



## Regler för gradering inom KFUM Uppsala Kendo

### § 1. Inledning och syfte

§ 1.1. Nedanstående regler är underordnade de regler som föreskrivits av Svenska Budo- och Kampsportsförbundet.

§ 1.2. Detta dokument är framtaget av KFUM Uppsala Kendo och tas i bruk den 1 januari 2007.

§ 1.3. Reglerna är endast tillämpbara inom KFUM Uppsala Kendo.

§ 1.4. Reglerna syftar till att klargöra graderingens omfattning för både graderande och graderingsdomare.

§ 1.5. Graderande bör informeras om detta dokumentets existens innan graderingen.

### § 2. Graderans status och domslutsförfarande

§ 2.1. Graderarna 6 kyu samt 5 kyu är endast gångbara inom klubben.

§ 2.2. Graderingsdomarska ha lägst 1 dan.

§ 2.3. Domarpanelen bör bestå av ojämnt antal domare. Domarpanelen bör vara enig i sin beslutsfattning. I annat fall avgörs domslutet genom röstning. Vid jämnt antal domare har den högst graderade utslagsröst.

### § 3. Graderingsmöjligheter inom klubben

§ 3.1 Klubbens medlemmar bör ges möjlighet att gradera minst två gånger per år.

§ 3.2. Gradering av kyu-grader kanske inom klubben.

§ 3.3. Gradering av dan-grader ska ske utanför klubben.

### § 4. Det första graderingstillfället

Den graderande ges sin första grad efter vilken nivå denna uppnår. Den graderande kan därför antingen uppnå graden 6 kyu, 5 kyu eller 4 kyu vid första graderingstillfället. Graderingen kan anordnas så att det endast är möjligt att få 6 kyu, exempelvis för juniorer. En graderande som inte lyckas med Kirikaeshi kan därför få 5 kyu förutsatt att de övriga graderingsämnen är uppfyllda. Det är möjligt att gradera från 6 kyu till 4 kyu utan att passerat 5 kyu.

### § 5 Bokuto Ni Yoru Kendo Kihon-waza Keiko-ho

(Grundläggande teknik träning för Kendo med träsvärd.) Kallas nedan Kihon Waza Ichi till och med Kyu

§ 5.1. Kihon waza: Tekniker

1. Kihon Ichi: Shikake waza: Men, Kote, Do, Tsuki.
2. Kihon Ni: Nidan waza: Kote, Men
3. Kihon San: Harai waza: Harai Men
4. Kihon Yon: Hiki waza: Tsubazeriai kara no Hiki Do
5. Kihon Go: Nuki waza: Men ni Nuki Do
6. Kihon Roku: Suriage waza: Kote ni Suriage Men
7. Kihon Shichi: Dehana waza: Dehana kote
8. Kihon Hachi: Kaeshi waza: Men ni kaeshi Migi-Do
9. Kihon Kyu: Uchiotoshi waza: Do ni uchiotoshi Men

§ 5.2. Kihon Waza: Syfte

1. att hjälpa den tränande att förstå att shinai är en ersättning av ett svärd (katana).
2. att utveckla grundläggande tekniker som är applicerbara i rustningsträning inom keiko.
3. att utveckla den tränandes förmåga att förstå och träna Kendo Kata.
4. att utveckla en god etikett (reiho).

§ 5.3. Kihon Waza: Generell vägledning

1. Motodachi är mottagaren och Kakarite är den utförande
2. Kropps och fotrörelser måste vara synkroniserade med armrörelserna. Vid hugg ska höger fot röra sig framåt innan armarna påbörjar hugget.
3. Hugg ska utföras med Ki ken tai ichi
4. Både Motodachi och Kakarite måste ha förståelse för maai (rumslig distans och tidsinterval) och issoku itto no maai (ett steg – ett hugg avstånd) och svärdets datotsu bu (träffyta).
5. Både Motodachi och Kakarite måste ha förståelse för Zanshin (fortgående beredskap) från inledningen av varje teknik till kamae otoku (sänkande av svärdet)
6. Vid oji waza (kontringstekniker) ska försvar och attack vara en och samma rörelse.
7. Ayumi ashi (gå-steg) används vid till och från tachi ai (utgångsläge för attack)
8. Okuri ashi (kendo-steg) används under teknikutförandet.

## § 6. Graderingsbeskrivningar

§ 6.1. Graderingsämne åsyftar vilka tekniker som ska genomföras.

§ 6.2. Bedömning åsyftar koncept och teknikelement som vid allvarliga brister kan ligga till grund för underkännande.

§ 6.3. Anmärkningar åsyftar särskilda förhållanden vid graderingen.

## 6 KYU

TID: Minst tre månader efter första träningstillfället

ÅLDER: Minst ~~tio~~ 7 år

### GRADERINGSÄMNE

1. Kihon Waza Ichi (Men, Kote, Do, Tsuki)

### BEDÖMNING

Etikett (Reigi)

Kiai

Kroppshållning (Shisei)

Avstånd (Maai)

### ANMÄRKNING

Graderande behöver ingen rustning

Graden utfärdas av klubben och registreras därför inte av SBKF.

