

合氣道

STOCKHOLMS AIKIDOKLUBB

GRADERINGSREGLER

Hur det går till vid graderingar

Eleven kan själv se på listan över graderingskrav vad som är minimikraven för respektive kyu grad. När han/hon känner att krav uppfylls är det helt i sin ordning att ansöka om gradering vid nästa graderingstillfälle. Om man känner osäkerhet huruvida man är redo eller inte, så är det bara att prata med Sensei. Tänk på att det är viktigt att du själv ansvarar för att notera dina träningstillfällen i klubbparmen.

Vid graderingstillfället ska en graderingsansökan vara ifylld. Eleven ansvarar själv för att ansökan är korrekt ifylld, med namn, antal träningspass sedan senaste graderingstillfället och när den senaste graden erhöles mm.

Under graderingen kommer, förutom aktuellt teknikomfång, flera saker vägas in i bedömningen huruvida en gradering godkänns eller ej. Zanshin, balans, kokyuhō, kraft, awaze, hållning och attityd samt reigi är mycket viktiga element. Dessa element kommer väga tyngre ju högre upp man befinner sig på graderingstrappan.

Graderingsresultatet meddelas normalt sett direkt i anslutning till avslutad gradering. Vid samma tillfälle görs även en genomgång av graderingen. Vid genomgången lyfts det positiva i presentationen såväl som områden där ytterligare förbättringar finns att hämta. Diplom delas ut vid senare tillfälle.

Stockholms Aikidoklubbs graderingssystem är baserat på aikidotraditionen som har sina rötter i Iwama. Systemet följer de krav/riktlinjer som finns inom aikikai. På webbplatsen finns även det generella graderingssystem som gäller för de flesta aikikaiklubbar. Eftersom vi följer Iwamatraditionen har vi ett utökat teknikkraV vid våra graderingar. Det innebär bland annat fler taijutsu tekniker och inte minst vad det gäller bukiwaza/vapendelen.

På Stockholms Aikidoklubb startar (för vuxna) kyugraderna vid 6 kyu och går upp till 1 kyu. 1 kyu är den sista graden innan shodan, dvs första graden av svart bälte. När en elev erhållit 3 kyu, ska hakkama bäras. Hakkama är de vida byxorna som bärs utanpå dogin. Hakkama ska vara svart eller mörkblå.

Graderingssystemets syfte och tanke

Syftet med graderingssystemet är att eleven ska slussas in i den omfattande flora av tekniker inom aikido och ges verktygen att själv kunna utvecklas inom klubben. Systemet är exponentiellt i den meningen att de första graderna är mindre omfångsrika vad det gäller antalet tekniker och variationer. De senare graderna innehåller allt fler tekniker. Det blir alltså mer och mer att lära sig och visa upp ju längre upp eleven går på graderingstrappan. När eleven erhållit 1 kyu, ska han/hon vara välförberedd att arbeta för sin nästa grad, shodan.

Din dokumentation

Du som ska gradera har eget ansvar att hålla reda på hur många pass du genomfört totalt, och antalet pass under tiden mellan dina graderingar. Därför ska du ha en tydliga egna noteringar alternativt använda dig av AIKIDO PASSPORT.

Antingen kan du köpa den på dojon om den finns i lager, alternativt på Amazon.

Inför en gradering ska du ha med dig dokumentationen i samband med graderingsansökan.

Lägerdeltagande

För de högre graderna, 4 kyu och uppåt förväntas du även delta regelbundet på läger/seminarier. Det är av avgörande betydelse för allas utveckling att periodvis träna mer intensivt och möta andra tränande som man gör under läger på dojon eller på andra Iwamaläger. Allt lägerdeltagande dokumenterar du i ditt AIKIDO PASSPORT.

Tekniska krav

6 Kyu

Minst 20 pass, minimum 13 år
Tai no henko go tai

Kokyuho
Morote dori
Suwari waza

Ikkyo
Shomen uchi

Kote gaeshi
Ai hamni katate dori

Kokyunage
Morote dori

Ukemi
Mae/ushiro

Shikko

5 Kyu

Minst 30 pass efter 6 Kyu
Tai no henko Ju tai

Ikkyo
Gyaki hamni katate dori
Gyaki hamni kata dori

Nikkyo
Gyaki hamni kata dori

Shihonage
Gyaki hamni katate dori

Iriminage
Shomenuchi

Kokyunage, 3 valfria

4 Kyu

Minst 40 pass efter 5 Kyu.

