

المحاضرة رقم 06 : الاحزمة وترتيبها في الكاراتي-دو

1- ترتيب الاحزمة (كيو- دان):

يحصل المتدرب على المراتب التالية بعد اجتيازه للامتحانات المخصصة ويتم الحصول عليها بالترتيب عادة

- مستوى (كيو):

حزام أبيض - حزام أصفر، حزام برتقالي -حزام أخضر- حزام أزرق- حزام بني.

- مستوى (دان):

- **الدان الدنيا:** -حزام اسود الدرجة الأولى- حزام اسود الدرجة الثانية - حزام اسود الدرجة الثالثة

-**تاشي:** -حزام اسود الدرجة رابعة

-**رينشي:** حزام اسود الدرجة خامسة

-**شيهان:** حزام اسود الدرجة سادسة

-**كيوشي:** حزام اسود الدرجة سابعة

-**هانشي:** حزام 8— حزام اسود الدرجة ثامنة-حزام 9— حزام اسود الدرجة تاسعة-حزام

10— حزام اسود الدرجة عشرة.

2- معايير الحصول على الاحزمة والشهادة المعادلة لها:

تعتبر درجة الحزام الأبيض بدون درجة او درجة البداية فهي لا تتطلب اي اختبارات قبول او ترقية فالرياضي يحمل الحزام الأبيض من أول يوم يدخل فيه لنادي الكاراتيه. وبنسبة للأحزمة من الأصفر الى الأخضر تسمى الأحزمة الملونة الدنيا (**الكيو الدنيا**) وهي غالباً تمنح من المدرب ولا تتطلب اجتماع للجنة اختبارات لاجتياز اختباراتها فيكفي هنا تقييم المدرب واختباره.

وتسمى الأحزمة من الأزرق الى ما قبل الدان الأول (**البنّي**) بالأحزمة الملونة العليا (**الكيو العليا**) وهي تتطلب اجتياز الاختبار أمام لجنة اختبارات مخولة من الاتحاد او الرابطة المنتمي اليه اللاعب.

وكذلك بنسبة للحزام الأسود الأول الى الدان الثالث تعتبر مرحلة **الدان الدنيا** ويختبر اللاعب لاجتيازها على الأساسيات والتقنيات الحركية الدقيقة والعملية في نفس الوقت، بالإضافة الى متطلبات من الكاتا والكيهون.

أما الدان الرابع ويسمى من يحمله "**تاشي**" اي **خبير** وهي تعادل شهادة ليسانس في الجامعات الأكاديمية ويتطلب في اجتياز اختباره إلى تقديم بعض البحوث وشروحات لفنيات الكاراتيه.

ويسمى حامل الحزام الأسود الخامس "**رينشي**" أي **خبير محترف** وتعادل شهادة

الماجستير في الجامعات.
 اما حامل الدان السادس يسمى "شيهان" اي كبير مدربين وهي تعادل شهادة الدكتوراه.
 وبالنسبة لحامل حزام الدان السابع فيسمى "كيوشي" أي خبير مدربين وتعادل شهادة الفيلسوف أو الأستاذية.
 ويلقب "هانشي" او ماستر على حملة الدان الثامن فما فوق وقليل من يصل الى هذه المرحلة.

[/https://www.karatecolombes.fr/vraie-signification-grades-karate](https://www.karatecolombes.fr/vraie-signification-grades-karate)

 6ème kyu	 3ème dan
 5ème kyu	 4ème dan
 4ème kyu	 5ème dan
 3ème kyu	 6ème dan
 2ème kyu	 7ème dan
 1ère kyu	 8ème dan
 1er dan	 9ème dan
 2ème dan	 10ème dan

صورة رقم 49: يبين ترتيب الاحزمة (كيو- دان)

3- فترات الحصول على الاحزمة:

1. مبتدئ – حزام أبيض: من بداية التدريب
2. كيو – حزام أصفر: الحصول عليه بعد شهرين من ممارسة اللعبة. (بمعدل 3 مرات تدريب في الاسبوع)

3. **كيو-حزام برتقالي:** الحصول عليه بعد ثلاثة أشهر من الحصول على الأصفر. (بمعدل 3 مرات تدريب في الاسبوع).
 4. **كيو – حزام أخضر:** الحصول عليه بعد ثلاثة أشهر من الحصول على البرتقالي. (بمعدل 3 مرات تدريب في الاسبوع)
 5. **كيو – حزام أزرق:** الحصول عليه بعد ثلاثة أشهر من الحصول على الأخضر. (بمعدل 3 مرات تدريب في الاسبوع)
 6. **كيو – حزام بني(3 احزمة):** الحصول عليه بعد عشرة أشهر من الحصول على الأزرق (بمعدل 3 مرات تدريب في الاسبوع)
 7. **دان 1 – حزام اسود الدرجة الأولى او طالب مبتدئ (Shodan) :** الحصول عليه بعد سنة من الحصول على البني. (بمعدل 3-4 مرات تدريب في الاسبوع)
 8. **دان 2 – حزام اسود الدرجة الثانية طالب متدرب (Nidan) :** الحصول عليه بعد سنتين من الحصول على دان 1 (بمعدل 4-5 مرات تدريب في الاسبوع).
 9. **دان 3 – حزام اسود الدرجة ثالثة طالب خبير (Sandan) :** الحصول عليه بعد ثلاث سنوات من الحصول على دان 2 (بمعدل 5-6 مرات تدريب في الاسبوع).
 10. **دان 4 – حزام اسود الدرجة رابعة (Yondan) :** الحصول عليه بعد أربع سنوات من الحصول على دان 3 (بمعدل 5-6 مرات تدريب في الاسبوع).
 11. **دان 5 – حزام اسود الدرجة خامسة (Godan) :** الحصول عليه بعد خمس سنوات من الحصول على دان 4 (بمعدل 5-6 مرات تدريب في الاسبوع).
 12. **دان 6 – حزام اسود الدرجة سادسة (Rokkudan) :** الحصول عليه بعد ست سنوات من الحصول على دان 5 (بمعدل 6 مرات تدريب في الاسبوع).
 13. **دان 7 – حزام اسود الدرجة سابعة (Shichidan) :** الحصول عليه بعد سبع سنوات من الحصول على دان 6 (بمعدل 6 مرات تدريب في الاسبوع).
 14. **دان 8 – حزام اسود الدرجة ثامنة (Hachidan) :** الحصول عليه بعد ثمان سنوات من الحصول على دان 7 (بمعدل 6 مرات تدريب في الاسبوع).
 15. **دان 9 – حزام اسود الدرجة تاسعة (Kudan) :** الحصول عليه بعد تسع سنوات من الحصول على دان 8 (بمعدل 6 مرات تدريب في الاسبوع).
 16. **دان 10 – حزام اسود الدرجة عاشرة (Judan) :** الحصول عليه بعد عشر سنوات من الحصول على دان 9 (بمعدل 6 مرات تدريب في الاسبوع).
- وهناك ندرة في عدد الذين يحملون أحزمة سوداء متقدمة، لأن عدد المتدربين يقل عندما يصلون إلى درجات الأحزمة المتقدمة وذلك لظروف العمر أو الصحة أو عوامل أخرى، وفي حالة وصول أحد المتدربين إلى الحزام الأسود من الدرجة السادسة

(دان6) له الخيار في ارتداء حزام أحمر وأبيض أثناء التمارين للدلالة أنه وصل إلى
مرحلة متقدمة في التدريب.