



kenjutsu
steg 4

南

KENJUTSU / STEG 4

FORDRINGAR FÖR 4:e GRADEN I KENJUTSU (SVART BÄLTE)

<u>Positioner</u>	Irimi-no-kamae Gedan-hanmi-no-kamae 5:e Jo-positionen (Waki) 1:a - 5:e Bo-positionerna 1:a - 5:e Naginata-positionerna
<u>Avväpningar</u>	Ikkyo Nikkyo
<u>Svärdskata 3</u>	Form 1 - 10
<u>Iai-kata 3</u>	Form 1 - 7
<u>Iai-kata 4</u>	Form 1 - 12
<u>Jo-kata 3</u>	"31-kata"
<u>Bo-kata 1</u>	Form 1 - 2
<u>Naginata-kata 1</u>	Form 1 - 2
<u>Steg 1 - 3</u>	Samtliga fordringar som ingår i dessa.

Copyright 1978 Kjell Söderström

HB Bujutsu-specialisterna

Ringdahl & Söderström. Vällingby 1980.

Allmänt

Nihon kendo kata är det japanska kendoförbundets officiella svärdskata. Katan består av sju former där båda använder långsvärd och tre former där shidachi använder kortsvärd. Samtliga tio former har tagits med i Kenjutsu-systemet. Beträffande hälsningscermonier, se Svärdskata 1.

De olika formernas namn:

- 1 IPPONME
- 2 NIHONME
- 3 SAMBONME
- 4 YONHONME
- 5 GOHONME
- 6 ROPPONME
- 7 NANAHONME
- 8 KODACHI IPPONME
- 9 KODACHI NIHONME
- 10 KODACHI SAMBONME

FORM 1

Uchidachi

Hidari Jodan

Gå tre steg framåt

Flytta fram höger fot och gör ett djupt men-hugg

Ta ett litet kendosteg bakåt

Ta ett litet kendosteg bakåt

Höj svärdet till Chudan

Sänk svärdet och gå fem steg bakåt

Shidachi

Migi Jodan

Gå tre steg framåt

Ta ett kendosteg bakåt

Ta ett kendosteg framåt och gör ett men-hugg

Sänk svärdsspetsen mot uchidachis strupe

Flytta fram vänsterfoten och höj svärdet till Jodan

Flytta tillbaka vänsterfoten och sänk svärdet till Chudan

Sänk svärdet och gå fem steg bakåt

SVÄRDSKATA 3

FORM 2

Uchidachi

Chudan

Gå tre steg framåt

Ta ett **kendosteg** framåt och hugg ett stort kote

Ta ett kendosteg bakåt

Höj svärdet till Chudan

Sänk svärdet och gå fem steg bakåt

Shidachi

Chudan

Gå tre steg framåt

Ta ett kendosteg snett bakåt vänster och sänk svärdsspetsen

Ta ett kendosteg framåt och hugg ett stort kote

Höj svärdsspetsen **något**

Ta ett kendosteg snett framåt

Ta ett kendo steg bakåt

Sänk svärdet och gå fem steg bakåt

SVÄRDSKATA 3

FORM 3

Uchidachi

Gedan

Gå tre steg framåt

Höj svärdet till Chudan

Ta ett kendosteg framåt och stöt mot shidachis bröst

Flytta höger fot bakåt och parera från vänster

Flytta vänster fot bakåt och parera från höger

Flytta vänster fot bakåt och sänk svärdet

Flytta höger fot bakåt

Flytta vänster fot bakåt

Höj svärdet till Chudan på shidachis andra steg och gå sedan **tre** steg framåt när shidachi tar sitt tredje

