



**kenjutsu
steg 3**

15:-

KENJUTSU / STEG 3

FORDRINGAR FÖR 3:e GRADEN I KENJUTSU (BRUNT BÄLTE)

<u>Ukemi</u>	Bakåtfall med Jo eller Svärd Hårt bakåtfall över hinder Hårt framåtfall över hinder
<u>Förflyttning</u>	Gång i knäsittande
<u>Positioner</u>	Gedan-no-kamae Hanmi-no-kamae <i>koitsu.</i> 4:e Jo-positionen 
<u>Attack med Svärd</u>	Katate-waza <i>enhandshugg</i>
<u>Attack med Jo</u>	Toma- katate-uchi 
<u>Avväpning</u>	Kote-gaeshi <i>nedbryt</i>
<u>Svärdskata 1</u>	Form 7 - 8
<u>Svärdskata 2</u>	Form 1 - 4
<u>Iai-kata 1</u>	Form 8 - 9
<u>Iai-kata 2</u>	Form 1 - 5
<u>Jo-kata 2</u>	"23-kata"
<u>Steg 1 - 2</u>	Samtliga fordringar som ingår i dessa

Copyright 1978 Kjell Söderström

HB Bujutsu-specialisterna,
Ringdahl & Söderström. Vällingby 1980.

SVÄRDSKATA 1

FORM 7

Uchidachi

Hasso.

Gå tre steg framåt.

Flytta höger fot framåt och hugg rakt ned för att blockera shidachis attack. Vid blockeringen vrids eggen åt höger.

Ta ett kendo-steg bakåt och höj svärdet till chudan.

Sänk svärdet och gå fem steg bakåt.

Shidachi

Waki.

Gå tre steg framåt.

Flytta fram höger fot och gör ett skärande drag snett uppåt vänster.

Flytta vänster fot snett framåt vänster och gör en kaeshi-kote samtidigt som högerfoten ställs i position bakom vänsterfoten.

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

Sänk svärdet och gå fem steg bakåt.

SVÄRDSKATA 1

FORM 8

Uchidachi

Chudan.

Gå framåt, höger, vänster, höger samtidigt som svärdet höjs till jodan, och slutligen vänster samtidigt som ett hugg rakt fram mot shidachi påbörjas.

Flytta vänster fot bakåt och sänk svärdet till chudan.

Sänk svärdet och gå fem steg bakåt.

Shidachi

Gedan.

Gå framåt, höger, vänster, höger och när uchidachis hugg kommer flyttas vänster fot snett utåt vänster och höger fot ställs i position bakom vänsterfoten. Samtidigt med det sista undan glidande steget görs en stöt mot uchidachis strupe, svärde vrids något så att eggen kommer peka framåt vänster.

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

Sänk svärdet och gå fem steg bakåt.

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 hålls i höger hand med spetsen pekande bakåt/nedåt med eggen bakåt.

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

Gå fyra steg framåt, börja med höger. Gå ned i seiza samtidigt som svärdet flyttas över till vänster hand.

Båda lägger svärden framför sig med tsukan åt höger och med eggen framåt och bugar därefter mot svärden och varandra. Stick därefter ned svärdet i bältet och börja träna de former Du blivit tillsagd att göra.

När sista formen avslutats, upprepas hälsningscermonien som beskrivits ovan, fast i omvänd ordning.

Enda skillnaden är att när man går bakåt så börjar man med vänster fot och tar sex små steg .

FORM 1

Uchidachi

Seiza.

Gå upp i knästående, greppa svärdet och gör ett vertikalt drag/hugg mot shidachis huvud samtidigt som höger fot flyttas framåt.

Återgå till seiza.

Hölstra svärdet.

Shidachi

Seiza.

Gå upp i knästående, greppa svärdet och dra svärdet uppåt för att möta uchidachis attack samtidigt som höger fot flyttas framåt.

Greppa uchidachis högra handled med vänster hand.

Bryt handen snett nedåt vänster så att uchidachi tvingas ned på rygg.

Rikta svärdsspetsen mot uchidachis strupe.

Återgå till seiza med full kontroll över uchidachis svärd.

Hölstra svärdet.

SVÄRDSKATA 2

FORM 2

Uchidachi

Seiza.

Gå upp i knästående, greppa svärdet och gör ett drag mot shidachis hals samtidigt som höger fot flyttas fram.

Återgå till seiza.

Hölstra svärdet.

Shidachi

Seiza.

Dra svärdet uppåt höger och möt attacken, spetsen rakt uppåt och eggen snett bakåt höger.

Greppa uchidachis högra handled med vänster hand. Bryt handen snett nedåt vänster och gå samtidigt upp i knästående så att uchidachi tvingas ned på rygg.

