

# Dangraduering

## Skriftlig afhandling

### Rapportens opbygning

---

Struktur:

- Forside (skal være synsmæssigt inspirerende)
- Indholdsfortegnelse
- Indledning
- Faglige emner
- Kildeliste (litteratur, websider o.a.)

Oplysninger som skal fremgå på rapportens forside:

- Navn
- Fødselsdato
- Bæltegrad og dato for forestående graduering
- Bæltegrad og dato for seneste graduering
- Navn på din klub
- Navn på dine trænere
- Navn på hvem du går til graduering under

Der skal på forsiden eller i indledningen være foto af dig, så censor og andre læsere får sat ansigt på dig.

Rapporten skal fylde mindst 5000 ord (ca. 10 sider tekst) og bør "krydres" med illustrationer, personlige fotos og lignende.

Afhandlinger til 4. dan og opefter skal inden gradueringen forelægges mundtlig på fx sortbælteholdet eller til et trænermøde (ca. ½ time). Formålet hermed er at forberede personen på en eventuel fremlæggelse under gradueringen.

Afhandlinger til 6. dan og opefter skal videregives til WTF i forbindelse med registrering af gradueringen. Derfor bør afhandlingen skrives på engelsk. Afhandlinger på dansk er hidtil også blevet accepteret, men der er ingen garanti for at dette fortsat vil være tilfældet.

Den endelige rapport afleveres til den ansvarlige instruktør i 2 eksemplarer samt en elektronisk pdf-udgave.

### Indledning

---

Til 1. dan skal der i indledningen til afhandlingen skrives om følgende:

- Personlig baggrund i forhold til taekwondo (fortid, nutid og fremtid)
  - *Hvornår og hvorfor startede du til taekwondo?*
  - *Hvorfor træner du taekwondo og hvad betyder det for dig?*
  - *Hvad er dine mål for fremtiden?*
- Dangradueringen
  - *Hvad er dit formål med at gå til graduering?*
  - *Hvad er dine forventninger til gradueringen?*
  - *Hvad betyder det for dig at få sort bælte?*

- *Hvad forventer du, at det at blive danbærer kommer til at betyde for dig med hensyn til medansvar for klubben, respekt, opførsel i forhold til ældre sortbælter samt ældre og jævnaldrende kupbærere osv.?*

Til øvrige dangrader skal tilsvarende beskrives. Dog i mindre omfang tilpasset den pågældende dangrad. Hvis din personlige baggrund allerede er beskrevet i afhandlingen til tidligere graduering, skal du i stedet for "fortid" blot beskrive tiden siden sidst.

## Emner

---

### Obligatoriske emner

Nedenfor en oversigt over de emner som skal skrives om i afhandlingen senest ved de anførte bæltegrader:

Bæltegrad	Emner
1. dan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beskrivelse af grundteknikker (formål, udførelse, fordele/ulempes osv.) <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Stande (<i>juchum seogi, ap koobi seogi, dwit koobi seogi</i>)</li> <li>◦ Blokeringer (<i>arae makki, an makki, bakat makki, eolgul makki</i>)</li> <li>◦ Slag (<i>momtong jireugi, sonnal an chigi</i>)</li> <li>◦ Spark (<i>ap chagi, dollyo chagi, yeop chagi</i>)</li> </ul> </li> <li>• Valgfrit emne relateret taekwondo (aftales med den ansvarlige instruktør)</li> </ul>
2. dan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klubbens betydning for dig</li> <li>• Disciplin og respekt</li> <li>• Opbygningen af en træning (opvarmning, udstrækning, træning osv.)</li> <li>• Det koreanske flag</li> </ul>
3. dan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instruktørrollen (<i>kyo sa</i>)</li> </ul>
4. dan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taegeuk-filosofi (inkl. <i>oh hæng</i> og <i>yuk ki</i>)</li> </ul>
5. dan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mesterrollen (<i>sa beom</i>)</li> </ul>

### Valgfrie emner

Eksempler på mulige emner:

- Forskellige teorier for udførelse af teknikker
- Grundteknik vs. kampteknik vs. selvforsvar
- Typer af kamp: Imaginær (poomse), aftalt (hanbeon kyorugi) og frikamp (kyorugi)
- Udviklingen fra hyungs og palgwe'er til nutidens taegeuk'er og poomse'er
- Taegeuk'er i henhold til Shin's filosofi
- Teknikstævners betydning for udviklingen af taekwondo
- Udviklingen inden for kamp (teknisk, beskyttelsesudstyr, regler etc.)
- Gennembrydninger (breaktest)
- Forskelle mellem stormestre
- WTF vs. ITF (historie, gradueringer og bæltefarver, tekniske forskelle etc.)
- Moderne vs. traditionel taekwondo
- Idrætsskader i relation til taekwondo (typiske skader, forebyggelse, genoptræning etc.)
- Gradueringssystemer i martial arts (formål, betydning, forskelle etc.)
- Sportsernæring
- Idrætspsykologi
- Seniortræning

## Afleveringsfrister

---

Instruktøren som er ansvarlig for dig i forhold til gradueringen vil følge og hjælpe dig igennem processen med at skrive afhandlingen. Af hensyn til dette skal instruktøren løbende have indblik i hvad du har skrevet.

Tidsfristerne for de løbende afleveringer er som udgangspunkt nedennævnte, såfremt gradueringen finder sted i oktober eller november. Det anbefales dog at færdiggøre afhandlingen allerede i foråret, således at al fokus kan koncentreres om træningen i de sidste måneder op til gradueringen.

Afhandling 1. dan	Afleveringsfrist	Afhandling øvrige dangrader
Indledning	1. januar	Disposition
Stand 1	15. januar	Indledning
Stand 2+3	1. februar	25%
Slag	15. februar	
Blokering 1	1. marts	50%
Blokering 2+3	15. marts	
Spark 1	1. april	90%
Spark 2+3	15. april	
Samling af ovennævnte	1. maj	100%
Valgfrit emne	1. juni	
Samlet udgave	15. juni	Endelig udgave
Endelig udgave	1. juli	

Der kan i særlige tilfælde dispenseres for afleveringsfristerne. Fx af hensyn til eksamener som har højere prioritet.