



KØBENHAVNS
AIKIDO KLUB

GRADUERINGSPENSUM

KØBENHAVNS AIKIDO KLUB

6. - 1. KYU

Principper for kyu gradueringer

Indledende bemærkninger

Til hver graduering er der et pensum, man skal kunne for at bestå gradueringen. Men udover at man skal kunne et sæt af teknikker, er det vigtigt at man tilegner sig de grundlæggende principper for Aikido træning. Det er dem, vi vil skitsere her. Vi lægger vægt på, at man igennem de 6 gradueringer i kyu pensum sætter sig ind i og kan demonstrere de principper i den traditionelle måde vi træner Aikido på, der stammer fra O'sensei og er formidlet af Morihiro Saito Shihan (9. dan). Jo højere man bliver gradueret, desto vigtigere bliver det, at nedenstående tre forhold bliver en naturlig del af ens træning. Det drejer sig om (1) teknikker og balance, (2) angreb og *atemi* (slag) og (3) *awase* (harmonisering). I det følgende vil vi forsøge at forklare disse principper, men det er kun gennem træningen at den fulde forståelse kan opnås.

Teknikker og balance: En partner (*uke*) angriber én (*nage*) fx ved et greb i skulder eller håndled eller et slag mod hovedet. For at forsvare sig skal man i starten lære nogle simple teknikker, der overvejende består af forsvar mod holdegreb. Formålet er at afværge angrebet ved at bringe *uke* ud af balance så han eller hun ikke kan slippe ud af teknikken eller lave modangreb, samtidig med at *nage* igennem hele teknikken er i balance og kontrollerer *uke*. For at udføre en teknik kræver det altså, at man skal være i stand til at få partneren ud af balance og kontrollere ham eller hende fra start til slut. Formålet er at pacificere den man træner med – ikke at skade eller forvolde smerte på vedkommende. Det er kun ved at tage partnerens balance – og naturligvis selv være i balance – at man er i stand til at udføre en teknik uden at bruge kræfter og stivne i kroppen. God balance betyder, at man er fri i kroppen, dvs. man blokerer ikke sig selv, og det betyder, at man kan bevæge sig hurtigere og bedre uden at skade sig selv eller den eller dem man træner med.

Angreb og atemi: For at udføre teknikker er det nødvendigt, at ens partner (*uke*) lærer at angribe ordentligt. Hvis angrebet er sløset, bliver teknikken det også. Et dedikeret angreb betyder, at *uke* er i balance, har solidt fodfæste og angriber seriøst, dvs. man skal holde ordentligt fast, ligesom man skal slå rigtigt. Det er naturligvis armen der effektuerer angreb, men som i al Aikido træning er det sådan, at armen (ligesom et våben) er en forlængelse af kroppen. Det er det, der giver både slag og blokering styrke. Et rigtigt slag betyder ikke at man faktisk rammer og skader partneren. Derimod markerer man et slag der, hvis det blev gennemført, ville ramme rigtigt. Dette står i modsætning til et useriøst og urealistisk angreb, hvor arm og hånd ikke er styret af og dermed koordineret med kroppens centrum. På samme måde er det afgørende at *nage* udfører *atemi* korrekt og seriøst, så *uke* bliver nødt til

at reagere på det. Det forudsætter at *nage* også står og bevæger sig godt, dvs. er i balance. For begge parter gælder det, at man går til grænsen af, hvad partneren kan klare – hverken mere eller mindre. Hermed optimerer man træningen og indlæringen af principper, dvs. man lærer teknikker, træner sin opmærksomhed og øger sin koncentrationsevne samt sin mulighed til at vurdere afstande og vinkler ift. en eller flere partnere.

Timing og awase: At være nærværende og fokuseret er betingelser for at kunne udføre solide grundteknikker og for at være i stand til at orientere sig ift. partnere og medtrænende. Jo længere man kommer i sin Aikido træning, desto vigtigere bliver dette. Op igennem *kyu* graderne og videre i *yudansha* graderne (sort bælte) lægger man stadig større vægt på, hvordan man modtager angreb og reagerer på partnerens signaler. Her er timing centralt. Reagerer man for sent bliver det svært og måske umuligt at udføre en teknik eller slippe væk, og reagerer man for tidligt har det ingen effekt. *awase* er typisk oversat til engelsk som 'blending', hvilket understreger samtidighed mellem *uke* og *nage's* bevægelser – at de bliver ét. Dette er vigtigt for at *nage* kan dirigere *uke's* angreb og bruge det mod *uke* selv og dermed undgå at sætte kraft mod kraft. Man skal lede *uke's* kraft så *uke* mister balance og dermed kontrol. Jo mere man bliver i stand til det, desto bedre kan man udføre teknikker, dvs. effektivt, ubesværet og hurtigt. Det indebærer, at man bliver bedre til at kunne bevæge sig frit og at være "grounded". Det er betingelsen for at være i stand til at udføre grundteknikker solidt, ligesom det er forudsætningen for senere at kunne bevæge sig frit og spontant. Man tilegner sig *awase* i al Aikido træning på alle niveauer både i krops- og våbenteknikker, og det er derfor vi lægger så meget vægt på det allerede tidligt i forløbet.

