



**STEG 2**



**KENJUTSU**

**BUDOKWAI-STOCKHOLM**

## ORDNING-SREGLER

1. Lämna inga värdesaker i omklädningsrummet.
2. Av säkerhets- och hygieniska skäl ska:
  - a) träningsdräkten vara hel och ren,
  - b) naglar vara klippta,
  - c) halssmycken och klockor vara avtagna,
  - d) tuggummi o dyl ej förekomma under träningen.
3. Kom i så god tid till träningen att Du hinner byta om till utsatt tid.
4. Behöver Du låna utrustning till träningen, ska Du följa instruktören till materielskåpet 5 minuter före träningens början.
5. Visa hänsyn till andra grupper; undvik diskussioner, höga skratt etc. Sådant kan vara mycket störande för dem som tränar.

## FORDRINGAR FÖR 2:a GRADEN I KENJUTSU. (GRÖNT BÄLTE)

<u>Ukemi</u>	Hårt framåtfall Hårt bakåtfall Hårt fall åt sidan Framåtfall med Jo eller Svärd
<u>Förflyttning</u>	Tai-sabaki "undomglidningar"
<u>Positioner</u>	Jodan-no-kamae Hasso-no-kamae Waki-kamae 3:e Jo-positionen (Hasso)
<u>Attack med- Svärd</u>	Katsugi-waza <i>över aeebn</i>
<u>Attacker- med Jo</u>	Hasso-gaeshi Katate-hachi-no-ji-gaeshi <i>Whit hasso</i>
<u>Svärdskata 1</u>	Form 4 - 6
<u>Iai-kata 1</u>	Form 5 - 7
<u>Jo-kata 1</u>	Form 1 - 2
<u>Steg 1</u>	Samtliga fodringar som ingår i 1:a steget

SVÄRDSKATA 1

FORM 4

Uchidachi

Hidari Jodan.

Gå tre steg framåt.

Ta ett stort steg framåt och gör ett djupt hugg rakt framåt/nedåt.

Ta ett kendosteg bakåt och höj svärdet till chudan.

Sänk svärdet och gå fem steg bakåt.

Shidachi

Seigan.

Gå tre steg framåt.

Gör kendosteg bakåt/framåt samtidigt som Du kontrarar med tekniken suriage-men.

Sänk svärdet till chudan.

Sänk svärdet och gå fem steg bakåt.

SVÄRDSKATA 1

FORM 5

Uchidachi

Hasso.

Gå tre steg framåt.

Ta ett stort steg framåt och hugg snett nedåt mot shidachis vänstra axel.

Ta ett kendosteg bakåt och höj svärdet till chudan.

Sänk svärdet och gå fem steg bakåt.

Shidachi

Waki.

Gå tre steg framåt.

Flytta högerfoten snett framåt höger och flytta efter vänsterfoten bakom denna. Hugg samtidigt med fotrörelsen mot uchidachis hals/nacke.

Återgå till chudan, framför uchidachi. Flytta först vänster fot och därefter höger.

Sänk svärdet och gå fem steg bakåt.

SVÄRDSKATA 1

FORM 6

Uchidachi

Chudan.

Gå tre steg framåt.

Ta ett kendosteg framåt och gör ett stort menhugg.

Gå framåt med början på vänster fot, gör taisabaki på andra steget (höger fot framåt, vänster bakåt) samtidigt som svärdet förs i en vertikal cirkelrörelse till chudan.

Ta ett kendosteg framåt och gör ett stort menhugg.

Upprepa moment fyra här ovan.

Sänk svärdet och gå fem steg bakåt.

Shidachi

Chudan.

Gå tre steg framåt.

Gör nuki-do och gå samtidigt tre steg snett framåt höger.

Vrid kroppen 180° åt vänster och för svärdet till waki.

Gå in i linje med uchidachi med början på höger fot, vänster fot placeras därefter bakom höger och höger fot flyttas något bakåt. Svärdet förs samtidigt i en vertikal cirkelrörelse till chudan.

Parera hugget samtidigt som höger fot flyttas något framåt och gör kaeshi-do samtidigt som Du går tre steg snett framåt höger.

Vrid kroppen 180° åt vänster och för svärdet till waki.

Upprepa moment fem här ovan.

Sänk svärdet och gå fem steg bakåt.

IAI-KATA 1

FORM 5

Börja i seiza vänd mot shinzen.

