

KRITERIER FOR GRADERINGSBEDØMMELSE

1) TEKNISKE FERDIGHETER

Med tekniske ferdigheter menes kunnskap om teknikkens navn og form. For Kyu-grader legges det hovedsaklig vekt på grunnleggende form (Kihon-waza), og da spesielt bruk av korrekt Taisabaki. For høyere Kyu-grader og for Dan-graderinger legges det gradvis mer vekt på kjennskap til variasjoner (Henka-waza). Også kjennskap til navn på angrepsformer, korrekt angrep og fallteknikk (Ukemi) regnes inn under tekniske ferdigheter.

2) KOKYU ROKYU

Rett oversatt betyr Kokyu Rokyū pustekraft. Her vurderes i hvilken grad eksaminanten har utviklet evnen til å bruke Ki framfor muskelstyrke. Dette krever et sterkt senter (Tanden) og riktig bruk av åndedrettet (Kokyūho). Inn under Kokyu Rokyū vurderes også kontakt (Ki-musubi); både idet angrepet møtes og gjennom teknikken. Bruk av Kokyu Rokyū er et viktig aspekt også som Uke, både for å kunne angripe/holde korrekt og for å kunne ta Ukemi.

3) MAAI

Ma betyr distanse eller tidsintervall, og Ai betyr harmoni. Med Maai menes altså evnen til å kunne harmonere med partneren både mhp. fysisk plassering (avstand) og tid (timing). I praksis vil dette si at en inntar korrekt avstand til partneren før angrepet, at en holder korrekt avstand/plassering gjennom hele teknikken, og at avstanden er korrekt ved avslutning av teknikken. Riktig Maai innebærer også at utøverens evner å flyte med angrepet i samme hastighet som angriperen. For lavere Kyu-grader stilles det hovedsaklig krav til korrekt fysisk avstand, der det forventes at teknikkene utføres rolig og solid (Kotai; fast form). For høyere Kyu-grader og stilles det større krav til timing og bevegelse (Jutai; myk form), mens eksaminanter ved Dan-gradering også forventes å beherske flytende form i høy hastighet (Ryutai / Ki-nagare).

4) SHISEI

Shisei betyr fysisk og mental holdning. Ved vurdering av den fysiske holdningen legges det spesielt vekt på utgangsstilling (Kamae), holdning under utføring av teknikken, samt holdning ved avslutning og etter teknikken (Zanshin). Viktige momenter her er rak rygg, lavt tyngdepunkt, balanse, ufiksert blick og åpne fingre. Ved mental holdning legges det vekt på eksaminantens innstilling og etikette, samt forhold til instruktører og miljø både i og utenfor Dojo'en. Andre aspekter ved mental holdning er utøverens seriøsitet og konsentrasjonsevne.

5) SPIRIT

Med spirit menes viljen til å stå på, og ikke holde noe tilbake hverken som Uke eller Tore. Spirit omfatter både å gi alt i øyeblikket og evnen til å holde ut (stamina). Også eksaminantens vilje til å gå jevnt på trening samt vilje til å hjelpe til og gi i miljøet vurderes inn under dette punktet.