

## Självskattning för dangraderingar

Uppdaterad 20170812

### Betyg

0 = Känner inte till, Kan ej göra

1 = Känner till, Kan ej göra

2 = Känner till, Kan göra

3 = Känner väl, Kan göra väl

Självskattningsbetygen är relativa mot graden i fråga. En bedömd 3:a inför shodan är inte samma som en 3:a inför sandan exempelvis.

### Bedömningsprinciper

	<i>Reigi</i> , 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 onödigt 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.
	<i>Kokyu</i> . God andningsteknik.
	Förmåga till kraftfullhet och energi när så behövs.
	Kontroll. God kontroll över partnern i genomförandet av teknikerna, i fasthållningar samt uppmärksamhet på partnern mellan teknikerna.
	Tydlighet. Tveklöst och tydligt genomförande av teknikerna.
	Ej kraft mot kraft. Undanmanöver, <i>taisabaki</i> , 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.
	<i>Gotai</i> och <i>jutai</i> . Förmåga att utföra grundtekniker såväl från en statisk position, <i>gotai</i> , som i rörelse, <i>jutai</i> .
	Uthållighet. Rimlig förmåga att prestera likvärdigt även vid trötthet.
	<i>Ukemi</i> . 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

## Exkluderat

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

### Tandokudosa

	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
	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

### Sotaidosa

-

### Övrigt

	Bära zori utanför mattan	
	Bära keikogi korrekt	
	Kunna utföra korrekt zarei och tachirei	
	Kunna lära ut korrekt reiho	
	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 examinerarna fritt att göra ett urval vid själva examinationstillfället.

### 1 dan - Shodan

Suwariwaza		
	Shomenuchi	Ikkyo
		Nikyo
		Sankyo
		Yonkyo
		Iriminage
		Kotegaeshi
	Katadori	Ikkyo
		Nikyo
		Sankyo
		Yonkyo
	Yokomenuchi	Ikkyo
		Nikyo
		Sankyo
		Yonkyo
		Gokyo
	Ryotedori	Kokyuho

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

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

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

	Sankyo
	Yonkyo
	Shihonage
	Iriminage
	Kotegaeshi
	Sotokaitennage
	Koshinage
Yokomenuchi	Ikkyo
	Nikyo
	Sankyo
	Yonkyo
	Gokyo
	Shihonage
	Iriminage
	Kotegaeshi
Tsuki	Iriminage
	Kotegaeshi
	Sotokaitennage
	Koshinage
	Ushirokiriotoshi
	Nikyo

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

**Extra**

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

Kennotebiki		
	Aihanmi katatedori	Ikkyo
		Kotegaeshi
		Udekimenage
		Iriminage
		Kokyunage

Jonotebiki		
	Aihanmi katatedori	Ikkyo
		Kotegaeshi
		Udekimenage
		Iriminage
		Kokyunage

**Tillkommer vid 2 dan - Nidan**

<b>Tantodori</b>		
(Förbundets dangraderingsregler specificerar inte exakt vilka tekniker som ska uppvisas)		
	Sw Shomenuchi	Gokyo
	Shomenuchi	Gokyo
		Kotegaeshi
		Kokyuho
	Tsuki	Sankyo
		Rokkyo (Ude hishigi)(Hijikimeosae)
		Kotegaeshi
	Yokomenuchi	Gokyo
		Shihonage
		Kotegaeshi
	Katadoritsuki	Ikkyo
		Kotegaeshi
	Ushiroeridoritsuki	Ikkyo
		Kotegaeshi

<b>Futarigake</b>		
(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)
		Kokyunage (bakåt)
	Toriwaza	Jiyuwaza
	Uchiwaza	Jiyuwaza

**Extra**

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

<b>Kennotebiki</b>		
	Gyakuhanmi katatedori	Ikkyo
		Nikyo
		Shihonage
		Uchikaitennage

<b>Jonotebiki</b>		
	Gyakuhanmi katatedori	Ikkyo
		Nikyo
		Shihonage
		Uchikaitennage

**Tillkommer vid 3 dan - Sandan**

<b>Tachidori</b>		
(Förbundets dangraderingsregler specificerar inte exakt vilka tekniker som ska uppvisas.)		
	Shomenuchi	Rokkyo (Ude hishigi)(Hijikimeosae)
		Shihonage
		Kotegaeshi
		Kokyuhu
		Kokyunage

<b>Jodori</b>		
(Förbundets dangraderingsregler specificerar inte exakt vilka tekniker som ska uppvisas.)		
	Tsuki	Rokkyo (Ude hishigi)(Hijikimeosae)
		Shihonage
		Kotegaeshi
		Kokyuhu
		Kokyunage
		Jujigarami

<b>Taninzugake</b>		
(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.)		
	Morotodori + Kubishime eller Eridori	Kokyuhu
		Shihonage
	Toriwaza	Jiyuwaza
	Uchiwaza	Jiyuwaza

**Extra**

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

<b>Kentaiken (välj minst tre)</b>		
	Aihanmi katatedori	Ikkyo
		Nikyo
		Sankyo
	Gyakuhanmi katatedori	Nikyo
		Sankyo
		Kotegaeshi
	Shomenuchi	Ikkyo
		Iriminage
	Yokomenuchi	Gokyo
		Shihonage

<b>Kentaijo (välj minst tre)</b>		
	Aihanmi katatedori	Ikkyo
		Nikyo
		Sankyo
	Gyakuhanmi katatedori	Nikyo
		Sankyo
		Kotegaeshi
	Shomenuchi	Ikkyo
		Iriminage
	Yokomenuchi	Gokyo
		Shihonage

<b>Andra vapentechniker (ev.)</b>		
	Sandanuchi (a)	
	Sandanuchi (b)	
	Yondanuchi	

**Tillkommer vid 4 dan - Yondan**

---

**Extra**

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

<b>Kentaiken (välj minst fem)</b>		
	Aihanmi katatedori	Ikkyo
		Nikyo
		Sankyo
	Gyakuhanmi katatedori	Nikyo
		Sankyo
		Kotegaeshi
	Shomenuchi	Ikkyo
		Iriminage
	Yokomenuchi	Gokyo
		Shihonage

<b>Kentajo (välj minst fem)</b>		
	Aihanmi katatedori	Ikkyo
		Nikyo
		Sankyo
	Gyakuhanmi katatedori	Nikyo
		Sankyo
		Kotegaeshi
	Shomenuchi	Ikkyo
		Iriminage
	Yokomenuchi	Gokyo
		Shihonage

<b>Andra vapentechniker (ev)</b>		
	Sandanuchi (a)	
	Sandanuchi (b)	
	Yondanuchi	

