

Graderingsregler barn och ungdom

Allmänna principer

Graderingar är en del av att utöva aikido och ett sätt att bekräfta den utveckling som individen gör, för barn och ungdomar är det dock av överordnad betydelse att främja ambition och glädjen att träna än prestation.

Regler för graderingar baserar sig på de riktlinjer som Svenska Aikidoförbundet fastställt 2014-04-13 men är anpassade till klubbens traditioner och pedagogik.

Barn och ungdomsgrader (12–7 kyu) delas ut till barn i åldrarna 7–12 år, från 13 års ålder ska man graderas i vuxensystemet. Gradering sker i normala fall i samband med terminsavslutning, 7–11-åringar graderas en gång per läsår vid vårterminens slut, ungdomar kan gradera varje termin efter de regler som gäller för minsta antal träningstillfällen sedan senaste grad.

Eftersom undervisningen sker i grupper som är uppdelade baserat på ålder och skolklass följer även graderna ålder, detta gäller även nybörjare. I de fall där ålder och klass inte överensstämmer är det instruktören som avgör vilken grad som eleven ska gradera till.

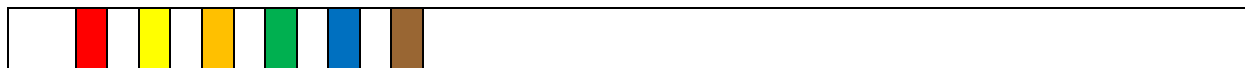
Grupp	Barn I		Barn II			Ungdom	
Ålder	7	8	9	10	11	12	13+
Klass	1	2	3	4	5	6	7+
Kyu	12	11	10	9	8	7 ^α / 8	6* / 5

α För att få gradera 7 kyu måste man ha graderat minst en gång tidigare, nybörjare graderar därför till 8 kyu.

* Efter överenskommelse med huvudtränare kan ungdomar som tränat länge hoppa över graden 6 kyu.

Man ska kunna visa allt som efterfrågas på tidigare grader.

Efter avklarad gradering har barn och ungdomar rätt att bära bältesmarkeringar som visar den grad som erhållits.



För bältesmarkeringar gäller att man i förekommande fall alltid lägger till de tidigare markeringarna som ev. saknas efter erhållande av ny grad. Bältesmarkeringarna ska vara 1 cm breda, den första sys fast 5 cm från ändan av bältet och sedan med 1 cm mellanrum. Bältet knyts så att markeringarna hamnar på höger sida.

Graderingens innehåll och genomförande

Övergripande innehåll och målsättningar för de moment som utgör en gradering:

- Eleven ska, efter ålder och mognad, kunna visa uppmärksamhet, respekt samt de regler som gäller under träning i vår dojo
- Eleven ska, efter ålder och mognad, kunna visa färdigheter i att röra sig enligt de mönster som används i aikido samt förmågan att utföra fall på ett säkert sätt
- Eleven ska, efter ålder och mognad, kunna visa färdigheter i att utföra de aikidotekniker som lärs ut, på ett omsorgsfullt sätt
- Eleven ska, efter ålder och mognad, kunna visa färdigheter i att använda de vapen som används i träning i aikido, på ett säkert och respektfullt sätt

Genomförande:

- Samtliga tekniker ska utföras i barnform där så är tillämpligt
- Samtliga tekniker ska utföras i statisk form, dvs. från stillastående utgångssituation
- Vid attackerna shomen-uchi, yokomen-uchi och chudan-tsuki utgår man från den position som uppstår då attacken är utförd, dvs. vid exempelvis chudan-tsuki ställer sig den som attackerar med sin hand mot magen på den som ska utföra tekniken
- Vid behov kan alltid en instruktör först visa vilken teknik som avses som sedan utförs av eleven, detta speciellt för de yngre som graderar

KFUM Uppsala Aikido

12 kyu

Röd bältesmarkering

Allmänt

Viktigast till denna grad är att kunna visa att man kan hälsa (rei), koncentrera sig och grunderna i hur man rör sig.

Etikett och uppförande

- Visa hur man hälsar
- Förklara vad man ska göra när instruktören klappar i händerna

Rörelse och fall

- Visa ai-hanmi katatedori och gyaku-hanmi katatedori
- Visa tenkan
- Visa bakåtpendling, sittande
- Visa shikko, framåt
- Visa mae-ukemi, sittande
- Visa ushiro-ukemi, sittande

Teknik

- Visa gyaku-hanmi katatedori tai-no tenkan ho
- Visa ai-hanmi katatedori ikkyo
- Visa suwariwaza ryotedori kokyū-ho

Vapen

- Visa hur man hälsar på jo / bokken
- Visa hur man håller i en jo / bokken

KFUM Uppsala Aikido

11 kyu

Gul bältesmarkering

Allmänt

Viktigast till denna grad är att kunna visa att man kan lyssna på instruktioner och följa dessa.

