



Rekommendationer till karateutövaren inför en kommande gradering *(gäller ej för barn under 13år)*

Graderingsträning på klubbens ordinarie träningstider bör alltid ske minst 1 månad innan utsatt graderingsdatum. Graderingsträning är dock begränsad och mest till för att gå igenom teknikfrågor och funderingar kring graderingsprogram.

Var och en ansvarar själv för den huvudsakliga, individuella graderingsträningen inför en kommande gradering. Det gäller både den fysiska och mentala biten.

Nedanstående punkter är för karateutövaren som vill gradera behöver ansvara själv för:

1. Egenträning av graderingsprogram
2. Ställer frågor, i första hand till ansvarig *huvudinstruktör, som berör utövarens graderingsprogram. Detta innefattar kihon, kata och kumite samt teori.
3. Själv ansvarar för nedladdning av graderingsprogram via en länk på hemsidan eller införskaffar graderingsbok som även finns att köpa i pappersform.
4. Ansvarar för sitt eget graderingshäfte som alltid måste lämnas in vid varje graderingstillfälle.
5. Karateutövaren ansvarar alltid själv för sin egen förberedelse. Både mental och fysisk.

(Det är ok att förvara graderingshäfte på klubben på en speciell anvisad förvaringsplats. Dock ansvarar inte klubben eller instruktörerna om graderingshäftet försvinner)