



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 inntreer 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 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.

Kyugradering – Tilbakemelding til eksaminaten

Navn (blokkbokstaver):

Klubb:

Nåværende grad: Sted for gradering: Dato:

Fokusområde for hver grad	6. kyu	5. kyu	4. kyu	3. kyu	2. kyu	1. kyu	Kommentarer
Pågangsmot & etikette Positivitet, stå på-vilje, høflighet, hensyn, rei, drakt etc.							
Pensum Kjennskap til navn, generell kunnskap om utførelse							
Ukemi Fallteknikk og ferdigheter i ukerollen							
Kamae & Shisei Holdning før og under utførelse av teknikk							
Taisabaki Fotarbeid, posisjonering/ gå ut av angrepslinjen	X						
Kokyu ryoku Kraft og stabilitet fra hoftene og fra kroppens senter	X	X					
Kihonwaza Presisjon i alle teknikker, spesielt grep og låsinger	X	X	X				
Maai & Zanshin Avstand og timing, årvåkenhet og holdning i avslutning	X	X	X	X			
Flyt og variasjon i teknikkene, uten å miste holdning, kraft, presisjon, etc.	X	X	X	X	X		
Bestått (A, B eller C) Ikke bestått (D)							

Det gis karakter for de fokusområdene som gjelder for hver grad (f.eks. 5. kyu får bare karakter på de tre første, 1. kyu får karakter på alle områdene).

Karakterene som gis er:

- A: Særdeles bra (godt over kravet til gjeldende grad)
- B: Norm for en alminnelig god gradering (holder kravet / noe over kravet)
- C: Litt under forventning, men bestått (forbedres innen neste gradering)
- D: Ikke bestått (et eller flere punkter er ikke tilstrekkelig til graden det går opp til)

(I særskilte tilfeller kan én D tolereres dersom kandidaten leverer godt over forventning på flere andre fokusområder. Det avgjøres i så fall med skjønn av eksaminator.)

Eventuelle kommentarer gis på det nye fokusområdet for hver grad (f. eks. på kokyu ryoku til 5. kyu og på maai til 2. kyu), og/eller dersom det er noe helt konkret på et område som bør følges spesielt opp før neste gradering.

HAR BESTÅTT PRØVE TIL:

EKSAMINATOR:



Nye evalueringskriterier for graderinger i Norges Aikidoforbund

Fra 1. juli gjelder nytt graderingsskjema som er sendt ut til klubbene og som nå også publiseres på vår hjemmeside. Det gjøres også endringer i evalueringen av graderingene, med tematiske fokusområder for hver gradering, som kort belyses under.

Det gamle skjemaet hadde sin historikk fra British Aikido Federation tilbake til 1970-tallet og var blitt revidert flere ganger. Nå har vi bygget opp et helt nytt skjema fra grunnen av, med en forenklet og mer systematisk progresjon fra grad til grad. Samtidig er tidskravene endret slik at det er mulig å gradere noe hurtigere enn før, for de som trener mye og som jobber med egen fordypning ut over de ukentlige treningene. Det er også utarbeidet nye evalueringskriterier som er noe mer spesifisert enn tidligere.

Dette notatet skal være tilstrekkelig for at de som skal ta graderinger på sommerleiren og høsten 2023 har en klarhet i hva som forventes av dem. Teknisk komité vil utarbeide mer omfattende beskrivelser av evalueringskriterier i forbindelse med instruktørutdanningsprogrammet, slik at klubbinstruktørene kan innarbeide dette i den daglige undervisningen.

Ny linje nederst i graderingsskjemaet: *Spesiell vekt på*

Under hver grad fra 6. kyu og opp til 1. kyu er det gitt stikkord for egenskaper/tema som det vil fokuseres spesielt på i den gjeldende graderingen. Eksaminanden forventes å vise en beherskelse av dette temaet spesielt, i tillegg til at temaene fra tidligere graderinger skal være på plass. Det betyr at det ikke vil fokuseres på kvaliteter som først kommer i høyere graderinger. Eksempelvis forventes en 3. kyu å fokusere spesielt på presisjon, og ikke flyt (som er tema først for 1. kyu). Dette gjør det også enklere for klubbinstruktører å tilrettelegge sin generelle undervisning, i tillegg til graderingsveiledning (noe vi kommer tilbake til i NAFs instruktørutdanningsprogram).

I evalueringsskjemaet er det tre temaer alle graderingene vil bli bedømt etter. Det er *Pågangsmot og etikette*, *Pensum* og *Ukemi*. Deretter følger et nytt tema for hver grad, som beskrevet under:

Pågangsmot og etikette (alle graderinger):

Her ser vi etter eksaminandens positivitet og stå på-vilje. Dette gjelder ikke bare på graderingen, men også i egen klubb og på seminarer, inklusive eksaminandens bidrag til treningsmiljøet. Det forventes grunnleggende kjennskap til høflighet og verdighet, regler for rei (stående og sittende bukk), ren og korrekt drakt, høflig oppmerksomhet mot graderingskomiteen og – sist men ikke minst – det å vise høflighet og hensyn overfor treningspartnere.

Pensum (alle graderinger):

Eksaminanden forventes å kunne de japanske begrepene for angrep og teknikk som er i graderingsskjemaet, i tillegg til noen få andre grunnleggende begreper som for eksempel *kotae* (bytt), *yame* (stopp) og *seiza* (formell sittestilling). Eksaminanden skal kunne utføre teknikkene uten å måtte se på andre som tar samme gradering.

