgangspunktet 7 år etter gradering til 6. dan, men kandidaten kan søke om å få gå opp 1 år tidligere.