Kaigôzan Dôjô

海郷山道場・武神館道場武道體術・Bujinkan Dôjô Budo Taijutsu

Kaigôzan Graderingsriktlinjer

Graderingar äger oftast rum i slutet av varje termin. Om du inte kan närvara då har du fortfarande chans att kunna gradera dig på någon träning efteråt, säg till Mats att du missade senaste graderingen. Förbered dig genom att skriva ut och fylla i uppgifterna i graderingsunderlaget (se nedan).

Graderingskostnad

9-1 Kyû	3 000 JPY (per gradering)
1 Dan	10 000 JPY
2 Dan	20 000 JPY
3 Dan	30 000 JPY
4 Dan	40 000 JPY

OBS! Alla graderingsavgifter ska helst betalas i Japanska Yen, se aktuell kurs.

För alla grader får du ett Japanskt diplom (från Honbu Dôjô, Japan), diplom för Kyû-grader får du oftast direkt, diplom för Dan-grader beställs från Japan och tar längre tid (beroende på när beställningen görs). Om du inte betalar graden och fått ett godkänt diplom så är du inte graderad! Detta är regler och bestämmelser från Hatsumi Sôke och Bujinkan Honbu Dôjô i Japan.

Skriv ut graderingsunderlaget. Fyll i och ta med till graderingen, eller när du vill gradera dig!

Tänk på att det är många som graderar och inte vill gradera, och det kan bli svårt att komma ihåg vem som inte blivit graderad på länge. Påminn mig om du känner dig bortglömd.

Har du frågor kan du också mejla mig på kabuto@kesshi.com

Mvh Mats Hjelm
Kaigôzan Dôjô-chô

©2007 Mats Hjelm (www.kesshi.com) - Bujinkan Kaigôzan Dôjô (www.kaigozan.se) Version 2.2

Kaigôzan Graderingsunderlag

TEXTA TYDLIGT!

Personnummer	
Namn	
Adress	
Postnr / Ort	
E-mail	
Telefon	

När började du träna	
När graderade du sist	
Vilken grad har du	
Uppskattat antal träningar sedan senaste gradering	
Hur många träningsläger du varit med på sedan senaste graderingen	
Övriga kommentarer eller önskemål	

Instruktörers kommentarer

©2007 Mats Hjelm (www.kesshi.com) - Bujinkan Kaigôzan Dôjô (www.kaigozan.se) Version 2.2

下級

9-7 kyu (GULT bälte): Ten ryaku no maki – RÖRELSE

Taihen jutsu ukemi kata (att använda kroppen som försvar och flykt, fallteknikker)
Zenpo-kaiten, Sokuhō-kaiten, Kohō-kaiten, Zenpō-ukemi, Nagare, Shihō-tenchi-tobi, taisabaki, Hokō no jutsu.

Taijutsu no kamae (Kroppspositioner, hållning, att skydda sig och hålla en bra guard)
Shizen, Ichimonji, Dokō, Jūmonji, Kōsei, Hichō, Hira-ichimonji, Hokō no kamae.

Hiken Jūroppō (sexton hemliga vapen, slag spark etc)
Kikaku, Shuki, Fudō, Kiten, Shishin, Shitan, Shakō, Shitō, Shikan, Tai, Koppō, Happa, Sokuyaku, Sokki, Sokugyaku, Ki ken.

Sanshin no kata (De tre hjärtans form, fem tekniker för att finslipa sina grundrörelser)
Chi, Sui, Ka, Fū, Kū.

Kihon Happō (Åtta grundtekniker med ett oändligt antal varianter)
Ichimonji, Jūmonji, Hichō, Omote-gyaku, Omote-gyaku tsuki, Ura-gyaku, Musha-dori, Ganseki-nage.

Shinken-gata taihen jutsu (Att undvika bli skuren av svärdet, fallteknikker t.ex)
Hira, Ichimonji, Jūmonji.

中級

6-4 kyu (GRÖNT bälte): Chi ryaku no maki – TEKNIK

Ha jutsu kyohō (nio frigöringsmetoder)
Tehodoki, Taihodoki, Oyagoroshi, Kō-goroshi, Koshi-kudaki, Happo-geri, Ken-kudaki, Keri-Kudaki, Henka-Kudaki

Gyaku gi (nio tekniker att bryta mot leder)
Take-ori, Omote-gyaku, Ura-gyaku, Hon-gyaku, Omote-onikudaki, Ura-onikudaki, Musha-dori, Muso-dori, Ō-gyaku

Nage kata (nio kasttekniker)
Ganseki-nage, Ganseki-otoshi, Harai-goshi, Gyaku-nage, Taki-Otoshi, Osoto-gake, Uchimata-uchigake, Hane-goshi-nage, Itami-nage.

