

GRADERING AIKIKAI

Rekommendationer för bedömningsprinciper vid gradering

Fastställd 17 oktober 2021

I Syfte

Syftet med detta dokument är att ge ett stöd till utövare och examinatorer i den ständiga strävan att hjälpa varandra utvecklas. Dokumentet ger exempel på aspekter som bedöms vid gradering samt ett förslag på hur vi kan se på kunskaper och färdigheter för respektive dangrad.

När det gäller hur aikidoteknikerna utförs finns inte en reglerad standard i Aikikai. En grundläggande princip är att tekniken ska gå att känna igen som denna teknik, också av aikidoutövare som tränar andra utföranden.

2 Generella bedömningsprinciper vid gradering

2.1 Aspekter att observera

2.1.1 Du själv

1	Reigi	Reigi, hövlighet. Gott uppförande, med de hälsningar och andra uttryck för hövlighet som hör beteende i dojo till.
2	Hållning	Hållning. En god hållning såväl stilla som i rörelse.
3	Stadga	Stadga och balans i positioner och förflyttningar.
4	Centrering	Centrering. Samlad kropp, samt enhetlig riktning i rörelse.
5	Kokyu	Kokyu. God andningsteknik.
6	Skärpa	Ständig uppmärksamhet, skärpa och energi i rörelse.
7	Uthållighet	Uthållighet. Rimlig förmåga att prestera likvärdigt även vid trötthet.

2.1.2 Med Partnern

1	Respekt	Respekt. Gott uppförande mot partnern.
2	Omsorg	Omsorg. Ingen brutalitet eller onödig hårdhet i genomförandet av teknikerna.
3	Kontroll	Kontroll. God kontroll över partnern i genomförandet av teknikerna och i fasthållningar, även uppmärksamhet på partnern mellan teknikerna.
4	Ukemi	Ukemi. God fallteknik och förmåga som angripare.
5	Kontakt	Kontakt. Förmåga att skapa och upprätthålla en god kontakt med partnern – både receptiv och ledande.
6	Skydd	Skydd. Ett säkert genomförande av teknikerna, utan uppenbara blottor gentemot partnern.
7	Utsträckning	Uppmärksamhet mot samt även bortom partnern.

2.1.3 Teknikerna

1	Tydlighet	Tydlighet. Tveklöst och tydligt genomförande av teknikerna.
2	Statistiskt och dynamiskt	Förmåga att utföra grundtekniker såväl från en statisk position, som i rörelse.
3	Timing	Timing. Genomföra de olika stegen i en teknik med förståelse för rätt ögonblick och nödvändig hastighet.
4	Ej kraft mot kraft	Ej kraft mot kraft. Undanmanöver, taisabaki, och en följsamhet i teknikerna som gör att kraft inte står mot kraft.
5	Balansbrytning	Balansbrytning. Ett tydligt moment av balansbrytning i teknikerna, för att göra genomförandet av dem trovärdigt.
6	Lugn	Teknikerna ska genomföras med ett lugnt och sansat sinne, även när det sker i högt tempo.

2.2 Skillnader i färdigheter mellan dangraderna

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.

3 dan

Mycket god och bred kunskap om teknikerna i aikido, stor skicklighet i genomförandet av dem.

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.