Sänk svärdet och gå fem steg bakåt

Shidachi

Gedan

Gå tre steg framåt

Höj svärdet till Chudan

Parera och ta ett kendosteg bakåt

Ta ett kendosteg framåt och gör en stöt mot uchidachis strupe

Flytta fram vänster fot och **stöt** svärdet kraftfullt i Chudan

Flytta fram höger fot

Flytta fram vänster fot

Flytta fram höger fot

Höj svärdsspetsen till ögonhöjd

Gå fem steg bakåt och sänk samtidigt svärdet till Chudan

Sänk svärdet och gå fem steg bakåt

SVÄRDSKATA 3

FORM 4

Uchidachi

Hasso vä. fot framåt

Gå tre steg framåt

Flytta fram höger fot och hugg via Jodan. Stoppa hugget när klingorna korsas

Sänk svärdet till Chudan

Ta ett kendosteg framåt och stöt mot shidachis bröst

Ta ett kendosteg bakåt

Sänk svärdet till Chudan

Sänk svärdet och gå fem steg bakåt

Shidachi

Waki hö. fot bakåt

Gå tre steg framåt

Flytta fram höger fot och hugg via Jodan. Stoppa hugget när klingorna korsas

Sänk svärdet till Chudan

Flytta vänster fot snett framåt och gör en Kaeshi-men samtidigt som högerfoten ställs i position bakom vänsterfoten

Sänk svärdsspetsen mot uchidachis strupe

Ta ett kendosteg snett framåt

Ta ett kendosteg bakåt

Sänk svärdet och gå fem steg bakåt

SVÄRDSKATA 3

FORM 5

Uchidachi

Hidari Jodan

Gå tre steg framåt

Flytta fram höger fot och gör ett djupt men-hugg

Ta ett kendosteg framåt och höj svärdet till Chudan

Gå tre steg bakåt

Sänk svärdet och gå fem steg bakåt

Shidachi

Seigan

Gå tre steg framåt

Ta ett kendosteg bakåt och parera med Suriage-waza

Ta ett kendosteg framåt och gör ett men hugg

Sänk svärdsspetsen mot uchidachis strupe

Flytta höger fot bakåt och höj svärdet till Jodan

Flytta vänster fot bakåt och sänk svärdet till Chudan

Gå tre steg framåt

Sänk svärdet och gå fem steg bakåt

SVÄRDSKATA 3FORM 6Uchidachi

Chudan

Gå tre steg framåt

Försök hindra shidachi
höja sitt svärdI och med att svärden
nuddar varandra, flytta
höger fot bakåt och höj
svärdet till JodanFlytta vänster fot bakåt
och sänk svärdet till
ChudanTa ett kendosteg framåt och
hugg en snabb koteTa ett kendosteg snett
bakåt vänster och sänk
svärdsspetsenFlytta efter shidachi,
ett kendosteg, och höj
svärdet till ChudanSänk svärdet och gå fem
steg bakåtShidachi

Gedan

Gå tre steg framåt

Höj till Chudan

Ta ett stort kendosteg framåt
och höj svärdet till Seigan

Sänk svärdet till Chudan

Gör en liten pendlande rörelse,
bakåt-framåt, med höger fot och
kontra med en Suriage-koteFlytta vänster fot snett framåt
höger och höj svärdet till
JodanFlytta tillbaks till utgångs-
positionen. Höger, vänster och
höger, det sista är ett kendo-
steg. Sänk samtidigt svärdet
till ChudanSänk svärdet och gå fem steg
bakåtSVÄRDSKATA 3FORM 7Uchidachi

Chudan

Gå tre steg framåt

Ta ett kendosteg framåt
och gör en stöt mot Shi-
dachi

Sänk svärdet till Chudan

Gå framåt med vänster fot
och höj svärdet till Jodan,
flytta fram högerfoten och
gör ett djupt men-huggBörja vrida kroppen mot
shidachi

Höj svärdet till Jodan

Flytta vänster fot bakåt
och sänk svärdet till Chudan

Ta ett kendosteg bakåt

Gå i en cirkel åt väster
tillbaks i utgångspositionSänk svärdet och gå fem
steg bakåtShidachi

Chudan

Gå tre steg framåt

Ta ett kendosteg bakåt och
parera

Sänk svärdet till Chudan

Gå tre steg snett framåt höger
och gör Nuki-do. Vrid kroppen
180° åt vänster och sätt ned
höger knä i golvet.

