

Vad händer på en gradering?

Av: [Mattias Bodin](#)

Frågetecknen kan vara många när man som nybörjare skall träda in på sin första gradering. Dom flesta vet inte vad dom kan förvänta sig. För att sticka hål på den största nervositeten inför det okända ämnar jag här belysa hur en gradering kan se ut och vad som förväntas av er.

En gradering är i grund och botten ett praktiskt prov där du som utövare skall bevisa att du kan ditt material och är redo för att gå vidare till nästa nivå. Det är också ett teoretiskt prov där du ska känna till och kunna besvara eventuella frågor som kan ställas till dig under graderingen. Det ställs alltså tydliga krav på att du ska ha de kvalitéer som krävs för att få ditt nästa bälte.

Innan det blir dags för gradering måste du få ett godkännande från din instruktör. Det är dennes uppgift att vägleda dig fram till målet. Men du måste själv göra jobbet! Det är som vägvisaren som visar vägen men du måste själv gå. När instruktören anser att du är klar meddelar denne dig detta. Du bestämmer inte själv när du är klar utan detta är din instruktörs privilegium. Däremot kan du välja att stå över en eventuell gradering. Det kan finnas olika anledningar bakom ett sådant beslut, men alla mynnar ut i samma slutsats att du inte känner dig redo för en gradering. Ha dock förtroende för din instruktör och finn trygghet i att om denne säger att du är klar så är du det. Instruktören bedömer dig med professionella ögon och framförallt objektiva ögon. Du gör det förmodligen med självkritiska och partiska ögon.

En bra idé är att prata med andra som har graderat. Det spelar ingen roll vilken grad personen har. Men varför inte prata med så högt graderade som möjligt. Ju mer erfarenhet och rutin du kan lära dig av ju bättre. I många fall känns det bättre när man lyssnat på någon annan som varit i samma sits.

En tumregel är att vara väl förberedd. Det finns inga genvägar till att bli duktig. Som med allting annat krävs det att du investerar din tid. För vissa räcker det med att träna två gånger i veckan och vara redo på graderingen. För dom allra flesta räcker inte detta. Fördelen med att vara förberedd är också att ju mer förberedd du är ju mindre nervös kommer du vara. Du kommer att finna trygghet i att du kan ditt material. Du kommer givetvis att vara nervös inför andra saker – må det vara i det faktum att du blir bedömd, rädd för att göra misstag osv. En viss nervositet är bara bra och hälsosamt. Det skärper dina sinnen och du kommer att få ut en positiv erfarenhet. För mycket nervositet däremot kan stjälpa dig genom att blockera ditt psyke och påverka dina fysiska prestationer negativt. Vissa personer är begåvade med att inte känna nervositet alls. Alla fungerar helt enkelt olika. Men enkelt uttryckt kan man dock säga att lite nervositet bara är bra och det visar på att du tar graderingen på allvar.

Rent praktisk hur en gradering de facto genomförs är svår att svara på då det ligger mycket friheter i händerna på graderingsledaren, men det finns en viss struktur som brukar följas. Det börjar alltid med att man ställer upp varvid graderingsledaren och eventuellt er instruktör säger några ord. Sedan är det tre stora block som skall täckas – (1) basics, (2) forms och tekniker och slutligen (3) fri sparring. Oftast kommer också dessa block i den ordningen. Man kan betrakta detta som en resa från det kända till det okända. Det du känner till är basics, forms och tekniker som är förutbestämda mönster som utförs på ett specifikt sätt. Det sista blocket faller inom kategorin det okända eller semiokända. Det kan vara att du på förhand vet någon detalj (som t ex vilken typ av attack) eller så vet du ingenting (t ex tekniker med fria tyglar eller fighting). Det skall dock sägas att detta accentueras först när det gäller dom högre bältena.

När tradition är värd att spara ska vi göra det. Kom ihåg att alltid uppföra dig korrekt i en dojo, speciellt när det är gradering. Var noga med att buga korrekt när du går in och ut genom dojon och saluera graderingsledaren och övriga instruktörer på tillbördigt sätt. Allt du gör blir bedömt på graderingen så tänk på vad du gör.

I dom flesta fall är det ett antal elever som instruktörerna skall bedöma under graderingen. Det innebär att det är mycket som skall betraktas. Alla kan göra misstag – glömma tekniker, gå med fel fot, slå med fel hand, halka till osv. Det viktiga är att du inte VISAR dina misstag. Gå helt enkelt vidare. Har du tur så var det ingen som såg. Det är din prestation överlag som ligger till grund för slutbedömningen, inte enskilda misstag. Men vad du än gör så gå in med rätt attityd. Det skall vara 100% svett och vilja på graderingen. Du måste tänka på att du fortfarande är nybörjare i sammanhanget. Vi har överseende med lite misstag. Men vad vi inte har överseende med är att du inte ger allt du har.

När så graderingen är över kommer alla att uppmanas att ställa sig i horse stance varvid graderingsledaren och instruktören kommer att gå ut och överlägga. Dessa kommer att diskutera din prestation. Om du bedöms besitta de kvalitéer som eftersträvas har du klarat graderingen. Nu följer ceremonin där du erhåller ditt nya bälte. Grattis!

Av: [Mattias Bodin](#)
3:rd Degree Black Belt