

# Graderingsregler

## Allmänt

I det följande presenteras Hikari Aikidoklubbs graderingsregler i fyra avsnitt. Detta som behandlar allmänna förutsättningar, därefter tre avsnitt som var och en visar på vilka tekniker som ingår för:

- 12-7 kyu (barn-och ungdom)
- 6-1 kyu (vuxna), samt
- 1-4 dan.

Där inget annat anges gäller Svenska Aikidoförbundet Graderingsregler för Aikikai. Dessa regler innehåller förutom några kommentarer och förklaringar också några av förbundet godkända tillägg.

## Grundförutsättningar

För att kunna bli graderad ska du ha löst medlemskap i klubben och fullgjort dina övriga skyldigheter såsom att ha erlagt erforderliga avgifter. Examinator avgör om du har klarat din gradering eller ej.

Om medlem i Hikari Aikidoklubb önskar bli graderad i annan aikidoklubb krävs båda klubbarnas godkännande. Person tillhörande annan klubb än Hikari Aikidoklubb tillåts graderas endast med både sin moderklubbs och Hikari Aikidoklubb tillåtelse.

## 12-7 kyu

### Allmänt

Graderna 12 - 7 kyu är barn- och ungdomsgrader och vänder sig till åldersgruppen 7 - 12 år. En elev inträder i graderingssystemet på en nivå som motsvarar just hans/hennes förutsättningar. En elev

fortsätter med vuxengraderna när han/hon nått 7 kyu, oavsett ålder.

### Bomullsband och diplom

För varje erhållen grad får du ett diplom samt ett färgat bomullsband som bärs på bältet. Färgerna redovisas för respektive grad på sida 4.

### Övrigt

Brytande tekniker får ej förekomma förrän eleven är mogen och utväxt för det. Förutom kännedom om och färdighet att utföra teknikerna betraktas kroppskontroll, koncentrationsförmåga och social förmåga. För övriga krav se sidan 4.

## 6-1 kyu

### Allmänt

Graderna 6 - 1 kyu är vuxengrader.

### Diplom, bälte och hakama

För graderna 6 - 1 kyu gäller att vitt bälte skall användas. Godkänd grad bekräftas med diplom. När du erhåller 3 kyu tillåts du, av hävd i Sverige, att bära svart eller mörkblå hakama.

### Övrigt

För samtliga grader gäller att de ska utföras på både höger och vänster sida; i förekommande fall både omote och ura, samt i enlighet med aikidons anda och principer. Vid bedömning tas hänsyn till att proper dojoetikett samt korrekt uppförande visas vid gradering. För övriga krav se sidan 5.

## 1-4 dan

### *Allmänt*

Graderna 1 dan och uppåt är svartbältesgrader och hanteras genom Svenska Aikidoförbundets Graderingskommitté.

Det följande som rör dangradering är ett lokalt tillägg till förbundets regler för Hikari Aikidoklubb och är en vägledning om vad som gäller då klubben är värd och då Takemori-sensei är en av examinatorerna.

### *Bedömningsprinciper*

Dessa principer har tidigare presenterats som en del av förbundets redogörelse vad som gäller vid gradering och gäller sålunda även här. Den sista punkten utgör ett tillägg:

- Reigi, hövlighet. De examinerade ska visa gott uppförande och inte försumma hälsningar eller andra uttryck för den hövlighet som hör beteende 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 Aikido Hombu Dojos 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

#### *Val av uke*

Grundregeln är att uke vid gradering ska vara av samma grad som tori. Avvikelse tillåts normalt givet att det avtalas i förväg. Vid graderingar i Hikari Aikidoklubbs regi tillåts i övrigt tori att välja uke själv till graderingen. Alla kombinationer sett till genusperspektivet är tillåtna. Däremot måste längd-vikt-förhållande iaktas så att det inte blir några påtagliga fysiska olikheter.

I övrigt gäller Svenska Aikidoförbundets och Hombus regler och normer.