Minst 2 lägerdeltagande sedan föregående gradering. Antingen klubbäger alt externa läger för Iwamainstruktör.

Tai no henko ryu tai

Kokyuhō

Ryōtōdōri

Ushiro ryōtōdōri

Nikkō

Shōmenuchi

Sankyō

Shōmenuchi

Tenchi nage

Ryōtōdōri

Kote gaeshi

Shōmenuchi

Yokomenuchi ki no nagare

Shiho nage

Yokomenuchi ki no nagare

Kaiten nage

Gykai hamni katatōdōri uchi maware

Gykai hamni katatōdōri soto maware

Irimi nage

Ai hamni katatōdōri

Koshi nage

Katatōdōri

Kōkyū nage

5 valfria

Ken

7 suburi

3 Kyu

Minst 50 pass efter 4 Kyu.

Minst 2 lägerdeltagande sedan föregående gradering. Antingen klubbläger alt externa läger för Iwamainstruktör.

Kokyu ho
5 morote dori

Ikkyo
Tsuki
Suwari waza shomen uchi

Nikkyo
Ushiro ryote dori
Suwari waza shomen uchi

Sankyo
Ushiro ryote dori
Suwari waza shomen uchi

Yonkyo
Shomen uchi
Ushiro ryote dori
Suwari waza shomen uchi

Gokyo
Yokemenuchi urawaza

Rokkyo
Shomenuchi

Tenchi nage
Shomenuchi

Kote gaeshi
Tsuki

Irimi nage
Gyaki hamni katatedori; Jodan, chudan, gedan

Koshi nage
Ryotedori

Kokyu nage
10 st varav,
3 ryokate
, 3 ryotedori
, 3 morotedori

Ken
Migi no awaze
Hidari no awaze
Go no awaze
Shichi no awaze

Happogiri

Jo
31 Jo kata

Ukemi , Höga fall på alla tekniker

2 Kyu

Minst 50 pass efter 3 Kyu.

Minst 4 lägerdeltagande sedan föregående gradering. Antingen klubbläger alt externa läger för Iwamainstruktör.

Kokyu ho

Suwari waza, 3 variationer

Ikkyo

Muna dori

Sode dori

Ryo kata dori

Ryote dori

Yokemen uchi

Ushiro ryote dori

Nikkyo

Ai hamni katate dori

Muna dori

Sode dori

Ryo kata dori

Ryote dori

Yokemen uchi

Ushiro ryote dori

Sankyo

Ai hamni katate dori

Gyaki hamni katate dori

Muna dori

Sode dori

Ryo kata dori

Ryote dori

Yokemen uchi

Ushiro ryote dori

Yonkyo

Ai hamni katate dori

Gyaki hamni katate dori

Muna dori

Sode dori

Ryo kata dori

Ryote dori

Yokemen uchi

Ushiro ryote dori

Rokkyo

Ai hamni katate dori
Tsuki

Kote gaeshi
Gyaki hamni katate dori; Kihon / ki nonagare
Hamni handachi waza shomen uchi
Ushiro ryote dori

Shiho nage
Hamni handachiwaza; Katatedori, ryotedori

Kaiten nage
Tsuki
Shomen uchi

Irimi nage
Yokomen uchi; Kihon, ki no nagare
Ushiro ryote dori

Koshi nage
Ushiro ryote dori

Kokyu nage
20 valfria, med randori 2 ukemi.

Ken
1-3 kumitachi
5 tachidori

Jo
13 jo kata
5 Jo dori
20 jo suburi
Roku no jo
(6 kata jo)

Graderingar till 2 kyu innehåller även inslag av randori och jyu waza

1 Kyu

Minst 60 pass efter 2 Kyu.

Minst 4 lägerdeltagande sedan föregående gradering. Antingen klubbäger alt externa läger för Iwamainstruktör.

