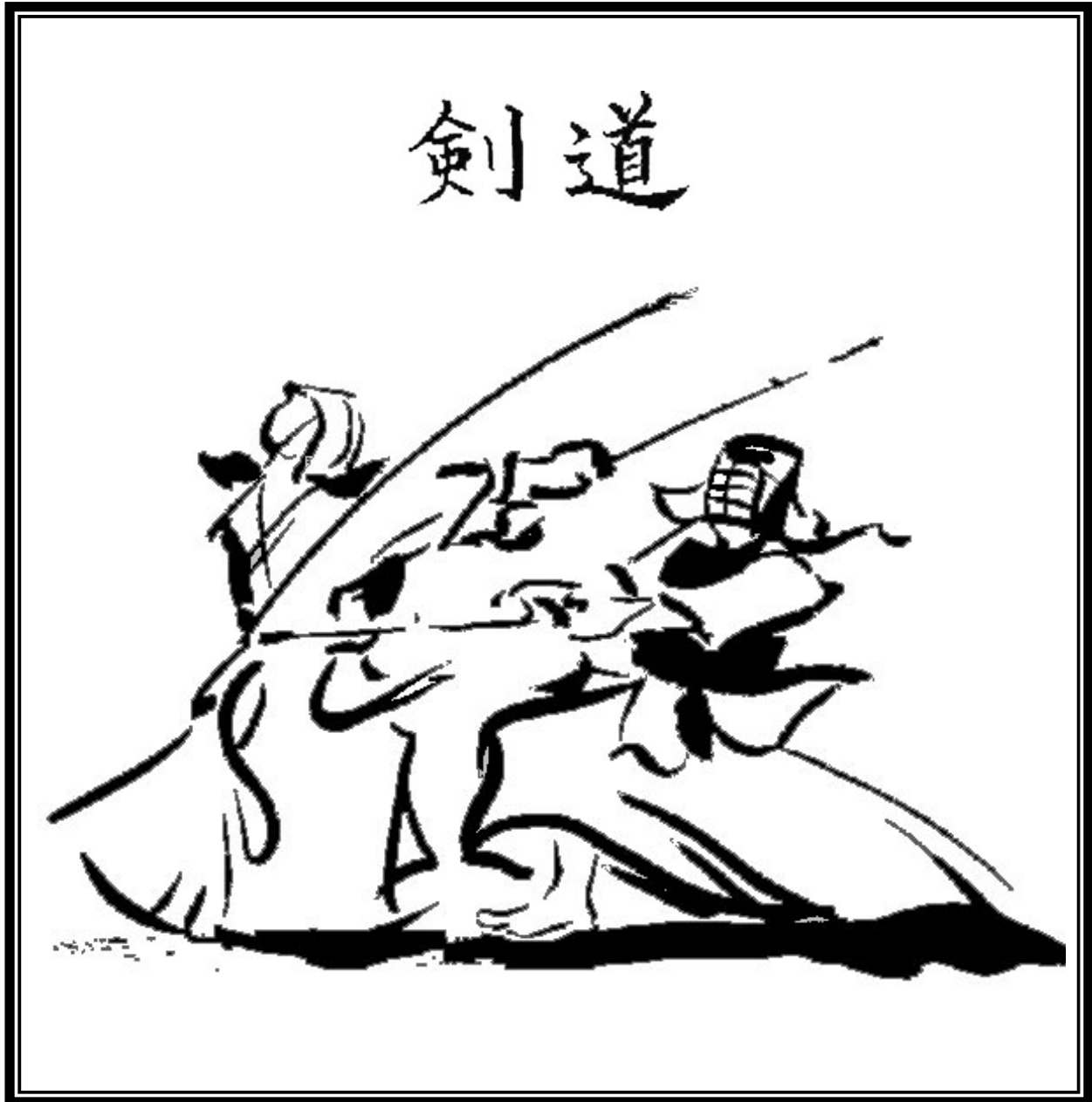


KIHON KENDO KATA



Skrivet av:

Magnus Rygh, Frode Nærland och Ken Rune Helland, Norges Kendôforbund



Innehållförteckning

INTRODUKTION	3
BESKRIVNING.....	4
REIGI.....	5
KIHON KATA	6
1. Ippon Uchi Waza.....	6
2. Nidan Waza.....	6
3. Harai waza	7
4. Hiki waza.....	7
5. Nuki waza.....	7
6. Sugiare waza	8
7. Debana Waza	8
8. Kaeshi waza	8
9. Uchi-otoshi Waza.....	8



Introduktion

Under 2000 började All Japan Kendo Federation (AJKF) planerar att införa nya Kata övningar med en större betoning på grundtekniker (Kihon).

