



FORVENTNINGSAFSTEMNING - GRADUERINGER - SHIN WON HWA

Har du lagt mærke til, at vi er en skole og ikke en klub?

Med en skole ønsker vi, udover at undervise i Shin Won Hwa Taekwon-Do, at give vores elever muligheden for at lære sig selv, sin mentalitet og sin krop at kende. Vi ønsker, at lære vores elever at sætte egne mål og at indfri dem. Vi ønsker, at give vores elever de bedste værktøjer til at udvikle sig til det enestående menneske, vi alle har potentiale til at være.

Hvad det drejer sig om ...

Det drejer sig om at træne, og blive det bedste du kan.

Taekwon-Do drejer sig ikke om at blive gradueret eller få nye bæltter. Taekwon-Do drejer sig om personlig udvikling, og at blive det bedste du kan både fysisk, mentalt og menneskeligt.

Taekwon-Do skal fremme de gode menneskelige egenskaber du besidder. Gennem træning er målet at udvikle både krop og sind.

Kampkunst er et ældgammelt håndværk med fokus på en forædling af mennesket og dannelsen af en ren og stærk karakter.

Vi ser alle elever større, end de ser sig selv, og vi går aldrig på kompromis med denne storhed eller vores værdier, retningslinjer og traditioner.

Traditionel kampkunst er hverken demokratisk eller pædagogisk - vi er heller ikke en klub.

Hvad er budskabet.....(Læs hele denne tekst og gerne nogle gange.)

Jeg ønsker med dette skriv, at gøre dig og dine forældre opmærksomme på, hvad der kan forventes og ikke forventes i forbindelse med gradueringer og indstillinger til disse. Jeg ønsker, at forebygge utilfredshed og uindfriede forventninger op til de kommende gradueringer. Jeg ønsker at du, som jeg, fokuserer på det der tæller. Det, som bringer dig i mål, og bringer dig op gennem elev-graderne.

Jeg har i Taekwon-Do et klart sind, et klart mål og mine handlinger er klare og stemmer overens med dette. Jeg ønsker det samme for dig - at du får et klart sind, klare mål og handlinger der stemmer overens med dette.



Dansk Shin Won Hwa Skole

HAMBURG - HASLEV - HERFØLGE - GLOSTRUP

Vid dette ...

Har du fokus på gradueringer og bælte? – så fokuserer du på det forkerte, og mister hensigten med vores Taekwon-Do og måske indfrielsen af dit potentiale og din personlige udvikling.

Du kan sagtens træne Taekwon-Do uden at gå til gradueringer. Alle kan træne, det er de få der bliver sortbælte.

Træner du fordi det er sjovt og for motionens skyld, behøver du ikke blive gradueret.

Træner du for at gå hele Vejen? - er det en anden sag.

Op til en graduering kigger vi på ...

1. Er venteperioden gået? - er modningsperioden indfriet.
2. Er træningsgangene opnået og tilfredsstillende? - vi ser på flid og vedholdenhed.
3. Er der regelmæssighed i træningen? - eller går det op og ned?
4. Udviser udøveren god indstilling og væremåde? - ydmyg, åben, tålmodig og villig.
5. Beherskelse af pensum - har du lært, og forstår du, det du skal til det næste niveau?
6. Sker der en udvikling? - bliver du teknisk og fysisk bedre, og udvikler du dig over tid?

Hvad du kan forvente dig ...

Du kan ikke *forvente* at blive gradueret - forventninger om gradueringer bliver afvist!

Du kan der imod *forvente*, at vi vil gøre vores bedste for at træne dig, lære dig Taekwon-Do og gøre dig så dygtig som muligt. Vores mål er at udvikle dig og indfri dit fulde potentiale.

Du træner, og bliver bedre, og når vi finder dig klar, indstiller vi dig til graduering - ikke før.

Du skal være fysisk-, mental og teknisk klar - hvert bælte er et udviklingstrin og en anerkendelse af dette.

Tag derfor ikke fejl - Vores mål er, at træne dig og at graduere dig op gennem bæltet systemet, og fra dag ét forbereder vi dig hen imod det sorte bælte.