Lavere gradueringer: 6 – 4 kyu

I starten af ens Aikido træning og dermed til de lavere kyu gradueringer skal man få indsigt i det grundlæggende princip, at styrke ikke kommer oppefra gennem overkroppen og armene, men nedefra og bagfra, dvs. fra bagerste fod via hoften og videre ud i armene. Man skal også lære at koordinere hænder og fødder, og at være "grounded" – så man mærker at stå og bevæge sig solidt og balanceret. Det er derfor grundtræning (*kihon*) er fundamentet for al træning og bør trænes på alle niveauer. Fremskridt i graderne måles på, at teknikker udføres igennem hele kroppen og ikke kun effektueres gennem armkræfter. Det er det, der ligger i at træne sin grounding og balance ift. sig selv og partnere, og det gælder både krops- og våbenteknikker. Dette er forudsætningen for at udføre teknikker og bevæge sig frit mellem partnere uanset om man er *uke* eller *nage* og uanset hvilket angreb man udfører eller forsvaret sig imod. Det er altså følgende centrale principper, man skal lære og som hænger sammen: at man er centreret, grounded og i balance både stationært og i bevægelse ift. sig selv, og at man er det ift. dem man træner med. Det betyder at man skal være opmærksom

på afstande, vinkler og timing ift. en partner. Træning med flere partnere kommer først ved de højere *kyu* grader.

På de lavere *kyu* grader er det mest vigtigt at udvikle *ukemi* og fodarbejde samt en klar retningssans og grundlæggende bevægelsesfærdigheder: frem og tilbage, indtræden og vending som i hhv. *omote* og *ura*. Hermed udvikler man solid grundteknik (*kihon waza*), både med våben og i tomhændet træning. *Ukemi* betyder at modtage og det er et afgørende princip i al Aikido. Det er altså ikke alene faldteknikker men også hvordan man modtager træningspartnerens teknikker. Dog er det sådan, at man i de første *kyu* grader ofte forbinder *ukemi* med at lære at falde (for-, bag- og sidelæns), dvs. at modtage gulvet uden at komme til skade eller skade andre. Mere specifikt er *ukemi* relateret til *uke*, der modtager *nage's* teknik.

Træningen med partnere foregår ved at man betoner angreb, hvor man griber partneren (typisk *katate*, *morote*, *ryote*, *kata dori*), og det grundlæggende format for Aikido træning etableres, dvs. en aftale hvor *uke* og *nage* øver forudbestemte teknikker på skift. På kropsniveau fokuserer man på at koordinere hænder og fødder, at frigøre spændinger i kroppen og at være grounded i modsætning til 'toptung', hvor det er arme og overkrop der styrer ens bevægelser fremfor fødder og hofte.

Våbentræning med *bokken* og *jo* (træsværd og stok) bliver introduceret lige fra begyndelsen, fordi de sammen med kropsteknikkerne udgør ét hele. For de lavere *kyu* grader gælder det om at lære basale principper for, hvordan man bruger og bevæger sig med disse våben. Det bliver overvejende trænet som solo øvelser, selvom øvelser i par også introduceres. Solo træning kaldes *suburi*. Der er 7 *suburi* med *bokken*, og 20 *suburi* med *jo*. De bliver introduceret allerede ved 6. *kyu* sammen med udgangsstilling (*kamae*): *tsuki-no-kamae* (*jo*) og *ken-kamae* (*bokken*).

Det er et definerende træk ved den Aikido vi træner, og som er videregivet fra O'sensei til Saito sensei, at krops- og våbenteknikker er styret af de samme principper og at de supplerer hinanden. I gradueringerne lægger vi derfor vægt på, at man udfører grundbevægelserne solidt og præcist, og i et passende tempo (dvs. langsomt) hvor man er fokuseret og i balance og derudover er opmærksom på sin evt. partner og på andre trænende. Det er vigtigt både af hensyn til at kunne forsvare sig selv og for ikke at kollidere og skade medtrænende.