Kendo Kata som skapades 1912 har ibland uppfattats som abstrakta och svåra att tillämpa i vanlig Kendo träning. För att brygga över det här gapet mellan Kendo Kata och den vanliga Kendo träningen så utvecklades Kihon Kendo Kata som innehåller ett antal grundtekniker i stiliserad form som direkt kan överföras till vanliga träningen. Fortfarande kommer Kendo Kata finnas kvar och fylla en viktig roll inom Kendon.

Grundtankarna bakom Kihon Kendo Kata var att utveckla en form av Bokuto träning som ska vara ett komplement för att stärka grundteknikeran inom den vanliga Kendo träningen genom att:

1. Hjälpa nybörjare att lära sig att Shinaien ska användas om en riktig Katana.
2. Utveckla god grund av tekniker som sedan direkt kan appliceras i Kendo träningen.
3. Utveckla studentens förmåga och förståelse för senare studier inom Kendo Kata.

Ett första led i att stärka och förbättra kunskapen inom Kihon Kata var skapandet av det här häftet. Det bygger på ett häfte som Magnus Rygh i Oslo under 2003 fick av Lorenzo Zago Sensei. Under hösten 2003 lades många väsentliga detaljer och förklaringar till från Frode Nærland och Ken Rune Helland som var på ett seminarium med Sumi Sensei (en av dem som utformat Kihon Kendo Kata).

Det här häftet är till för att läsaren snabbt ska kunna sätta sig in i de övergripande idéerna bakom Kihon Kendo Kata för lättare kunna tillgodogöra sig instruktionerna.



Beskrivning

Kihon Kendo Kata består av nio Kator:

Namn	Waza	Träff område
Kihon-ichi	Ippon Uchi Waza	Men Kote Migi-Do Tsuki
Kihon-ni	Ni-Dan Waza	Kote Men
Kihon-san	Harai Waza	Harai Men
Kihon-yon	Hiki Waza	Men Tsuba-zeriai Hiki Migi-Do
Kihon-go	Nuki Teknik	Men Nuki Migi-Do
Kihon-roku	Sugiare Teknik	Kote Sugiare Men
Kihon-nana	Debana Teknik	Debana Kote
Kihon-hachi	Kaeshi Teknik	Men Kaeshi Migi-Do
Kihon-kyu	Uchi-Otoshi Teknik	Migi-Do Uchi-Otoshi Men

Tillskillnad från Kendo Kata så kallas mottagaren i Kihon Kendo Kata de utförande för Kakarite och Ushidasi. Där Kakarite motsvarar Shidachi.



Reigi

Reigi utförs med Bokuto på samma sätt som i Kendo Kata.

Båda deltagarna börjar i Ritsu-Rei med Bokuto i höger hand, därefter flyttar de över Bokuto till vänster hand och håller den intill höften (Taito). De tar nu tre steg fram och sänker sig ned i Sonkyo samtidigt som man drar sin Bokuto. De reser sig upp, sänker svärdet och öppnar Kamae (Otoku) och tar fem små steg bakåt för att nå tillbaka till startpunkten.

Alla Katorna startat från Ai-Chudan-Kamae och man går alltid in till mitten med tre steg och backar med fem små steg. Efter utförandet av en Kata gå båda tillbaka till Issoku-Itto-No-Maai och där sänker de svärdet och öppnar Kamae. Efter det går båda tillbaka till startpunkten.



Kihon Kata

1. Ippon Uchi Waza

- Men, Kote, Migi-Do, Tsuki

Kakarite utför attacken genom att röra sig framåt med ett stort steg. Motodachi öppnar sig tydligt så att Kakarite kan utföra attacken utan några hinder. Motodachi står i lugnt och stilla under alla attacker utom Tsuki där han tar ett steg bakåt när stöten kommer.

- Motodachi öppnar för hugg mot Men genom att röra Bokuton till höger.
- Motodachi öppnar för hugg mot Kote genom att röra höger hand lite framåt och till vänster så att handleden är syns tydligt.
- Motodachi öppnar för hugg mot Migi-Do genom att lyfta Bokuto rätt upp över huvudet.
- Motodachi öppnar för stöt mot Tsuki genom att sänka Bokuton snett nedåt till höger och tar ett steg tillbaka.

Kakarite tar efter hugg ett steg tillbaka och skapar Zanshin, därefter tar han ytterligare ett steg bakåt och kommer till korrekt Maai.

När Kakarite gör sin stöt i Tsuki så tar Motodachi ett steg bakåt. Motodachi tar också ett steg fram när Kakarite tar sitt första steg bakåt. Motodachi återför sin Bokuto till Chudan-No-Kamae när Kakarite tar sitt andra steg bort från Motodachi efter Tsukin och återkommer till startpunkten.

2. Nidan Waza

- Kote-Men

Kakarite utför attacken genom att röra sig framåt med två stora steg. Motodachi öppnar sig tydligt så att Kakarite kan utföra attacken utan några hinder.

