

Due parole sul significato di "cintura nera" e "dan":

Cintura nera:

e il traguardo per i principianti che si raggiunge attraverso un percorso a tappe(esami di kyu= grado= grado di apprendimento psico-motorio) che sono dei veri e propri "test" di verifica sull'apprendimento dei compiti motori dei praticanti in funzione delle età.

Tra un esame(test) e l'altro ci devono essere circa 30\50 ore di pratica per avere il tempo necessario a far propria la progressione didattica(le variabili) richiesta tra un esame e l'altro.

Dan:

significa "gradino" scalare una montagna, la montagna può essere "l'lo". Si può anche "scendere" la montagna.

E qui sul gradino ce tutta una "Poesia" teorico / pratica molto bella.

Primo dan vuol dire che inizia il primo gradino, secondo dan inizia il secondo gradino e così via.

Quanto "tempo" ci impiega a scalare questo "gradino" ?

I gradini e opportuno, in un prossimo futuro, inserirli nei 9 periodi della "Vita" che vanno di dodici anni in dodici anni perciò: 12-24-36-48-60-72-84-96-108, sono nove periodi, in ogni periodo il nostro corpo e la nostra psiche cambia e si adeguano al nuovo periodo di vita, nei primi periodi ce un sviluppo psicomotorio evidente poi nei periodi centrali si stabilizza e poi nei ultimi periodi motoricamente perdiamo qualcosa ... psichicamente acquistiamo qualcosa.

Ogni "gradino" in quel "tempo" che si impiega a scolarlo **deve** essere riempito di conoscenza Tecnica / Scientifica a 360°, e qui grazie alla Scuola obbligatoria, asili, elementari, medie, superiori, si gioca in positivo, che va o andrebbe di pari passo con i programmi nei Club per poi congiungerla con i periodi sopra indicati, periodi della "VITA", poi ce "l'lo" interiore con quello esteriore ... ho forti dubbi di convivenza equilibrata ma la speranza ce sempre.

Compito dei Docenti e di **dare** le conoscenze acquisite **ai Giovani(?)**, scegliere una delle possibili linee di dare il "dan", qui sotto ne sono indicate due.

I "gradini"(dan) di karate si suddividono in questo modo:

12 anni -1° DAN	dalla prima media e	300 ore di pratica
24 anni -2° DAN	minimo 15 anni e	250 ore di pratica dal 1° dan o due anni dal 1° dan
36 anni -3° DAN	minimo 18 anni e	300 ore di pratica dal 2° dan o tre anni dal 2° dan
48 anni -4° DAN	minimo 22 anni e	400 ore di pratica dal 3° dan o quattro anni dal 3° dan
60 anni -5° DAN	minimo 27 anni e	500 ore di pratica dal 4° dan o cinque anni dal 4° dan
72 anni -6° DAN	minimo 33 anni e	600 ore di pratica dal 5° dan o sei anni dal 5° dan
84 anni -7° DAN	minimo 40 anni e	700 ore di pratica dal 6° dan o sette anni dal 6° dan
96 anni -8° DAN	minimo 48 anni e	800 ore di pratica dal 7° dan o otto anni dal 7° dan
108 anni -9° DAN	minimo 57 anni e	900 ore di pratica dal 8° dan o nove anni dal 8° dan
? anni -10° DAN	minimo 67 anni e	1.000 ore di pratica dal 9° dan o dieci anni dal 9° dan

in questi "gradini"(dan) devono essere portate avanti le analisi pratiche e scientifiche sulle variabili attuative delle singole tecniche e insieme di tecniche(kata / kumite a 360°).

Ma nel caso che uno inizi karate a 30 anni di età che dan sarebbe ? come abbiamo già analizzato e tratto nel 1996, atteniamoci a quella ovvia conclusione.