Højere gradueringer: 3 – 1 kyu

Jo højere man kommer i *kyu* graderne, desto flere teknikker kommer man til at træne og dermed udvider man ikke bare sit repertoire i krops- og våbentechnikker, man opnår også en bedre evne til at kunne bevæge sig sikkert og frit ift. dem man træner med (vinkler, afstande og timing). I gradueringerne lægger vi vægt på, at man ikke spænder op i kroppen og blokerer sine bevægelser og dermed bliver usikker, klodset og langsom. Det gælder både krops- og våbentechnikker. Der er fire centrale fokusområder der forbliver relevante i alle senere gradueringer: (1) at *nage* i eksekveringen af teknikker er fuldt ud i stand til at kontrollere *uke* og dermed undgår 'huller' i teknikkerne, der ville give *uke* mulighed for at undslippe eller lave modteknik. Det indebærer (2) *awase* som er at forbinde sig med partneren før, under og efter teknikken, dvs. man vedvarende er rettet mod og fokuseret på partneren uden at man mister overblikket for andre medtrænende. (3) Det kræver at man placerer sig hensigtsmæssigt ift. en eller flere partnere, hvilket indebærer opmærksomhed på afstand, vinkler og grounding, og dermed (4) at være i balance, der betyder at kroppen er ét, dvs. at man bevæger sig sammen med og samtidig med sin partner, og at bevægelser initieres nedefra og bagfra, styres gennem kroppens centrum (hoften) og eksekveres af/igennem armene. Det er det, der ligger i at være fri i kroppen og at kunne bevæge sig frit, altså ubesværet.

Op igennem de højere *kyu* grader bliver det stadig mere væsentligt, at man lærer sig at være fri i kroppen, altså at *nage* ikke blokerer eller spænder, når han/hun bliver angrebet og skal udføre teknikker eller bevæge sig væk fra en eller flere angribere. Det samme gælder for *uke*, der skal være fleksibel og fri i kroppen fra start til slut for at være i stand til at modtage teknikken. Når kroppens periferi (hænder og fødder) er bedre koordineret med kroppens centrum, og vægten er under én, hvilket er det der ligger i at være grounded, betyder det, at kroppen agerer som en helhed, der indebærer, at man er centreret og koordineret.

Det er væsentligt at pointere, hvad der ligger i, at *uke* modtager teknikker. For det handler også om *awase*: at *nage* styrer *uke* og at deres bevægelser bliver ét. Det at modtage teknikker handler ikke om at *uke* giver *nage* mulighed for at udføre teknikker, dvs. bare følger med. Det er *nage's* opgave at sørge for at *uke* ikke har noget valg. Hvis *nage* ikke er i stand til det, giver det ikke mening af *uke* følger med, dvs. det harmonerer ikke med principper for *Budo* træning. Med andre ord, *uke* følger med *nage*, hvis og kun hvis han/hun ikke har noget valg. Når man senere i *yudansha* træning træner *kaeshi waza* (modteknikker) forsøger man at finde 'åbninger' i *nage's* teknikker, der gør det muligt for *uke* at lave en modteknik og dermed overtage kontrollen. Det kræver at *uke* teknikken igennem forsøger at fastholde sin balance, hvilket igen er en udfordring for *nage's* evne til at kontrollere *uke*.

I de højere *kyu* gradueringer lægger vi stadig mere vægt på ikke-modstand som det bærende relationelle princip for Aikido. Det er det, der ligger i *awase*, hvor *nage* såvel som *uke* forbinder sig med og følger den anden. Målsætningen for de højere gradueringer frem til og med 1. *kyu* er at udvikle et kendskab til og en fortrolighed med de grundlæggende teknikker og bærende principper, der styrer kropsbrug, relationen til partnere og til generering af kraft, dvs. *kokyū*. Man kan betragte 1. *kyu* som en forprøve til *shodan* (sort bælte, 1. dan), og kravene til denne næste eksamen bør derfor tages i betragtning under forberedelsen til 1. *kyu*.

