

ÞROSKAKERFI SHOTOKAN KARATE

— eftir Karl Gauta Hjaltason. Beltakerfið

Inngangur. Ein algengasta spurning sem karateiðkandi er spurður um, er með hvaða belti hann sé með í íþróttinni. Og því dekkra sem beltið er, því færari á maðurinn að vera í karate. Að mörgu leyti er þetta rétt, en þó er í mörg horn að líta. Karateiðkendur þreyta próf til þess að öðlast ný belti og í því prófi metur prófdómari ekki aðeins færni hvers og eins, eins og margir halda, heldur tekur mið af miklu fleiri þáttum og þá líka hugarfarslegum viðhorfum nemandans til íþróttarinnar og sjálfs sín. Þetta kemur til af því karateiðkun er hugsuð sem farvegur þroska hvers og eins, og þá kemur fljótlega í ljós að einstaklingarnir hafa mismunandi hæfileika til að tileinka sér það sem læra á. Hér skiptir því áhugi og öll framkoma miklu máli. Í þessari grein mun ég gera grein fyrir uppbyggingu þessa kerfis.

Karatestílar. Hér mun ég aðeins skrifa út frá því sem ég þekki í Shotokan karatestílnum, en sá stíll er sá stærsti í heiminum í dag. Karate hefur mörg mismunandi kennsluafbrigði og erfitt er að æfa nema eitt afbrigði í senn. Þessi afbrigði nefnast stílar og eru höfuðstílamir fjórir og allir upprunnir frá Japan; þ.e. Shotokan, Goju-Ryu, Shito-Ryu, og Kyukusinkai og hafa tveir þeir fyrrnefndu haslað sér völl héraendis. Fleiri afbrigði þekkjast og sum þeirra eru upprunnin frá Kóreu, en þau eru ekki talin til karate, jafnvel þó þau séu mjög álik japönsku afbrigðunum. Ólíkari sjálfsvarnarlistir koma frá Kína og þekktast þeirra er Kung-Fu, sem hefur hlotið vinsældir í gegnum bíómyndir. Jafnvel hver karatekennari hefur sínar eigin hugmyndir um hvernig best sé að leiðbeina nemendum og leiða þá til meiri þroska. Í mörgum stílum er lagt mjög hlutlægt mat á getu nemandans; þ.e. ef hann getur ekki sýnt þá tækni sem þarf undir visst belti, þá nær hann ekki lengra í beltakerfinu að sinni. Í Shotokan karate er

lögð áhersla á báða þættina, þann hlutlæga og huglæga, þ.e. þann sem snýr að viðhorfi iðkandans, og reynt er að finna hæfilegt jafnvægi milli þessara tveggja þátta.

Beltakerfið sjálft. Ytra borð þroskakerfisins er beltakerfið. Það skiptist í svört belti og önnur belti. Svarta beltið er meistaraþráða og er frá 1. dan til 10. dan. Tímabilið milli dan-gráða getur verið mörg ár. Oft eru menn sæmdir dan-gráðum í virðingarskyni fyrir störf í þágu íþróttarinnar. Nemendabeltin eru hvít, gul, oragne, græn, blá, fjólublá og brún í réttari röð. Þessar gráður nefnast „kyu“ sem þýðir drengur á japönsku en „dan“ þýðir fullorðinn maður, og er sú samliking ágæt með tilliti til þroskakerfisins að baki. Kyu-gráðunum má skipta í þrjá flokka sem eru meginþrep í framförum hvers og eins.

Nýbyrjendur	10	kyu
Hvitt	9	kyu
Gult	8	kyu
Orange	7	kyu
Grænt	6	kyu
Blátt	5	kyu
Fjólublátt	4	kyu
Brúnt	3	kyu
Brúnt m/striki	2	kyu
Brúnt m/2 strikum	1	kyu
Svart	1—10	dan

Sagt hefur verið að bilið milli hvernar dan-gráðu sé sama og á milli nýbyrjenda og 1. dan, og hér er átt við kunnáttu, tækni og þroska. Tímabilið milli prófa í kyu-gráðum eru 3 mánuðir og tekur þá um 3 ár að ná 1. dan ef vel er æft. Á milli 1. kyu og 1. dan eru síðan 6 mánuðir. Iðkendur geta með því að stunda æfingar af miklum krafti fengið að taka próf á 2ja mánaða fresti, og einstakir nemendur geta sýnt það miklar framfarir að prófdómari lætur viðkomandi „stökkva“ yfir eina gráðu, þetta á þó aðeins við um gráður lægri en brúnt belti. Slik „stökk“ eru þó sjaldgæf, kannski 5% af nemendum í hverju prófi.



Prófdómarar. Strangar reglur gilda um hverjir megi veita gráður í karate. Í Shotokan héraendis verða prófdómarar að bera svarta belti 1. dan og mega þá veita brúnt belti 3. kyu. 2. dan má gráða í 1. kyu. En til þess að veita 1. dan verður að hafa minnst 3. dan, og að auki að hafa leyfi til þess í sínu heimalandi, en flestar þjóðir veita aðeins örfáum meisturum leyfi til þess. Í Þýskalandi t.d. eru aðeins tveir menn í Shotokan sem mega veita svart belti, þó fjölmargir hafi 3. dan eða meira. Allar þessar afdráttarlausu reglur eru til verndar því, að kerfið sé brotið niður af mönnum sem gætu misnotað sér réttindi sín.

Þroskakerfið. Að baki beltakerfisins leynist þroskakerfið og meginhugsunin að því er að hver og einn sé staddur á sinni sérstöku framfarabraut, bæði andlega og líkamlega. Prófdómari sem stendur frammi fyrir nemanda í prófi, verður því að setja sig í spor nemandans, því ekki nægir bara að líta á ytri getu hans. Prófdómari verður að meta árangur með tilliti til líkamlegrar og andlegrar getu iðkandans. Ef árangur reynist í samræmi við þá getu þá kemur sterktlega til álita að veita næstu gráðu. Eftirfarandi þættir eru einnig mikilvægir í þessu mati:

