



# Norges Aikidoforbund

## PÅMELDING TIL GRADERING

Sted: ..... Dato: .....

Fylles ut av utøveren. Opplysningene på dette arket sendes inn til NAF og vil bli oppbevart NAF's arkiv. Se retningslinjer for personvern siste side. (Vennligst bruk BLOKKBOSTAVER)

Navn: ..... Fødselsår: .....

Klubb: .....

Startet aikido: ..... Nåværende grad: .....

Gitt av: ..... Dato sist gradering: .....

Treningsdager etter siste beståtte gradering: .....

EGEN UNDERSKRIFT

TEKNISK ANSVARLIG

.....

.....

---

(Fylles ut av eksaminator etter bestått gradering)

BESTÅTT GRAD

EKSAMINATOR

.....

.....



# Norges Aikidoforbund

## BEHANDLING AV PERSONDATA

For at Norges Aikidoforbund skal kunne verifisere at de som melder seg opp til gradering har den graden de hevder å ha er det nødvendig med et sentralt arkiv. Norges Aikidoforbund samler derfor inn noe persondata som et ledd i å holde oversikt over graderte i forbundet.

Det er i slike tilfeller viktig å vurdere relevansen av å samle inn persondata. Datatilsynet beskriver en hjemmel for å samle inn persondata. Denne hjemmelen inntreffer når det er "nødvendig for å oppfylle en avtale". I vårt tilfelle vil avtalen representere relasjonen mellom forbundet (som tilbyr aikidotrening/gradering) og medlemmene som tar graderinger, og det er derfor forvaltningsmessig nødvendig for å holde oversikt over graderinger. Denne hjemmelen gir oss muligheten til å samle inn nødvendige persondata uten å særskilt be om tillatelse av hver enkelt.

Persondata som samles inn vil kun være det mest nødvendige. Vi samler inn navn, fødselsår, navn på teknisk ansvarlig, eksaminator og navn på innsender. Dette i tillegg til klubb, bestått grad og dato. Denne informasjonen blir lagret i en database hos forbundet og brukes kun til dette formål. Vi samler ikke inn epost eller annen kontaktinformasjon.

Fødselsår og graderte i de ulike klubbene kan bli brukt til statistikk.

### **SLETTING AV PERSONDATA**

Det er mulig å sende mail til NAF og be om å få slettet persondata. Send en mail til [naf-styret@aikido.no](mailto:naf-styret@aikido.no) dersom du ønsker at vi skal slette informasjon. Det er imidlertid nødvendig å påpeke konsekvensen av å få slettet sine data. Det skjer av og til at noen mister medlemsboken sin. I disse tilfellene vil ikke styret ha mulighet til å hente frem allerede oppnådde grader man har ved forespørsel om ny bok. Ved gradering er man da selv ansvarlig for å innhente informasjon om sist beståtte gradering. Hvis man slutter å trene og starter igjen etter noen år må man også kunne dokumentere sist beståtte grad.



# Norges Aikidoforbund

## GRADERINGSRESULTAT

Navn: ..... Nåværende grad: .....

	Karakter	Kommentar
1) <b>TEKNISKE FERDIGHETER</b>		
2) <b>KOKYU RYOKU</b>		
3) <b>MAAI</b>		
4) <b>SHISEI</b>		
5) <b>SPIRIT</b>		
6) <b>GJENNOMSNIITT</b>		

Karakter gis fra 1-6, hvor:

6 = Særdeles bra

3 = Må jobbes med

5 = Meget bra

2 = Utilstrekkelig

4 = Bra

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 graderingskomiteen. Karakter gis ikke bare ut fra eksaminantens prestasjoner under graderingen, men vurderes også ut fra kjennskap til eksaminantens daglige trening.

GJENNOMSNIITTLIG POENGSUM: .....

LAVESTE VERDI: .....

Kommentarer:

---

HAR BESTÅTT PRØVE TIL: .....

STED/DATO: .....

EKSAMINATOR: .....



# Norges Aikidoforbund

## KRITERIER FOR GRADERINGSBEDØMMELSE

### 1. TEKNISKE FERDIGHETER

Med tekniske ferdigheter menes kunnskap om teknikkens navn og form. For kyugrader legges det hovedsaklig vekt på grunnleggende form (kihon-waza), og da spesielt bruk av korrekt taisabaki. For høyere kyugrader og for dangraderinger 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 RYOKU

Rett oversatt betyr kokyu ryoku pustekraft. Her vurderes i hvilken grad den som graderer har utviklet evnen til å bruke ki framfor muskelstyrke. Dette krever et sterkt senter (tanden) og riktig bruk av åndedrettet (kokyuho). Inn under kokyu ryoku vurderes også kontakt (ki-musubi); både i det angrepet møtes og gjennom teknikken. Bruk av kokyu ryoku 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 mht. fysisk plassering (avstand) og til timing. I praksis vil dette si at en inntar korrekt avstand til partneren for 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 kyugrader stilles det hovedsakelig krav til korrekt fysisk avstand, der det forventes at teknikkene utføres rolig og solid (kotai; fast form). For høyere kyugrader stilles det større krav til timing og bevegelse (jutai; myk form), mens de som går opp til dangrader 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 avslutning og etter teknikken (zanshin). Viktige momenter her er rak rygg, lavt tyngdepunkt, balanse, ufiksert blick 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 tori. 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.