

合気道

Etikett & graderingsförfarande

礼儀

Reigi

dojoetikett

ETIKETT UNDER TRÄNINGSPASSET

Bugningen, rei, är ett traditionellt japanskt sätt att visa respekt och görs vid flera olika tillfällen under träningen.

Den första bugningen gör vi när vi kliver upp på mattan, mot shomen, dojons huvudände, där en bild av Osensei ofta sitter. Samma sak gör vi när vi kliver av mattan.

Träningspasset börjar med att alla sätter sig på rad i seiza, på knä, i riktning mot shomen. Instruktören sitter mitt emot eleverna.

Innan vi hälsar in börjar vi med en stunds meditation, mokuso, där vi sluter ögonen och samlar oss inför den stundande träningen. Sedan bugar vi oss först tillsammans mot shomen, shomen ni rei, och sedan mot instruktören och säger "onegaishimasu", vilket ungefär betyder att vi önskar träna med varandra.

När en instruktör visar en teknik som vi skall träna på så sitter vi återigen på rad i seiza där vi började. Efter att instruktören är klar bugar vi oss mot hen och söker därefter upp någon att träna tillsammans med. Försök träna med så många som möjligt under passets gång.

Varje gång vi ska träna med varandra börjar vi med att buga oss mot vår träningskamrat och säga "onegaishimasu". Efter att ha tränat klart tekniken bugar vi oss igen mot varandra och säger "arigato gozaimashita", tack så mycket.

Vid träningens slut gör vi precis som när vi började, med en stunds mokuso där vi reflekterar över vad vi gjort på träningspasset. Sist av allt hälsar vi av på samma sätt som vi hälsade in, men säger istället "arigato gozaimashita".

Skulle du vara sen till träningen, sätt dig på mattans kant och buga mot shomen. Buga sen mot instruktören och säg "onegaishimasu". När hen ger klartecken kan du delta i träningen.

ETIKETT VID VAPENTRÄNING

Vid vapenträning gäller precis samma saker som vid träning utan, men med ett par tillägg. När vi plockar fram ett vapen håller vi upp det med båda händerna framför oss i liggande position och bugar mot det, i riktning mot shomen. För bokken gäller att vi har eggen uppåt och handtaget åt höger, något högre än spetsen. När vi lägger undan vårt vapen gör vi samma procedur igen.

Bokken och jo håller vi på vänster sida när vi gör alla andra slags bugningar. Bokken skall alltid ha eggen vänd uppåt och spetsen ner mot golvet pekandes bakåt. För jo gäller istället att den främre änden pekar nedåt.

Även om vi har vapen är av trä kan de orsaka skada om vi inte har full koncentration med oss när vi tränar. Hantera därför vapnet med stor respekt.

ALLMÄN VETT & ETIKETT

- Kom i god tid, gärna 10-15 min innan passet börjar.
- Budo ska tränas i en lugn atmosfär som vi alla hjälps åt att upprätthålla. Föregå med gott exempel.
- Följ alltid tränarens instruktioner och träna det som avses.
- Fråga instruktören efter hjälp snarare än att själv instruera din partner.
- När vi tränar med vapen gäller maximal koncentration och respekt för varandra.
- Om du måste lämna mattan under pågående träningspass, meddela instruktören oavsett anledning.
- Var noga med hygien för allas trevnad och använd en hel och ren dräkt.
- Ha kortklippta naglar och rena fötter.
- Ta av alla slags smycken, klockor etc. före träningen.

審査

Shinsa

graderingsförfarande

FÖRE GRADERING

Gradering sker normalt i slutet av varje termin, med datum utlysta i god tid. För att få deltaga skall en anmälningsblankett fyllas i och lämnas till någon av instruktörerna senast en vecka innan graderingstillfället.

För att gå upp för nästa grad bör du ha en rekommendation från någon av våra huvudinstruktörer. Det är något som företrädesvis erhålls i samband med en provgradering innan ordinarie graderingstillfälle.

UNDER GRADERING

En gradering går till lite som ett träningspass, om än ett mer formellt sådant. Det börjar normalt med att alla hälsar in tillsammans med examinatoren. Efter det läser examinatoren upp namnen på de som skall graderas med start på de lägre graderna och anvisar var de skall sätta sig tillsammans med sin uke. Har man moment med vapen på graderingen, medtages dessa.

Vanligt för kyu-grader är att man genomför graderingen tillsammans med en partner som också skall gradera sig till samma nivå. Har man istället en särskild uke är det lämpligt att hen har samma grad som den examinerade provar för, eller annars graden närmast under eller ovanför.

När samtliga för graden i fråga har räknats upp och tagit sin plats inleder vi med shomen ni rei och sedan otagai ni rei.

Examinatören ropar nu ut de tekniker som skall göras. Tänk på att både vänster och höger sida omväxlande skall visas, likaså omote och ura, om inget annat specifikt sägs.

När examinatören är nöjd avslutas graderingen med att man sätter sig på sin ursprungliga plats, hälsar mot sin partner och säger "arigato gozaimashita", samt sist hälsar av mot shomen.

Innefattar examinationen ytterligare grader upprepas förfarandet för nästa grad tills alla har gått genom.

När hela examinationen är genomförd meddelas resultatet, eventuellt efter en kortare överläggning om det är fler än en examinator som deltar.

Sist av allt hälsar alla examinerade av tillsammans med examinatören. Nu är graderingen avslutad.

Under hela graderingstillfället skall både de som graderas och de som tittar på iakta tystnad. Det är inte tillåtet att gå in eller ut ur lokalen medan graderingen pågår. Fotografering eller filmning är heller inte tillåten under graderingen.

EFTER GRADERING

Som intyg på den nya graden erhålls ett diplom som skall vara undertecknat av examinatören/examinatorerna. Skulle ni av någon anledning inte få detta så kontakta någon av instruktörerna så att det omedelbart kan rättas till.

LÄS MER

För mer information kring graderingar och graderingsförfarande, se graderingskommitténs hemsida www.svenskaikido.se/gradering.asp.