



NORGES AIKIDOFORBUND

PÅMELDING TIL GRADERING

Sted..... Dato.....

(Vennligst bruk BLOKKBOKSTAVER)

NAVN..... FØDSELSÅR.....

ADRESSE.....
.....

KLUBB.....

Startet Aikido..... Er gradert til.....

Gitt av....., den..... (dato)

Dager trening siden siste beståtte gradering.....

EGEN UNDESKRIFT.....

TEKNISK ANSVARLIGES UNDESKRIFT.....

(Fylles ut av graderingskomitéen)

Gjennomsnittlig poengsum..... Laveste verdi.....(.....)

Kommentarer.....
.....

HAR BESTÅTT PRØVE TIL.....

EKSAMINATOR.....



NORGES AIKIDOFORBUND GRADERINGSRESULTAT

NAVN.....

NAVÆRENDE GRAD.....

	(karakter)	(kommentarer)
1) TEKNISKE FERDIGHETER		
2) KOKYU ROKYU		
3) MAAI		
4) SHISEI		
5) SPIRIT		
5) GJENNOMSNIITT		

Karakterer gis fra 6-1, hvor:

6= Særdeles bra
5= Meget bra
4= Bra

3= Må jobbes med
2= Utilstrekkelig
1= Dårlig

For å bestå graderingen må gjennomsnittet være 3,5 eller høyere og ingen av områdene kan ha 2 eller lavere. Under visse omstendigheter kan unntak vurderes av graderingskomiteén.
Karakter gis ikke bare ut fra eksaminantens prestasjoner under graderingen, men vurderes også ut fra kjennskap til eksaminantens daglige trening.

HAR BESTÅTT PRØVE TIL.....

.....
(Sted og dato)

.....
(Teknisk ansvarlig)

.....
(Eksaminator)



NORGES AIKIDOFORBUND

KRITERIER FOR GRADERINGSBEDØMMELSE

1) TEKNISKE FERDIGHETER

Med tekniske ferdigheter menes kunnskap om teknikkenes navn og form. For Kyu-grader legges det hovedsaklig vekt på grunnleggende form (Kihon-waza), og da spesielt bruk av korrekt taisabaki. For høyere Kyu-grader og for Dan-graderinger legges det gradvis mer vekt på kjennskap til variasjoner (Henka-waza). Også kjennskap til navn på angrepsformer, korrekt angrep og fallteknikk (Ukemi) regnes inn under tekniske ferdigheter.

2) KOKYU ROKYU

Retts oversatt betyr Kokyu Rokyu pustekraft. Her vurderes i hvilken grad eksaminanten har utviklet evnen til å bruke Ki framfor muskelstyrke. Dette krever et sterkt senter (Tanden) og riktig bruk av åndedrettet (Kokyuhō). Inn under Kokyu Rokyu vurderes også kontakt (Ki-musubi); både idet angrepet møtes og gjennom teknikken. Bruk av Kokyu Rokyu er et viktig aspekt også som Uke, både for å kunne angripe/holde korrekt og for å kunne ta ukemi.

3) MAAI

Ma betyr distanse eller tidsintervall, og Ai betyr harmoni. Med Maai menes altså evnen til å kunne harmonere med partneren både mhp, fysisk plassering (avstand) og til (timing). I praksis vil dette si at en inntar korrekt avstand til partneren før angrepet, at en holder korrekt avstand/plassering gjennom hele teknikken, og at avstanden er korrekt ved avslutning av teknikken. Riktig Maai innebærer også at utøveren evner å flyte med angrepet i samme hastighet som angriperen. For lavere Kyu-grader stilles det hovedsaklig krav til korrekt fysisk avstand, der det forventes at teknikkene utføres rolig og solid (Kotai; fast form). For høyere Kyu-grader og stilles det større krav til timing og bevegelse (Jutai; myk form), mens eksaminanter ved Dan-gradering også forventes å beherske flytende form i høy hastighet (Ryutai / Ki-nagare).

4) SHISEI

Shisei betyr fysisk og mental holdning. Ved vurdering av den fysiske holdningen legges det spesielt vekt på utgangsstilling (Kamae), holdning under utføring av teknikken, samt holdning ved avsutning og etter teknikken (Zanshin). Viktige momenter her er rak rygg, lavt tyngdepunkt, balanse, ufiksert blikk og åpne fingre. Ved mental holdning legges det vekt på eksaminantens innstilling og etikette, samt forhold til instruktører og miljø både i og utenfor Dojo'en. Andre aspekter ved mental holdning er utøverens seriøsitet og konsentrasjonsevne.

5) SPIRIT

Med spirit menes viljen til å stå på, og ikke holde noe tilbake hverken som Uke eller Tore. Spirit omfatter både å gi alt i øyeblikket og evnen til å holde ut (stamina). Også eksaminantens vilje til å gå jevnt på trening samt vilje til å hjelpe til og gi i miljøet vurderes inn under dette punktet.