- Motodachi öppnar för hugg mot Kote genom att röra handen lite framåt och till vänster så att handleden blir synlig.
- Motodachi tar ett steg bakåt och sänker Bokuto till höger när Kakarite hugger Men.

Kakarite tar efter hugget ett steg tillbaka och skapar Zanshin, därefter tar han ytterligare ett steg bakåt och kommer till korrekt Maai. Kakarite går nu ett tredje steg tillbaka och Motodachi tar ett steg fram så att de båda är tillbaka vid startpunkten.



3. Harai waza

- Harai-Men

Kakarite tar ett steg framåt samtidigt som han slår sin Bokuto åt vänster så att Motodachis Bokuto rör sig höger. Kakarite fortsätter sin rörelse till dess att Bokuton är över huvudet, därefter hugger Kakarite en Men. Allt sker i ett steg.

Kakarite tar efter hugget ett steg tillbaka och skapar Zanshin, därefter tar han ytterligare ett steg tillbaka och kommer till korrekt Maai. Motodachi står i lugn och höjer inte sin Bokuto till Chudan-No-Kamae förens Kakarite tar sitt andra steg.

4. Hiki waza

- Men Tsuba-zeriai Hiki Migi-Do

Kakarite attackerar med ett hugg mot Men med ett steg framåt. Motodachi parerar angreppet med vänstra sidan av sin Bokuto (Shinogi). Med attacken blockerad tar båda ett steg framåt till Tsuba-zeriai.

Kakarite pressar nedåt mot Motodachi Tsuba. När Motodachi svarar med att pressa uppåt så tar Kakarite ett steg bakåt och hugger en Hiki Migi-Do.

Kakarite tar efter hugget ett steg tillbaka och skapar Zanshin, därefter tar han ytterligare ett steg tillbaka och kommer till korrekt Maai. Motodachi står i lugn och sänker inte sin Bokuto till Chudan-No-Kamae förens Kakarite tar sitt andra steg.

5. Nuki waza

- Men Nuki Migi-Do

Motodachi attackerar med ett hugg mot Men med ett steg framåt. När Motodachi påbörjar sitt hugg, hugger Kakarite en Migi-Do samtidigt som han går diagonalt fram till höger, ca 30°.

Efter hugget snurrar båda utövarna på sin höger fot så att de står ansikte mot ansikte, och i samma stund tar de ett steg tillbaka och intar Chudan-No-Kamae. Nu är utövarna utanför centrumlinjen och tar därför de nödvändiga stegen tillbaka för att komma tillbaka till startpunkten.



6. Sugiare waza

- Kote Sugiare Men

Motodachi attackerar med ett hugg mot Kote med ett steg framåt. Kakarite tar ett steg tillbaka och parerar med en Sugiare med höger Shinogi och tar därefter ett steg fram och hugger en Men.

Bägge utövarna tar ett steg bakåt och intar Chudan-No-Kamae.

7. Debana Waza

- Debana Kote

Motodachi rör högre fot framåt och lyfter upp Kensen så att handleden öppnas för ett angrepp. Kakarite angriper snabbt med en liten Debana Kote samtidigt som han tar ett steg framåt.

Kakarite tar ett steg med Zanshin tillbaka efter hugget, därefter tar han ytterligare ett steg bakåt för att nå korrekt Maai. Motodachi drar höger fot tillbaka och rör Bokuto tillbaka till Chudan-No-Kamae när Kakarite tar sitt andra steg.

8. Kaeshi waza

- Men Kaeshi Migi-Do

Motodachi attackerar med ett hugg mot Men med ett steg framåt. När Motodachi hugger, parerar Kakarite med vänstra Shinogi samtidigt som han går diagonalt fram till höger med höger fot (ca 30°). Kakarite fullföljer ett hugg mot Migi-Do samtidigt som han fullföljer steget med vänster fot.

Efter hugget snurrar båda utövarna på sin höger fot så att de står ansikte mot ansikte, och i samma stund tar de ett steg tillbaka och intar Chudan-No-Kamae.

Nu är utövarna utanför centrumlinjen och tar därför de nödvändiga stegen tillbaka för att komma tillbaka till startpunkten.

9. Uchi-otoshi Waza

- Migi-Do Uchi-otoshi Men

Motodachi hugger Do med ett steg framåt. Kakarite tar ett steg diagonalt bakåt till vänster (ca 30°) samtidigt som han slår ned hugget från Motodachi. Därefter hugger han en Men med ett steg framåt.

Motodachi vrider kroppen mot höger så att bägge utövarna står ansikte mot ansikte, och därefter tar bägge utövarna ett steg tillbaka till Chudan-No-Kamae.

Nu är utövarna utanför centrumlinjen och tar därför de nödvändiga stegen tillbaka för att komma tillbaka till startpunkten.