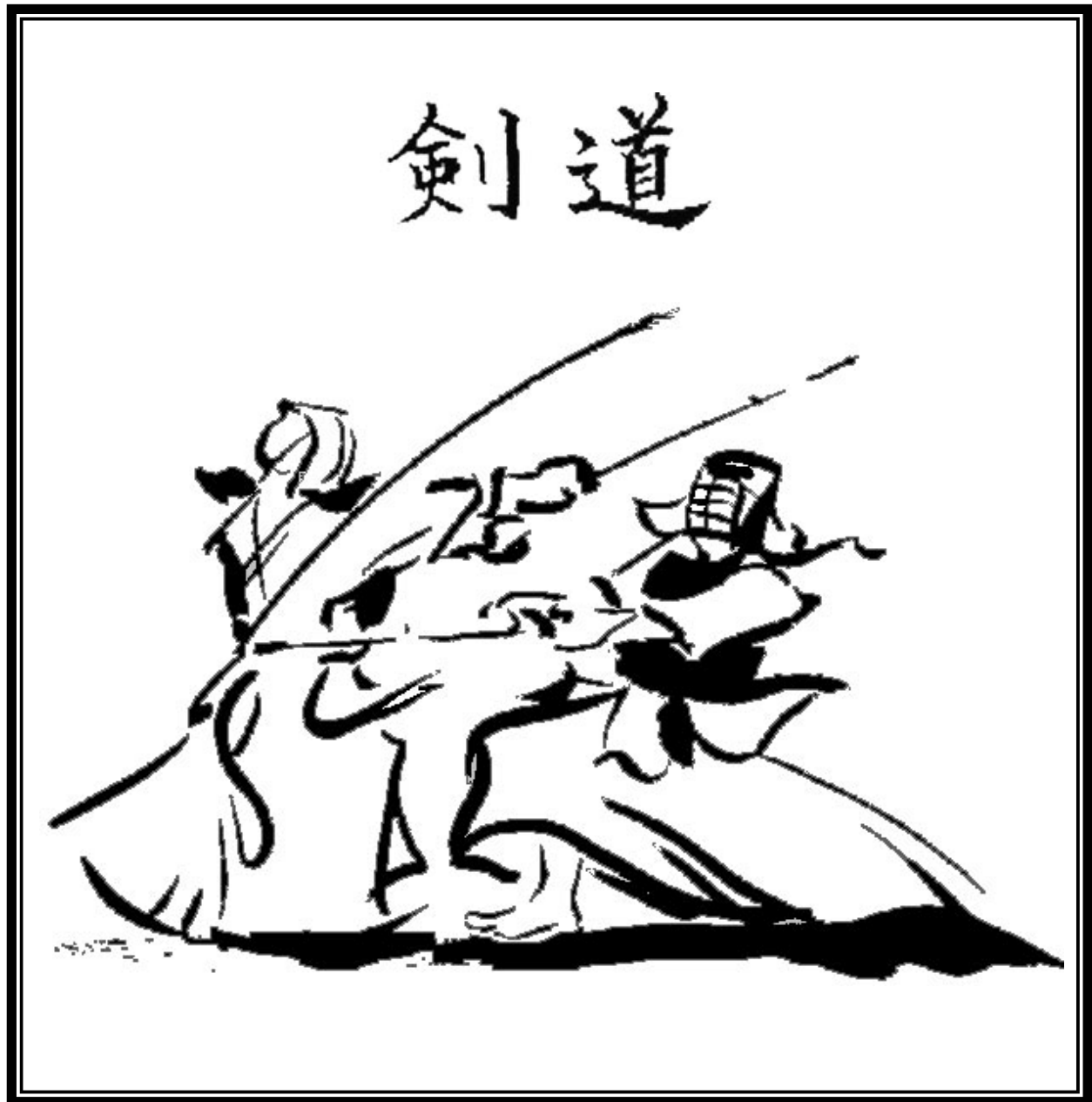


KATA ÖVNINGAR





Kendo Kata

Det här häftet är tänkt att ge en grundläggande förklaring till Kendo katorna, för att bli riktigt bra krävs det mycket både själv och med en partner.

Kendo Katorna är serie stiliserade rörelser som representerar en svärdteknik. Zen Nippon Kendo (Det Japanska Kendoförbundet) har 10 former av kendokata, uppdelade i två former långsvärd mot långsvärd (Tachi) och långsvärd mot kortsvärd (Kodashi). Historiskt sett har de olika fäktningskola i Japan haft många egna varianter, men idag så är de här tio katorna standardiserade och gäller i hela kendo världen.

I Katan finns det en vinnare (shidashi) och en förlorare (ushidashi). Ushidashi bestämmer alltid tempot (Ushidashi är mannen och shidashi är skuggan, dvs. alla rörelser samtidigt, fast ushidashi initierar alla rörelser). I de 7 första katorna (Tachi) så använder både ushidashi och shidashi det långa svärdet, i de tre sista (Kodachi) använder shidashi det korta och ushidashi det långa.

I Kata är stil, pondus, och koncentration mycket viktiga!

Hur ofta behöver jag öva på kata?

En vanlig missuppfattning är att många tror att kator bara användas vid gradering!
DET ÄR FEL!

Kator är väsentliga för förståelsen och framsteg i kendo. Det är sant att man ser kator vid graderingar, men genom att förstå VARFÖR de olika katorna förstår man många av grunderna i kendon. Glöm inte att nästan alla tekniker som förekommer under en match har sitt ursprung i katorna,

Kata är mycket enkelt att öva på hemma (eller när du väntar på bussen) oftast kan man då öva på stegen, rörelsen och föreställa sig hur mot partner rör sig så räcker ofta en mycket långt.

Om man inte övar regelbundet kommer katorna snart att kännas stela, otympliga och gammalmodiga. Om man istället övar regelbundet så kommer de att kännas enkla, mjuka och naturliga vilket kommer leda att kendo också kommer att anta de här attributen.

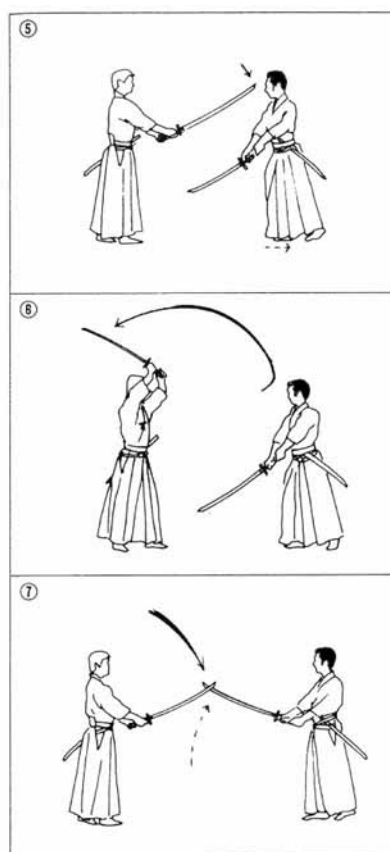
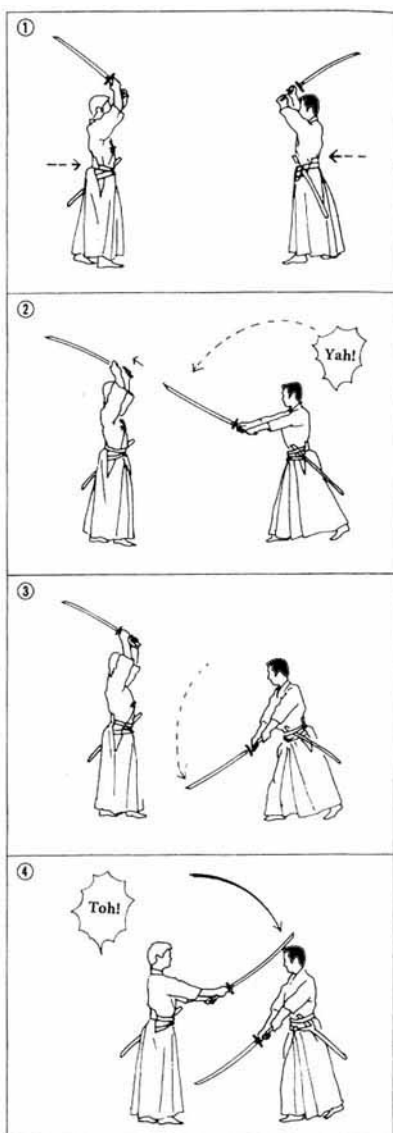


Kata 1

Kata nummer 1 beskriver en nuki teknik (men-nuku-men).

	Ushidashi	Shidashi	Kommentar
1	Hidari-jordan, 3 Ayumi Ashi	Migi-jordan, , 3 Ayumi Ashi	S. för svärdet rakt uppåt, stå still
2	Men (Kiai Yah)	Nuki	
3	Fullfölj men hugg		U. Rak rygg!
4		Men (Kiai Toh)	
5	Räta upp sig och pyttesteg bakåt	Kensen mot ansiktet	S. Hota
6		Upp i Hidarei Jordan	S. Skapa Sanshin
7	Chudan-no-kamae	Chudan-no-kamae	

Kamae-o-toke, 5 små Ayumi Ashi till start punkten



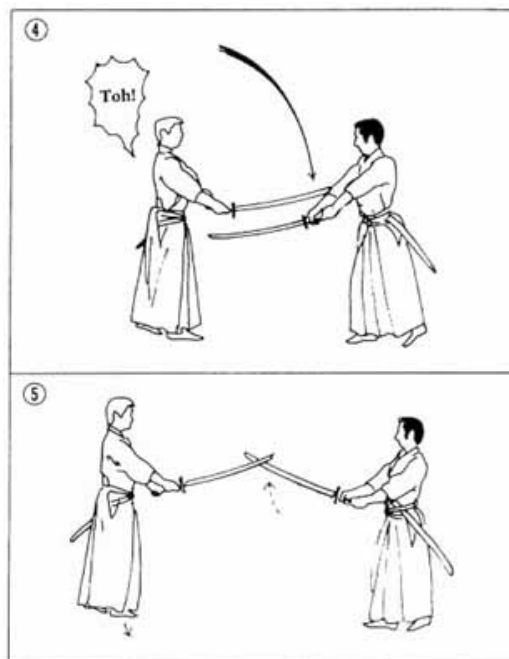
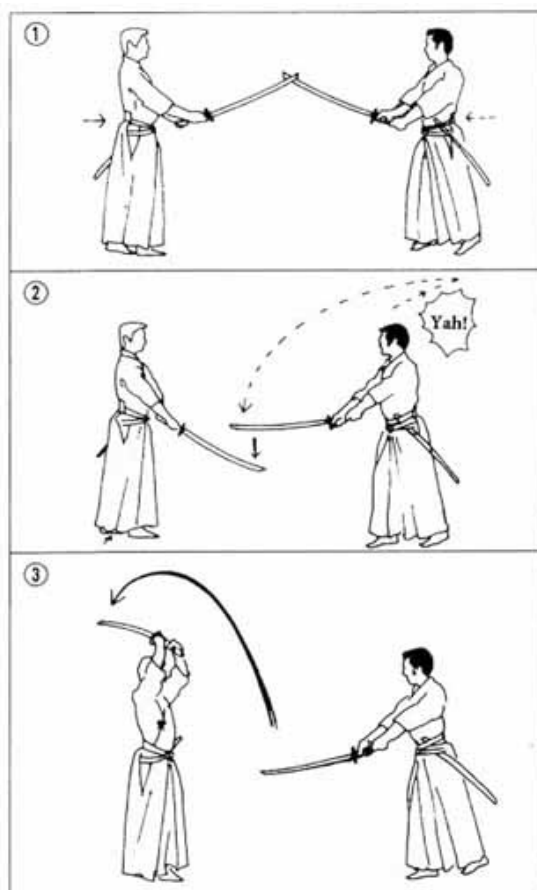


