



**kenjutsu
steg 1**



kenjutsu
steg 1

REPRODUCED FROM THE ORIGINAL DOCUMENT (SECRET COPY)

Kenjutsu is a martial art that combines swordsmanship with various techniques of striking and blocking.

Positioner: Center-to-center
Kenjutsu is a martial art that combines swordsmanship with various techniques of striking and blocking.

KENJUTSU / STEG 1

Kenjutsu is a martial art that combines swordsmanship with various techniques of striking and blocking.

Kenjutsu is a martial art that combines swordsmanship with various techniques of striking and blocking.

Kenjutsu is a martial art that combines swordsmanship with various techniques of striking and blocking.

Kenjutsu is a martial art that combines swordsmanship with various techniques of striking and blocking.

Kenjutsu is a martial art that combines swordsmanship with various techniques of striking and blocking.

Copyright 1978 Kjell Söderström
Kenjutsu-specialisten
Kjell Söderström, Västerås 1980.

FORDRINGAR FÖR 1:a GRADEN I KENJUTSU (GULT BÄLTE)

Reigi Känmedom om allmänna ordningsregler och uppförande i samband med träning.

Positioner Chudan-no-kamae
Sonkyo-no-kamae
1:a Jo-positionen
2:a Jo-positionen

Förflyttning Okuri-ashi
Ayumi-ashi
Hiraki-ashi
Tsugi-ashi

Attacker-
med Svärd Men-uchi
Kote-uchi
Do-uchi
Tsuki

Attacker-
med Jo Choku-tsuki
Kaeshi-tsuki
Ushiro-tsuki
Men-uchi

Svärdskata 1 Form 1 - 3

Iai-kata 1 Form 1 - 4

Copyright 1978 Kjell Söderström

HB Bujutsu-specialisterna
Ringdahl & Söderström. Vällingby 1980.

1. ALLMÄNT

Före träningen

- Vid inträdandet i dojon bugas mot shinzen.
- När instruktören påbjuder seiza intages denna ställning genom att först sätta vänster knä i golvet och därefter höger. Sätet placeras på hämlarna och knäna hålles åtskilda ca. 15 cm. Instruktören och eleverna sitter vända mot varandra. Instruktörens högra sida är vänd mot shinzen. Eventuella gäster sitter vända mot shinzen, till vänster om instruktören. Svärdet läggs till vänster, tsukan pekande rakt fram, tsuban i höjd med knäet och eggen utåt.
- När ordet "mokuzo" uttalas läggs vänster handrygg i höger handflata, tumspetsarna ihop och händerna placeras mot buken. Ögonen sluts och andningskoncentration vidtar.
- En handklappning talar om när avslappningsstunden är över. Ryggen sträcks, händerna placeras på låren, fingrarna inåt och vid orden "shinzen-ni" vrider man sig mot shinzen och vid ordet "rei" sker bugningen. Vridning tillbaka sker vid orden "sensei-ni" och ny bugning vid ordet "rei".
- Bugningen sker genom att först sätta vänster hand i golvet framför vänster knä och därefter höger hand framför höger knä. Tummarna bildar nu ca. 120° vinkel mot varandra. Huvudet böjs nu framåt-nedåt utan att beröra golvet och utan att sätet höjs från hämlarna.
- Bugningen hålls ett par sekunder och avslutas med att kroppen rätas upp, höger hand förs tillbaka till låret och därefter vänster hand.
- Svärdet flyttas nu fram till ett läge ca. 40 cm framför kroppen och bugning mot svärdet sker.

- Svärdet sticks nu in i bältet med eggen uppåt. Sker träning med bokuto eller shinaï markeras detta endast och bokuton (shinaïen) fattas med vänster hand nedanför tsuban och tummen på densamma.
- Man reser sig upp, tar ett steg framåt med höger fot, drar svärdet, intar sonkyo-no-kamae några sekunder, reser sig sakta till chudan-no-kamae. Svärdet sänks nu sakta och vrids under tiden ett kvarts varv åt höger så att spetsen slutligen riktas mot en inbillad motståndares vänstra knä. (Ej iai).

Under träningen

- Vid längre pauser i träningen intages seiza.
- Vid kortare pauser (teknikdemonstrationer etc.) står man med lika kroppsvikt på båda fötterna och svärdet i höger hand med spetsen pekande rakt framåt-nedåt.
- Dojon får inte lämnas utan att instruktören meddelats.

Efter träningen

- Seiza intages och mokuzo uttalas. Därefter följer hälsningscermonien, dock i omvänd ordning i förhållande till före träningen.
- Vid utträddandet ur dojon hälsas mot shinzen.

