

Karate

Lokal kurs inrättad 2004-05

Ämne: Idrott och hälsa

Kurskod: IDH1506

Poäng: 100

Mål

Mål för kursen

Kursen skall ge grundläggande kunskaper och färdigheter i den mest traditionella och utbredda karatestilen - Shotokan Karate.

Vidare ska kursen ge färdigheter inom karatens grundtekniker (Kihon), rörelsemönster (Kata) och sparring (Kumite). Eleven ska även under kursen ges möjlighet att uppvisa dessa färdigheter inför examinator vid ett s k graderingstillfälle.

Kursen skall ge kunskaper om karatehistorik, karatens anatomi och fysiologi, karatens hälsoeffekter, självkontroll, uppförande samt avslappningsmetodik.

Mål som eleverna skall ha uppnått efter avslutad kurs

Eleven skall efter avslutad kurs:

- Ha färdigheter i Shotokankaratens mest grundläggande tekniker och rörelsemönster.
- Ha förståelse för den mänskliga kroppens bräcklighet, möjligheter och begränsningar (anatomi och fysiologi).
- Ha förståelse för den egna kroppens reaktion på styrke-, konditions-, koordinations- och rörlighetsträning (anatomi och fysiologi).
- Vara förtrogen med karatens utveckling genom historien.
- Ha kännedom om karatens positiva fysiska och psykiska effekter.
- Kunna uppträda korrekt och självbehärskat.
- Kunna genomföra enklare program för avslappning.

Rektor

Namnförtydligande

Betygskriterier

Kriterier för betyget Godkänd (G)

- Eleven visar självständigt och i grupp, korrekta färdigheter i **Kihon**, d v s *slagen*: choku-zuki, oi-zuki, gyaku-zuki och *sparkarna*: mae-geri, mawashi-geri, yoko-keage, yoko-kekomi samt *blockeringarna*: Age-uke, soto-uke, uchi-uke, gedan-barai, shuto-uke och *ställningarna*: Hachi-dachi, zenkutsu-dachi, kiba-dachi, kokutsu-dachi.
- Eleven visar i grupp korrekta färdigheter i **Kata**: Taikyoku Shodan.
- Eleven visar i par korrekta färdigheter i **Kumite**: Gohon Kumite.
- Eleven redogör med viss handledning för de vanligaste musklernas position och funktion samt för hur träningen inverkar på dessa.
- Eleven redogör med viss handledning för träningens effekt på syreupptagningsförmågan.
- Eleven uppträder hövligt, kontrollerat och utan aggressioner mot sina träningskamrater.
- Eleven beskriver enklare samband mellan karateträningen och den egna hälsan.
- Eleven kan behärskat och i grupp utföra avspänningsmetodiken ”Seiza”.
- Eleven redovisar några viktiga hållpunkter i karatens historia.

Kriterier för betyget Väl Godkänd (VG)

- Eleven visar sina färdigheter i Kihon, Kata och Kumite för examinator vid ett graderingstillfälle och ges omdömet ”Kari”, d v s blir godkänd.
- Eleven redogör självständigt för träningens inverkan på anatomi och fysiologi.
- Eleven redogör för karatens utvecklingshistoria.
- Eleven förklarar hur karateträningen påverkar den egna hälsan.

Kriterier för betyget Mycket Väl Godkänd (MVG)

- Eleven visar sina färdigheter i Kihon, Kata och Kumite för examinator vid ett graderingstillfälle och tilldelas omdömet ”Kyu”, d v s blir väl godkänd.
- Eleven analyserar karaten som rörelsesystem och drar egna slutsatser om dess inverkan på anatomi, fysiologi och den egna hälsan.