Ingen hindringer, krav eller standarder er til for at holde dig tilbage - de er der for at forbedre dig. Trænerens opgave er, at få dig over og igennem forhindringen, men arbejdet og indsatsen er op til dig.



Dansk Shin Won Hwa Skole

HAMBURG - HASLEV - HERFØLGE - GLOSTRUP

Gør blot dit bedste og forvent ingenting ...

Hav et ønske om at blive det bedste du kan og træn flittigt - så sker alting af sig selv.

Det kræver tillid at stole på, at dine trænere ser dig, og vil dig dit bedste.

Tillid og tålmodighed er en vigtig del af din træning. Tillid til at træneren ved bedst, og der er en hensigt bag hver en handling eller manglende handling, som i indstillinger eller manglende indstillinger til graduering.

Din opgave er, at træne regelmæssigt og flittigt, at lære så meget som muligt og blive så dygtig du kan. Vi skal nok gøre vores til at støtte dig og vise dig Vejen.

Taekwon-Do er en individuel udviklingsvej, og dit mål er at blive den bedste udgave af dig selv. Vi sammenligner dig ikke med andre, men ser dit personlige potentiale. Vi sammenligner dig fra gang til gang, fra måned til måned, fra grad til grad og fra år til år. Vi holder dig ikke op imod andre end dig selv.

Samtidig med at vi presser dig, og udvikler dig, skal vi også passe på dig ...

Er du skadet eller uregelmæssig af den ene eller anden grund, op til en graduering? - kommer du ikke i betragtning. Vi vil til enhver tid give dig god tid og lejlighed til at komme i form og opøve dine færdigheder.

FOKUS - VILJE - SEJR

God træning og fortsat fremgang ...

JIMMY NAKEL

Cheftræner, Dansk Shin Won Hwa Skole





MERE OM INDSTILLINGSKRAV & HENVISNINGER

For god ordens skyld...

- Du skal have trænet regelmæssigt i den forgangne venteperiode (se skema)
- Du skal have opnået nok 'trænings-krydser' (se skema)
- Du skal kunne dit pensum op til den næste grad.
- Du skal møde på indstillingsdagen og bestå den fysiske test - (se standarder og datoer)
- Du skal udvise regelmæssighed, god indstilling, vilje og flid.
- Du skal være åben og opmærksom, samt udvikle dig fra grad til grad.
- Vi tager hensyn til din alder, dine egenskaber og dit talent.

En opfyldelse af disse krav, åbner ikke automatisk op for en indstilling eller graduering, da der kan være omstændigheder og menneskelige faktorer, der spiller ind.

Indstillinger til graduering er altid 100 % op til den daglige træner og cheftræneren.

SKEMA - VENTEPERIODER OG TRÆNINGSKRYDSENER MELLEMLIGRE GRADUERINGER

| Grad | Bælte | Venteperiode | Træningskrydser | Taeguk | Fysiskstandard |
|------|-----------|----------------|-----------------|--------------|----------------|
| 9 | HVID/GUL | Min. 2 måneder | Min. 20 | - | Se skema |
| 8 | GULT | Min. 3 måneder | Min. 30 | 1 - Himmel | Se skema |
| 7 | GUL/GRØN | Min. 3 måneder | Min. 30 | 2 - Sø-Dal | Se skema |
| 6 | GRØNT | Min. 3 måneder | Min. 30 | 3 - Ild | Se skema |
| 5 | GRØN/BLÅ | Min. 3 måneder | Min. 30 | 4 - Torden | Se skema |
| 4 | BLÅT | Min. 3 måneder | Min. 40 | 5 - Vind-Træ | Se skema |
| 3 | BLÅ/RØD | Min. 3 måneder | Min. 40 | 6 - Vand | Se skema |
| 2 | RØDT | Min 4 måneder | Min. 50 | 7 - Bjerg | Se skema |
| 1 | RØD/SORT | Min. 6 måneder | Min. 50 | 8 - Jord | Se skema |
| Dan | SORTBÆLTE | Min 12 måneder | Min. 100 | KORYO | Se skema |

NB.

Du finder de Fysiskestandarder på hjemmesiden eller på Skolen - spørg evt. din træner.

Graduerings- og indstillingsdatoer sættes for et år ad gangen - se kalender.