Sänk svärdet till Waki

Höj svärdet till Jodan

Sänk svärdet till Chudan

Flytta fram höger fot och
res digGå i en cirkel åt väster
tillbaks i utgångspositionSänk svärdet och gå fem steg
bakåt

SVÄRDSKATA 3

FORM 8

Uchidachi

Hidari Jodan

Gå tre steg framåt

Flytta fram Höger fot och
gör ett djupt men-hugg

Höj svärdet till Chudan
och vrid dig mot shidachi

Ta ett kendosteg snett
bakåt till utgångsposition

Sänk svärdet och gå fem
steg bakåt

Shidachi

Hanmi

Gå tre steg framåt

Ta ett kendosteg åt höger och
gör en Kaeshi-men

Ta ett kendosteg bakåt och för
upp svärdet i Jodan

Sänk svärdet till Chudan

Ta ett kendosteg åt vänster
till utgångsposition

Sänk svärdet och gå fem steg
bakåt

SVÄRDSKATA 3

FORM 9

Uchidachi

Gedan

Gå tre steg framåt

Höj svärdet till Chudan

Flytta höger fot bakåt
och sänk svärdet till Waki

Flytta fram höger fot och
gör ett men-hugg

Ta ett kendosteg bakåt
och höj svärdet till
Chudan

Sänk svärdet och gå fem
steg bakåt

Shidachi

Irimi

Gå tre steg framåt

Försök hindra uchidachi höja
sitt svärd och ta ett kendo-
steg framåt

Flytta vänster fot snett framåt
vänster och parera genom att
slå rakt upp med svärdet. Gör
ett men-hugg samtidigt som höger
fot ställs i position bakom
vänsterfoten.

Greppa uchidachis högra arm-
båge och sänk svärdet så att
spetsen pekar mot uchidachis
bröst

Gå tillbaka till utgångsposi-
tionen, höger-vänster, och håll
samtidigt kontroll över uchi-
dachis svärd

Sänk svärdet och gå fem steg
bakåt

Uchidachi

Chudan

Gå framåt med höger ben, vänster och höj svärdet till Jodan, höger och gör ett men hugg

För ner svärdet till Waki

För svärdet över huvudet till ett do-hugg och flytta fram vänster fot

Gå tre steg snett bakåt vänster

När shidachi tar sitt andra steg så börjar du gå tre steg framåt till utgångsposition, svärdet höjs samtidigt till Chudan

Sänk svärdet och gå fem steg bakåt

Shidachi

Gedan Hanmi

Gå framåt höger, vänster, höger och möt uchidachis hugg med svärdet så att klingorna korsas

Svep undan uchidachis svärd med en rörelse snett nedåt vänster

Flytta fram vänster fot och parera med svärdet vertikalt och med spetsen uppåt

Greppa uchidachis högra armbåge och för svärdet uppåt längs uchidachis svärd till tsuban, ställ samtidigt högerfoten i position bakom vänsterfoten

Gå tre steg snett framåt höger

Rikta svärdsspetsen mot uchidachis bröst

Gå fyra steg bakåt till utgångsposition

Sänk svärdet och gå fem steg bakåt

Allmänt

Seitei waza är det Japanska kendoförbundets officiella iai-kata.

Katan är sammansatt av sju former plockade från olika iai-skolor. Denna kata har tagits med i sin helhet i Kenjutsu-systemet.

De olika formernas namn:

- 1 MAE
- 2 USHIRO
- 3 UKE NAGASHI
- 4 TSUKA ATE
- 5 KESA GERI
- 6 MOROTE TSUKI
- 7 SANPO GERI
- 8 GANMEN ATE
- 9 SÔETSUKI
- 10 SHIHÔ GERI

*the front, I mean
the back (d. bakom)*

Börja i seiza vänd mot shinzen.

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

För svärdet bakåt över vänster axel och fatta det med bägge händerna i jodan och hasa samtidigt fram med vänster knä så att det kommer jäms med höger fot.

Skjut fram höger fot så långt att vinkeln vid knäleden blir c:a 130° .

Dra fram kroppen med höger ben och hugg samtidigt rakt ned. Knävinkeln på höger ben ska nu vara 90° .

Chiburi görs på följande sätt.

Vänsterhanden greppar baljan samtidigt som högerarmen förs uppåt höger till ett läge med sträckt arm rakt ut åt höger horisontellt i axelhöjd och med svärdet horisontellt pekande bakåt. Armen böjs rakt mot huvudet varefter svärdet svingas framför kroppen så att svärdsspetsen beskriver en 270° cirkelrörelse. Svärdsspetsen kommer nu att peka på en punkt på golvet c:a 1 m framför kroppen.

