

VÄGLEDNING OM DANGRADERING

Antagen 20151228

Inledning

Detta dokument är ett lokalt tillägg till Svenska Aikidoförbundets graderingsregler för Hikari Aikidoklubb och är en vägledning avseende dangraderingar där Hikari Aikidoklubb är värd och då Takemori-sensei är en av examinatorerna.

Där inget annat anges gäller naturligtvis Svenska Aikidoförbundets graderingsregler. Se www.svenskaikido.se för mer info.

Bedömningsprinciper

I det följande återges några generella principer för bedömning, som gäller oavsett stil inom Aikikai. Dessa principer utgör ett utdrag från förbundets graderingskrav med undantag för den sista punkten om kontakt som är ett tillägg:

- *Reigi*, hövlighet. De examinerade ska visa gott uppförande och inte försumma hälsningar eller andra uttryck för den hövlighet som hör betende i dojo till.
- Respekt. Gott uppförande mot partnern.
- Omsorg. Ingen onödig hårdhet eller brutalitet i genomförandet av teknikerna.
- Hållning. En god hållning såväl stilla som i rörelse vid teknikernas genomförande.
- Balans. Stadga och balans i teknikernas genomförande.
- Centrering. Samlad kropp, tydlig riktning, fokusering och skärpa i genomförandet av teknikerna.
- *Kokyu*. God andningsteknik.
- Förmåga till kraftfullhet och energi när så behövs.
- Kontroll. God kontroll över partnern i genomförandet av teknikerna och i fasthållningar, även uppmärksamhet på partnern mellan teknikerna.
- Tydlighet. Tveklöst och tydligt genomförande av teknikerna.
- Ej kraft mot kraft. Undanmanöver, *taisabaki*, och en följsamhet i teknikerna som gör att kraft inte står mot kraft.
- Skydd. Ett säkert genomförande av teknikerna, utan uppenbara blottor gentemot partnern.
- Balansbrytning. Ett tydligt moment av balansbrytning i teknikerna, för att göra genomförandet av dem trovärdigt.
- Timing. Genomföra de olika stegen i en teknik med förståelse för rätt ögonblick och nödvändig hastighet.
- *Gotai* och *jutai*. Förmåga att utföra grundtekniker såväl från en statisk position, *gotai*, som i rörelse, *jutai*.
- Uthållighet. Rimlig förmåga att prestera likvärdigt även vid trötthet.
- *Ukemi*. God fallteknik och förmåga som angripare.
- Kontakt. Förmåga att skapa och underhålla en god kontakt med partnern – receptiv såväl som ledande.

Mellan dangraderna ska råda stor skillnad i förmåga och rutin. Det går inte riktigt att stadfästa vad som specifikt ska gälla för varje enskild dangrad, annat än tilltagande kompetens. Man kan säga att genomförandet ska vara alltmer övertygande, för varje dangrad. Med utgångspunkt från Hombus krav kan också följande sägas, men det bör betraktas som fingervisningar och ej fasta regler:

- 1 dan. God kunskap om grundteknikerna i aikido, och tydligt genomförande av dem.
- 2 dan. Mycket god kunskap om grundteknikerna i aikido, och stor säkerhet och rutin i genomförandet av dem. Dessutom förmåga att hantera två angripare, och försvar mot knivattacker.
- 3 dan. Mycket god och bred kunskap om teknikerna i aikido, stor skicklighet i genomförandet av dem. Dessutom förmåga att hantera tre angripare, och försvar mot attacker med bokken och jo.
- 4 dan. Ytterst förtroendeingivande och självständigt utförande av aikidoteknikerna, med stor förmåga till improvisation och smidig anpassning till den specifika situationen. Auktoritet i uppträdandet och i genomförandet av teknikerna

Uke-val vid graderingar för Takemori-sensei

Tori tillåts att välja uke själv till graderingen. Alla kombinationer sett till genusperspektivet är tillåtna. Däremot måste längd-vikt-förhållande iakttas så att det inte blir några påtagliga fysiska olikheter. I övrigt gäller Svenska Aikidoförbundets och Hombus regler och normer.

EXKLUDERAT

Det följande är exkluderat från Hikari Aikidoklubbs kyugraderings-system som ej förhörs vid dangradering men som man förutsätts kunna.