Kata 2

Kata nummer 2 beskriver en nuki teknik (kote-nuki-kote)

Ushidashi	Shidashi	Kommentar
1 Chudan, 3 Ayumi Ashi	Chudan 3 Ayumi Ashi	
2 Kote (Kiai Yah)	Okuri Ashi åt vänster, sänker svärdet	U. Rör först på armar sedan fötter S. Väntar, avvaktar. Gå inte innan U. hugg. Okuri ashi
3	Höj svärdet	S. "Doppa" inte kensen bakom nacken
4	Hugg Kote (Kiai Toh)	S. Sanshin
5 Chudan-no-kamae	Okuri Ashi åt bakåt höger, Chudan-no-kame	

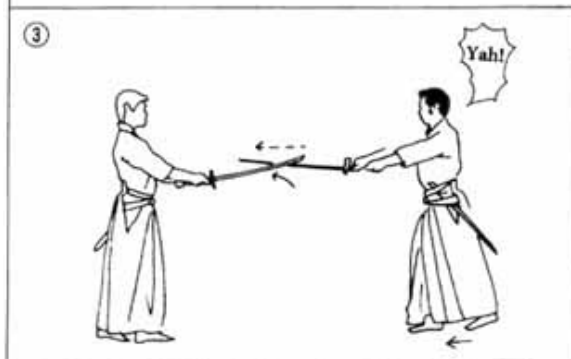
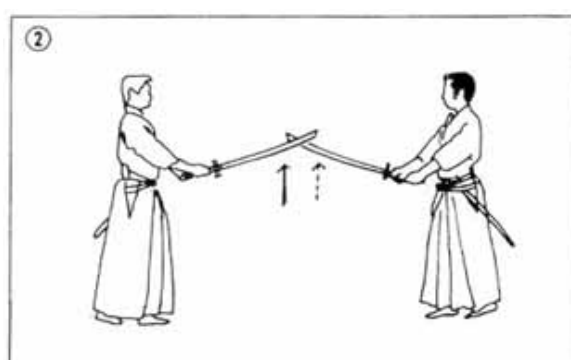
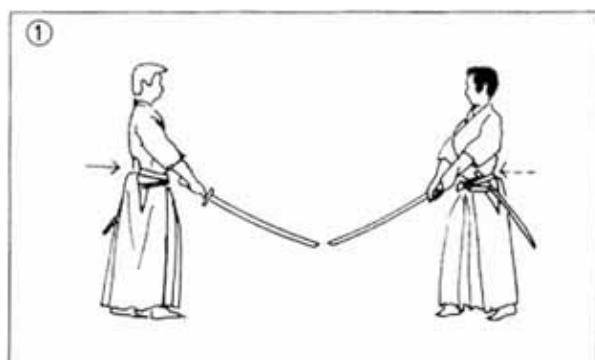
Kamae-o-toke, 5 små Ayumi Ashi till start punkten

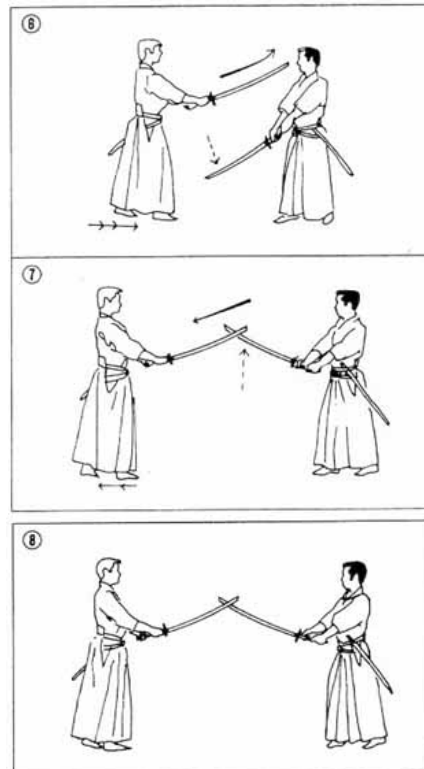
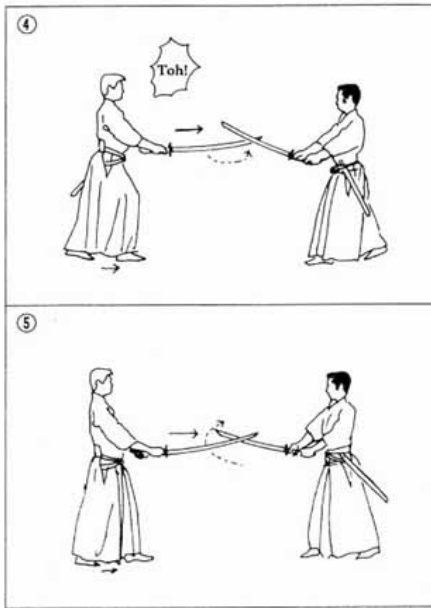


**Kata 3**

Kata nummer 3 beskriver tsuki tekniker

Ushidashi	Shidashi	Kommentar
1 Gedan, 3 Ayumi Ashi	Gedan, 3 Ayumi Ashi	
2 Svärden höjs till Chudan under psykisk press mot varandra		
3 Tsuki mot levern (Kiai Yah)	½ steg bakåt och dra svärdet mot kroppen och blockera med svärdsryggen	S. Behåll kensen i centrum!
4 Blockera genom att slå höger svärdssida mot S. vänstra svärdssida	Tsuki mot levern (Kiai Toh)	S. Med kropp och armar
5 Blockera genom att slå vänster svärdssida mot S. högra svärdssida	Tsuki mot levern, steg fram med vänster ben.	S. Med kroppen
6 Sänk svärdet, 3 Ayumi Ashi bakåt	Höj svärdet 3 Ayumi Ashi framåt Börja med högra benet	S. höj under sista stegen upp och hota U. näsa - skapa Sanshin
7 3 Ayumi Ashi framåt	5 Ayumi Ashi bakåt	När U. börjar höja svärdet börjar S. gå bakåt, på S. 3:e steg börjar U. gå framåt.
8 Chudan-no-kamae	Chudan-no-kamae	
Kamae-o-toke, 5 små Ayumi Ashi till start punkten		