Ryūsui iki (fem offerkasttekniker)
Tomoe-nage, Tachi-nage, Yoko-nagare, Te-makura, Kuruma-nage

Shime waza (fem stryptekniker)
Hon-jime, Gyaku-jime, Itami-jime, San kaku-jime, Dō-jime

©2007 Mats Hjelm (www.kesshi.com) – Bujinkan Kaigôzan Dôjô (www.kaigozan.se) Version 2.2

上級

3-1 kyu (BRUNT bälte): Jin ryaku no maki - RYTM

Suwari-gata (markteknikker)
Ichi-geki, Osai-koma, Ude-ori

Katate-dori (fem tekniker mot enhandsgrepp)
Ate-nage, Setto, Hiki-otoshi, Fūdō, Ho-teki

Ryote-dori (tekniker mot tvåhandsgrepp)
Kanashibari, Tengu-dori, Ryōte-gake, Koki, Shizen, Sotō, Ransetsu

Haibu yori (tekniker mot attack bakifrån)
Shi-sai, Sakketsu, Kin-kudaki, Ketsumyaku, Tei-ken

Tsuki-uchi (försvar mot slag)
Kyoku, Hisakku, Setsuyaku, Musan, Gekan, Katamaki, Hibari, Shi-hō-dori, Moguri-dori

Keri ni taisuku uke (försvar mot sparktekniker)
Jigoku-otoshi, Keri-ni-taishite-koto, Hukō, Keta-oshi, Yūme-makura

Tsuki to keri ni taisuku waza (försvar mot slag och sparkkombinationer)
Kokū, Renyō, Gyaku-nagare, Kasasagi

Nage kaeshi (försvar mot kasttekniker)
Okyo, Zu-dori, Fu-kan, Seion, Gokuraku-otoshi, Ugari, Hitō, Tai-jime

Mutō dori kata (försvar mot knivstick)
Ken-nagare

Zanto tonko no kata (försvar och flykttekniker)
Kata-ude, Sayu, Kubisugi, Atekomi, Kote-uchi, Kosei-kiri-gakure, Happo-kiri-gakure

有段者

1 dan (Svart bälte)
Totalt ca 2-5 års träning. Du bör kunna Ten-ryaku och Chi-ryaku tillräckligt bra för att kunna leda träningar för nybörjare. Du bör också kunna utföra kata tekniker från Jin-ryaku eller Taijutsu tekniker från årets tema med rörelse, teknik och rytm.

2 dan (Svart bälte)
Totalt ca 3-7 års träning. Specialisera dig på en skola eller ett vapen.

3 dan (Svart bälte)
Totalt ca 5-9 års träning. Specialisera dig på ytterligare en skola eller ett vapen.

4 dan (Svart bälte)
Totalt ca 7-10 års träning. Specialisera dig på ytterligare en skola eller ett vapen.

5 dan (Svart bälte)
Totalt ca 8-15 års träning. Gradering kan endast ske i Honbu-dôjô i Japan inför Sôke

6-9 dan (Svart bälte)
Därefter kan Mats rekommendera grader upp till 9 Dan, men det är Sôke som bestämmer i slutändan. Tiden mellan varje gradering är olika men det är rekommenderat minst 1-2 år mellan varje dan grad över 5 Dan.

10 dan (Svart bälte)
Minst tre stycken med 10 dan kan rekommendera någon till 10 Dan. Sôke bestämmer i slutändan.

11-15 dan (Svart bälte)
Högre grader kan endast Hatsumi Sôke ge.

免許制

Shidôshi-hô (Hjälpinstruktör)

För att få instruera på egen hand (utanför Kaigôzan dojo) men fortfarande under överinseende av Shidôshi måste man ha en speciell licens (Shidôshi-hô menkyô) och årlig medlemsavgift till Shidôshi-kai. Man måste ha minst 1 Dan.

Shidôshi (Instruktör)

För att få leda egen träning (dôjô) måste man ha minst graden 5 Dan plus en speciell licens (Shidôshi menkyô) och årlig avgift till Shidôshi-kai.