2. RUSTNINGSTRÄNING

Före träningen

- Tare och do tas på i omklädningsrummet.
- Placering i dojon som under "allmänt"
- Kote placeras vid höger knä, bredvid varandra med fingrarna åt höger och tummarna ihop.
- Men placeras ovanpå kote med "ansiktet" nedåt och "hjässan" framåt. Remmarna samlas inne i men.

- Tengen breddas ut över men så att texten är rättvänd från instruktören sett.
- Hälsningscermonien som under "allmänt".
- Men och kote tas på vid ordet "menske".

Under träningen

- I tillägg till vad som beskrivits under "allmänt"; Ingen del av utrustningen får tas av eller rättas till utan att instruktören meddelats.

Efter träningen

- I tillägg till vad som beskrivits under "allmänt"; Vid ordet "mentori" tas kote och men av och placeras som i början av träningen.

SVÄRDSKATA 1

Allmänt

Katan börjar med att utövarna står på nio stegs avstånd från varandra.

Uchidachi har alltid shinzen på sin högra sida, shidachi har shinzen till vänster.

Svärdet hålles i höger hand med spetsen pekande bakåt/nedåt och med eggen bakåt.

På initiativ av uchidachi, som alltid är initiativtagare, bugar båda mot shinzen och därefter mot varandra.

Sträck fram högerarmen och håll svärdet framför kroppen, spetsen ska peka rakt nedåt. Greppa svärdet med vänster hand och stick in det i bältet. Sker träning med bokuto markeras detta endast och bokuton hålls på vanligt sätt på vänster sida, i höjd med bältet.

Gå tre steg framåt, börja med höger. Dra svärdet och gå samtidigt ner till sonkyo-no-kamae. Denna position hålls några sekunder, varefter man reser sig sakta till chudan-no-kamae. Svärden sänks nu sakta och vrids under tiden ett kvarts varv åt höger så att spetsen slutligen riktas mot partners vänstra knä. Gå nu, med början på vänster fot, fem steg bakåt.

Gör nu den eller de former Du har blivit tillsagd att göra.

När den sista formen skall avslutas, så går man direkt ner i till sonkyo-no-kamae, istället för att sänka svärdet och gå fem steg bakåt. Man hölstrar svärdet i sonkyo-no-kamae och reser sig därefter. Gå fem steg bakåt, börja med vänster.

Hälsningscermonien utföres på samma sätt som beskrivits ovan, dock i omvänd ordning.

SVÄRDSKATA 1

FORM 1

Uchidachi

Shidachi

Chudan

Chudan

Gå tre steg framåt

Gå tre steg framåt

Ta ett kendosteg framåt
och gör ett stort menhugg

Parera hugget genom att föra
svärdet snett uppåt

Ta ett kendosteg bakåt och
sänk svärdet till chudan

Sänk svärdet till chudan

Ta ett kendosteg framåt och
höj svärdet för att göra
ett stort menhugg

Ta ett kendosteg framåt och
attackera uchidachis högra
handled när den befinner
sig över uchidachis huvud

Ta ett kendosteg bakåt och
sänk svärdet till chudan

Ta ett kendosteg bakåt och
sänk svärdet till chudan

Sänk svärdet och gå fem
steg bakåt

Sänk svärdet och gå fem steg
bakåt

SVÄRDSKATA 1

FORM 2

Uchidachi

Shidachi

Chudan

Chudan

Gå tre steg framåt

Gå tre steg framåt

Ta ett kendosteg framåt
och gör ett stort menhugg

Parera hugget genom att föra
svärdet snett uppåt

Ta ett kendosteg bakåt och
sänk svärdet till chudan

Sänk svärdet till chudan

Ta ett kendosteg framåt och
gör ett dohugg

Ta ett kendosteg bakåt och
parera genom att vrida svärdet
snett nedåt höger, ta ett ken-
dosteg framåt och attackera
uchidachis hals på dennes
vänstra sida

Ta ett kendosteg bakåt och
höj svärdet till chudan

Ta ett kendosteg bakåt och
sänk svärdet till chudan

Sänk svärdet och gå fem
steg bakåt

Sänk svärdet och gå fem steg
bakåt

Uchidachi

Chudan

Gå tre steg framåt

Ta ett kendosteg framåt och gör en stöt mot shidachi

Sänk svärdet till chudan

Ta ett kendosteg framåt och gör ett snabbt kotehugg

Ta ett kendosteg bakåt och för svärdet till chudan

Sänk svärdet och gå fem steg bakåt

Shidachi

Chudan

Gå tre steg framåt

Ta ett kendosteg bakåt och parera

Sänk svärdet till chudan

Gör en pendlande rörelse, bakåt-framåt, med höger fot och kontra med suriage-kote

För svärdet till chudan

Sänk svärdet och gå fem steg bakåt

Allmänt

Man börjar respektive slutar alltid katan med att buga mot svärdet.