Vänster fot flyttas fram så att man kommer att stå jämfota med något böjda knän. Höger fot flyttas bakåt varefter svärdet hålstras samtidigt som höger knä sänks mot golvet.

Börja i seiza med ryggen åt shinzen.

Greppa svärdet och gå upp i knästående. Vrid kroppen 180° åt vänster och dra därefter mot en tänkt motståndare i höjd med halsen.

För svärdet bakåt över vänster axel och fatta det med bägge händerna i jodan, hasa samtidigt fram med höger knä så att det kommer jäms med vänster fot.

Skjut fram vänster fot så långt att vinkeln vid knäleden blir c:a 130° .

Dra fram kroppen med vänster ben och hugg samtidigt rakt ned. Knävinkeln på vänster ben ska nu vara 90° .

Chiburi görs på följande sätt.

Vänsterhanden greppar baljan samtidigt som högerarmen förs uppåt höger till ett läge med sträckt arm rakt ut åt höger horisontellt i axelhöjd och med svärdet horisontellt pekande bakåt. Armen böjs rakt mot huvudet varefter svärdet svingas framför kroppen så att svärdsspetsen beskriver en 270° cirkelrörelse. Svärdsspetsen kommer nu att peka på en punkt på golvet c:a 1 m framför kroppen.

Höger fot flyttas fram så att man kommer att stå jämfota med något böjda ben. Vänster fot flyttas bakåt varefter svärdet hålstras samtidigt som vänster knä sänks mot golvet.

Börja i seiza med vänster sida vänd mot shinzen.

Greppa svärdet och gå upp i knästående samtidigt som Du tittar åt vänster.

Flytta vänster fot snett framåt och parera ett hugg mot huvudet med svärdet.

Gå upp på höger ben och flytta foten framåt vänster så att Du står med hämlarna ihop, fötterna något utåt och något böjda knän. Samtidigt med detta sänker Du svärdet bakom huvudet så att det ligger parallellt med axlarna och med eggen bakåt.

Hugg mot en tänkt motståndares mellangärde från denna position samtidigt som Du flyttar vänster fot bakåt och vrider kroppen åt vänster.

Sänk svärdsspetsen.

Gör en cirkelformad rörelse med svärdet så att det kommer att peka snett nedåt höger med eggen framåt och ligga c:a 5 cm över höger knä.

Fatta svärdet i omvänd fattning med höger hand. Greppa baljan med vänster hand och gör en cirkelrörelse framför kroppen med svärdet samt hölstra detsamma samtidigt som vänster knä sänks ned mot golvet.

Börja i iai-hiza, dvs. sittande på vänster fot med höger fot mot vänster ben, vänd mot shinzen.

Greppa svärdet och stöt mot en tänkt motståndares solar plexus med tsukan på så sätt att Du skjuter fram både svärdet och baljan samtidigt som Du ställer Dig på vänster knä och höger fot.

Dra tillbaka baljan och stick rakt bakåt med det nu frilagda svärdet samtidigt som Du tittar bakåt över vänster axel.

För svärdet uppåt över vänster axel och fatta det med bägge händerna i jodan.

Gör ett djupt hugg rakt ned.

Gör chiburi genom att slå ut med svärdet åt höger med hö. hand samtidigt som Du greppar baljan med vänsterhanden. Svärdet ska nu peka rakt fram, spetsen något nedåt och med eggen från Dig.

Hölstra svärdet samtidigt som Du går ned i iai-goshi.

Börja stående vänd mot shinzen.

Gå tre steg framåt på följande sätt.

Börja med höger fot, sedan vänster samtidigt som Du greppar svärdet med högerhanden och därefter höger samtidigt som Du vrider baljan och drar svärdet snett uppåt höger i en skärande rörelse.

Låt spetsen rotera över huvudet och vänster axel så att även vänsterhanden kan greppa svärdet.

Gör ett hugg snett nedåt vänster.

Flytta höger fot bakåt och höj svärdet till hasso.