För mer info se [www.budokan.se/hikari](http://www.budokan.se/hikari). För ytterligare information om det som gäller för aikidogradering i Sverige se Svenska Aikidoförbundets webbplats [www.svenskaikido.se](http://www.svenskaikido.se)

## Graderingregler Barn &amp; Ungdom

	12 kyu	11 kyu	10 kyu	9 kyu	8 kyu	7 kyu	
	Röd bältesmarkering	Gul bältesmarkering	Orange bältesmarkering	Grön bältesmarkering	Blå bältesmarkering	Brun bältesmarkering	
Rekommenderad minimi-ålder	7 år	8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	
Rekommenderad minimitid sedan föregående gradering	-	Minimum ett halvår efter 12 kyu	Minimum ett halvår efter 11 kyu	Minimum 1 år efter 10 kyu	Minimum 1 år efter 9 kyu	Minimum 1 år efter 8 kyu	Övriga tekniker att använda i undervisningen
ikkyo (ude osae)	tw ai katatedori	tw ai katatedori	tw gy katatedori tw katadori	tw gy katatedori tw katadori	sw shomenuchi tw shomenuchi	sw shomenuchi tw shomenuchi uw ryotedori	tw munadori uw eridori
nikyo (kote mawashi)							
sankyo (kote hineri)							uw eridori
yonkyo (tekubi osae)							
gokyo (ude nobashi)							
rokkyo (ude hishigi)(hijikimeosae)							
shihonage		tw ai katatedori	tw ai katatedori	tw gy katatedori	tw gy katatedori	tw yokomenuchi sw shomenuchi	tw munadori
iriminage	tw ai katatedori	tw ai katatedori	tw gy katatedori	tw gy katatedori	sw shomenuchi tw shomenuchi	tw shomenuchi uw ryotedori	tw munadori
kotegaeshi		tw ai katatedori	tw ai katatedori	tw gy katatedori	tw gy katatedori	sw shomenuchi tw shomenuchi	tw munadori
uchikaitennage				tw gy katatedori	tw gy katatedori	tw gy katatedori	
sotokaitennage				tw gy katatedori	tw gy katatedori	tw gy katatedori	
tenchinage	tw ryotedori	tw ryotedori	tw ryotedori	tw ryotedori	tw ryotedori	tw ryotedori	
kokyuho	sw ryotedori	sw ryotedori	sw ryotedori	sw ryotedori	sw morotedori	tw morotedori	
kokyunage			tw gy katatedori	tw morotedori	tw ryotedori	uw ryotedori	tw ryokatadori
koshinage							
udekimenage							
jujigarami							
sotomakikomi							
taiotoshi							
aikiotoshi							
ushirokiritoshi							
aikinage							
tainotenkanho							tw gy katatedori
jiyuwaza							
ukemi	ushiro	mae, ushiro	mae, ushiro	mae, ushiro, tobikoshi	mae, ushiro, tobikoshi	mae, ushiro, tobikoshi	
shikko		mae	mae, ushiro	mae, ushiro, kaiten	mae, ushiro, kaiten	mae, ushiro, kaiten	
ashisabaki			tenkan, irimitenkan	tenkan, irimitenkan	tenkan, irimitenkan	tenkan, irimitenkan	
ken							göra tenkan mot hugg
jo							göra tenkan mot stöt
reiho	bära zori utanför mattan	bära keikogi korrekt		kunna utföra korrekt zarei och tachirei		kunna hjälpa till att lära ut korrekt reiho	

