

GRADERING KFUK-KFUM UPPSALA AIKIDO

ALLA VI som tränar i klubben och alla aikidokas vi tränar med – och för – bildar den träningskultur och det aikidoliv som är vår klubbs verksamhet. Samtidigt är vi en levande del av såväl Svenska Aikikai och KFUK-KFUM som Riksidrottsförbundet. Dessa organisationer korsbefruktar också vår träning på olika sätt.

Ser man till själva träningsinriktningen och till graderingssystemet har träningen i vår klubb främst formats av de huvudinstruktörer och instruktörer som varit verksamma sedan klubben bildades. Aikidons utveckling i Sverige och i världen har naturligtvis också styrt och satt sina avtryck. De första 20 åren ledde Ichimura-sensei klubben och var i princip synonym med dess aikido. Under den här perioden växte klubbaktiviteterna från pionjärverksamhet till ett fungerande föreningsmaskineri.

Ichimura-sensei var inte bara delaktig i att bygga upp aikidon i Sverige och Norden, han byggde också upp iaidon. Då han lämnade budolivet och även Sverige var han graderad 6 dan i både aikido och iaido. Dessa båda discipliner har utgjort den profil, eller identitet, som hans träningsliv i Sverige präglats av, och det är också det arv vi fortfarande förvaltar. En del av aikidoklubbens medlemmar var aktiva i båda klubbarna, men mer generellt kan man säga att svärdsträning och förståelsen för svärdets betydelse alltid har varit en av huvudingredienserna i vår aikidoträning.

Träningen präglades från första början av en stark mental och filosofisk inriktning, där inte bara budons värld rymdes utan också mer esoteriska inslag som kotodama. Ichimura-sensei undervisade till och med i denna japanska ljudmystik från shinto-religionen. Det kanske inte passade alla, men de som tränade under den här perioden fick drillas i en omfattande övningsflora. Idag kan dessa träningsformer kännas lite udda, men på ett övergripande plan var det här olika exempel på det fokus och den uppriktighet som utmärkte Ichimura-sensei. Han betonade ofta i vardagsträningen att man skulle vara fokuserad och närvarande i tekniken.

Kyugraderingar hölls i vanlig ordning, men det var inte så formaliserat de allra första åren. Trots att träningen kunde ha utmanande filosofiska inslag, var kyu-graderingarna faktiskt en ganska traditionell affär, och gick till som de alltid gjort och fortfarande gör. Graderingsrutinerna växte dock snabbt och allteftersom aikidon i Europa växte sig starkare ökade också graderingskraven. Det som skilde sig från dagens graderingsrutiner var att dan-graderna tilldelades av Ichimura-sensei utan uppvisningsmoment. Man visste aldrig då det var dags för nästa grad. Först på 1980-talet började dan-graderingar hållas i samband med träningsläger med en inbjuden japansk instruktör.

Under alla år har klubbens medlemmar uppmuntrats till att träna för andra instruktörer och åka på träningsläger. De japanska instruktörer som gästade klubben är bland andra Igarashi-sensei, Sugano-sensei, och Ikeda-sensei (som verkade i Schweiz). Den sistnämnde instruerade tillsammans med Ichimura-sensei under flera av klubbens årliga sommarläger i slutet av 70-talet.

Då Ichimura-sensei lämnade träningen "gav" han sina två senseis till oss – Nishio-sensei och Takada-sensei – som var för sig blev aikidoklubbens och iaidoklubbens huvudtränare. Med Nishio-sensei började en ny träningsinriktning. Genom hans kunskaper och höga grader i både iaido, karate, judo och andra discipliner introducerades nya modeller för träningen, där både svärdstekniker och

fightingprinciper samsades. Han var en budo-gigant, och hade med åren format ett eget aikidosystem. Hans skärpa och utstrålning fångade många utövare, även om hans aikidostil skilde sig från den gängse normen. Precis som Ichimura-sensei pratade han om budoträningens kärna, om aikidos budskap och hur central förståelsen av svärdet är – men på ett annat och nytt sätt. Man kan kanske säga att Nishio-sensei reformerade aikidons uttryck. Bokken- och jo-träningen expanderade till ett helt system. Svärds-kator formade en egen skola. Och klubbens identitet formades gradvis om.

Under åren med Nishio-sensei inleddes också ett samarbete och utbyte med finska, danska och franska klubbar som knöt sig till hans träning. Än idag är dessa kontakter en del av vårt klubbssamarbete. Till en del var dessa klubbar redan bekanta genom det nätverk som Ichimura-sensei hade byggt upp. I Danmark verkade Hosoda-senpai och byggde upp Nishio-senseis aikido där. Han deltog både som assistent på Nishio-senseis träningsläger och höll egna läger hos oss.