Våbentræning: bokken og jo

I våbentræning kommer man gradvist igennem alle *bokken* og *jo suburi*. Disse øvelser kan også trænes i par, ligesom man kan træne simple øvelser i par, hvor den ene (*uchi-tachi*) indleder et angreb og den anden (*uke-tachi*) afværger det og selv udfører et angreb (*awase* træning). I reglen foregår det med stor afstand for at kunne gennemføre slag mod hoved og krop uden at skade sin partner eller medtrænende. Derudover lærer man *kata*, der er solo øvelser, hvor man skal lære, hvordan en række bevægelser og slag (*shomen-uchi*, *yokomen-uchi* og *tsuki*) hænger sammen og glider over i hinanden. I *jo* træning er der to *kata*, der består af hhv. 13 og 31 trin. Derudover er der også en 6 *kata*, der er en øvelse af nogle bestemte bevægelser. Ved *yudansha* gradueringer bliver 13 og 31 *kata*'erne også udført i par og der indgår flere variationer.

Graduering til 6. kyu

Ukemi (faldteknik):

- ✓ Mae ukemi (forlæns rullefald)
- ✓ Ushiro ukemi (baglæns rullefald)
- ✓ Yoko ukemi (sidefald)

Indledende teknikker:

- ✓ Tai no henko
- ✓ Morote dori kokyu ho (morote dori: greb med to hænder på én arm)

Holdegrebsteknikker (osae waza):

- ✓ Kata dori dai ikkyo omote waza (kata dori: greb i skulderen med én hånd, omote: foran)
- ✓ Kata dori dai nikkyo ura waza (ura: bagom/drejende)

Kasteteknikker (nage waza):

- ✓ Katate dori kote gaeshi (ai hanmi) (katate dori: greb med én hånd på håndledet, ai hanmi: greb krydser over, fx højre hånd holder højre håndled)

Våbenteknikker:

- ✓ Ken: Ken kamae, suburi 1
- ✓ Jo: Tsuki fra Tsuki kamae

Andre vigtige elementer: Tai sabaki, atemi, kiai og fokuserede angreb

Graduering til 5. kyu

Ukemi:

- ✓ Mae ukemi (forlæns rullefald)
- ✓ Ushiro ukemi (baglæns rullefald)
- ✓ Yoko ukemi (sidefald)

Indledende teknikker:

- ✓ Tai no henko
- ✓ Morote dori kokyu ho (morote dori: greb med to hænder på én arm)

Holdegrebsteknikker (osae waza):

- ✓ Ikkyo:
 - Katate dori dai ikkyo omote waza (gyaku hanmi) (katate dori: greb med én hånd på håndleddet, gyaku hanmi: greb lige over, omote: foran)
- ✓ Nikkyo:
 - Katate dori dai nikkyo omote waza
 - Katate dori dai nikkyo ura waza (ura: bagom/drejende)

Kasteteknikker (nage waza):

- ✓ Katate dori kote gaeshi (gyaku hanmi)
- ✓ Katate dori irimi-nage (gyaku hanmi)

Afsluttende teknik:

- ✓ Suwari waza kokyu ho

Våbenteknikker:

- ✓ Ken: Ken kamae, suburi 1-3
- ✓ Jo: Suburi 1-3

Andre vigtige elementer: Tai sabaki, atemi, kiai og fokuserede angreb

Graduering til 4. kyu

Ukemi:

- ✓ Mae ukemi (forlæns rullefald)
- ✓ Ushiro ukemi (baglæns rullefald)
- ✓ Yoko ukemi (sidefald)

Indledende teknikker:

- ✓ Tai no henko
- ✓ Tai no henko ki no nagare (ki no nagare: flydende)
- ✓ Morote dori kokyu ho (morote dori: greb med to hænder på én arm)

Holdegrebsteknikker (osae waza):

- ✓ Ikkyo:
 - Shomen uchi dai ikkyo omote waza (shomen ushi: lige slag med håndkanten mod ansigtet, omote: foran)
 - Shomen uchi dai ikkyo ura waza (ura: bagom/drejende)
- ✓ Nikkyo:
 - Shomen uchi dai nikkyo omote waza
 - Shomen uchi dai nikkyo ura waza

Kasteteknikker (nage waza):

- ✓ Kote gaeshi:
 - Shomen uchi kote gaeshi
 - Tsuki kote gaeshi (tsuki: lige knytnæveslag)
- ✓ Irimi-nage:
 - Shomen uchi irimi-nage
- ✓ Shiho-nage:
 - Katate dori shiho nage omote waza (katate dori: greb med én hånd på håndledet)
 - Katate dori shiho nage ura waza

Afsluttende teknik:

- ✓ Suwari waza kokyu ho (suwari wasa: siddende teknik)

Våbenteknikker:

- ✓ Ken: Ken kamae, suburi 1-5
- ✓ Jo: Suburi 1-5
- ✓ Jo: 6 kata

Andre vigtige elementer: Tai sabaki, atemi, kiai og fokuserede angreb

Graduering til 3. Kyu

Ukemi:

