



# VEJLEDNING TIL DANGRADUERING FORESTÅET AF TEKNISK UDVALG - DTaF

Revideret februar 2016

## INDHOLD

- [GENNERELT](#)
- [SPECIELT FOR ASPIRANTER TIL 1. DAN/POOM, 2. DAN/POOM OG 3. DAN/POOM](#)
- [SPECIELT FOR ASPIRANTER TIL 4. DAN/POOM, 5. DAN, 6. DAN OG 7. DAN](#)
  - [ASPIRANTENS EVNE TIL AT UNDERVISE, VIDERE GIVE OG FORMIDLE TAEKWONDO](#)
  - [SKRIFTLIG AFHANDLING VEDR. ET TAEKWONDO RELATERET EMNE](#)
  - [MUNDTLIGT FORSVAR AF DEN SKRIFTLIGE AFHANDLING](#)

## GENNERELT

I DTaF har vi medlemmer, som er tilknyttet forskellige stormestre med baggrund i forskellige Kwan (Taekwondo stilarter – f.eks. Moo Duk Kwan, Ji Do Kwan m.fl.). Som udgangspunkt forsøger vi i Teknisk Udvalg, at være ajourført med de ændringer, der kommer fra Kukkiwon, men vi har valgt, at gøre det på en måde, hvor vi gerne informere om flere alternativer, når der undervises på de af Dansk Taekwondo Forbunds Tekniske Udvalg (herefter TU) afholdte danfortræninger. Det **kan** ikke garanteres, at T. U's instruktører altid har alle alternativer med, men samtidig **kan** det garanteres, at T. U's instruktører ikke vurderer på de små petitesseer, som **kan** være forskellige fra stilart til stilart, men på om helheden er i orden. I T.U betragter vi de små forskelligheder som krydderi på taekwondo. Samtidig har T.U den opfattelse, at det er op til de enkelte Sabumnimmer ude i klubberne at vælge hvilken stilart de ønsker at undervise deres elever i. Dette betyder, at når eleverne har været ude for at modtage undervisning andre steder, så er det den enkelte Sabumnim's **ansvar** at afgøre, om han/hun ønsker at tage de nye metoder til sig eller fortsat ønsker at holde fast i sin oprindelige stilart. Det er vigtigt for os i T.U, at der i DTaF er rummelighed til alle de forskellige stilarter, da vi i T.U ønsker at være samlende for Taekwondo i Danmark.

TU er således DTaF's garant for, og kvalitetssikrings organ, i forhold til at sikre udøvernes taekwondo faglige kompetencer under hensyntagen til krav stillet både af DTaF og Kukkiwon. TU bestræber sig på, at alle elever, som går til graduering under DTaF, opnår et kvalitetsstempel, hvor man kan bære sin dangrad med stolthed. I TU har vi stor fokus på processen og udviklingen af den enkelte udøver.



Hvad er det så T.U's censorer ser efter, når de vurderer kandidaterne til en dangraduering:

- **Elevernes fremmøde – mentalitet og vilje til at møde op.**
- **Teknik (Poom)**
  - Teknikkernes renhed, kraft, timing, kontra og koordination.
  - Udføres teknikken korrekt (med rummelighed for de forskellige stilarters nuancer) og udviser eleven forståelse for teknikken, dens anvendelse, dens målområde og den del af kroppen der anvendes til angrebet (er det f.eks. ap-chook eller dwit-chook).
- **Taeguk /Poomse**
  - Teknisk renhed (med rummelighed for de forskellige stilarters nuancer)
  - Præcision, timing, kraft, åndedræt og koncentration.
  - Indlevelse i den imaginære kamp.
  - Udstråling, overblik, mønsterforståelse og kampånd.
- **Setbon- /Hanbon Kireugi / Lang afstand**
  - Variation i slag, spark, kast og teknisk udførelse.
  - Teknisk renhed (med rummelighed for de forskellige stilarters nuancer)
  - Timing, afstandsbedømmelse og funktionelle/realistiske teknikker.
  - Håndtering af modstanderen.
- **Kireugi**
  - Mentalitet, vilje og kampånd.
  - Taktisk forståelse.
  - Hurtighed, timing, udholdenhed og kraft.
  - Evne til at anvendelse af teknikker og kombinationer.
  - Evne til at bevæge- og orientere sig over for en og/eller flere modstander(re)
- **Hosinsul**
  - Effektivitet.
  - Variation.
  - Håndtering af modstanderen.
  - Evne til at anvende teknikker og kombinationer.
  - Sværhedsgraden.
  - Teknisk renhed (med rummelighed for de forskellige stilarters nuancer)
  - Evne til at bevæge- og orientere sig over for en og/eller flere modstandere.
  - Mentalitet, vilje og kampånd.



- Taktisk forståelse.
- **Gennembrydning**
  - Mentalitet, vilje og kampånd.
  - Teknisk renhed (med rummelighed for de forskellige stilarternes nuancer)
  - Sværhedsgrad.
  - Kraft.
  - Gennemførelse.
- **Ki**
  - Udstråling, mentalitet, vilje og kampånd.