Efter Nishio-senseis bortgång fortsatte vi vår tradition med årliga träningsläger, de så kallade sommarlägren, och bjöd till dessa in en av hans huvudelever, Takemori-sensei. Han hade dock inte funktionen som vår huvudtränare, men han fortsatte den träningstradition som Nishio-sensei byggt upp. Bland de klubbar han har knutit till sig har aikidoklubben i St Petersburg blivit den som vi har haft mest träningsutbyte med. Takemori-sensei är också iaidoutövare och har tränat för Takada-sensei (idag tränar han inom en annan iaidoorganisation). Under ett antal år ledde han så sommarlägren i vår klubb. Med tiden har andra klubbar knutit Takemori-sensei till sig, medan vi i stället sedan 2013 inte längre har en "fast" sensei till våra läger. På så vis har en resa i en ny identitetsriktning påbörjats.

Vi har också påbörjat en ny genomgång av vår teknikflora och en diskussion om vår träningsinriktning. Sedan 2013 har vi därför bjudit in olika senseis och hållit dan-gradering med svensk graderingsdomare. Vi vill utveckla vår träning mot en tekniskt enklare och mer uniform bas, med bibehållna möjligheter till mångfald och avancerad träning. Det innebär inte ett avsteg från den grund som våra senseis gett oss utan ett förtydligande.

Under åren har klubbens graderingskrav utökats gradvis till att bli en relativt omfattande kravlista. Vid den senaste revideringen 2007 gjordes dock en grundlig genomgång av hela systemet, där ett nytt helhetsperspektiv dirigerade om listan. Cenneth Sparby och Bo Dahlman formulerade tydligare vad vi vill se på de olika graderna, och kunde därför ändra teknikinnehållet stort. Antalet tekniker och attackformer kunde också dras ner. Dessa graderingskrav har varit gällande sedan dess, men det finns ändå några anledningar att se över listan. Trots den genomarbetade strukturen står vi inför det faktum att vår lista inte följer de centrala kraven och vi behöver därför påbörja en ny revidering. Svenska Aikidoförbundet har dessutom själva genomfört en revidering av de centrala graderingskraven och därför har en revidering av våra egna graderingskrav fått en förnyad aktualitet. Därutöver vill vi fortsätta den pågående diskussionen om klubbens träningsinriktning och låta detta fokus tydligare synas i graderingskraven. I den revidering av vårt graderingsystem som nu genomförts vill vi så betona ett antal grundläggande premisser.

- Vi har utgått från teknikerna och reglerna i Svenska Aikidoförbundets graderingskrav, fastställda 9 maj 2015.
- Vi har utgått från principerna och gradbeskrivningarna i 2007 års revidering.

- Aikidons grundformer ska tydligare prägla vårt graderingssystem.
- Den kunskap och förståelse vi har av svärdets och jons betydelse är en del av klubbens arv som vi fortsätter att förvalta. Därför har vi bokken- och jo-tekniker bland graderingsteknikerna.
- Skillnaderna mellan vitbyxnivån 6–4 kyu, hakama-nivån 3–1 kyu och svartbältesnivån 1–3 dan har förtydligats och renodlats.
- Den avancerade förståelsen av teknikutvecklingen, med tillämpning av rörelse, awaze, atemi och redskapsprinciper, läggs på hakama- och dan-grader.
- Ingen i klubben har blivit fälld på en gradering på grund av stil eller bakgrund i annan klubb. Det är alltid förmåga och utförande som bedöms.

Vi hoppas att denna graderingsrevision bidrar till en tydligare graderingsstruktur och – framför allt – ett tydligare fokus.

På följande sidor redogörs de principiella skillnaderna mellan graderna och vad som ingår. Därefter följer graderingslistan, grad för grad, 6–1 kyu.

Beskrivning och ingående graderingskrav mellan nivåerna 6–4 kyu och 3–1 kyu.