ai = aihanmi

gy = gyakuhanmi

tw = tachiwaza

sw = suwariwaza

uw = ushirowaza

Övrigt	<p><b>Om träning och tekniker</b> Lära sig att släppa direkt när partnern klappar av vid fasthållning Lära sig släppa vid nedläggning Lära sig att kontrollera partnern med armen böjd och handflata uppåt vid ikkyo Lära sig att följa med utan motstånd och vara en bra träningspartner Lära sig att göra tekniken fyra gånger var - två omote (höger och vänster) och två ura (höger och vänster) (När man tränar tre tillsammans) Lära sig att de två som är partner angriper varannan gång och att man byter utförare efter fyra gånger. Anstränga sig att träna med alla</p> <p><b>Om etikett vid träning</b> Lära sig sitta med händerna på lären och rak i ryggen i seiza Lära sig sitta tyst vid samlingar och vara uppmärksam på läraren Räcka upp handen och vänta på att få ordet Buga med träningspartner när man börjar träna och buga av sin träningspartner när läraren klappar av</p> <p><b>Om etikett i dojon</b> Komma i tid Tvätta händer och gärna fötter innan träning Ha naglarna kortklippta Ta av smycken och dylikt före träningen Använda tofflor till och från mattan Buga på mattan från seiza första gången man kliver på mattan och sista gången man kliver av mattan Tvätta dräkten efter varje träning</p>	
--------	---	--

## Graderingregler Vuxna

	6 kyu	5 kyu	4 kyu	3 kyu	2 kyu	1 kyu
Rekommenderad minimitid	Minimum 20 träningsdagar	Minimum 30 träningsdagar	Minimum 40 träningsdagar efter 5 kyu	Minimum 50 träningsdagar efter 4 kyu	Minimum 50 träningsdagar efter 3 kyu	Minimum 60 träningsdagar efter 2 kyu
ikkyo (ude osae)	tw ai katatedori	tw gy katatedori	sw shomenuchi tw shomenuchi knt ai katatedori jnt ai katatedori	tw ryotedori tw yokomenuchi knt gy katatedori jnt gy katatedori ktk ai katatedori ktj ai katatedori	sw katadori hhw gy katatedori tw katadori ktk shomenuchi ktj shomenuchi	sw yokomenuchi uw ryotedori
nikyo (kote mawashi)	tw ai katatedori	tw gy katatedori	sw shomenuchi tw shomenuchi	tw ryotedori tw yokomenuchi knt gy katatedori jnt gy katatedori ktk ai katatedori ktj ai katatedori	sw katadori tw katadori ktk gy katatedori ktj gy katatedori	sw yokomenuchi uw ryotedori
sankyo (kote hineri)	tw ai katatedori	tw gy katatedori	sw shomenuchi tw shomenuchi	tw ryotedori tw yokomenuchi ktk ai katatedori ktj ai katatedori	sw katadori tw katadori ktk gy katatedori ktj gy katatedori	sw yokomenuchi uw ryotedori uw katatekubishime ttt tsuki
yonkyo (tekubi osae)		tw gy katatedori	sw shomenuchi tw shomenuchi	tw yokomenuchi	sw yokomenuchi tw katadori	sw yokomenuchi uw ryotedori
gokyo (ude nobashi)				tw yokomenuchi		sw yokomenuchi ttt sw shomenuchi ttt shomenuchi ttt yokomenuchi ktk yokomenuchi ktj yokomenuchi
rokyo (ude hishigi)(hijikimeosae)			tw ai katatedori		td shomenuchi jd tsuki	ttt tsuki
shihonage	tw ai katatedori	tw gy katatedori	tw shomenuchi	tw ryotedori tw yokomenuchi	hhw gy katatedori td shomenuchi jd tsuki	hhw ryotedori hhw morotedori uw ryotedori knt gy katatedori jnt gy katatedori ttt yokomenuchi ktk yokomenuchi ktj yokomenuchi
iriminage	tw ai katatedori	tw gy katatedori	sw shomenuchi tw shomenuchi	tw ryotedori ktk shomenuchi ktj shomenuchi	hhw gy katatedori	uw ryotedori tw tsuki
kotegaeshi	tw ai katatedori	tw gy katatedori	sw shomenuchi tw shomenuchi	tw ryotedori	knt ai katatedori jnt ai katatedori td shomenuchi jd tsuki	uw ryotedori tw tsuki ttt shomenuchi ttt yokomenuchi ttt tsuki ktk gy katatedori ktj gy katatedori
uchikaitennage		tw gy katatedori		knt gy katatedori jnt gy katatedori	hhw gy katatedori	uw ryotedori
sotokaitennage		tw gy katatedori	tw shomenuchi			tw tsuki
tenchinage	tw ryotedori					
kokyuho	sw ryotedori	tw gy katatedori		tw ryotedori	td shomenuchi jd tsuki	tw morotedori ttt shomenuchi
kokyunage		tw gy katatedori			hhw gy katatedori tw katadori td shomenuchi jd tsuki	tw ryotedori
koshinage				tw ai katatedori	tw shomenuchi	tw tsuki
udekimenage		tw gy katatedori	tw ai katatedori		knt ai katatedori jnt ai katatedori	
jujigarami				tw ryotedori	jd tsuki	uw ryotedori
sotomakikomi					tw gy katatedori	
taiotoshi					tw ai katatedori	
aikiotoshi					tw ryokatadori	
ushirokiriotoshi						tw tsuki
aikinage					tw ryokatadori	
tainotenkanho	tw gy katatedori					
jiyuwaza					tw gy katatedori	tw ryotedori tw morotedori
ukemi	mae ushiro		yoko	tobikoshi		
shikko	mae	ushiro kaiten	yoko			
ashisabaki	tenkan ashi irimitenkan ashi	kaiten ashi tenkai ashi				
ken			chudan no kamae jodan no kamae hasso no kamae wakigamae gedan no kamae hodoku no kamae	zenshin kotai men zenshin kotai kote tsuki ken suburi 1-7	sandan uchi (a)	sandan uchi (b) yondan uchi
jo			tsune no kamae honte no kamae gyakute no kamae hikiotoshi no kamae	honte uchi gyakute uchi hikiotoshi uchi kaeshi tsuki jo suburi 1-20		
reiho	bära zori utanför mattan	bära keikogi korrekt	kunna utföra korrekt zarei och tachirei	kunna lära ut korrekt reiho	bära hakama korrekt	