- ✓ Mae ukemi
- ✓ Ushiro ukemi
- ✓ Yoko ukemi

Indledende teknikker:

- ✓ Tai no henko
- ✓ Tai no henko ki no nagare
- ✓ Morote dori kokyu ho

Holdegrebsteknikker (osae waza):

Yokomen uchi/shomen uchi – suwari waza/tachi waza (siddende/stående). Følgende teknikker skal vises i begge former valgt ud fra disse to angreb:

- ✓ Dai ikkyo omote/ura waza
- ✓ Dai nikyo omote/ura waza
- ✓ Dai sankyo omote/ura waza

Kasteteknikker (nage waza):

Angrebsformen vælges selv for følgende teknikker (kihon):

- ✓ Shiho nage (et angreb i omote og ura)
- ✓ Irimi nage (et angreb)
- ✓ Kote gaeshi (et angreb)
- ✓ Tenchi nage (kun fra ryote-dori)
- ✓ Kaiten nage (uchi)
- ✓ Koshi nage (et angreb)

- ✓ Kokyu nage (3 versioner)

Afsluttende teknik:

- ✓ Suwari waza kokyu-ho

Våbenteknikker (buki waza):

- ✓ Bokken suburi 1-7
- ✓ Jo suburi 1-10
- ✓ 31 jo kata

Andre vigtige elementer: Tai sabaki, atemi, kiai og fokuserede angreb

Graduering til 2. Kyu

Ukemi:

- ✓ Mae ukemi
- ✓ Ushiro ukemi
- ✓ Yoko ukemi
- ✓ Tobu ukemi

Indledende teknikker:

- ✓ Tai no henko
- ✓ Tai no henko ki no nagare (to versioner)
- ✓ Morote dori kokyu ho

Jiyu osae waza (frit valgte låseteknikker):

Følgende teknikker skal vises i suwari-waza/tachi-waza fra forskellige angrebsformer:

- ✓ Dai ikkyo omote/ura waza
- ✓ Dai nikyo omote/ura waza
- ✓ Dai sankyo omote/ura waza
- ✓ Dai yonkyo omote/ura waza

Jiyu nage waza (frit valgte kasteteknikker):

Angrebsformen vælges selv for følgende teknikker:

- ✓ Shiho nage (et angreb i omote og ura)
- ✓ Irimi nage (et angreb; kihon og ki no nagare)
- ✓ Kote gaeshi (et angreb)
- ✓ Tenchi nage (kihon og ki no nagare)
- ✓ Kaiten nage (uchi og soto)
- ✓ Koshi nage (et angreb)
- ✓ Juji garami (et angreb)

- ✓ Kokyu nage (5 versioner)

Afsluttende teknik:

- ✓ Suwari waza kokyu-ho

Våbenteknikker (buki waza):

- ✓ Bokken suburi 1-7
- ✓ Jo suburi 11-20
- ✓ 31 jo kata

Graduering til 1. Kyu

Ukemi:

- ✓ Mae ukemi
- ✓ Ushiro ukemi
- ✓ Yoko ukemi
- ✓ Tobu ukemi

Indledende teknikker:

- ✓ Tai no henko
- ✓ Tai no henko ki no nagare (to versioner)
- ✓ Morote dori kokyu ho

Jiyu osae waza (frit valgte låseteknikker):

Følgende teknikker skal vises i suwari-waza/tachi-waza fra forskellige angrebsformer:

- ✓ Dai ikkyo omote/ura waza
- ✓ Dai nikyo omote/ura waza
- ✓ Dai sankyo omote/ura waza
- ✓ Dai yonkyo omote/ura waza
- ✓ Dai gokyo ura waza (kun fra shomen/yokomen uchi)

Jiyu nage waza (frit valgte kasteteknikker):

- ✓ Shiho nage (to angreb i omote og ura)
- ✓ Irimi nage (to angreb i kihon og ki no nagare)
- ✓ Kote gaeshi (to angreb)
- ✓ Tenchi nage (kihon og ki no nagare)
- ✓ Kaiten nage (uchi og soto)
- ✓ Koshi nage (to angreb)
- ✓ Juji garami (et angreb)

- ✓ Kokyu nage (8 versioner: kihon og ki no nagare)

Afsluttende teknik:

- ✓ Suwari waza kokyu-ho

Våbenteknikker (buki waza):

- ✓ Bokken suburi 1-7
- ✓ Første bokken awase (migi og hidari)
- ✓ Jo suburi 1-20
- ✓ 13 og 31 jo kata