

Graderingskrav grönt/brunt bälte



Gradering till helfärgat bälte:

Att gradera till helfärgat bälte (grönt, brunt eller svart) är ett stort steg i din utbildning. Innan du bestämmer dig för att ta steget till ett nytt helfärgat bälte är det viktigt att du lagt en stabil grund på tidigare nivåer. Orsaken att en gradering till helfärgat bälte är svårare beror på att bedömningen sker lite annorlunda samt att fler aspekter i din träning vägs in. Nedanstående gäller för samtliga grader, men självklart ska en utveckling skett till nästa bälte.

Miniminivå:

Vid graderingar till ”streck” kan bedömningen förenklas till ett plus- och minustänkande. Om du ligger under på någon nivå kan du kompensera det med ett bättre utförande på en annan nivå.

Vid gradering till helfärgat bälte bedöms du för första gången efter en miniminivå. Det hjälper inte om du är fantastiskt duktig på massor av tekniker, det räcker med att du presterar under miniminivån på ett eller flera moment för att en gradering inte godkänns.

Innan du lagt en godkänd grund är det bättre att justera den i stället för att det blir ett allvarligt hinder under fortsatt utbildning.

Engagemang:

Det räcker inte längre med att kunna veta hur en teknik utförs. Att ha många lektioner i ryggen innan du tar steget är viktigt. Det handlar inte längre om att ”bara” veta hur man gör eller att kunna utföra något. Det handlar om hur mycket programmering av rörelserna du gett kroppen för att nå en viss automatik.

Viktigt är också HUR du tränar på lektionerna. Hur mycket du anstränger dig för att ta till dig instruktioner och förändra. Vid det här laget har du blivit duktig på mycket och det är lätt att fastna i ett utförande där du hellre tränar dina positiva sidor än dina svagheter. Detta ger också ett direkt utslag för minimikravet. Även ett grönbälte kommer att ha många blickar på sig under träningen. Här måste du ha lagt undan ett eventuellt prestigetänkande till förmån för inläring. Att våga träna på ”svaga” tekniker.

Förebild:

Få saker har så stor genomslagskraft som hur en person vi ser upp till beter sig. Redan som grönbälte har du lyckats uppnå något som för många känns avlägset och knappt möjligt. Med förebild menas här inte teknisk förebild, den bedöms enligt kriterierna ovan, utan hur du uppfattas av dina klubbmedlemmar. Nedanstående punkter är exempel på sådant vi tittar på under terminens gång. Ju högre bälte, desto längre bör du givetvis ha kommit på vägen.

- Trygghet: lägre graderade skall känna sig trygga med dig. Trygg för att du har kontroll på tekniker. Att träna med ett grönbälte skall vara glädjefyllt och uppmuntrande, inte baseras på rädsla och osäkerhet
- Ödmjukhet inför din kunskap. Både inför den kunskap du lärt dig och skall förvalta och inför den kunskap som fortfarande finns att inhämta. I begreppet ödmjukhet ligger också förmågan att avstå från prestige till förmån för effektiv inläring. Skryt och slag för bröstet hör inte hemma på den här nivån (inte på någon nivå för den delen). Skilj också på ödmjukhet och falsk blygsamhet. Du har erhållit ett grönt, brunt eller svart bälte för att du har förtjänat det – inte för att du är dålig, oduglig och inte kan något. Uttryck dig inte på så sätt att du helt och hållit förringar dig själv.

- En positiv attityd. Verkligheten är som den är och är ofta inte rimlig att ändra på. Däremot är vår inställning till verkligheten en viktig mental förmåga som kräver övning. Även här gäller ingen perfektion men högre färdighet för högre grad. Den enkla modellen vi rekommenderar att använda är följande
 - Identifiera situationen (problemet??)
 - Åtgärda direkt (gnäll inte och vänta på att någon annan fixar)
 - Om det inte går att åtgärda – hitta en positiv inställning till det inträffade
 - Är inte det heller möjligt – acceptera läget och förebygg därefter att hamna i samma situation igen.
- Ansvar. Innebär mycket, men bland annat hur du tar hand om dig själv. Tar ansvar för din egen träning. Står för dina ord och handlingar. Tar emot, hjälper och stöttar dina kamrater, oavsett grad. Självmant månar om att bistå och hjälpa till och tar de uppgifter du får på allvar. Det handlar också om att stötta med positiv feedback till dina träningskamrater. Det är viktigt att ha utvecklat förmågan och ett tankesätt att se styrkor och inte fokusera på andras svagheter, (ofta som ett negativt sätt att snabbt själv känna sig lite bättre).
- Respekt. Ett ord med ofta negativ laddning men som vi ser positivt på. Respekt är något man inte får utan förtjänar. Respekt kan inte heller förtjänas utan att du visar andra det. Behandla dina medmänniskor på samma sätt du själv vill bli behandlad. Se till att dina ord och handlingar är avsedda i positiv mening. Perfekta handlingar är sällan enkelt, men perfekta föresatser finns inga hinder för. Betänk gärna följande ordspråk:

Se upp med dina ord, de kommer att bli dina handlingar

Se upp med dina handlingar, de kommer att bli till vanor

Se upp med dina vanor, de bildar din karaktär

Se upp med din karaktär, den kommer att bli ditt öde