

## Vad vi tittar efter vid graderingar i Vanadis

Det här är en sammanställning av bedömningsgrunder som Vanadis instruktörer enats om när det gäller klubbens kyugraderingar. Vi hoppas att den också kan tjäna som vägledning för de tränande när de förbereder sig inför sin nästa grad.

1. Både tid och antal tränade pass ska ha förflutit mellan graderingarna. Vi räknar med följande minimitider mellan graderingarna: Ett halvår mellan graderna 6-5, 5-4 och 4-3 kyu och sedan ett helt år mellan graderna 3-2, 2-1 och sedan 1 kyu – 1 dan. När det gäller antal tränade pass ska man, enligt Svenska aikidoförbundets graderingskommitté, ha tränat enligt följande:
  - a. 6 kyu – minst 20 träningsdagar (totalt)
  - b. 5 kyu – minst 30 träningsdagar (totalt)
  - c. 4 kyu – minst 40 träningsdagar sedan 5 kyu
  - d. 3 kyu – minst 50 träningsdagar sedan 4 kyu
  - e. 2 kyu – minst 50 träningsdagar sedan 3 kyu
  - f. 1 kyu – minst 60 träningsdagar sedan 2 kyu
2. Graderingen är ett "läxförhör" där ett antal tekniker som ska ha lärts in examineras.
3. Men hänsyn ska också tas till den enskildes personliga förutsättningar och utveckling och denna skiljer sig åt för olika personer. Nedanstående uppräknings ska därför uppfattas som riktlinjer med viss "töjman".

### 6 kyu

6 kyu är en frivillig grad för klubbarna. Vi har den och vi ser den som en sorts uppmuntransgrad som man ska kunna ta även om man börjat mitt i terminen. Det vi vill se är att den graderande har tillägnat sig det viktigaste med budoträningen, främst grundläggande dojoetikett, och förstår att man visar hänsyn till varandra på mattan.

### 5 kyu

Vid denna grad bör man ha fått förståelse för grundposition och tai sabaki och kunna visa upp detta på egen hand, falla framåt och bakåt med huvudet på rätt sida och även visa upp en början till att förhålla sig till partnern. De få tekniker som ska visas upp bör göras med lite större säkerhet i utförandet.

### 4 kyu

Här lägger vi fokus på hållningen, att den graderande står rakt, böjer benen (och inte ryggen) och inte hänger fram med krokig rygg vid kasten. Förflyttningarna ska vara tydliga och omote/ura ska utföras korrekt och i rätt ordning. Det ska finnas en uppfattning om tekniker och att dessa utgör ett system. För mycket tvekan inför tekniker bör inte godtas.

Från och med 4 kyu krävs en betydligt större investering i träningen för dem som vill gå vidare till gradering. Det är inför denna grad som man ska skaffa sig en mentor och bör ha tränat 2-3 gånger i veckan.

### 3 kyu

Här krävs större säkerhet i fall och tekniker m.m. och åtminstone ett högt fall bör kunna visas upp på beställning. Hållningen ska vara god och positionerna tydliga.

Efter att ha erhållit graden 3 kyu har man rätt att bära hakama och är i och med detta en "representant för aikidon". Det betyder också, för Vanadis del, att man är välkommen till det avancerade passet. Ukemin bör därför vara stabil och trygg för att man ska klara av detta och lägerdeltagande m.m.

### 2 kyu

Vid denna grad läggs ytterligare vikt vid dynamik, flöde och säkerhet i teknikutförandet och att teknikerna utförs från början till slutet/låsningen. Det ska finnas god kommunikation med partnern.

### 1 kyu

Graderingen är ett teknikttest på "hela systemet" som då bör behärskas. Fokus läggs här på sanshin – närvaro och rumsuppfattning. Den graderande bör ha koll på uke och söka upp och placera sig rätt snarare än stå och vänta på attacken. Slag och försvar mot slag ska genomföras med mer energi. Här förväntas också en hög nivå på falltekniken – även om man inte faller högt.

Vi diskuterade också behovet att föra in jijyu waza på ett tidigare stadium i graderingarna – från tredje kyu (med endast katatedori som attack) och sedan andra kyu (med shomen som attack)

### De som bedömer vid graderingarna

- Fukushidoin ska krävas för att sitta med och bedöma klubbens graderingar – det blir för rörigt och för många på mattan annars och det är för övrigt ett incitament för tränande med 2 dan att gå kursen och skaffa denna grad.
- De budskap som ska förmedlas efter graderingarna bör framföras av en person, kort och koncist, och röra de viktigaste punkterna. Olika instruktörers "käpphästar" kan vara något för var och en av instruktörerna att förmedla personligen eller ta med sig i sin kommande undervisning.

## Att vara mentor

Syftet med att införa mentorer från 4 kyu är att få bättre grepp om huruvida de som ska ta graden är redo för detta. Vi ska inte i onödan behöva kugga folk som inte borde ha släppts fram från början. Mentorns uppgift är alltså dels att coacha de tränande när deras träning läggs på en ny ambitionsnivå och dels att stämma av att den som ska gradera sig är mogen för detta när det är dags. Mentorskapet är inte bara till för de tränande, det är också utvecklande för mentorerna – ett sätt för dem att slipa sina pedagogiska färdigheter och blick för tränande och deras utveckling.

1. Direkt efter graderingen – eller senast i början av nästa termin – bör de som tagit 5 kyu uppmanas att skaffa en mentor om de har siktet inställt på att gradera sig vidare. Vi bör underlätta för dem att hitta någon. Redan nybörjarinstruktörerna kan börja förklara vad det innebär, hur man gör och vilka mentorer som finns tillgängliga.
2. Mentorn ska vara minst fukushido-in har vi sagt. Det bör då finnas en lista på vilka som är tillgängliga mentorer.
3. Mentorn gör en statuskontroll av den som ska gradera sig – och tar då utgångspunkt i graderingschema och riktlinjerna ovan. Detta ska vara avstämt i god tid före graderingen. Men uppgiften är att under terminens gång hålla uppsikt över adepten och stämma av vid olika tillfällen – till exempel genom lite extraträning efter passen.
4. Att bevaka tidsåtgång och räkna igenom antalet pass sedan förra graderingen skulle också kunna vara mentorns uppgift och ingå i kontrollen inför graderingen. Det finns tillgång i pärmarna i förrådet till både medlemsblanketter (där senaste grad och datum redovisas) och gamla träningslistor. Har inte mentorn tillgång till förrådet kan han/hon få hjälp.
5. Förväntan på mentorn måste dock vara rimlig. Graderingsavstämning med mentorn ska på sin höjd vara komplement till klubbens ordinarie pass, inte i stället för. Mentorn har inte ansvar för att den tränande klarar graderingen. Det är den tränande som har ansvar för sin egen utveckling. Mentorn kan ge råd och stöd på färden, meddela sin uppfattning om vad som återstår inför nästa gradering etc.
6. Vi måste ha ett sätt att hantera situationer där inte mentorskapet fungerar, t.ex. att folk inte fungerar ihop träningsmässigt, att mentorn blir sjuk eller får andra förhinder att delta i träningen. Man ska kunna byta mentor men vi vill samtidigt inte att folk börjar shoppa runt och skapa osäkerhet och oreda.