Rikta svärdet mot uchidachis högra handled.

Återgå till seiza med full kontroll över uchidachis svärd.

Hölstra svärdet.

SVÄRDSKATA 2

FORM 3

Uchidachi

Seiza.

Gå upp i knästående, greppa svärdet och gör ett drag mot shidachi nerifrån och upp samtidigt som höger fot flyttas fram.

Återgå till seiza.

Hölstra svärdet.

Shidachi

Seiza.

Greppa svärdet, gå upp i knästående och dra svärdet rakt nedåt för att möta uchidachis attack.

Greppa uchidachis högra handled underifrån med vänsterhanden samtidigt som höger fot flyttas fram.

Bryt handen framåt höger och ta ett steg i samma riktning med vänster fot. På detta sätt tvingas uchidachi ned på mage.

Rikta svärdsspetsen mot uchidachis nacke.

Återgå till seiza.

Hölstra svärdet.

SVÄRDSKATA 2

FORM 4

Uchidachi

Seiza.

Gå upp i knästående, greppa svärdet och gör ett drag mot shidachis hals samtidigt som höger fot flyttas fram.

Hasa fram med vänster knä och för upp svärdet över huvudet.

Flytta fram höger fot och hugg rakt ned mot shidachi.

Återgå till seiza.

Hölstra svärdet.

Shidachi

Seiza.

Greppa svärdet, luta kroppen bakåt och ta stöd med vänsterhanden i golvet.

Gå snett framåt höger med höger fot, dra svärdet mot uchidachis strupe och blockera samtidigt dennes hugg genom att vänsterhanden greppar uchidachis högra underarm.

Återgå till seiza med full kontroll över uchidachis svärd.

Hölstra svärdet.

IAI-KATA 1

FORM 8

Börja i seiza med höger sida mot shinzen.

Greppa svärdet och gå upp i knästående, fall därifrån ut med högerfoten åt höger, varefter Du drar mot en tänkt motståndares handled samtidigt som Du reser Dig.

Vrid kroppen åt vänster, dvs. ryggen åt shinzen och greppa svärdet med bägge händerna i jodan. Gör ett djupt hugg rakt nedåt samtidigt som höger fot flyttas framåt.

Vrid kroppen 180° åt vänster och höj svärdet till jodan. Gör ett nytt hugg rakt nedåt 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.

Dra svärdet till en parering med ryggsidan mot golvet tvärs framför kroppen samtidigt som kroppstyngden flyttas bakåt och knäna lyfts från golvet.

Greppa svärdet i jodan samtidigt som Du gör ett långt "grodhopp" framåt.

Gör ett djupt hugg rakt ned som avslutas samtidigt som Du landar i knästående.

Chiburi görs genom att slå ut med svärdet åt höger med höger hand samtidigt som vänsterhanden greppar baljan. Svärdet ska nu peka rakt fram, ligga horisontellt med golvet och med eggen från Dig.

Hölstra svärdet samtidigt som Du för ihop knäna och sätter Dig i seiza.

Börja stående mot shinzen.

Gå tre steg framåt på följande sätt. Börja med höger ben, sedan vänster samtidigt som Du greppar svärdet med högerhanden och därefter höger ben samtidigt som Du vrider baljan och drar svärdet snett uppåt höger i en skärande rörelse. Svärdsspetsen ska nu peka framåt och eggen riktad snett uppåt höger.

Låt svärdet cirkla åt vänster över huvudet så att även vänsterhanden kan greppa svärdet och gör ett hugg snett nedåt vänster med tvåhandsfattning.

Gör chiburi genom att rotera svärdet ett varv runt dess egen längdaxel.

Gör därefter ett lätt men bestämt slag med knuten högerhand mot tsukans ovansida.

Greppa svärdet uppifrån med högerhanden i bakvänd fattning, tummen mot kroppen.

Fatta baljan med vänsterhanden och sväng svärdet bakåt samtidigt som högerfoten flyttas bakåt jäms med vänster fot.

Hölstra svärdet.

Börja stående mot shinzen.
Gå fram med höger fot och greppa svärdet.

Ta ett steg snett framåt höger med vänster fot samtidigt som svärdet dras snett uppåt framför kroppen.
För svärdet över huvudet till huggposition och ta ett steg framåt med höger fot samtidigt som Du hugger snett nedåt vänster.

Gör chiburi genom att rotera svärdet ett varv runt dess egen längdaxel.
Gör därefter ett lätt men bestämt slag med knuten högerhand mot tsukans ovansida.

Greppa svärdet uppifrån med högerhanden i bakvänd fattning, tummen mot kroppen.
Fatta baljan med vänsterhanden och sväng svärdet bakåt samtidigt som högerfoten flyttas bakåt jäms med vänster fot.
Hölstra svärdet.