Etikett och uppförande

- Visa hur man går in och ut ur dojo

Rörelse och fall

- Visa irimi-tenkan
- Visa kaiten
- Visa bakåtpendling, stående
- Visa shikko, bakåt
- Visa mae-ukemi, stående
- Visa ushiro-ukemi, stående

Teknik

- Visa ryotedori tenchi-nage
- Visa gyaku-hanmi katatedori kokyu-nage

Vapen

- Visa shomen-uchi med bokken
- Visa shomen-uchi med jo

KFUM Uppsala Aikido

10 kyu

Orange bältesmarkering

Allmänt

Viktigast till denna grad är att kunna visa omtanke för den man tränar med.

Etikett och uppförande

- Visa hur man knyter bältet

Rörelse och fall

- Visa tenkan, irimi-tenkan och kaiten (blandat på kommando)
- Visa mae-ukemi, med avslag
- Visa shomen-uchi
- Visa yokomen-uchi

Teknik

- Visa suwariwaza shomen-uchi ikkyo
- Visa ai-hanmi katatedori irimi-nage
- Visa ai-hanmi katatedori shiho-nage

Vapen

- Visa yokomen-uchi med bokken
- Visa yokomen-uchi med jo
- Visa gyaku-hanmi katatedori kokyu-nage med bokken
- Visa ai-hanmi katatedori ikkyo med jo

KFUM Uppsala Aikido

9 kyu

Grön bältesmarkering

Allmänt

Viktigast till denna grad är att kunna visa koncentration.

Etikett och uppförande

- Visa hur man hälsar i samband med början och slut av teknikträning

Rörelse och fall

- Visa mae-ukemi, stående över bock
- Visa shikko, mae med kaiten (irimi-tenkan)
- Visa chudan-tsuki

Teknik

- Visa suwariwaza shomen-uchi irimi-nage
- Visa katadori nikyo
- Visa ryotedori kokyu-nage
- Visa shomen-uchi irimi-nage
- Visa gyaku-hanmi katatedori kaiten-nage
- Visa chudan-tsuki kotegaeshi
- Visa ushirowaza ryotedori kokyu-nage

Vapen

- Visa tsuki med bokken
- Visa tsuki med jo

KFUM Uppsala Aikido

8 kyu

Blå bältesmarkering

Allmänt

Viktigast till denna grad är att kunna visa att man kan falla med god teknik.

Etikett och uppförande

- Visa hur man sätter sig på röda mattan i dojon

Rörelse och fall

- Visa olika ukemi på kommando
- Visa jodan-tsuki

Teknik

- Visa suwariwaza shomen-uchi nikyo
- Visa chudan-tsuki ikkyo
- Visa ai-hanmi katatedori sankyo
- Visa ai-hanmi katatedori yonkyo
- Visa ushirowaza ryotedori irimi-nage

Vapen

- Visa ai-hanmi katatedori ikkyo med bokken
- Visa ai-hanmi katatedori irimi-nage med jo

KFUM Uppsala Aikido

7 kyu

Brun bältesmarkering

Allmänt

Viktigast till denna grad är att kunna visa kontroll samt förmågan att träna säkert och respektfullt.

Etikett och uppförande

- Visa hur man hälsar vid början och slut av ett pass

Rörelse och fall

- Visa tenkan, irimi-tenkan och kaiten
- Visa bakåtpendling, stående (utan händer)
- Visa mae-ukemi, sittande, stående och över bock
- Visa ushiro-ukemi, sittande och stående
- Visa chudan- och jodan-tsuki
- Visa shomen-uchi och yokomen-uchi

Teknik

- Visa suwariwaza shomen-uchi ikkyo (ura), nikyo (omote) och irimi-nage (ura) i följd
- Visa chudan-tsuki nikyo
- Visa katadori kokyu-nage
- Visa katadori irimi-nage
- Visa gyaku-hanmi sumi otoshi
- Visa ushirowaza katate-kubijime sankyo
- Visa morotedori kokyu-nage futaridori (två uke)

Vapen

- Visa kirikaeshi med bokken
- Visa jo 13 kata