Shihan (Mästar instruktör)

Detta är ingen officiell titel i Bujinkan. Men det har blivit standard att kalla 10 Dan och över för Shihan. Men Sôke har skrivit i Sanmyaku att 15 Dan är en sann Shihan (true Shihan).

紋

Gult bälte	9 kyû
Gult bälte	8 kyû
Gult bälte	7 kyû
Grönt bälte	6 kyû
Grönt bälte	5 kyû
Grönt bälte	4 kyû
Brunt bälte	3 kyû
Brunt bälte	2 kyû
Brunt bälte	1 kyû

Svart bälte	1 dan
Svart bälte (*)	2 dan
Svart bälte (* *)	3 dan
Svart bälte (* * *)	4 dan

Svart bälte	5 dan
Svart bälte (*)	6 dan
Svart bälte (* *)	7 dan
Svart bälte (* * *)	8 dan
	9 dan

Svart bälte	10 dan
Svart bälte (*)	11 dan
Svart bälte (* *)	12 dan
Svart bälte (* * *)	13 dan
Svart bälte (* * * *)	14 dan
Svart bälte (* * * * *)	15 dan

Dessa märken bör alla medlemmar ha på sin *keikogi* (träningskläder) närmast hjärtat. Dessa märken kan ni köpa av Mats. Dom kommer från Bujinkan Honbu Dôjô. Det finns piratkopior att köpa här och där, men vi rekommenderar er att inte köpa dom. Helst ska ni bära original märke eller inget alls.

Lycka till!
Mats Hjelm – Kaigôzan dôjô chô

©2007 Mats Hjelm (www.kesshi.com) - Bujinkan Kaigôzan Dôjô (www.kaigozan.se) Version 2.2

流

TRÄNINGSTEMA NYBÖRJARGRUPPEN: Nybörjare tom 7 Kyu

Vi har delat upp de första grunderna från *Ten-ryaku* i två delar för att det ska bli mer strukturerat och lättare för instruktörerna att fokusera på vad dom ska undervisa så att du som nybörjare lär dig bättre. Temat är flöde och rörelse med olika övningar.

- Som nybörjare ska du först och främst fokusera på del moment-1, det är det viktigaste för dig. Du får givetvis också träna på terminens tema.
- Som fortsättare (9-7 Kyū) ska du fortsätta fokusera på moment-1, och sedan det tema som hör till terminen.
- När du tränat minst två terminer (ett år) så testar vi att du lärt dig alla dessa tekniker. Om du klarar testet flyttas du upp till fortsättargruppen.

ALLA TERMINER (del moment #1)

Ukemi:	Zenpo-kaiten, Sokuhō-kaiten, Kohō-kaiten, Zenpō-ukemi, Nagare, Shihō-tenchi-tobi, taisabaki, Hokō no jutsu
Kamae:	Shizen, Ichimonji
Ken-jūroppō:	Fudō, Kiten
Shinken:	Hira, Ichimonji, Jūmonji.

VÅRTERMINEN:

Kamae:	Shoshin, Jūmonji, Kōsei, Hira-ichimonji
Ken- jūroppō:	Shitan, Shitō, Shikan, Sokugyaku, Shuki, Shakō, Tai
Sanshin no kata:	Chi, Sui, Kū
Kihon-happō:	Jūmonji, Omote-gyaku, Omote-gyaku tsuki, Musha-dori

HÖSTTERMINEN:

Kamae:	Hichō, Doko, Hokō no kamae
Ken- jūroppō:	Shitō, Sokuyaku, Sokki, Koppō, Kikaku, Shishin, Happa, Ki
Sanshin no kata:	Ka, Fū
Kihon-happō:	Ichimonji, Hichō, Ura-gyaku, Ganseki-nage

技

TRÄNINGSTEMA FORTSÄTTARGRUPPEN: 6 Kyu t.o.m. 4 Kyu

Du ska naturligtvis fortsätta slipa dina kunskaper om tidigare tekniker, men också fördjupa dig och lära dig mer tekniker. Temat riktar nu in sig mer på tekniska färdigheter med olika övningar.