Gör chiburi genom att slå svärdet nedåt höger med höger hand samtidigt som Du greppar baljan med vänsterhanden och flyttar vänster fot bakåt.

Svärdet ska nu peka rakt framåt, spetsen något nedåt och med eggen från Dig.

Hölstra svärdet samtidigt som högerfoten flyttas bakåt så att Du kommer att stå jämfota.

Formen avslutas stående.

Börja stående vänd mot shinzen.

Gå tre steg framåt på följande sätt.

Börja med höger fot, sedan vänster samtidigt som Du greppar svärdet med högerhanden och därefter höger samtidigt som Du gör ett vertikalt drag riktat mot en tänkt motståndares handled. Draget görs framåt uppifrån och ned.

Greppa svärdet med vänsterhanden och gör en stöt rakt framåt i brösthöjd samtidigt som Du tar ett kendo-steg framåt. Gör ett snabbt drag bakåt till chudan med svärdet.

Vrid kroppen 180° åt vänster och höj svärdet till jodan varifrån Du gör ett djupt hugg rakt ned samtidigt som högerfoten flyttas framåt. Du står nu med ryggen åt shinzen.

Gör om samma sak. Dvs. vrid kroppen 180° åt vänster och höj svärdet till jodan varifrån Du gör ett djupt hugg rakt ned samtidigt som högerfoten flyttas framåt. Du står nu åter vänd mot shinzen.

Gör chiburi genom att slå svärdet nedåt höger med höger hand samtidigt som Du greppar baljan med vänsterhanden. Svärdet ska nu peka rakt framåt, spetsen något nedåt och med eggen från Dig.

Hölstra svärdet samtidigt som vänsterfoten flyttas framåt. Formen avslutas stående.

FORM 7

Börja stående vänd mot shinzen.

Gå framåt, först höger fot och därefter vänster samtidigt som Du greppar svärdet med högerhanden.

Ta ett steg åt höger med högerfoten och vrid kroppen 90° höger samtidigt som Du gör ett vertikalt drag riktat mot en tänkt motståndares huvud.

Vrid kroppen 180° åt vänster och höj svärdet till jodan varifrån Du gör ett djupt hugg rakt ned med bägge händerna.

Ta ett steg åt höger (mot shinzen) med höger fot och vrid kroppen 90° åt höger och höj svärdet till jodan varifrån Du gör ett djupt hugg rakt ned.

Flytta höger fot bakåt och höj svärdet till jodan.

Gör chiburi genom att slå svärdet nedåt höger med höger hand samtidigt som Du greppar baljan med vänsterhanden och flyttar vänster fot bakåt så att Du kommer att stå jämnfota. Svärdet ska nu peka rakt fram, spetsen något nedåt och med eggen från Dig.

Formen avslutas stående, efter att svärdet hölstrats.

Allmänt

Omori-ryu den kanske mest kända av de gamla svärds-skolorna, utvecklade en iai-kata bestående av 12 former där varje form har fått ett eget namn.

Denna kata har tagits med i sin helhet i Kenjutsu-systemet.

De olika formernas namn:

1 SHO HATU TO	7 JUN TO
2 SA TO	8 GIAKI TO
3 U TO	9 SEI CHU TO
4 ATARI TO	10 KO RAN TO
5 IN YO SHIN TAI	11 NUKI UCHI
6 RYU TO	12 (IN YO SHIN TAI KAE WAZA) GYAKU TE IN YOSHIN TAI

Vanligtvis avslutas Omori-ryu med form 11. Form 12 som är en tilläggsform tas i regel efter form 5 eller form 10.

Chiburi görs på följande sätt där annat ej anges.

Vänsterhanden greppar baljan samtidigt som högerarmen förs uppåt höger till ett läge med sträckt arm rakt ut åt höger horisontellt i axelhöjd och med svärdet horisontellt pekande bakåt. Armen böjs rakt mot huvudet varefter svärdet svingas framför kroppen så att svärdsspetsen beskriver en 270° cirkelrörelse. Svärdsspetsen kommer nu att peka på en punkt på golvet ca. 1 m framför kroppen.