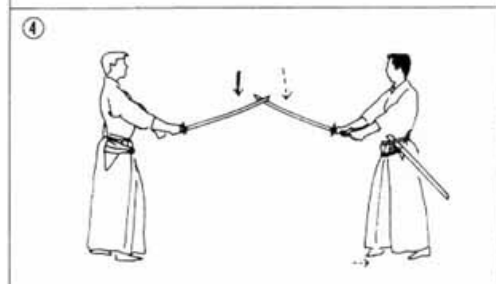
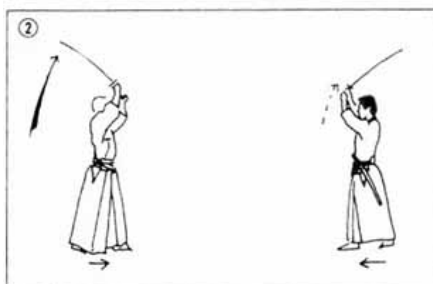
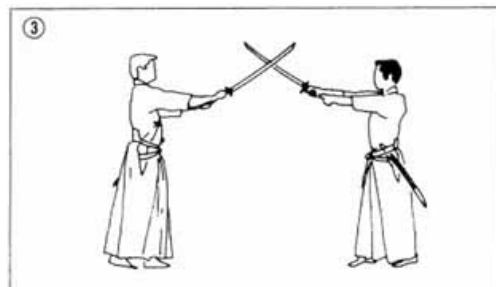
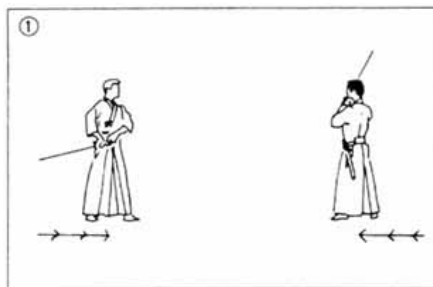


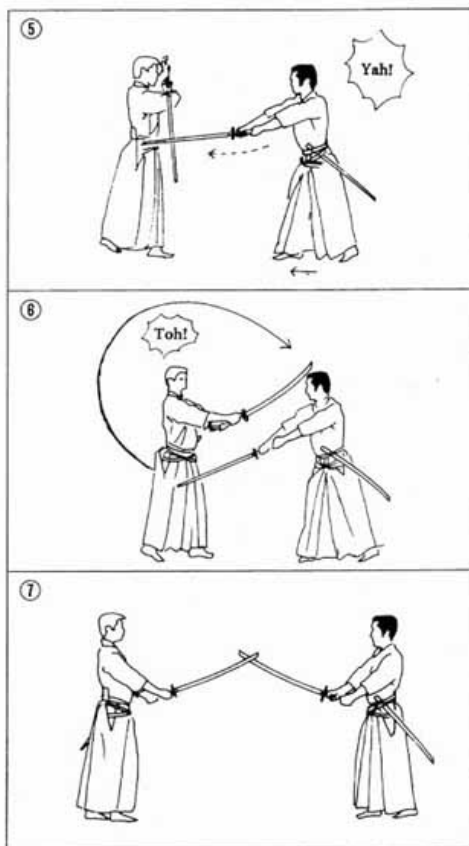


Kata 4

Kata nummer 4 beskriver en tsuki teknik

	Ushidashi	Shidashi	Kommentar
1	Haso, 3 små Ayumi Ashi	Waki, 3 små Ayumi Ashi	
2	Upp i vänster Jordan	Upp i vänster Jordan	
3	Båda försöker träffa Men samtidigt		U. & S. Mycket sanshin
4		Rör svärdet nedåt till Chudan	U. & S. psykisk press
5	4 Tsuki mot höger lunga (Kiai Yah)	Hiraki Ashi med vänster fot åt vänster, blockerar U. med svärdsryggen	S. Vänster Arm över huvudet.
6		Hiraki Ashi med höger fot hugger Men (Kiai Toh)	S. Sanshin
7	Räta ryggen, Chudan-no-kamae	Chudan-no-kamae	
Kamae-o-toke, 5 små Ayumi Ashi till start punkten			



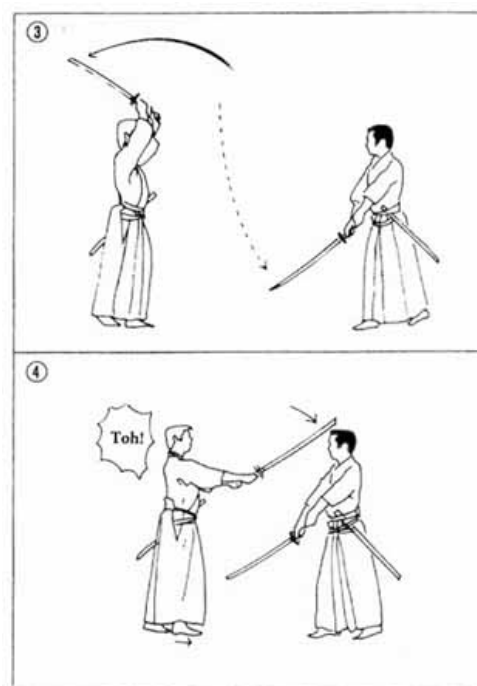
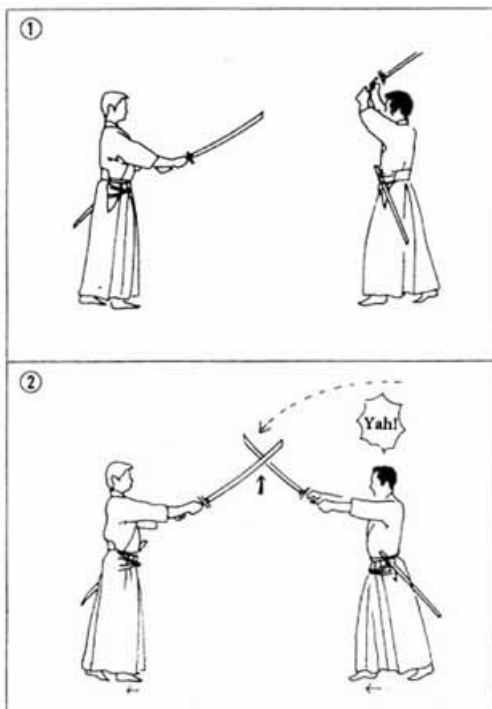