Kokyu ho

Suwari waza, 5 variationer

Sode dori

Ikkyo

Suwari waza yokomen uchi

Kata men uchi

Ushiro eri dori

Ushiri kubishimi

Alla attacker, tachi waza, hamni handachi waza och suwari waza

Nikkyo

Suwari waza yokomen uchi

Kata men uchi

Ushiro eri dori

Ushiri kubishimi

Alla attacker, tachi waza, hamni handachi waza och suwari waza

Sankyo

Suwariwaza yokomenuchi

Kata men uchi

Ushiro eri dori

Ushiri kubishimi

Alla attacker, tachi waza, hamnihandachi waza och suwari waza

Yonkyo

Suwari waza yokomen uchi

Kata men uchi

Ushiro eri dori

Ushiro kubishimi

Alla attacker, tachi waza, hamnihandachi waza och suwari waza

Gokyo

Suwari waza;

Yokomen uchi,

Shomen uchi

Alla attacker, tachi waza, hamni handachi waza och suwari waza

Rokyo

Suwari waza shomen uchi

Alla attacker, tachi waza, hamni handachi waza och suwari waza

Kotegaeshi

Kata men uchi

Ushiro eri dori

Alla attacker, tachi waza, hamni handachi waza och suwari waza

Shiho nage

Kata men uchi

Ushiro eri dori

Alla attacker, tachi waza, hamni handachi waza och suwari waza

Kaiten nage

Hamni handachi katatedori uchi maware/soto maware

Irimi nage

Hamni handachi waza shomen uchi

Morote dori ggr 2 ue kara shita,

Morote dori ggr 2 shita kara ue,

Kihon och ki no nagare

Ushiro eri dori 2 varianter

Alla attacker, tachi waza, hamni handachi waza och suwari waza

Koshi nage

Kata men uchi

Ushiro eri dori

Ushiro kubishimi 2 varianter

Alla attacker, tachi waza

Juji garamae

Ushiro kubishimi

Muna dori men uchi

Ushiro ryote dori

Kokyu nage

Randori 2, och 3 uke.

Ken

5 kumi tachi

Ki musubi no tachi

7 tachi dori

Jo

31 kata kumi jo

7 jo dori

5 jo nage

Ken tai jo

Choku barai

Kaeshi barai

Kaiten barai

Tanken tori

5 tankentori

Graderingar till 1 kyu innehåller även inslag av randori och jyu waza

Shodan - 1 dan

Minst 70 pass efter 1 Kyu och minst 1 år sedan 1 kyu

Minst 4 lägerdeltagande sedan föregående gradering. Antingen klubbläger alt externa läger för Iwamainstruktör.

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. Randori med 2 attackerare och jiu waza

Buki Waza

7 Suburi

Höger/vänster, 2, 5, 7 awaze

Shiho giri och Happo giri

5 Kumi Tachi med variationer

20 Jo Suburi

31 Kata

Nidan - 2 dan

Minst 200 pass efter 1 shodan och minst 2 år sedan shodan

Minst 8 lägerdeltagande sedan föregående gradering. Antingen klubbläger alt externa läger för Iwamainstruktör.

Samtliga grundtekniker. Samtliga angreppsformer utan redskap. Randori med 3 attackerare, jiu waza och ninindori.

Tantodori

Tachidori

31 Kata Kumi Jo

10 Kumi Jo

13 Kata

13 Kata Awaze

Sandan – 3 dan

Minst 300 pass efter nidan och minst 3 år sedan nidan

Minst 15 lägerdeltagande sedan föregående gradering. Antingen klubbvägar alt externa läger för Iwamainstruktör.

Samtliga grundtekniker. Samtliga angreppsformer utan redskap. Visa progressioner i grundtekniker såväl som kihon och ki no nagare.

Henka Waza från samtliga grundtekniker

Keashi Waza från alla följande tekniker

Ikkyo

Nikkyo

Kotegaeshi

Shihonage

Iriminage

Kaitennage

Koshinage

Randori med 4 attackerare och jiu waza med och utan vapen.

7 Ken tai jo med variationer

Jodori

Jonage

Yondan – 4 dan

Minst 400 pass efter sandan och minst 4 år sedan sandan

Minst 15 lägerdeltagande sedan föregående gradering. Antingen klubbvägar alt externa läger för Iwamainstruktör.

Samtliga grundtekniker. Samtliga angreppsformer utan redskap. Randori och jiu waza

Samtlig Bukiwaza med variationer