Tandokudosa

6	Ukemi	Mae
6		Ushiro
4		Yoko
3		Tobikoshi
6	Shikko	Mae
5		Ushiro
5		Kaiten
4		Yoko
6	Ashisabaki	Tenkan ashi
6		Irimitenkan ashi
5		Kaiten ashi
5		Tenkai ashi
4	Ken	Chudan no kamae
4		Jodan no kamae
4		Hasso no kamae
4		Wakigamae
4		Gedan no kamae
4		Hodoku no kamae
3		Kirioroshi (rakt hugg)
3		Kesagiri (diagonalt hugg)
3		Tsuki
4	Jo	Tsune no kamae
4		Honte no kamae
4		Gyakute no kamae
4		Hikiotoshi no kamae
3		Honte uchi
3		Gyakute uchi
3		Hikiotoshi uchi
3		Kaeshi tsuki

Sotaidosa

-

Övrigt

6	Bära zori utanför mattan	
5	Bära keikogi korrekt	
4	Kunna utföra korrekt zarei och tachirei	
3	Kunna lära ut korrekt reiho	
2	Bära hakama korrekt	

DANGRADERINGSTEKNIKER

Kan komma att förhöras vid dan-gradering. Notera att förbundets dangraderingsregler inte specificerar annat än att samtliga grundtekniker och samtliga angreppsformer utan redskap ingår. Därtill står det examinatorerna fritt att göra ett urval vid själva examinationstillfället.

SHODAN (ca 45 tekniker)

Suwariwaza		
4	Shomenuchi	Ikkyo
4		Nikyo
4		Sankyo
4		Yonkyo
4		Iriminage
4		Kotegaeshi
2	Katadori	Ikkyo
2		Nikyo
2		Sankyo
2		Yonkyo
1	Yokomenuchi	Ikkyo
1		Nikyo
1		Sankyo
1		Yonkyo
1		Gokyo
6	Ryotedori	Kokyuho

Hanmi hantachiwaza		
2	Gyakuhanmi katatedori	Ikkyo
2		Shihonage
2		Iriminage
2		Uchikaitennage
2		Kokyunage
1	Ryotedori	Shihonage
1	Morotedori	Shihonage

Tachiwaza		
6	Aihanmi katatedori	Ikkyo
6		Nikyo
6		Sankyo
-		Yonkyo
4		Rokkyo (Ude hishigi)(Hijikimeosae)
6		Shihonage
6		Iriminage

6		Kotegaeshi
-		Uchikaitennage
4		Udekimenage
3		Koshinage
2		Taiotoshi
6	Gyakuhanmi katatedori	Tainotenkanho
5		Ikkyo
5		Nikyo
5		Sankyo
5		Yonkyo
5		Shihonage
5		Iriminage
5		Kotegaeshi
5		Uchikaitennage
5		Sotokaitennage
5		Kokyuho
5		Kokyunage
5		Udekimenage
2		Sotomakikomi
2		Jiyuwaza
3	Ryotedori	Ikkyo
3		Nikyo
3		Sankyo
3		Shihonage
3		Iriminage
3		Kotegaeshi
6		Tenchinage
3		Kokyuho
1		Kokyunage
3		Jujigarami
1		Jiyuwaza
2	Katadori	Kokyunage
2		Ikkyo
2		Nikyo
2		Sankyo
2		Yonkyo
2	Ryokatadori	Aikiotoshi
2		Aikinage
-		Kokyunage / Jiyuwaza
1	Morotedori	Kokyuho
1		Jiyuwaza
4	Shomenuchi	Ikkyo
4		Nikyo

4		Sankyo
4		Yonkyo
4		Shihonage
4		Iriminage
4		Kotegaeshi
4		Sotokaitennage
2		Koshinage
3	Yokomenuchi	Ikkyo
3		Nikyo
3		Sankyo
3		Yonkyo
3		Gokyo
3		Shihonage
-		Iriminage
-		Kotegaeshi
1	Tsuki	Iriminage
1		Kotegaeshi
1		Sotokaitennage
1		Koshinage
1		Ushirokiritoshi
-		Nikyo

Ushiwaza		
1	Ushiroryotedori	Ikkyo
1		Nikyo
1		Sankyo
1		Yonkyo
1		Shihonage
1		Iriminage
1		Kotegaeshi
1		Uchikaitennage
1		Jujigarami
1	Ushirokatatekubishime	Sankyo

SHODAN EXTRA

(Tekniker typiska vid utövande av aikido i relation till Takemori-sensei.)