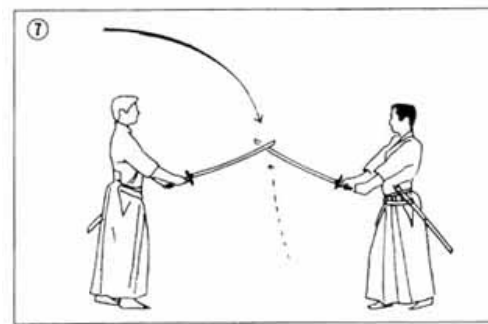
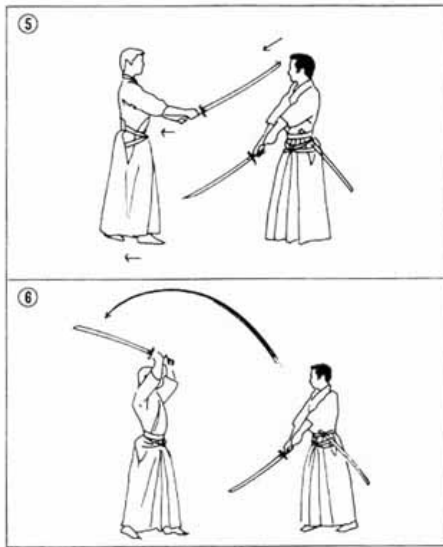


Kata 5

Kata nummer 5 beskriver en sugiare teknik

	Ushidashi	Shidashi	Kommentar
1	Upp i Vänster Jordan, 3 små Ayumi Ashi	Hög Chudan, 3 små Ayumi Ashi	S. siktar på U. vänstra hand
2	Men (Kiai Yah)	Sugiare, Okuri Ashi bakåt	
3	Fullföljer hugget	Hög svärdet till höger Jordan	
4		Hugg Men (Kiai Toh)	
5		Rör svärdet ner mot U. näsan, Okuri Ashi bakåt	S. Glid bak med H. Fot och skär ned innan lyfter till V. Jordan
6		Backa och upp i Vänster Jordan	S. Sanshin
7	Chudan-no-kamae	Chudan-no-kamae	
8	3 Ayumi Ashi till centrum	3 Ayumi Ashi till centrum	
	Sonkyo-no-kamae (eventuellt)		
	Hölstra svärden (eventuellt)		
	Kamae-o-toke, 5 små Ayumi Ashi till start punkten		
	Rei (eventuellt)		



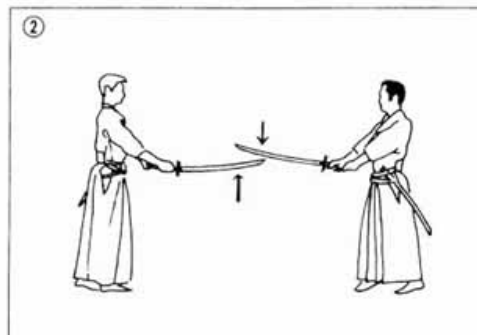
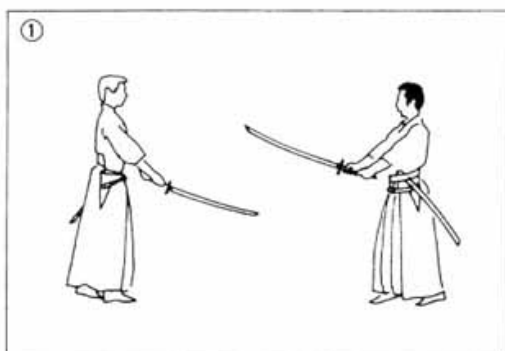