Vid gradering till 6–4 kyu görs attacker i statisk form. Greppattacker utförs från stillastående greppsituation, medan huggattacker utförs från stillastående på ett stegs avstånd.	Vid gradering till 3–1 kyu ska man kunna möta attacker i rörelse och utföra tekniker samtidigt med ukes rörelse. Nage förväntas gå in och möta attack.
Steg och fotarbete utgår från statisk form och innehåller därför ofta få steg, principiellt 1 ingångssteg, 1 balansbrytning och 1 kast/1 nedläggning.	Steg och fotarbete ska göras utifrån rörelseprinciper och innehåller därför moment av att både undvika attack och fånga in rörelse.
Nyckelmoment i 6–4 kyu är balans, hållning, fotarbete, koordination och avstånd. Man ska kunna visa aikidons principer om icke-motstånd, cirkelform och att arbeta framför centrum.	Den koordination och kontroll som hittills tränats in ska till 3–1 kyu tillämpas i ett flöde.
På 6–4 kyu förväntas att stående ukemi kan utföras från kast.	På 3–1 kyu förväntas en rimligt behärskad fallteknik för att kunna ta ukemi på höga fall.
På 6–4 kyu görs shomen uchi underifrån, så kallad shomen ate.	På 3–1 kyu görs shomen uchi som hugg i tachiwaza, och underifrån i suwariwaza, så kallad shomen ate.
På 6–4 kyu görs pressande balansbrytningar. Med ökande grad ska man visa en ökad kontroll och balans vid balansbrytningar.	På 3–1 kyu görs balansbrytningar i rörelse. Med ökande grad ska man eftersträva ledande och infångande balansbrytningar.
Från 6 till 4 kyu ska en ökande stadighet ses i positionen.	Från 3 till 1 kyu ska en ökande stadighet ses i rörelsen.
Från 6 till 4 kyu betonas en ökande tydlighet och definiering av tekniker, rörelser och balansbrytningar. Här betonas <ul style="list-style-type: none"> - Ökande användning av centrum. - Att man börjar kunna utnyttja den potential rörelserna erbjuder och gör rörelserna fullt ut. - En ökande medvetenhet om samspelet med uke. 	Från 3 till 1 kyu betonas en ökande förståelse av awaze. Här betonas att <ul style="list-style-type: none"> - Funktionen orsak-verkan ökar och blir tydligare. - En levande rytm börjar kunna tillämpas, dvs. en levande anpassning till uke. - Awaze-förståelsen ska inkludera hantering av redskap.
Från 6 till 4 kyu bör teknikutförande och awaze bli både tajtare och mjukare.	Från 3 till 1 kyu bör teknikutförande och awaze bli både tajtare och mjukare.

Generella principer för kyugraderingar.

- Medlemsavgift ska vara betald.
 - Graderingsanmälan ska vara gjord.
 - Graderingsanmälan ska vara godkänd.
 - Graderingsavgift ska vara betald.
-
- Tekniker ska göras omote och ura där så är tillämpligt.
 - Vid förfrågan ska även tekniker från tidigare grader kunna utföras.
 - Det står examinator fritt att begära ytterligare former eller tekniker vid gradering.
 - Har man nått högre kyu-grader, ska man förvänta sig att teknikformen jiyuwaza kan begäras.
 - Under graderingen ska ett respektfullt beteende uppvisas.

Rokkyu, 6 kyu

Minimum 20 träningspass

Viktigast vid denna grad är att visa närvaro och koncentration vid såväl rei (hälsning) som vid genomförande av tekniker.

Positioner, hanmi

Aihanmi, gyakuhanmi

Ukemi

Mae ukemi, ushiro ukemi

Förflyttningar, tai sabaki

Tenkan, irimitenkan

SUWARIWAZA

Ryotedori

Kokyuho

TACHIWAZA

Gyakuhanmi katatedori

Tai no tenkan ho

Tenchinage

Shihonage

Aihanmi katatedori

Ikkyo

Iriminage

Gokyu, 5 kyu

Minimum 30 träningspass efter 6 kyu

Fokus vid denna grad ligger på kroppshållning, koordination och steg.

Bokken och jo suburi ska kunna utföras med kiai. Till denna grad ska man eftersträva god hållning och att steg och hugg/stick görs samtidigt.

Bokken suburi

Shomen-uchi

Jo suburi

Chudan tsuki

Ukemi

Solfjäderfall sittande och över bock

Förflyttningar, tai sabaki

Tenkan, irimitenkan mot shomen-uchi med bokken.

Tenkan, irimitenkan mot chudan-tsuki med jo.

Shikko, mae

SUWARIWAZA

Shomen-ate

Ikkyo

TACHIWAZA

Gyakuhanmi katatedori

Ikkyo

Kokyuho

Shomen-ate

Ikkyo

Iriminage

Ryotedori

Tenchinage

Shihonage

Yonkyu, 4 kyu

Minimum 40 träningspass efter 5 kyu

Till denna grad ska teknikerna utföras med tydlig definiering i samspelet med uke – rörelserna tas ut till ändlägena med tydlig balansbrytning och god hållning. Medvetenhet om ukes balans, position och attack ska märkas i genomförandet av teknikerna.