長谷川英信流 HASEGAWA EISHIN RYU

1. YOKO GUMO
2. TORA ITSU SOKU
3. INA ZUMA
4. UKI GUMO
5. YAMAARASHI

6. IWA NAME
7. UROKO GAESHI
8. NAMI KAESHI
9. TAKI OTOSHI
10. NEKI UCHI

Börja i seiza vänd mot shinzen.

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

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

Skjut fram höger fot så långt att vinkeln vid knäleden blir c:a 130° .

Drag fram kroppen med höger ben och hugg samtidigt rakt ned. Knävinkeln på höger ben ska nu vara 90° .

Chiburi görs samtidigt som man reser sig utan att någon fot flyttas.

Vänster fot flyttas fram så att man kommer att stå jämnfota med något böjda ben. Höger fot flyttas bakåt varefter svärdet hölstras samtidigt som höger knä sänks mot golvet.

Börja i seiza med vänster sida mot shinzen.

Se åt vänster samt greppa svärdet och gå upp i knästående. Vrid kroppen åt vänster och dra därefter mot en tänkt motståndare i höjd med halsen.

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

Skjut fram vänster fot så långt att vinkeln vid knäleden blir c:a 130° .

Drag fram kroppen med vänster ben och hugg samtidigt rakt ned. Knävinkeln på vänster ben ska nu vara 90° .

Chiburi görs samtidigt som man reser sig utan att flytta någon fot.

Höger fot flyttas fram så att man kommer att stå jämnfota med något böjda ben. Vänster fot flyttas bakåt varefter svärdet hölstras samtidigt som vänster knä sänks mot golvet.

Börja i seiza med höger sida mot shinzen.

Se åt höger samt greppa svärdet och gå upp i knästående. Vrid kroppen åt höger och dra därefter mot en tänkt motståndare i höjd med halsen.

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

Skjut fram höger fot så långt att vinkeln vid knäleden blir c:a 130°. Drag fram kroppen med höger ben och hugg samtidigt rakt ned. Knävinkeln på höger ben ska nu vara 90°.

Chiburi görs samtidigt som man reser sig utan att någon fot flyttas.

Vänster fot flyttas fram så att man kommer att stå jämfota med något böjda ben. Höger fot flyttas bakåt varefter svärdet hålstras samtidigt som höger knä sänks mot golvet.

Börja i seiza med ryggen åt shinzen. Greppa svärdet och gå upp i knästående. Vrid kroppen 180° åt vänster och dra därefter mot en tänkt motståndare i höjd med halsen.

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

Skjut fram vänster fot så långt att vinkeln vid knäleden blir c:a 130°. Dra fram kroppen med vänster ben och hugg samtidigt rakt ned. Knävinkeln på vänster ben ska nu vara 90°.

Chiburi görs samtidigt som man reser sig utan att någon fot flyttas.

Höger fot flyttas fram så att man kommer att stå jämfota med något böjda ben. Vänster fot flyttas bakåt varefter svärdet hålstras samtidigt som vänster knä sänks mot golvet.

Börja i seiza vänd mot shinzen.

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

För svärdet bakåt över vänster axel och hugg rakt ned från jodan med tvåhandsfattning samtidigt som Du tar ett stort steg framåt med vänster ben. Hugget ska avslutas mycket djupt, höger knä 10 cm över golvet.

Gör chiburi genom att slå ut med svärdet åt höger med hö. hand samtidigt som Du sätter ned höger knä i golvet och låter vänster hand greppa baljan. Svärdet ska nu peka rakt fram, ligga horisontellt med golvet och med eggen från Dig.

Börja hölstra svärdet och sätt Dig i iai-goshi fast med svärdet klart för ett nytt drag.

Fäll ut med vänster ben bakåt samtidigt som Du drar mot en ny motståndare i höjd med halsen. För svärdet bakåt över vänster axel och hugg rakt ned från jodan med bägge händerna samtidigt som Du tar ett stort steg framåt med vänster ben. Hugget avslutas när höger knä når golvet.

Gör chiburi samtidigt som Du reser Dig utan att flytta någon fot.

Flytta fram höger fot så att Du kommer att stå jämfota med något böjda ben. Flytta vänster fot bakåt och hölstra därefter svärdet samtidigt som vänster knä sänks mot golvet.