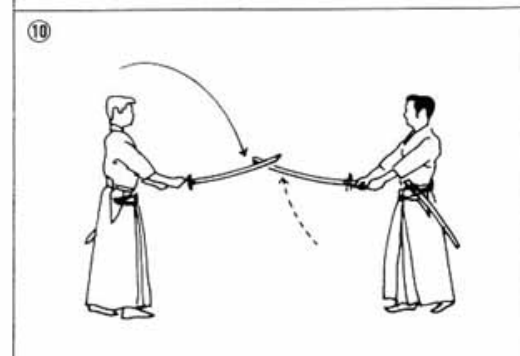
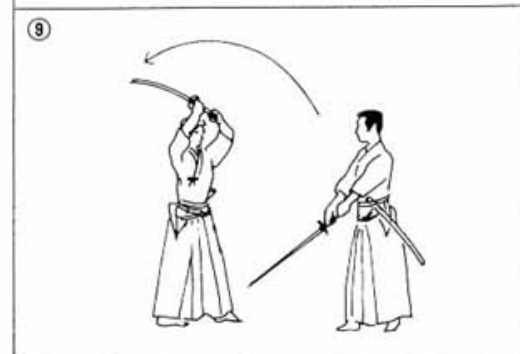
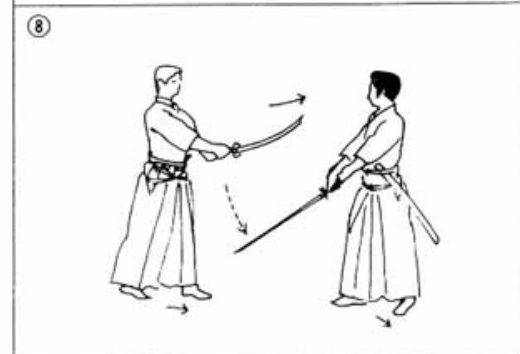
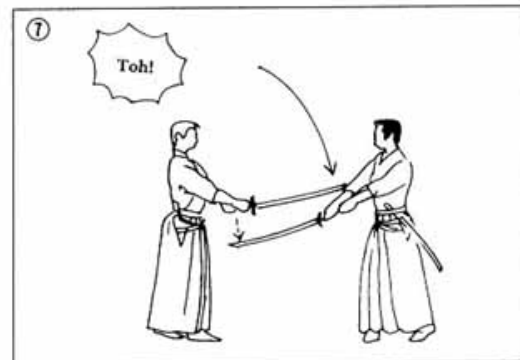
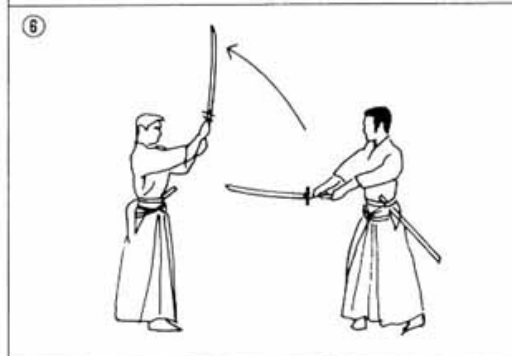
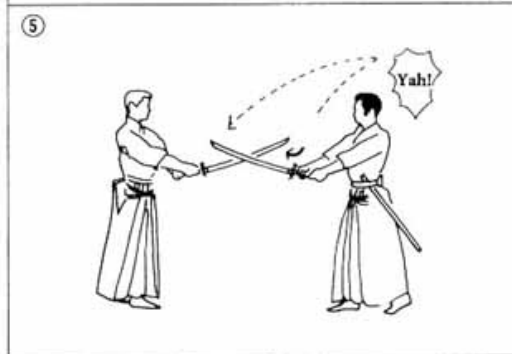
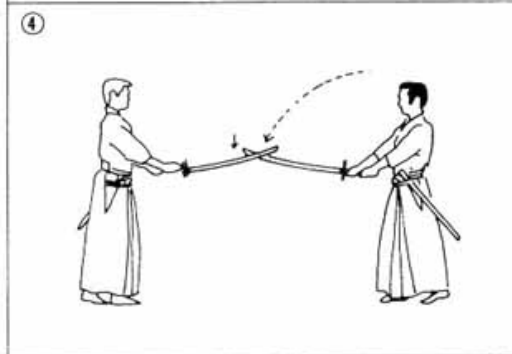
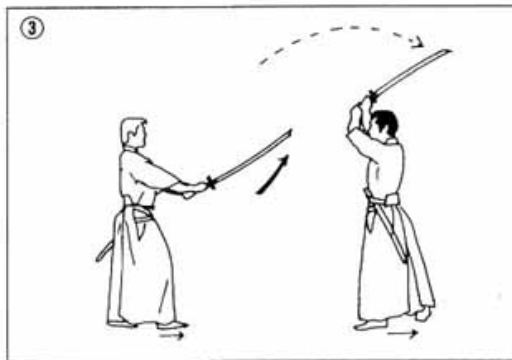


Kata 6

Kata nummer 6 beskriver en sugiare teknik

	Ushidashi	Shidashi	Kommentar
1	Låg Chudan, 3 Ayumi Ashi	Gedan, 3 Ayumi Ashi	
2	Försök pressa ned S. svärd	Höj till Chudan, psykisk press	Mycket psykisk press
3	Rörs sig snabbt bak till V. Jordan	Följer efter och höjer till Hög Chudan	S. siktar på U. vänstra hand
4	Ned till Chudan	Sänk till Chudan	
5	Hugg en liten Kote (Kiai Yah)		
6		Sugiare	S. Sugiare med bladsidan av bokken S. Höj bara till pannhöjd
7	Låter svärdet falla	Hugg mot kote (Kiai Toh)	
8	Okuri Ashi bak åt V. Sänk svärdet	Pressar	S. Sanshin
9		Skapar sanshin genom anta V. Jordan	S. Sanshin
10	Chudan-no-kamae	Chudan-no-kamae	
Kamae-o-toke, 5 små Ayumi Ashi till start punkten			

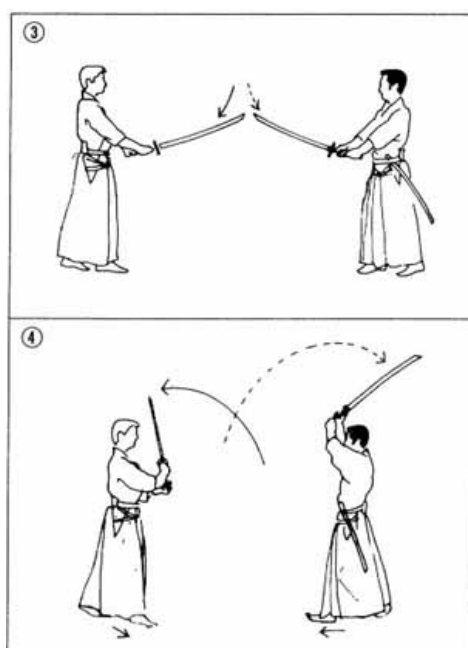
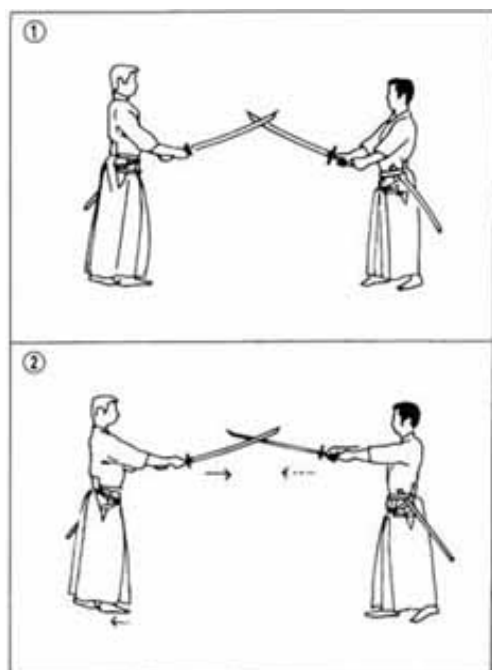