ALLA TERMINER (del moment #1)

Ha jutsu kyohō:	Tehodoki, Taihodoki, Henka-Kudaki
Gyaku-gi:	Omote-gyaku, Ura-gyaku
Nage-kata:	Ganseki-nage, Itami-nage
Ryūsui-iki:	Kuruma-nage
Shime-waza:	Hon-jime

VÅRTERMINEN:

Ha jutsu kyohō:	Oyagoroshi, Koshi-kudaki, Ken-kudaki
Gyaku-gi:	Take-ori, Omote-onikudaki, Musha-dori, Muso-dori,
Nage-kata:	Harai-goshi, Gyaku-nage, Taki-Otoshi, Hane-goshi-nage
Ryūsui-iki:	Tomoe-nage, Te-makura
Shime-waza:	Gyaku-jime, Dō-jime

HÖSTTERMINEN:

Ha jutsu kyohō:	Kō-goroshi, Happo-geri, Keri-Kudaki
Gyaku-gi:	Hon-gyaku, Ura-onikudaki, Ō-gyaku
Nage-kata:	Ganseki-otoshi, Osoto-gake, Uchimata-uchigake
Ryūsui-iki:	Tachi-nage, Yoko-nagare
Shime-waza:	Itami-jime, San kaku-jime

正

TRÄNINGSTEMA AVANCERADE: 3 Kyu t.o.m. 1 Kyu

Du ska naturligtvis fortsätta slipa dina kunskaper om tidigare tekniker, men också fördjupa dig och lära dig mer tekniker. Temat riktar nu in sig mer på att få dina tekniska färdigheter att fungera perfekt i ett flöde utan att stanna upp i rörelsen.

ALLA TERMINER (del moment #1)

Suwari-gata:	Ichi-geki, Osai-koma, Ude-ori
Mutō dori kata:	Ken-nagare

VÅRTERMINEN:

Katate-dori:	Ate-nage, Hiki-otoshi,
Ryote-dori:	Kanashibari, Ryōte-gake, Shizen, Ransetsu
Haibu yori:	Shi-sai, Sakketsu,
Tsuki-uchi:	Kyoku, Hisakku, Setsuyaku, Hibari, Moguri-dori
Keri ni taisuku:	Jigoku-otoshi, Keri-ni-taishite-koto
Tsuki to keri:	Kokū, Gyaku-nagare
Nage kaeshi:	Okyo, Zu-dori, Gokuraku-otoshi, Ugari
Zanto tonko:	Kata-ude, Kubisugi, Kote-uchi, Happo-kiri-gakure

HÖSTTERMINEN:

Katate-dori:	Setto, Fūdō, Ho-teki
Ryote-dori:	Tengu-dori, Koki, Sotō,
Haibu yori:	Kin-kudaki, Ketsumyaku, Tei-ken
Tsuki-uchi:	Musan, Gekan, Katamaki, Shi-hō-dori
Keri ni taisuku:	Hukō, Keta-oshi, Yūme-makura
Tsuki to keri:	Renyō, Kasasagi
Nage kaeshi:	Fu-kan, Seion, Hitō, Tai-jime
Zanto tonko:	Sayu, Atekomi, Kosei-kiri-gakure

磨淬

TRÄNINGSTEMA SVARTBÄLTEN: 1 Dan t.o.m. 15 Dan

Du ska naturligtvis fortsätta polera dina kunskaper om tidigare tekniker, men också fördjupa dig och lära dig mer tekniker.

Varje år bestämmer Hatsumi Sôke ett nytt träningstema som han undervisar på sina träningar i Japan. Klubbens instruktörer åker till Japan flera gånger varje år, samt tränar ofta med andra instruktörer som varit i Japan nyligen. Klubbens instruktörer är väldigt uppdaterade om årets tema och kan därför erbjuda träningar för även de mest avancerade utövarna.

Taijutsu temat är oftast från någon av de nio skolorna i Bujinkan, och ett eller flera vapen.