Svärdet lägger man då framför sig med tsukan åt höger och eggen framåt varefter bugningen sker.

Seiza intages genom att man först går ner på vänster knä och därefter drar högerfoten bakåt i en cirkelrörelse, så att man på detta sätt samlar in hakaman under sig.

När man har avslutat en form och tänker inta ny position för nästföljande form, låter man högerhanden bli kvar på tsukan, handen ska dock öppnas och fingrarna ska peka snett framåt.

I övrigt så gäller samma regler som under den allmänna träningen.

IAI-KATA 1

FORM 1

Börja i seiza vänd mot shinzen.

Greppa svärdet, gå upp i knästående och dra mot en tänkt motståndare i höjd med strupen samtidigt som höger fot skjutes fram.

För svärdet bakåt över vänster axel och fatta det med båda händerna i jodan samtidigt som Du hasar fram med vänster knä så att det befinner sig jämns med höger fot.

Skjut fram höger fot så långt att vinkeln vid knäleden blir ca. 130° .

Drag fram kroppen med höger ben samtidigt som Du hugger rakt ned. Knävinkeln på höger ben ska nu vara 90° .

Gör chiburi genom att slå svärdet nedåt höger med höger hand samtidigt som Du greppar baljan med vänsterhanden. Svärdet ska nu peka rakt fram, vara parallellt med golvet och med eggen från Dig.

Hölstra svärdet samtidigt som Du sätter Dig i iai-goshi där formen avslutas.

IAI-KATA 1

FORM 2

Börja i seiza med höger sida mot shinzen.

Titta åt höger samtidigt som Du greppar svärdet och går upp i knästående.

Vrid Dig 90° åt höger och dra mot en tänkt motståndare i höjd med halsen. Du ska nu stå på höger fot och vänster knä.

För svärdet bakåt över vänster axel och fatta det med bägge händerna i jodan samtidigt som Du hasar fram med vänster knä så att det kommer jämns med höger fot.

Skjut fram höger fot så långt att vinkeln vid knäleden blir ca. 130° .

Drag fram kroppen med höger ben samtidigt som Du hugger rakt ned. Knävinkeln på höger ben ska nu vara 90° .

Gör chiburi genom att slå svärdet nedåt höger med höger hand samtidigt som Du greppar baljan med vänsterhanden. Svärdet ska nu peka rakt fram, vara parallellt med golvet och med eggen från Dig.

Hölstra svärdet samtidigt som Du sätter Dig i iai-goshi där formen avslutas.

IAI-KATA 1

FORM 3

Börja i seiza med ryggen åt shinzen.

Greppa svärdet och gå upp i knästående.
Vrid Dig 180° åt höger varefter Du drar mot en tänkt motståndare i höjd med halsen. Du ska nu stå på höger fot och vänster knä, vänd mot shinzen.

För svärdet bakåt över vänster axel och fatta det med bägge händerna i jodan samtidigt som Du hasar fram med vänster knä så att det kommer jämns med höger fot.

Skjut fram höger fot så långt att vinkeln vid knäleden blir ca. 130° .
Drag fram kroppen med höger ben samtidigt som Du hugger rakt ned. Knävinkeln på höger ben ska nu vara 90° .

Gör chiburi genom att slå svärdet nedåt höger med höger hand samtidigt som Du greppar baljan med vänsterhanden. Svärdet ska nu peka rakt fram, vara parallellt med golvet och med eggen från Dig.

Hölstra svärdet samtidigt som Du sätter Dig i iai-goshi där formen avslutas.

IAI-KATA 1

FORM 4

Börja i seiza med vänster sida mot shinzen.

Titta åt vänster samtidigt som Du greppar svärdet och går upp i knästående.
Vrid Dig 90° åt vänster och dra mot en tänkt motståndare i höjd med halsen. Du ska nu stå på vänster fot och höger knä.

För svärdet bakåt över vänster axel och fatta det med bägge händerna i jodan samtidigt som Du hasar fram med höger knä så att det kommer jämns med vänster fot.

Skjut fram vänster fot så långt att vinkeln vid knäleden blir ca. 130° .
Drag fram kroppen med vänster ben samtidigt som Du hugger rakt ned. Knävinkeln på vänster ben ska nu vara 90° .

Gör chiburi genom att slå svärdet nedåt höger med höger hand samtidigt som Du greppar baljan med vänsterhanden. Svärdet ska nu peka rakt fram, vara parallellt med golvet och med eggen från Dig.

Hölstra svärdet samtidigt som Du sätter Dig i iai-goshi där formen avslutas.

