

Självskattning för dangraderingar

Uppdaterad 2023-07-17

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

Du själv	
Reigi	<i>Reigi</i> , hövlighet. Gott uppförande, med de hälsningar och andra uttryck för hövlighet som hör beteende i dojo till.
Hållning	Hållning. En god hållning såväl stilla som i rörelse.
Stadga	Stadga och balans i positioner och förflyttningar.
Centrering	Centrering. Samlad kropp, samt enhetlig riktning i rörelse.
Kokyu	<i>Kokyu</i> . God andningsteknik.
Skärpa	Ständig uppmärksamhet, skärpa och energi i rörelse.
Uthållighet	Uthållighet. Rimlig förmåga att prestera likvärdigt även vid trötthet.
Med partnern	
Respekt	Respekt. Gott uppförande mot partnern.
Omsorg	Omsorg. Ingen brutalitet eller onödig hårdhet i genomförandet av teknikerna.
Kontroll	Kontroll. God kontroll över partnern i genomförandet av teknikerna och i fasthållningar, även uppmärksamhet på partnern mellan teknikerna.
Ukemi	<i>Ukemi</i> . God fallteknik och förmåga som angripare.
Kontakt	Kontakt. Förmåga att skapa och upprätthålla en god kontakt med partnern – både receptiv och ledande.
Skydd	Skydd. Ett säkert genomförande av teknikerna, utan uppenbara blottor gentemot partnern.
Utsträckning	Uppmärksamhet mot samt även bortom partnern.
Teknikerna	
Tydlighet	Tydlighet. Tveklöst och tydligt genomförande av teknikerna.
Statisk och dynamiskt	Förmåga att utföra grundtekniker såväl från en statisk position, som i rörelse.
Timing	Timing. Genomföra de olika stegen i en teknik med förståelse för rätt ögonblick och nödvändig hastighet.
Ej kraft mot kraft	Ej kraft mot kraft. Undanmanöver, <i>taisabaki</i> , och en följsamhet i teknikerna som gör att kraft inte står mot kraft.
Balansbrytning	Balansbrytning. Ett tydligt moment av balansbrytning i teknikerna, för att göra genomförandet av dem trovärdigt.
Lugn	Teknikerna ska genomföras med ett lugnt och sansat sinne, även när det sker i högt tempo.

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	

Andra vapentechniker

	Sandanuchi (a)	
	Sandanuchi (b)	
	Yondanuchi	

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.

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
	Shomenuchi	Ikkyo
		Nikyo
		Sankyo
		Yonkyo
	Ryotedori	Shihonage
	Morotedori	Shihonage

Tachiwaza		
	Aihanmi katatedori	Ikkyo
		Nikyo
		Sankyo

		Yonkyo
		Rokkyo (Ude hishigi)(Hijikimeosae)
		Shihonage
		Iriminage
		Kotegaeshi
		Uchikaitennage
		Udekimenage
		Koshinage
		Taiotoshi
		Susobarai
	Gyakuhanmi katatedori	Tainotenko
		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 (Sodedori)	Kokyunage
		Ikkyo
		Nikyo
		Sankyo
		Yonkyo
		Shihonage
		Iriminage

		Kotegaeshi
Ryokatadori		Aikiotoshi
		Aikinage
		Kokyunage / Jiyuwaza
Morotedori		Kokyuho
		Jiyuwaza
		Ikkyo
		Nikyo
		Sankyo
		Yonkyo
-		Jujigarami
Shomenuchi		Ikkyo
		Nikyo
		Sankyo
		Yonkyo
		Shihonage
		Iriminage
		Kotegaeshi
		Sotokaitennage
		Koshinage
Yokomenuchi		Ikkyo
		Nikyo
		Sankyo
		Yonkyo
		Gokyo
		Shihonage
		Iriminage
		Kotegaeshi
Tsuki		Iriminage
		Kotegaeshi
		Sotokaitennage
		Koshinage
		Ushirokiritoshi
		Nikyo

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

Extra

(Tekniker typiska vår linje med Takemori-sensei.)

Kennotebiki		
	Aihanmi katatedori	Ikkyo
		Kotegaeshi
		Udekimenage
		Iriminage
		Kokyunage

Jonotebiki		
	Aihanmi katatedori	Ikkyo
		Kotegaeshi
		Udekimenage
		Iriminage
		Kokyunage

Tillkommer vid 2 DAN - NIDAN

Tantodori		
(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

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
		Jujigarami
		Nikyo
		Kokyunage (framåt)
		Kokyunage (bakåt)
	Toriwaza	Jiyuwaza
	Uchiwaza	Jiyuwaza

Extra

(Tekniker typiska vår linje med Takemori-sensei.)

Kennotebiki		
	Gyakuhanmi katatedori	Ikkyo
		Nikyo
		Shihonage
		Uchikaitennage
		Kokyuho

Jonotebiki		
	Gyakuhanmi katatedori	Ikkyo
		Nikyo
		Shihonage
		Uchikaitennage
		Kokyuho

Tillkommer vid 3 DAN - SANDAN

Tachidori

(Förbundets dangraderingsregler specificerar inte exakt vilka tekniker som ska uppvisas.)

	Shomenuchi	Rokkyo (Ude hishigi)(Hijikimeosae)
		Shihonage
		Kotegaeshi
		Kokyuho
		Kokyunage

Jodori

(Förbundets dangraderingsregler specificerar inte exakt vilka tekniker som ska uppvisas.)

	Tsuki	Rokkyo (Ude hishigi)(Hijikimeosae)
		Shihonage
		Kotegaeshi
		Kokyuho
		Kokyunage
		Jujigarami

Tillkommer vid 3 och 4 DAN – SANDAN och YONDAN

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
		Jujigarami
	Toriwaza	Jiyuwaza
	Uchiwaza	Jiyuwaza

Extra

(Tekniker typiska vår linje med Takemori-sensei)

Kentaiken & Kentaicho (Välj minst fem + fem)

Grupp 1 – “Sokumen”

	Aihanmi / Shomen / Tsuki	Ikkyo (ura)
		Nikyo (ura)
		Sankyo (ura)
		Iriminage (ura)
		Kotegaeshi (omote)
		Nikyo (ura)(med barai)
	Gyakuhanmi katatedori	Shihonage (shihonage)

Grupp 2 – “Zenpo shita kuzushi”

	Gyakuhanmi katatedori	Ikkyo (omote/ura)
		Nikyo (ura)
		Uchikaitennage

Grupp 3 – “Yoko no tenkan”

	Gyakuhanmi katatedori	Ikkyo (omote/ura)
		Nikyo (ura)
		Uchikaitennage
		Sankyo (ura)

Grupp 3b – “Kirikaeshi” (tsuki från uke)

	Gyakuhanmi katatedori	Kotegaeshi
--	-----------------------	------------

Grupp 4 – “Kirioroshi”

	Shomenuchi	Ikkyo (omote)
		Shihonage (omote)
		Nikyo (ura)
		Sankyo (ura)
		Gokyo (ura)
	Yokomenuchi	Shihonage (omote)
		Ikkyo (omote)
		Nikyo (ura)
		Sankyo (ura)
		Gokyo (ura)
		Nikyo (ura)(ingång som gokyo)

Grupp 5 – “Sodedorimenuchi”

	Katadori	Ikkyo
		Nikyo

