

Studiehjälp för dangraderingar

Uppdaterad 2023-07-17

Inledning

Detta dokument är ett studiematerial och syftar till att hjälpa var och en som jobbar inför en dangradering. Det uttrycker också de lokala tillägg till Svenska Aikidoförbundets graderingsregler som gäller vid 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 samt www.budokan.se/hikari för mer information.

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 onödigt 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

Uke-val vid graderingar för Takemori-sensei

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 tori 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		Zenshin kotai men
3		Zenshin kotai kote
3		Tsuki
3		Ken suburi 1-7
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
3		Jo suburi 1-20

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	

Andra vapentechniker

2	Sandanuchi (a)	
1	Sandanuchi (b)	
1	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		
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
-	Shomenuchi	Ikkyo
-		Nikyo
-		Sankyo
-		Yonkyo
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
-		Susobarai
6	Gyakuhanmi katatedori	Tainotenganho
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 (Sodedori)	Kokyunage
2		Ikkyo
2		Nikyo
2		Sankyo
2		Yonkyo
-		Shihonage
-		Iriminage

-		Kotegaeshi
2	Ryokatadori	Aikiotoshi
2		Aikinage
-		Kokyunage / Jiyuwaza
1	Morotedori	Kokyuho
-		Ikkyo
-		Nikyo
-		Sankyo
-		Yonkyo
-		Jujigarami
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

Extra

(Tekniker typiska vår linje med Takemori-sensei.)

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

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

Tillkommer vid 2 DAN - NIDAN

Tantodori		
(Förbundets dangraderingsregler specificerar inte exakt vilka tekniker som ska uppvisas)		
1	Sw Shomenuchi	Gokyo
1	Shomenuchi	Gokyo
1		Kotegaeshi
1		Kokyuho
1	Tsuki	Sankyo
1		Rokkyo (Ude hishigi)(Hijikimeosae)
1		Kotegaeshi
1	Yokomenuchi	Gokyo
1		Shihonage
1		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		
3	Gyakuhanmi katatedori	Ikkyo
3		Nikyo
1		Shihonage
3		Uchikaitennage
-		Kokyuho

Jonotebiki		
3	Gyakuhanmi katatedori	Ikkyo
3		Nikyo
1		Shihonage
3		Uchikaitennage
-		Kokyuho

Tillkommer vid 3 DAN - 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

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

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”		
3	Aihanmi / Shomen / Tsuki	Ikkyo (ura)
3		Nikyo (ura)
3		Sankyo (ura)
3		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)
2		Nikyo (ura)
-		Uchikaitennage
2		Sankyo (ura)
Grupp 3b – “Kirikaeshi” (tsuki från uke)		
1	Gyakuhanmi katatedori	Kotegaeshi
Grupp 4 – “Kirioroshi”		
2	Shomenuchi	Ikkyo (omote)
-		Shihonage (omote)
-		Nikyo (ura)
-		Sankyo (ura)
-		Gokyo (ura)
1	Yokomenuchi	Shihonage (omote)
-		Ikkyo (omote)
-		Nikyo (ura)
-		Sankyo (ura)
1		Gokyo (ura)
-		Nikyo (ura)(ingång som gokyo)
Grupp 5 – “Sodedorimenuchi”		
-	Katadori	Ikkyo
-		Nikyo