Bokken och jo suburi ska kunna utföras med kiai. Till denna grad ska man eftersträva god hållning och distinkta hugg/slag.

Bokken suburi	Shomen-uchi, yokomen-uchi, jodan tsuki
Jo suburi	Shomen-uchi, yokomen-uchi
Ukemi	Koshinage eller tai otoshi. Eget mae ukemi på matta med stoppande avslag.
Förflyttningar, tai sabaki	Shikko, ushiro och irimitenkan

SUWARIWAZA

Shomen-ate	Nikyo Iriminage
------------	--------------------

TACHIWAZA

Gyakuhanmi katatedori	Nikyo Soto kaitennage
Aihanmi katatedori	Udekimenage
Shomen-ate	Nikyo
Yokomen-uchi	Shihonage Iriminage
Ryotedori	Ikkyo Kokyuhō
Katadori	Ikkyo Nikyo

Gyakuhanmi katatedori, ken no tebiki

Kokyunage

Ushiro ryotedori

Ikkyo

Aihanmi katatedori, jo no tebiki

Shihonage

Ikkyo

Shihonage

Nikyu, 2 kyu

Minimum 50 träningspass efter 3 kyu

Till denna grad krävs att medvetandet om det kritiska attackavståndet börjar märkas. I teknikutförande visar det sig genom att nage påbörjar ingången i tekniken från rätt avstånd, vilket tillsammans med ukes rörelse också innebär i rätt ögonblick. Jämfört med 3 kyu visas en större skärpa i möte, i balansbrytning och i kast. Timingen på 2 kyu kan vara ett delmoment i taget, så länge flöde och tydlighet kombineras.

Bokken suburi ska kunna utföras med kiai. Till denna grad ska bokken suburi göras med kunskap om grepp, koordination och huggets principer.

Bokken suburi

Shomen-uchi

Ukemi

Sumi otoshi

SUWARIWAZA

Katadori

Ikkyo

Nikyo

Sankyo

Yonkyo

HANMI HANDACHIWAZA

Gyakuhanmi katatedori

Shihonage

Soto-kaitennage

TACHIWAZA

Gyakuhanmi katatedori

Iriminage

Uchi-kaitennage

Kotegaeshi

Jiyuwaza

Aihanmi katatedori

Nikyo

	Sankyo
Katadori	Ikkyo
	Nikyo
	Sankyo
	Yonkyo
Jodan tsuki	Iriminage
Aihanmi katatedori, ken no tebiki	Iriminage
	Sankyo
Aihanmi katatedori, jo no tebiki	Iriminage
	Sankyo
Ushiro ryotedori	Kotegaeshi
	Shihonage

Ikkyu, 1 kyu

Minimum 60 träningspass efter 2 kyu.

Till denna grad betonas förståelsen av awaze. Det krävs att elevens förståelse av timing och kontakt utvecklats så att han eller hon *börjar* kunna variera utsträckningen av kontakten med uke. Kontakten behöver alltså inte i varje läge vara låst till den rent fysiska kontaktytan mellan uke och nage, utan också i någon mån kunna varieras i deras samspel, till exempel genom trigging av ukes reaktioner. På 1 kyu ska timingen av delmomenten börja vara överlappande, så att flödet fungerar som en helhet.

Bokken suburi ska kunna utföras med kiai. Till denna grad eftersträvas hugg som börjar se övertygande ut.

Bokken suburi

Shomen-uchi

Jo suburi

Kata 13

Ukemi

Höga fall, både mjukt och med stoppande avslag.

SUWARIWAZA

Yokomen-uchi

Ikkyo

Nikyo

Sankyo

Yonkyo

HANMI HANDACHIWAZA

Ryotedori

Shihonage

TACHIWAZA

Yokomen-uchi

Sankyo

Yonkyo

Gokyo

Shomen-uchi

Soto-kaitennage

Ryotedori

Jiyuwaza

Morotedori	Jiyuwaza
Morotedori	Kokyuho
Jodan tsuki	Kaitennage
	Koshinage
Gyakuhanmi katatedori, ken no tebiki	Nikyo
	Kaitennage
Gyakuhanmi katatedori, jo no tebiki	Nikyo
	Kaitennage
Aihanmi katatedori, ken no tebiki	Udekimenage
Aihanmi katatedori, jo no tebiki	Udekimenage
Ushiro ryotedori	Nikyo
	Sankyo
	Yonkyo