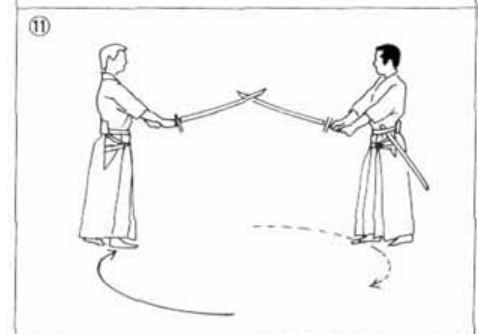
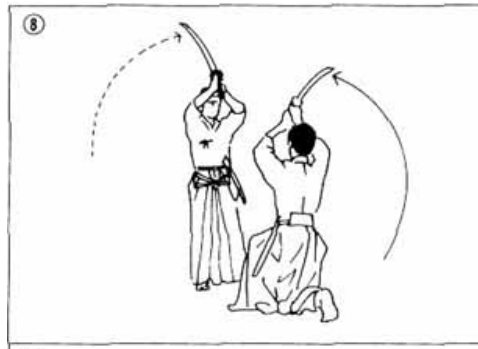
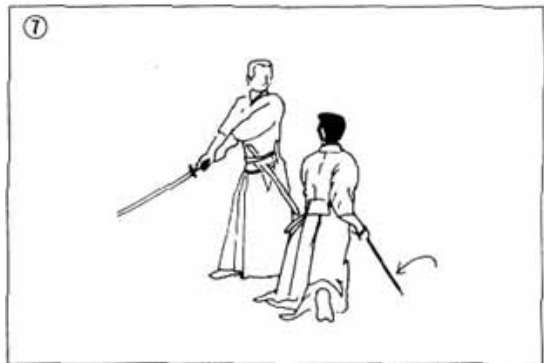
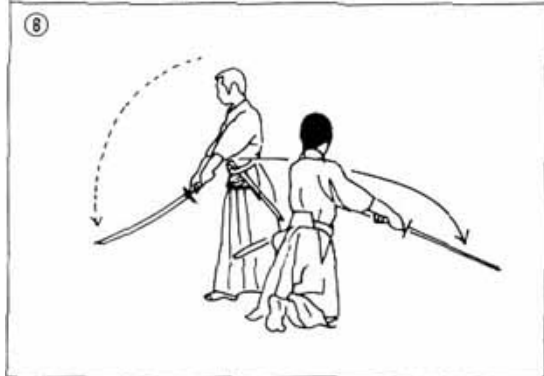
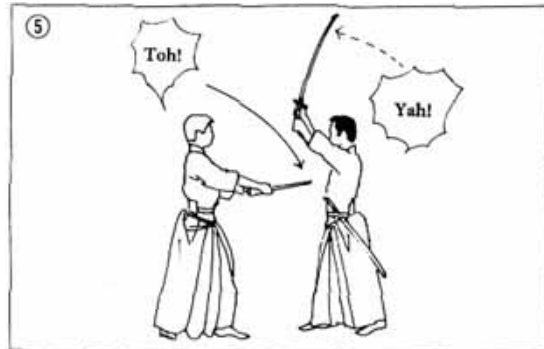


**Kata 7**

Kata nummer Sju beskriver en debana teknik

	Ushidashi	Shidashi	Kommentar
1	Chudan, 3 Ayumi Ashi	Chudan, 3 Ayumi Ashi	
2	Tsuki mot levern	Blockera med svärdssidan genom att sträck fram armarna. Okuri Ashi bakåt	S. Blockera och behåller kensen i centrum
3	Tillbaka till Chudan	Tillbaka till Chudan	
4	Börjar hugga stor Men	H. fot snett framåt	U. Inte Okuri ashi, utan vänster fot börjar hugger.
5	Fullföljer Men hugg (Kiai Yah)	V. fot stort steg snett fram, hugg Do (Kiai Toh)	
6	Fullföljer Men	H. knä i golvet	
7	Vrid upp ansiktet mot S.	Vrid huvudet mot U. och vrid upp svärdet till Waki	
8	Höj svärdet till Jordan	Rotera på stället och höj till Jordan	
9	Sänk till Chudan	Sänk till Chudan	
10	Backa och "dra" upp S.	Backa så att H. kommer fram	
11	Rotera åt V. 7 steg till ursprungliga platser	Rotera åt V. 7 steg till ursprungliga platser	
	Sonkyo-no-kamae		
	Hölstra svärden		
	Kamae-o-toke, 5 små Ayumi Ashi till start punkten		
	Rei		