Börja i seiza med vänster sida vänd mot shinzen.

Greppa svärdet och gå upp i knästående samtidigt som Du tittar åt vänster.

Flytta vänster fot snett framåt och parera ett hugg mot huvudet med svärdet.

Gå upp på höger fot åt höger till en bredbent position med något böjda ben. Sänk samtidigt svärdet bakom huvudet så att det ligger parallellt med axlarna och med eggen bakåt.

Hugg från denna position mot motståndarens mellangärde genom att göra en kroppsvridning där högerfoten flyttas fram så att fötterna kommer att stå i en 90° vinkel med hämlarna ihop. Benen ska vara något böjda, kroppen vänd mot shinzen.

Flytta vänster fot bakåt och sänk svärdsspetsen.

Gör en cirkelformad rörelse med svärdet så att det kommer att peka snett nedåt höger med eggen framåt och ligga c:a 5 cm över höger knä.

Fatta svärdet i omvänd fattning med höger hand.

Greppa baljan med vänster hand och gör en cirkelrörelse framför kroppen med svärdet samt hölstra detsamma samtidigt som vänster knä sänks ned mot golvet.

Börja i seiza vänd mot shinzen.

Greppa svärdet och gå upp i knästående.
Vrid kroppen 90° åt höger så att Du står på vänster knä och höger fot samtidigt som Du drar svärdet ur baljan.

Res Dig och flytta högerfoten åt vänster så att Du står vänd mot shinzen med fötterna ihop. Samtidigt med detta för Du svärdet framför kroppen i en cirkel upp till en enhands-hasso.

Greppa svärdet med vänsterhanden och hugg från denna position snett nedåt vänster samtidigt som höger fot flyttas framåt.

Gör en skärande rörelse genom att dra svärdet mot Dig. Sänk svärdsspetsen.

Gör en cirkelformad rörelse med svärdet så att det kommer att peka snett nedåt höger med eggen framåt och ligga c:a 5 cm över höger knä.

Fatta svärdet i omvänd fattning med höger hand.
Greppa baljan med vänster hand och gör en cirkelrörelse framför kroppen med svärdet samt hölstra detsamma samtidigt som vänster knä sänks ned mot golvet.

Börja i seiza vänd mot shinzen.
Greppa svärdet och gå upp i knästående. Dra svärdet snett nedåt samtidigt som högerfoten flyttas fram.
Res Dig och flytta tillbaka högerfoten så att Du står jämfota, samtidigt som Du sträcker upp högerarmen och parerar ett hugg mot huvudet med svärdet.

Gå fram med höger ben och hugg från jodan rakt fram i axelhöjd. Gå fram med vänster och höj svärdet till jodan och gör ett nytt hugg samtidigt som Du går fram med högerbenet igen, även detta hugg rakt fram men djupt ned denna gång.

Ställ Dig jämfota genom att flytta fram vänster fot. Ta ett stort steg bakåt med höger fot samtidigt som Du höjer svärdet till jodan.
Sänk svärdet till gedan samtidigt som höger knä sänks mot golvet.

Du står nu på höger knä och vänster fot och ska nu byta grepp med högerhanden på så sätt att Du greppar svärdet uppifrån men med bakvänd fattning, knogarna åt vänster och tummen mot Dig. Släpp svärdet med vänsterhanden utan att flytta densamma. Vrid höger underarm så att svärdet kommer att peka nedåt med ryggen vilande mot vänsterhandens pekfinger och med spetsen 10 cm från golvet.
Gör ett snabbt drag uppåt med högerhanden c:a 30 cm.

Svärdstryggen som fortfarande vilar mot vänster pekfinger, nu c:a 10 cm från spetsen, förs uppåt mot kroppen samtidigt som högerhanden sänks så att svärdet kommer att ligga horisontellt tvärs över vänster ben med eggen från kroppen.

Greppa baljan med vänster hand och hölstra svärdet samtidigt som Du går ned i iai-goshi där formen avslutas.

Börja i seiza med höger sida mot shinzen.

Se åt höger samt greppa svärdet och gå upp i knästående. Fall ut med högerfoten åt höger, varefter Du drar mot en tänkt motståndares handled samtidigt som Du reser Dig.