**OBS! Rækkefølgen er ikke prioriteret**

## Aspiranter til 1. Dan/Poom, 2. Dan/Poom og 3. Dan/Poom:

Som del af dangradueringen skal aspiranter til 1. dan/poom, 2. dan/poom og 3. dan/poom graderne bestå en skriftlig teoriprøve som en del af gradueringen. Teoriprøven indgår normalt som en del af danfortræningen, der afholdes forud for selve dangradueringen.

Der er af T.U udarbejdede forskellige teoriprøver til de forskellige Poom og Dan grader. Opbygningen af teoriprøverne tilsigter, at forberede aspiranterne til i stigende grad at kunne uddybe og forklare sig i besvarelsen af spørgsmålene i takt med stigning i dan-graderne. Dette bevirker eksempelvis, at multiple choice delen er forholdsvis større i teoriprøven til 1. dan end i teoriprøven til 2. dan. Samtidig bygger teoriprøverne til poom-graderne i større grad på billeder end teoriprøverne til dan-graderne.

Det er vigtigt, at pointere at teoriprøverne ikke er en eksamen i retstavning, og at det *ikke* tæller som fejl, hvis der er stavet forkert, eller hvis besvarelsen er illustreret ved hjælp af en tegning.

For at bestå teoriprøven skal aspiranten have følgende svarprocent korrekt besvaret:

1. Dan = 75 % rigtig
2. Dan = 85 % rigtig
3. Dan = 90 % rigtig

For at bestå dangradueringen skal aspiranterne fra 1 – 3 poom og 1 – 3 dan opnå følgende:

1. Teoriprøven skal bestås med de foranstående procentsatser (Kun 1-3 dan)
2. Danfortræningen skal gennemføres og bestås
3. Når punkt 1 og 2 er opnået, giver dette aspiranten adgang til den endelige afsluttende praktiske graduering som også skal bestås.



## Aspiranter til 4. Dan/Poom, 5. Dan, 6. dan og 7. Dan:

Som del af dangradueringen skal aspiranter til sabumnim graderne bestå 5 elementer, hvoraf de fleste elementer indgår som en del af danfortræningen, der afholdes forud for selve den praktiske afsluttende gradueringen.

De 5 elementer dangradueringen bygger på er (rækkefølgen er ikke prioriteret):

- Aspirantens evne til at udføre de praktiske teknikker.
- Aspirantens evne til at undervise, videregive og formidle Taekwondo.
- Skriftlig afhandling vedr. et Taekwondo relateret emne.
- Mundtligt forsvar af den skriftlige afhandling.
- Aspirantens forståelse for det ansvar, der følger med den nye grad

Det første element "Aspirantens evne til at udføre de praktiske teknikker" er selve den praktiske graduering. Hvad der vurderes på i denne sammenhæng er beskrevet ovenfor, hvorfor der her blot henvises til beskrivelsen af hvad TU's censorer ser efter, når de vurderer kandidaterne til en dangraduering.

### Aspirantens evne til at undervise, videregive og formidle taekwondo:

Ved bedømmelse af aspirantens evne til at undervise, videregive og formidle Taekwondo vil aspiranten blive givet en instruktions opgave under danfortræningen. Efterfølgende vil aspiranten modtage feedback og kommentarer fra evt. med-aspiranter samt fra en eller flere af T.U's censorer.

Der bliver lagt vægt på følgende i bedømmelsen:

- Aspirantens evne til at kunne formidle sit budskab/sin kunst.
- Aspirantens udstråling / karisma, kropssprog og tonefald.
- Aspirantens evne til at benytte korrekte (officielle) betegnelser af teknikker.
- Aspirantens evne til at forklare og/eller illustrere teknikkens/øvelsens bevægelsesmønster.
- Aspirantens evne til at forklare anvendelsen af teknikken, Herunder, om aspiranten har gjort sig egne overvejelser om, hvorledes teknikken anvendes, samt hvilke målområder teknikken anvendes mod.
- Aspirantens evne til at tilrettelægge en træning for så vidt angår bl.a. omfang, tidsplan, tempo og teknik.
- Aspirantens evne til at motivere sine elever.

**OBS! Rækkefølgen er ikke prioriteret**



## Skriftlig afhandling vedr. et Taekwondo relateret emne:

Til 4. dan, 5. dan, 6. dan og 7. dan skal aspiranten udarbejde en skriftlig afhandling. Afhandlingen skal omfatte et Taekwondo relateret emne, som til en vis grad er selvvalgt.

Aspiranten skal kontakte Formanden for T.U, med henblik på godkendelse af emnet **senest den 1/1** ved ønske om sommer graduering og **senest den 1/5** ved ønske om vinter graduering. Herefter vil aspiranten blive tilknyttet en vejleder, som udpeges blandt T.U's instruktører af formanden for T.U som aspirant skal du have godkendt din disposition (dvs. opbygning af afhandlingen) af din vejleder **senest den 1/2** ved sommer graduering og **senest den 1/6** ved vintergraduering.