BUJINKAN NO RYÛ-HA (Bujinkans nio skolor)

神伝不動流打拳体術	Shindenfudō-ryū Dakentaijutsu
九鬼神流八法秘剣術	Kukishin-ryū Happō Bikenjutsu
高木揚心流柔体術	Takagiyōshin-ryū Jūtaijutsu
玉虎流骨指術	Gyokko-ryū Kosshijutsu
虎倒流骨法術	Kotō-ryū Koppōjutsu
義鑑流骨法術	Gikan-ryū Koppōjutsu
戸隠流忍法	Togakure-ryū Ninpō
玉心流忍法	Gyokushin-ryū Ninpō
雲隠流忍法	Kumogakure-ryū Ninpō

BUJINKAN NO TAIJUTSU (Olika typer av obeväpnad kamp inom Bujinkan)

Taijutsu:	Jû-taijutsu, Daken-taijutsu, Koppôjutsu, Kosshijutsu, Ninpô-taijutsu

BUJINKAN NO BUKI (De vanligaste vapen som förekommer i Bujinkan)

Bô (stavar):	Tessen, Hanbô, Jô, Rokushaku-bô
Ken (blad):	Tanto, Kodachi, Katana, Tachi, Ken, Naginata, Yari, Bisentô
Kakushi (mindre):	Shuriken, Kunai, Jutte
Flexibla vapen:	Nawa, Kusari-fundo, Kusari-gama, Kyoketsu-shoge

詞韻波羅密大光明

SHIKIN HARAMITSU DAIKOMYÔ: Varje ögonblick är heligt och kan bringa nyckeln till den universella upplysning som vi söker

Dessa Ord inleder all träning och är en ceremoniell hälsning som skall tas på fullaste allvar och koncentrationen skall vara maximal. Översättningen ovan är en enkel tolkning av innebörden och inte en översättning. Det går inte att göra en enkel översättning, läs nedan för att mer förstå innebörden.

詞韻 **SHIKIN** är är förnimmelse och harmonin som uppfattas av hjärtat när man förenar två motpoler *in/yô* (*yin/yang*). Det är också ett Buddhistisk ord som förstärker det man säger. Det sägs att ordet SHIKIN innehåller fyra kvalitéer vi bör sträva efter att uppnå;

1. Ett medlidsamt hjärta som uttrycker kärlek för allting
2. Ett ärligt hjärta som följer den rätta vägen
3. Ett öppet hjärta som följer naturen
4. Ett målmedvetet hjärta som är engagerad i alla uppgifter

”Två sanningar närmar sig varann. En kommer inifrån, en kommer utifrån och där de möts har man en chans att få se sig själv.” Från Tomas Tranströmers ”Preludier”.

Hatsumi Sensei menar att detta Shikin föder positivitet och pålitlighet hos oss.

波羅密 **HARAMITSU** har en buddhistisk ursprung (paramita på Sanskrit). Det refererar vanligtvis till träningen som leder till nirvana, en buddhas upplysning, vilket är ett permanent tillstånd av spirituellt uppvaknande som överbryggar gränsen mellan liv och död. Idén bakom de sex paramita är; frihet från en missunnsam hållning, smärta och avundsjuka och de bygger upp tålamod i förhållande till omvärlden.

六波羅蜜 ROPPARAMITSU (ROKU HARAMITSU). Inom buddhismen finns det sex paramita genom vilka man uppnår upplysning.

1. 布施波羅蜜 FUSE HARAMITSU (dana paramita) – Generositet och barmhärtighet
2. 自戒波羅蜜 JIKAI HARAMITSU (shita paramita) – Civilkurage och mod
3. 忍辱波羅蜜 NINNIKU HARAMITSU (kshanti paramita) – Tålamod och tolerans
4. 精進波羅蜜 SHOJIN HARAMITSU (virya paramita) – Energi och ansträngning
5. 禪定波羅蜜 ZENJO HARAMITSU (dhyana paramita) – Meditation och uppvaknande
6. 智慧波羅蜜 CHIE HARAMITSU (prajna paramita) – Intuitiv direkt visdom

Hatsumi Sensei påpekar att detta Haramitsu fostrar uppriktighet, lojalitet, mod och trohet hos oss.

大光明 **DAIKÔMYÔ** betyder ordagrant det stora starka ljuset och symboliserar skenet av ens goda hjärta. Det är upplysningen från vårt undermedvetna, till vårt mentala medvetande och beskrivs som; ljuset från ditt hjärta. Inom buddhismen är det ljuset av buddha. Upplysningen kan komma när som helst som en blixt ifrån klar himmel, därefter klappar vi händerna för att symbolisera denna blixt.

Hatsumi Sensei menar att Daikômyô får oss att respektera varandra oberoende av ras, religion, åsikter eller kön. Det föder förståelse hos oss.

©2007 Mats Hjelm (www.kesshi.com) – Bujinkan Kaigôzan Dôjô (www.kaigozan.se) Version 2.2