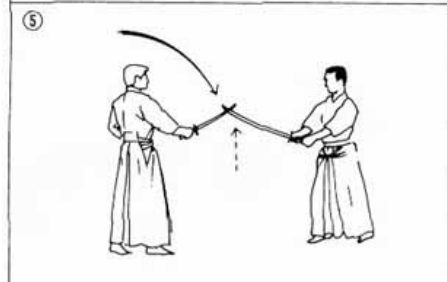
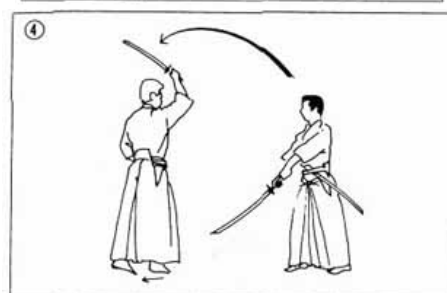
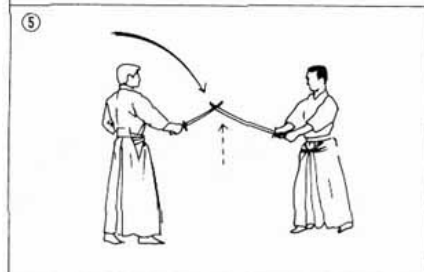
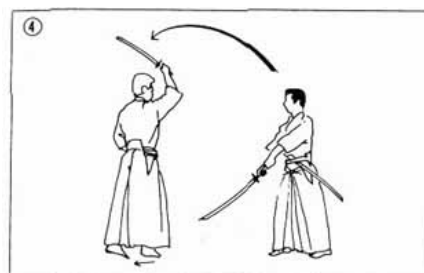
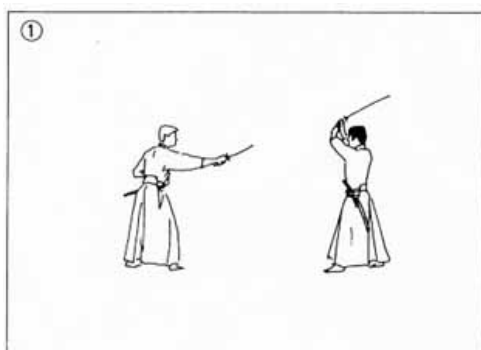


Kata 8

Kata nummer 8 beskriver en blockering och en kontring med kortsvärd.

	Ushidashi	Shidashi	Kommentar
1	H. Jordan, 3 Ayumi Ashi	Hög Chudan, 3 Ayumi Ashi	S. sikta mot ögonen S. Vrid på höften
2	Men (Kiai Yah)	Hikari Ashi, framåt höger. Hög svärdet med armen och vinkla svärdet ned åt V., blockera med V. sida	
3	Fullföljer Men	Fullfölj Hikari Ashi och hugg Men (Kiai Toh)	
4	Vänd upp mot S.	Bak till H. Jordan	Sanshin
5	Upp till Chudan. Roterå åt V. till ursprungliga platser	Ned till Chudan. Roterå åt V. till ursprungliga platser	

Kamae-o-toke, 5 små Ayumi Ashi till start punkten

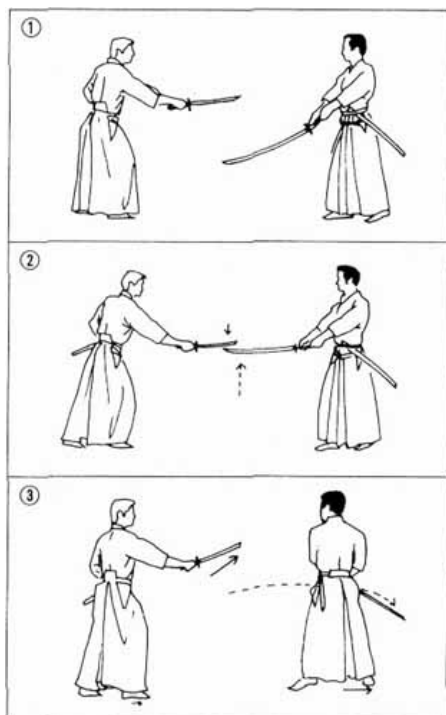


**Kata 9**

Kata nummer 9 beskriver en blockering och en kontring med kortsvärd

Ushidashi	Shidashi	Kommentar
1 Gedan, 3 Ayumi Ashi	Låg Chudan, 3 Ayumi Ashi	S. Vrid på höften
2 Höjer svärdet till Chudan	Psykisk press emot U. höjning	
3 H. for bat och sveper bak till Waki	Höj till Chudan	
4 Hugger Men (Kiai Yah)	Okuri Ashi åt V. Blockerar med V. svärds sida	U. Inte Okuri ashi, utan höger fot börjar hugget.
5 Fullföljer Men hugg	Hugger Men (Kiai Toh)	
6	Grip U. höger arm och pressa uppåt. För svärdet till höften och hota	
7 Rotera åt vänster till ursprungliga platser.	Rotera åt vänster till ursprungliga platser.	

Kamae-o-toke, 5 små Ayumi Ashi till start punkten



**Kata 10**

Kata nummer 10 beskriver en blockering

	Ushidashi	Shidashi	Kommentar
1	Chudan, 3 Ayumi Ashi	Gedan, 3 Ayumi Ashi	S. Vrid på höften
2	Börjar hugger stor Men		U. startar hugget på 2:dra steget
3	Fullföljer Men (Kiai Yah)	Blockering hugg med tsuba på V. sida	
4		Kastar iväg U. svärd åt vänster	S. låt inte handen lämna centrum
5	Fortsätter framåt och hugg mot Do (Kiai Yah)	Glid förbi med V. fot, blockera med svärdssidan.	U. Steg 4 & 5 i en rörelse! S. Blockering sker ganska långt ut på U. svärd U. Höger fot fram.
6		Låt svärdet glida upp till Tsuba, grip U. H. arm. (Kiai Toh)	S. Ryggen på kodashi ska var mot tsuba
7	Tre små Ayumi Ashi bakåt	Pressa U. tre små Ayumi Ashi framåt	S. svärd ska ligga mot U.s Tsuba
8	Chudan-no-kamae	Chudan-no-kamae	
	Sonkyo-no-kamae		
	Hölstra svärden		
	Kamae-o-toke, 5 små Ayumi Ashi till start punkten		
	Rei		

