



Din første gradering



Stavanger Taekwon-do klubb



Din første gradering

Hei! Din første gradering nærmer seg, og det er gjerne en del informasjon som er nødvendig for deg å vite før du starter.

Graderingen befinner seg på: Kannik Skole, St. Svithun gate 40, 4009 Stavanger
Tidspunkt: Torsdag 6 Juni 17:00



Barn starter først å gradere seg i en egen pulje 17:00, deretter blir det ungdom og voksen etterpå.

Ungdom og voksne vil gradere seg nærmere 18:00, men husk å møt opp i god tid før dette!

Det kan fort bli litt venting mellom graderingen, så husk å ta med dere litt enkel mat, som bananer og nøtter. Dere melder dere på via Spond appen, som så må bli godkjent av din instruktør.

Det vil så bli sendt ut en egen betaling via spond til de som skal gradere seg.

Husk å varm godt opp før graderingen! Det vil ikke bli noen form for felles oppvarming, da dette må bli gjort på eget initiativ. Etter barn er ferdig med å gradere seg skal alle ungdommer og voksne stille opp. Det blir da en felles oppstilling med hilsing og elevenes ed, slik som vi gjør ellers på treningene, dette gjøres av barna på graderingen også.

Etter oppstilling settes alle ned, og en og en vil bli ropt opp etter grad.

Under graderingen er det viktig å sitte stille og ikke lage støy, da eksaminator, de rundt bordet, og utøverne trenger konsentrasjons ro.

De som er lavest gradert vil alltid starte først, hvit belter også oppover,

Når du blir ropt opp er det viktig å hilse i Charyot sozi (hilse stilling) før du løper til plassen din. Det vil være en hjelpe instruktør som viser deg hvor du skal stå i hallen.

Eksaminator vil fortelle hjelpeinstruktøren hva dere skal gjøre underveis i graderingen, de er her for å hjelpe deg.

pensum er som følge:

Barn:

- 4 vending med punch
- 4 vending med Ap cha olligi
- 4 vending med Ap cha busigi
- Ho sin sul(selvforsvar)
- Teori

Ungdom og Voksne:

- 4 vending med punch
- 4 vending med block
- 4 vending med Ap cha olligi
- 4 vending med Ap cha busigi
- Ho sin sul (selvforsvar)
- Teori

Dere vil få klare instruksjoner fra instruktøren om nå alt skal utføres. Etter Ho sin sul (selvforsvar) vil dere bli kalt frem til eksaminator for en teoretisk utspørring. Husk å stå i charyot sozi (hilsestilling) til enhver tid når dere står foran eksaminator. Hvis eksaminator spør deg om et spørsmål så er det veldig viktig å bukke før du snakker, og bukke etter du har snakket ferdig. Eksaminator vil spørre 1 og 1 elev om teoretiske spørsmål vedrørende Taekwon-do. Teorien finner dere i den hvite Ntn boken. Når den teoretiske delen er over så skal dere hilse sammen til eksaminator i en gruppe, Det er viktig å ikke snu ryggen å gå til eksaminator, da dette er meget uhøflig, man tar 3 steg bakover før man vender ryggen til å går ut til stol plassene. Graderings resultatene vil ikke bli kunngjort før alle er ferdige med graderingen sin. Det vil si at alle må vente til alle er ferdige med graderingen sin. Husk å vær stille mens de andre elevene gradere seg, slik at dere ikke forstyrrer elevene eller eksaminatoren.

Alle elevene blir så stilt opp på gulvet, der de får graderings resultatene en etter en.

En grei huskeregel er at det er bedre å bukke i en chariot sozi en gang formye enn en forlite.

Dette gjelder igjennom hele graderingen.

Har dere spørsmål vedrørende graderingen, vennligst kontakt din instruktør.

Mvh Stavanger Taekwon-do klubb

