



Graderingskrav for Dangraderinger

Dan-gradering krav 2012

Samlinger – Graderingskrav

Til Grad	Antall Yudanjasamlinger etter forrige gradering	Antall Dan seminar etter forrige gradering
1.dan	1	1
2.dan	2	1
3.dan	3	1
4.dan	4	1
5.dan	5	1
6.dan	6	1

- Yudanjasamlinger min 2.cup for å delta
- Danseminar min 1.cup for å delta
- Grandmaster Cho og eldsteråd kan gi dispensasjon fra disse reglene i spesielle tilfeller.

Knusing – gøres med hånden (valgfri håndstilling) (f.eks. batangson, sonnol, jumeok osv.)

Hver deltaker har 2 forsøk. De som ikke klarer knusingen får ikke delta på resten av graderingen. Gjelder også hvis de blir skadet.

Takstein

Til Grad	Menn	Kvinner
1.dan	4	2
2.dan	5	3
3.dan	6	4
4.dan +	7	5

Taksten info:

For takstein anbefales Zanda halvstein, eller Benders halvstein. Begge typer bør være tilgjengelig gjennom bygghandel.

Taksten til gradering kan kjøpes på stedet. Dette fordi alle skal ha like stein – og like vilkår.

Knusing – bretter

Treplater	Antall	Håndteknikk	Spark	Hoppspark
1.dan	3	1	1	1
2.dan	4	2	1	1
3.dan	4	2	1	1
4.dan +	5	>=1		



Poomse

Alle går 4 poomser.

1.dan går 3 cup poomser + koryo. Pal jang er fast og graderingspanel bestemmer de to andre.

Dette vil si at alle skal gå de to siste poomsene + to som blir valgt av panelet.

Det gis opptil 10 poeng pr poomse. De som får mindre enn 5 poeng på to av poomsene stryker, og får ikke fortsette graderingen.

Macheo kyorogi

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 1 step
Håndteknikk 1-8
Fotteknikk 1-8
Kombinasjon 1-8
(30 poeng max) | 1+2. dan kandidater
3. dan og over, vælger selv i hvilken rækkefølge der vises f.eks. nr. 2, 4, 7, 6, 1, 3 osv.
På teknikerne til 3. dan + må gerne tilføjes 1 teknik ekstra i slutningen, men er intet krav. |
| <ul style="list-style-type: none">• 3 step Kup
1-8 | 1. dan + |
| <ul style="list-style-type: none">• 3 step Dan
1-2
1-4
1-6
1-10 | 1. Dan
2. Dan
3. Dan
4. Dan + |
| <ul style="list-style-type: none">• 2 step
1-8
(10 poeng max) | 2. dan + |
| <ul style="list-style-type: none">• Mechigi
1-8
(10 poeng max) | 3. dan + |
| <ul style="list-style-type: none">• Anja Kireugi
1-8
(10 poeng max) | 4. dan + |
| <ul style="list-style-type: none">• Teknikker efter eget valg | 5. dan + |
| <ul style="list-style-type: none">• Ho sin sul<ul style="list-style-type: none">• Jireugi 1-4• Palmok jab gi 1-8• Mom jab gi 1-4• Kniv angrep | 1. dan +
1. dan +
2. dan +
3. dan + |

Gir 10 poeng på hver øvelse. Dersom noen får under 5 poeng på 2 av øvelsene stryker de og får ikke fortsette graderingen.



Union

Frikamp

- En mot en
- En mot to aftalt kamp (8 – teknikker)

Gir 10 poeng på hver øvelse. Dersom noen får under 5 poeng på 2 av øvelsene stryker de og får ikke fortsette graderingen.

Fysiske krav vil blive testet og gjennomgået på danfortræningerne, og skal dermed ikke vises igen til dangraderingen.

Dan	Armstrækkere	Mavebøjninger	Englehop	max tid	Længdehop	Højdehop
1. dan	60 (40)	50	75	6:00	260 cm(180)	100 cm(80)
2. dan	70 (45)	55	80	7:00	280 cm(200)	100 cm(80)
3. dan	80 (50)	60	85	7:30	300 cm(220)	100 cm(80)
4. dan	90 (55)	65	90	8:00	300 cm(220)	100 cm(80)
5. dan	100 (60)	70	95	8:30	300 cm(220)	100 cm(80)
6. dan	100 (65)	75	100	9:00	300 cm(220)	100 cm(80)

- **Tallene** i parentes er spesielle krav for piger og damer.
- Ved længde og højdehop er parentes kun børn
- **Max tid**

40 – 50 år ekstra 1 min.

50 – 60 år ekstra 2 min.

60 år + ingen fysisk test

- **Længde & Højdehop er valgfri for 40 år +**