Greppa svärdet och gå upp i knästående. Parera ett hugg mot huvudet med svärdet samtidigt som höger fot skjuts fram.

Res Dig och flytta höger fot bakåt jäms med vänster samtidigt som Du greppar svärdet i jodan med bägge händerna.

Gå framåt, höger-vänster-höger och gör ett djupt hugg snett nedåt vänster.

Flytta höger fot bakåt och gör chiburi genom att slå svärdet nedåt höger med höger hand samtidigt som baljan greppas 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 seiza, på så sätt att Du först flyttar vänster fot bakåt och går ned på vänster knä och därefter drar höger foten bakåt i en cirkelrörelse som samlar in hakaman under Dig.

Börja i seiza med ryggen åt shinzen.

Greppa svärdet och gå upp i knästående.

Parera ett hugg mot huvudet bakifrån med svärdet samtidigt som vänster fot skjuts fram.

Res Dig och flytta fram höger fot jäms med vänster. Greppa svärdet med vänster hand, vrid Dig 180° åt vänster, flytta vänsterfoten bakåt och gör samtidigt med denna rörelse ett hugg snett nedåt vänster som stoppas i axelhöjd.

Flytta fram vänster fot och höj svärdet till jodan och gör därifrån ett djupt hugg rakt framåt samtidigt som högerfoten flyttas framåt.

Flytta höger fot bakåt och gör chiburi genom att slå svärdet nedåt höger med höger hand samtidigt som baljan greppas 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 seiza, på så sätt att Du först flyttar vänster fot bakåt och går ned på vänster knä och därefter drar högerfoten bakåt i en cirkelrörelse som samlar in hakaman under Dig.

Börja i seiza vänd mot shinzen.

Greppa svärdet och gå upp i knästående.

Skjut fram högerfoten jäms med vänster knä.

Res Dig samtidigt som Du drar svärdet nedåt höger och parerar ett hugg mot högerbenet.

Höj svärdet till jodan och greppa det med bägge händerna. Flytta fram vänster fot och gör ett djupt hugg rakt ned samtidigt som höger knä sätts i golvet.

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.

Börja i 1:a jo-positionen.

Gör kaeshi-tsuki i parerande syfte och gå snett åt vänster.

Gå tillbaka åt höger och rotera staven i vänster hand och greppa den i 2:a jo-positionen.

Gå snett framåt vänster och gör choku-tsuki.

Rotera staven över huvudet och gör en yokomen samtidigt som högerfoten flyttas snett framåt höger och vänsterfoten ställs bakom.

Låt staven glida ner på Din vänstra sida, vrid kroppen åt höger och gör ett bensvep med staven samtidigt som vänster fot flyttas framåt.

Flytta Dig bakåt och rotera staven i vänster hand och greppa den i 2:a jo-positionen.

Flytta Dig snett bakåt höger, vänsterfoten ställs bakom höger samtidigt som staven förs uppåt via hasso och därifrån direkt snett nedåt vänster i avvärjande syfte.

Gå snett framåt vänster, vänsterfoten placeras framför höger, gör i denna rörelse en stöt framåt med staven. Stöten görs på så sätt att man först höjer staven till hasso för att därifrån skjuta den framåt genom att sträcka ut vänsterarmen och skjuta på med höger.

Flytta Dig bakåt och rotera staven i vänster hand och greppa den i 2:a jo-positionen.

Börja i 1:a jo-positionen med ryggen åt en tänkt motståndare.

Gör ushiro-tsuki och vänd Dig 180° åt vänster.

Flytta Dig bakåt, rotera staven i vänster hand och greppa den i 2:a jo-positionen.

Flytta Dig snett bakåt vänster och gör en liten parerande cirkelrörelse med stavens framände.

Gå åt höger och parera ett hugg mot huvudet genom att hålla staven snett över huvudet med uppsträckt högerarm och böjd vänsterarm.

Greppa staven med vänsterhanden och sänk högerarmen rakt framåt nedåt samtidigt som handen glider utefter staven. Stavens övre ände kommer nu att peka rakt ned och skydda vänsterbenet från ett inre bensvep.

Flytta Dig bakåt och höj staven till hasso.

Flytta fram höger fot och gör en yokomen.

Gå bakåt vänster, högerfoten placeras bakom vänster, gör samtidigt ett avvärjande hugg med stavens bakände. Hugget riktas snett nedåt höger.

Flytta Dig snett bakåt höger och höj staven till hasso.