Den færdige afhandling sendes pr. mail til T. U's formand **senest 3 uger** før selve Danfortræningen her henvises til den præcise dato på indbydelsen som ligger på DTaF's hjemmeside. Denne dato er gældende for seneste fremsendelse.

Ønsker du Kukkiwon-certifikat til 6 & 7 dan, skal din skriftlige afhandling afleveres **både** på dansk og engelsk.

### Tekniske krav til afhandlingen:

- Afhandlingen skal indeholde
  - Forside – med oplysning om Titel, Navn på Aspiranten, Klub, Nuværende Dangrad, Afhandling til ønsket Dangrad, Navn på Vejleder, Navn på Indstiller, Årstal.
  - Indholdsfortegnelse
  - *Evt.* Forord
  - Selve afhandlingen (minimum 10 sider inkl. Problemformulering, selve emnet og konklusion)
    - Problemformulering/ Problem Identifikation
    - Selve Emnet
    - Konklusion
  - *Evt.* Efterskrift
  - Kildeangivelse
  - Litteraturliste
  - *Evt.* bilag



- Selve emnet skal fylde minimum 10 (maks. 15) A4 sider med skriftstørrelse 12 og 1½ linjeafstand eksklusiv forside, indholdsfortegnelse, kildeangivelse og bilag.
- Margen skal være 2 cm øverst, nederst, venstre og højre
- Der skal anvendes en letlæselig skrifttype som f.eks. Times New Roman eller Arial

### **Selve afhandlingen:**

Selve afhandlingen opdeles i en Problemformulering, behandling af Selve Emnet og en Konklusion. Ved bedømmelsen heraf bliver der lagt vægt på følgende:

- **Problemformulering/ problem identifikation.**  
Her skal aspiranten beskrive, hvilket Taekwondo-relateret emne denne ønsker at behandle i sin afhandling, samt hvorfor dette emne er interessant for aspiranten, at lave en afhandling om. Det skal fremgå heraf, hvad det er aspiranten ønsker, at belyse/undersøge, gennem sin analyse. Problemformuleringen skal ikke indeholde konklusioner. Typisk vil denne del af afhandlingen fylde ca. ½ side.
- **Selve Emnet.**  
Her skal aspiranten redegøre for det valgte emne. Dette indebære som minimum, at aspiranten har undersøgt forskellige kilder og undersøgt, om der står noget i de Taekwondo bøger (eller andre bøger, der kan tænkes at indeholde relevante informationer og holdninger til det valgte emne). Eksempelvis meditationsbøger, anatomibøger, bøger om trænings metodik, akupunkturbøger m.m.), der er offentligt tilgængelig. Er emnet ikke behandlet før, bør man gøre opmærksom herpå i sin afhandling. Det er ligeledes vigtigt, at aspiranten angiver/henviser til, hvor afhandlingens læsere vil kunne finde de oplysninger aspiranten har henvist til fra andre bøger. Dette kan og bør foregå ved henvisninger og litteraturliste. Endvidere skal aspiranten redegøre for, om der i de andre bøger er enighed omkring emnet, samt hvad aspirantens **egen** mening / holdning er til de konkrete delproblemer, som aspiranten prøver at undersøge. Afviger aspirantens mening/holdning fra andres. I bekræftende fald, hvorfor har spiranten så en anden opfattelse. Aspiranten skal kunne **begrunde og redegøre** for sin mening/holdning.
- **Konklusion:**  
Konklusionen skal kunne læses i forlængelse af problemformuleringen. Det er således meningen, at aspiranten gennem konklusionen beskriver, hvad denne er nået frem til i de øvrige afsnit. Det er vigtigt at konklusionen indeholder alt det vigtige man har fundet ud af, og at aspiranten ikke heri anfører nye argumenter, som ikke er set tidligere i opgaven. Typisk vil denne del af afhandlingen fylde ca. 1 side.



## Mundligt forsvar af den skriftlige afhandling:

Til Danfortræningen skal aspiranten forsvare sin skriftlige afhandling. Under forsvaret af den skriftlige afhandling vil én eller flere af T.U's instruktører være Censor(er). Den af T.U's formand udpegede vejleder på opgaven kan indgå i Censorpanelet.

Under det mundtlige forsvar vil der blive lagt vægt på følgende:

- Aspirantens evne til at formidle det valgte emne
- Aspirantens egen holdning til emnet, samt evne til at underbygge egen holdning
- Aspirantens evne til at forsvare evt. kritiske punkter i afhandlingen
- Aspiranten skal kunne redegøre for sammenhængen i det valgte emne og hvorfor dette emne er relevant at beskrive til den ønskede Dangrad.

**OBS! Rækkefølgen er ikke prioriteret**