ai = aihanmi  
gy = gyakuhanmitw = tachiwaza  
sw = suwariwazauw = ushirowaza  
hhw = hanmi hantachiwaza  
knt = ken no tebiki  
jnt = jo no tebikitd = tachidori  
jd = jodori  
ttt = tantodoriktk = ken tai ken  
ktj = ken tai jo

# Dangradering

Randvillkor för dangradering enligt Svenska Aikidoförbundet

	1 dan	2 dan	3 dan	4 dan
Randvillkor	Minimum 1 år, 70 träningsdagar efter 1 kyu, Minimiålder 15 år	Minimum 2 år, 200 träningsdagar efter 1 dan Normalt är ingen artikel om aikidorelaterat ämne nödvändig.	Minimum 3 år, 300 träningsdagar efter 2 dan Normalt ingen artikel om tilldelat ämne nödvändig.	Minimum 4 år, 400 träningsdagar efter 3 dan Minimiålder 22 år Normalt ingen kort uppsats nödvändig.
Tekniker	SUWARI-WAZA Samtliga grundtekniker Samtliga angreppsformer utan redskap  HANMI HANDACHI-WAZA Samtliga grundtekniker Samtliga angreppsformer utan redskap  TACHI-WAZA Samtliga grundtekniker Samtliga angreppsformer utan redskap	Samma krav som för 1 dan, samt:  TANTODORI  FUTARIGAKE	Samma som för 2 dan, samt:  TACHIDORI  JODORI  TANINZUGAKE	Samma som för 3 dan, samt:  Jiyuwaza för allt ovanstående
Tillägg	Därtill KEN NO TEBIKI  JO NO TEBIKI	Därtill KEN NO TEBIKI  JO NO TEBIKI	Därtill KEN TAI KEN  KEN TAI JO	Därtill KEN TAI KEN  KEN TAI JO

	5 dan	6 dan	7 dan	8 dan
Randvillkor	Minst 5 år sedan 4 dan	Minst 6 år sedan 5 dan, samt lägst 33 års ålder	Minst 12 år sedan 6 dan, samt lägst 45 ålder	Minst 15 år sedan 7 dan, samt lägst 60 års ålder
Kommentar	Rekommendationsgrad	Rekommendationsgrad	Rekommendationsgrad	Rekommendationsgrad

För all annan information om dangraderingar se [www.svenskaikido.se](http://www.svenskaikido.se)