

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 rekommendationer som Svenska Aikidoförbundet fastställt 2014-04-13 men är anpassade till klubbens traditioner och pedagogik.

Barn och ungdomsgrader (10–7 kyu) delas ut till barn i åldrarna 9–12 år, från 13 års ålder (det år man fyller) ska man graderas i vuxensystemet. Gradering sker i normala fall i samband med terminsavslutning, 9–11-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			Ungdom	
Ålder	9	10	11	12	13+
Klass	3	4	5	6	7+
Kyu	10	9	8	7 ^α / 8	6* / 5

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

* Efter överenskommelse med instruktör 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 bälten med färg av typen "mon-bälten" dvs vit botten med färgad rand som visar den grad som erhållits.

Ny / ograderad: helvitt

10 kyu: vit med orange rand

9 kyu: vit med grön rand

8 kyu: vit med blå rand

7 kyu: vit med brun rand

Ungdomar får sedan när de börjar gradera vuxengrader (om de vill) ha kvar bältet med färg tills dess de tar 3:e kyu.

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 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

10 kyu

Vitt bälte med orange rand

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 irimi-tenkan
- Visa mae-ukemi, sittande
- Visa ushiro-ukemi, sittande

Teknik

- Visa gyaku-hanmi katatedori tai-no tenkan ho
- Visa gyaku-hanmi katatedori tenchi-nage
- Visa ai-hanmi katatedori ikkyo omote
- Visa suwariwaza ryotedori kokyu-ho

KFUM Uppsala Aikido

9 kyu

Vitt bälte med grön rand

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

Rörelse och fall

- Visa kaiten
- Visa shikko, framåt
- Visa mae-ukemi, stående
- Visa ushiro-ukemi, stående

Teknik

- Visa ai-hanmi katatedori ikkyo ura
- Visa gyaku-hanmi katatedori kokyu-nage

Vapen

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

KFUM Uppsala Aikido

8 kyu

Vitt bälte med blå rand

Allmänt

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

Etikett och uppförande

- Visa hur man knyter bältet
- Visa hur man sätter sig på svarta mattan i dojon

Rörelse och fall

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

Teknik

- Visa ai-hanmi katatedori irimi-nage
- Visa gyaku-hanmi katatedori kokyu-nage (två varianter)
- Visa ryotedori tenchi-nage

Vapen

- Visa tsuki med bokken
- Visa shomen-uchi med bokken

KFUM Uppsala Aikido

7 kyu

Vitt bälte med brun rand

Allmänt

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

Etikett och uppförande

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

Rörelse och fall

- Visa bakåtpendling, stående (utan händer)
- Visa mae-ukemi, sittande, stående och över bock
- Visa chudan-tsuki

Teknik

- Visa suwariwaza shomen-ate ikkyo omote och ura
- Visa chudan-tsuki ikkyo omote
- Visa ushirowaza ryotedori kokyu-nage

Vapen

- Visa ai-hanmi katatedori ikkyo med bokken