Ukemi (alle graderinger):

Det vil normalt byttes om på roller slik at eksaminanden både er *tori* (utøver av teknikkene) og *uke* (den som angriper, som teknikkene blir utført på). Eksaminanden skal kunne grunnleggende fallteknikk tilpasset nivået på graderingen. Vi ser også på evnen til å gi *tori* et godt angrep med god energi. Videre ser vi på evnen til å bevege seg sammen med *tori* gjennom teknikken, samtidig som *uke* vedlikeholder energien uten å bli passiv, stritte imot eller kollapse.



Kamae og shisei (6. kyu):

Eksaminanden forventes å ha en god *kamae* (utgangsstilling) før hvert angrep, i tillegg til at hun eller han forventes å holde en rak rygg og senket tyngdepunkt under gjennomførelsen og i avslutning av alle teknikker. *Shisei* (holdning) gjelder generelt også åpne armer og fingre som vitner om at kandidaten har oppnådd en fysisk oppmerksomhet og viss kontroll i hele kroppen.

Taisabaki (5. kyu):

Nå forventes kandidaten å ha en kjennskap til noen av de mest grunnleggende fotbevegelsene, med spesiell vekt på evnen til å bevege seg ut av en angrepslinje og inn bak ukes rygg. Likeledes vektlegges evnen til vektforskyvning i *irimi* og *tenkan*, og evnen til å gjøre *taisabaki* (kroppsforflytning) uten at det går på bekostning av rak rygg, åpne armer/fingre og et lavt tyngdepunkt.

Kokyu ryoku (4. kyu):

Eksaminanden forventes nå å få mere virkning bak de enkelte kroppsbevegelsene (*taisabaki*). Det skjer ved at bevegelseskraften fra *irimi*, fra hoftevridding og/eller fra en senkning av kroppens senter overføres naturlig til uke i de enkelte teknikkene. Det skal være en myk og solid kraft, ikke muskelstyrke eller brutalitet som vil bedømmes negativt.

Presisjon i kihonwaza (3. kyu):

Nå er fokus på presisjon spesielt i arm og håndbevegelser, koordinert med presis *taisabaki*. Kroppsholdning og hoftekraft forventes å være på plass, slik at ikke dette svekkes når oppmerksomheten nå flyttes til detaljene i eksempelvis *nikyo*, *sankyo*, *shihonage* eller *kotegaeshi*.

Maai & zanshin (2. kyu):

Her kommer avstand og timing inn. På graderingene over var det greit å stoppe opp før hver teknikk, og i enkelte tilfeller i en teknikk (f.eks. når *tori* er trygt plasser bak *uke*), og en viss feilbedømming av tid eller avstand ga ikke trekk. Fra og med 2. kyu forventes kandidaten å holde en riktig avstand før angrepet og foreta *taisabaki* (ut av angrepslinjen) som er tilpasset angrepets hastighet og angrepets natur (det er forskjell på eksempelvis *katatedori* og *tsuki*). Videre er det nå også fokus på *zanshin*, som betyr en fortsettelse av den mentale oppmerksomheten mot angriperen (og/eller andre potensielle angripere). God *zanshin* er en forutsetning for korrekt avstand og timing i neste angrep.

Flyt og variasjon (1. kyu):

Med «flyt» menes generell mykhet, fleksibilitet og kontinuitet gjennom teknikkene, uavhengig om det er grunnleggende form eller mer avanserte variasjoner. Det ses spesielt etter om kandidaten klarer å beholde korrekt holdning, *taisabaki* og presisjon når hastigheten øker noe. Det vektlegges også om solid, myk *kokyu ryoku* opprettholdes, at ikke flyt medfører slurv, tap av kraft eller i verste fall bruk av mer muskelkraft. Sammen med flyt forventes en større variasjon i teknikker, slik som *jodan* og *gedan* (høy og lav inngang med armene som er mye brukt i *ikkyo* t.o.m. *yonyo* og i *iriminage*). Det forventes også at kandidaten mestrer ulike *taisabaki* for samme angrep og teknikk, inklusive at det fremføres noe *nagarewaza* (store sirkulære, flytende innganger i harmoni med angrepet) i tillegg til *kihonwaza* (grunnleggende teknikk). Ved *kihonwaza* forventes *jutai* (myk kropp og form) fremfor *kotai* (fryst/solid kropp og form).



Bedømmelsen er forenklet med karakterer fra A til D:

- A er toppkarakter og gis dersom kandidatene viser ferdigheter betydelig over den graden hun eller han går opp til.
- B er 'normalkarakter' som betyr en god gradering som fint holder mål.
- C holder, men signaliserer at kandidaten må jobbe spesielt med og forbedre ferdighetene på dette temaområdet frem mot neste gradering.
- D på et temaområde holder ikke og kandidaten må ta graderingen på nytt. I visse tilfeller kan én D tolereres dersom eksaminanden viser over gjennomsnitt ferdigheter på andre områder. Men D kan ikke godtas på det temaområdet som gjelder for den gitte graden, selv om andre områder får høye skår.

Oslo, 25. mai 2023

Bjørn Eirik Olsen

Shihan og leder av teknisk komité