Börja stående mot shinzen.
Gå framåt, höger, vänster, höger och greppa svärdet.
Gör ett drag i höjd med mellangärdet samtidigt som höger fot flyttas bakåt.

För upp svärdet via hasso till huggposition samtidigt som vänsterfoten flyttas bakåt jäms med höger.
Gör ett djupt hugg snett nedåt vänster samtidigt som högerfoten flyttas framåt.

Gör chiburi genom att rotera svärdet ett varv runt dess egen längdaxel.
Gör därefter ett lätt men bestämt slag med knuten högerhand mot tsukans ovansida.

Greppa svärdet uppifrån med högerhanden i bakvänd fattning, tummen mot kroppen.
Fatta baljan med vänsterhanden och sväng svärdet bakåt samtidigt som högerfoten flyttas bakåt jäms med vänster fot.
Hölstra svärdet.

Börja stående mot shinzen.
Gå framåt, höger, vänster, stort höger och greppa svärdet underifrån med höger hand, tummen framåt.

Börja dra svärdet samtidigt som vänsterfoten flyttas framåt för att direkt pendla tillbaka när den kommit jäms med högerfoten, när vänsterfoten sätts ned i sin bakre position lyfts högerfoten c:a 10cm över golvet. Samtidigt med denna fotrörelse dras svärdet i en cirkel med eggen framåt i kroppens riktning, nerifrån och upp över vänster axel till huggposition.

Gör ett djupt hugg nedåt samtidigt som högerfoten sätts ned på golvet.

Gör chiburi genom att rotera svärdet ett varv runt dess egen längdaxel.

Gör därefter ett lätt men bestämt slag med knuten högerhand mot tsukans ovansida.

Greppa svärdet uppifrån med högerhanden i bakvänd fattning, tummen mot kroppen.

Fatta baljan med vänsterhanden och sväng svärdet bakåt samtidigt som högerfoten flyttas bakåt jäms med vänster fot.

Hölstra svärdet.

Börja stående mot shinzen.
Skjut fram både svärdet och baljan med vänster hand och gör ett kraftigt slag nedåt med tsukan samtidigt som höger fot skjuts fram.

Greppa svärdet med höger hand och dra baljan bakåt med vänsterhanden.

För svärdet bakåt i en cirkelrörelse på vänster sida av kroppen och upp till huggposition över huvudet där även vänsterhanden greppar svärdet. Gör ett djupt hugg rakt nedåt.

Gör chiburi genom att rotera svärdet ett varv runt dess egen längdaxel.

Gör därefter ett lätt men bestämt slag med knuten högerhand mot tsukans ovansida.

Greppa svärdet uppifrån med högerhanden i bakvänd fattning, tummen mot kroppen.

Fatta baljan med vänsterhanden och sväng svärdet bakåt samtidigt som högerfoten flyttas bakåt jäms med vänster fot.

Hölstra svärdet.

- + Börja i andra Jo-positionen.
- 1 Steg framåt vänster, chudan tsuki.
Steg tillbaka, staven snett över huvudet.
- 2 Steg framåt vänster, chudan tsuki.
Steg tillbaka, staven snett över huvudet.
- 3 Hö. fot fram, yokomen.
- 4 Vä. fot fram, stor cirkelrörelse och shomen.
- 5 Gedan tsuki bakåt.
Vrid kroppen 180°.
- 6 Vä. fot fram, cirkelrörelse framåt och chudan tsuki.
- 7 Hö. fot fram, yokomen.
- 8 Vä. fot fram, stor cirkelrörelse och shomen.
- 9 Vrid kroppen 180° höger och gör ett bensvep.
- 10 Gyaki chudan tsuki.
- 11 Vä. fot fram. stor cirkelrörelse och shomen.
- 12 Rörelse framåt; chudan tsuki.
- 13 Vä. fot bakåt, cirkel över huvudet och ett vertikalt slag bakåt.
- 14 Hö. fot bakåt, vertikalt slag framåt.

- 15 Jodan tsuki.
- 16 Rörelse framåt, cirkelrörelse och chudan tsuki.
- 17 Vä. fot bakåt, cirkelrörelse och stöt bakåt,
vä. knä i golvet.
- 18 Vä. fot fram, bensvep.
- 19 Gedan tsuki.
- 20 Rörelse framåt, cirkelrörelse och chudan tsuki.
- 21 Hö. fot fram, vågrätt slag framåt.
- 22 Vä. fot fram, cirkelrörelse framåt och chudan tsuki.
- 23 Steg bakåt, staven snett över huvudet.