# 5 KYU

TID: Minst 3 månader efter första träningstillfället.

## GRADERINGSÄMNE

1. Kihon Waza Ichi (Men, Kote, Do, Tsuki)
2. Kihon Waza Ni (Kote - Men)
3. Men, Kote, Do, Kote-Men

## BEDÖMNING

Etikett (Reigi)

Kiai

Avstånd (Ma ai)

Kroppshållning/rörelse (Shisei/Taisabaki)

Grepp (hur man håller i shinaien (Nigiri Kata))

Attacksteg (Fumikomi)

Kamae Kata

## ANMÄRKNING

Graderande behöver ingen rustning

Graderingsämne 2 utförs mot avancerad med rustning

Graden utfärdas av klubben och registreras därför inte av SBKF.

# 4 KYU

TID: Minst 6 månader efter första träningstillfället

ÅLDER: Minst 12 år

## GRADERINGSÄMNE

1. Kihon Waza Ichi (Men, Kote, Do, Tsuki)
2. Kihon Waza Ni (Kote - Men)
3. Kihon Waza San (Harai - Men)
4. Men, Kote, Do, Kote-Men
5. Kirikaeshi

## BEDÖMNING

Etikett (Reigi)

Kiai

Kroppshållning/rörelse (Shisei/Taisabaki)

Attacksteg (Fumikomi ashi)

Grepp (hur man håller i shinaien (Nigiri Kata))

Kamae Kata

Zanshin

## ANMÄRKNING

Graderande behöver ingen rustning

Graderingsämne 2 och 3 utförs mot avancerad med rustning

## 3 KYU

TID: Minst 6 månader efter 4 Kyu.

### GRADERINGSÄMNE

1. Men, Kote, Do, Kote-Men, Kote-Do (flera tekniker efter varandra (renzoku))
2. Kirikaeshi
3. Kihon Waza Yon - Roku (Hiki, Nuki, Suriage)

### BEDÖMNING

Etikett (Reigi): Hur man hälsar på/av

Kiai

Ma ai (avstånd)

Ki-ken-tai ichi:

Kroppshållning/rörelse (Shisei/Taisabaki)

Kamae Kata

Hugg (Uchi kata/Tenouchi)

Träffa med rätt del av shinai (Datotsu-bu) på rätt träffyta (Datostu-bui)

Attacksteg (Fumikomi Ashi)

Zanshin

### ANMÄRKNING

Graderande måste bära rustning och Hakama/kendogi.

## 2 KYU

TID: Minst 6 månader efter 3 Kyu.

### GRADERINGSÄMNE

1. Men, Kote, Do, Kote-Men, Kote-Do (flera tekniker efter varandra (renzoku))
2. Kirikaeshi
3. Jigeiko
4. Kihon Waza Nana – Kyu (Debana, Kaeshi, Uchiotoshi)

### BEDÖMNING

Etikett (Reigi)

Kiai

Ma ai (avstånd)

Ki-ken-tai ichi:

Kroppshållning/rörelse (Shisei/Taisabaki)

Kamae Kata

Hugg (Uchi kata/ tenouchi)

Träffa med rätt del av shinai (Datotsu-bu) på rätt träffyta (Datotsu-bui)

Attacksteg (Fumikomi Ashi)

Zanshin

Kirikaeshi och Jigeiko:

Förmåga till korrekt träff (Yuko Datotsu)

Bedöm både den som utför (Kakari) och mottagaren (Motodachi)

Aktivitet och framåtanda

### ANMÄRKNING

Graderande måste bära rustning och Hakama/kendogi.

# 1 KYU

TID: Minst 6 månader efter 2 Kyu.

## GRADERINGSÄMNE

1. Men, Kote, Do, Kote-Men, Kote-Do (flera tekniker efter varandra (renzoku))
2. Kirikaeshi
3. Jigeiko
4. Nihon Kendo Kata 1-3

## BEDÖMNING

Etikett (Reigi)

Kiai

Ma ai (avstånd)

Bougu (bärande av rustning)

Ki-ken-tai ichi:

Kroppshållning/rörelse (Shisei/Taisabaki)

Kamae Kata

Hugg (Uchi kata/ tenouchi)

Träffa med rätt del av shinai (Datotsu-bu) på rätt träffyta (Datotsu-bui)

Attacksteg (fumi komi ashi)

Zanshin

Kirikaeshi och Jigeiko:

Förmåga till korrekt träff (Yuko Datotsu)

Bedöm både den som utför (Kakari) och mottagaren (Motodachi)

Aktivitet och framåtanda

Nihon Kendo Kata 1-3

Korrekt teknik

Korrekt hållning

Aktivitet och framåtanda

## ANMÄRKNING

Graderande måste bära rustning och Hakama/kendogi.

Från sittande i seiza vid sidan med in och uttåg. Sonkyo görs föreoch efter utförandet.