Kennotebiki		
4	Aihanmi katatedori	Ikkyo
2		Kotegaeshi
2		Udekimenage
-		Iriminage
-		Kokyunage

Jonotebiki		
4	Aihanmi katatedori	Ikkyo
2		Kotegaeshi
2		Udekimenage
-		Iriminage
-		Kokyunage

TILKKOMMER VID NIDAN

Tantodori		
(Förbundets dangraderingsregler specificerar inte exakt vilka tekniker som ska uppvisas)		
1	Tsuki	Sankyo
1		Rokkyo (Ude hishigi)(Hijikimeosae)
1		Kotegaeshi
1	Yokomenuchi	Gokyo
1		Shihonage

Futarigake		
(Förbundets dangraderingsregler specificerar inte exakt vilka tekniker som ska uppvisas, men normen är att 3-5 tekniker visas från stillastående fasthållning. Därefter är det fria tekniker på löpande attacker.)		
-	Morotedori	Kokyuho
-		Shihonage
-		Nikyo
-		Kokyunage (framåt)
-	Toriwaza	Jiyuwaza
-	Uchiwaza	Jiyuwaza

NIDAN EXTRA

(Tekniker typiska vid utövande av aikido i relation till Takemori-sensei.)

Kennotebiki		
3	Gyakuhanmi katatedori	Ikkyo
3		Nikyo
1		Shihonage
3		Uchikaitennage

Jonotebiki		
3	Gyakuhanmi katatedori	Ikkyo
3		Nikyo
1		Shihonage
3		Uchikaitennage

TILLKOMMER VID SANDAN

Tachidori		
(Förbundets dangraderingsregler specificerar inte exakt vilka tekniker som ska uppvisas.)		
2	Shomenuchi	Rokkyo (Ude hishigi)(Hijikimeosae)
2		Shihonage
2		Kotegaeshi
2		Kokyuho
2		Kokyunage
2		Jujigarami

Jodori		
(Förbundets dangraderingsregler specificerar inte exakt vilka tekniker som ska uppvisas.)		
2	Tsuki	Rokkyo (Ude hishigi)(Hijikimeosae)
2		Shihonage
2		Kotegaeshi
2		Kokyuho
2		Kokyunage
2		Jujigarami

Taninzugake		
(Förbundets dangraderingsregler specificerar inte exakt vilka tekniker som ska uppvisas, men normen är att 3-5 tekniker visas från stillastående fasthållning med tre angripare. Därefter är det fria tekniker på löpande attacker med tre eller fyra angripare.)		
-	Morotedori + Kubishime eller Eridori	Kokyuho
-		Shihonage
-	Toriwaza	Jiyuwaza
-	Uchiwaza	Jiyuwaza

Extra

(Tekniker typiska vid utövande av aikido i relation till Takemori-sensei.)

Kentaiken (välj minst tre)		
3	Aihanmi katatedori	Ikkyo
3		Nikyo
3		Sankyo
2	Gyakuhanmi katatedori	Nikyo
2		Sankyo
1		Kotegaeshi
2	Shomenuchi	Ikkyo
3		Iriminage
1	Yokomenuchi	Gokyo
1		Shihonage

Kentaijo (välj minst tre)		
3	Aihanmi katatedori	Ikkyo
3		Nikyo
3		Sankyo
2	Gyakuhanmi katatedori	Nikyo
2		Sankyo
1		Kotegaeshi
2	Shomenuchi	Ikkyo
3		Iriminage
1	Yokomenuchi	Gokyo
1		Shihonage

Andra vapentekniker (ev.)		
2	Sandanuchi (a)	
1	Sandanuchi (b)	
1	Yondanuchi	

TILLKOMMER VID YONDAN

Extra

(Tekniker typiska vid utövande av aikido i relation till Takemori-sensei.)

Kentaiken (välj minst fem)		
3	Aihanmi katatedori	Ikkyo
3		Nikyo
3		Sankyo
2	Gyakuhanmi katatedori	Nikyo
2		Sankyo
1		Kotegaeshi
2	Shomenuchi	Ikkyo
3		Iriminage
1	Yokomenuchi	Gokyo
1		Shihonage

Kentaijo (välj minst fem)		
3	Aihanmi katatedori	Ikkyo
3		Nikyo
3		Sankyo
2	Gyakuhanmi katatedori	Nikyo
2		Sankyo
1		Kotegaeshi
2	Shomenuchi	Ikkyo
3		Iriminage
1	Yokomenuchi	Gokyo
1		Shihonage

Andra vapentekniker (ev)		
2	Sandanuchi (a)	
1	Sandanuchi (b)	
1	Yondanuchi	