Börja vrida Dig mot shinzen och flytta fram vänster ben och gå samtidigt upp i jodan varifrån Du hugger ett rakt och djupt hugg på samma gång som Du tar ett stort steg framåt med höger ben.

Gör chiburi.

Flytta fram vänster fot så att Du står jämnfota med något böjda ben. Flytta bak höger ben och hölstra svärdet samtidigt som Du går ned på höger knä.

Börja stående mot shinzen.

Flytta fram vänster fot en liten bit samtidigt som Du greppar svärdet. Dra mot en tänkt motståndare i höjd med halsen samtidigt som höger fot flyttas fram.

För svärdet bakåt över vänster axel och fatta det med bägge händerna i jodan samtidigt som Du tar ett steg framåt med vänster fot.

Gör ett djupt hugg rakt nedåt på samma gång som Du tar ett nytt steg framåt med höger fot.

Gör chiburi.

Flytta fram vänster fot så att Du står jämnfota med något böjda knän. Flytta höger fot lite grann snett bakåt höger och hölstra svärdet. Formen avslutas stående.

Börja i seiza vänd mot shinzen.

Greppa svärdet och gå upp i knästående.

Glid isär med knäna samtidigt som svärdet dras nedåt till en parering med ryggsidan mot golvet tvärs framför kroppen.

Greppa svärdet med bägge händerna över huvudet samtidigt som knäna dras ihop.

Gör ett djupt hugg rakt ned på samma gång som Du glider isär med knäna igen.

Chiburi görs genom att slå ut med svärdet åt höger med höger hand samtidigt som vänster hand 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 i seiza vänd mot shinzen.

Greppa svärdet och gå upp i knästående. Dra mot en tänkt motståndare i höjd med halsen samtidigt som höger fot skjuts fram.

För svärdet bakåt över vänster axel och hugg rakt ned från jodan med tvåhandsfattning samtidigt som Du tar ett stort steg framåt med vänster ben. Hugget ska avslutas mycket djupt, höger knä 10 cm över golvet.

Gör chiburi genom att slå ut med svärdet åt höger med hö. hand samtidigt som Du sätter ned höger knä i golvet och låter vänster hand greppa baljan. Svärdet ska nu peka rakt fram, ligga horisontellt med golvet och med eggen från Dig.

Börja hölstra svärdet och sätt Dig i iai-goshi fast med svärdet klart för ett nytt drag. Fall ut med vänster ben bakåt samtidigt som Du drar svärdet nedåt för att parera ett hugg mot benen. För svärdet bakåt över vänster axel och hugg rakt ned från jodan med bägge händerna samtidigt som Du tar ett stort steg framåt med vänster ben. Hugget avslutas när höger knä når golvet.

Gör chiburi samtidigt som Du reser Dig utan att flytta någon fot.

Flytta fram höger fot så att Du kommer att stå jämnfota med något böjda knän. Flytta vänster fot bakåt och hölstra därefter svärdet samtidigt som vänster knä sänks mot golvet.

- + Börja i 1:a Jo-positionen.
- 1 Steg framåt vänster, chudan kaeshi tsuki.
- 2 Steg tillbaka, parering med staven snett över huvudet.
- 3 Steg framåt vänster, chudan choku tsuki.
- 4 Steg tillbaka, staven till 4:e Jo-pos.
- 5 Hö. fot fram, yokomen.
- 6 Vä. fot fram, shomen.
- 7 Vrid kroppen 180° åt höger, shomen.
- 8 Vä. fot fram, shomen.
- 9 Vrid kroppen 180° åt höger, hö. fot flyttas i en cirkelrörelse bakom vä., gör samtidigt ett stort bensvep. Rörelsen avslutas i 5:e Jo-pos.
- 10 Hö. fot fram, slag snett uppåt med staven.
- 11 Vä. fot fram, shomen.
- 12 Steg bakåt, staven till 2:a Jo-pos.
- 13 Steg framåt vänster, chudan choku tsuki.
- 14 Steg tillbaka, staven till 4:e Jo-pos.
- 15 Hö. fot fram, yokomen.
- 16 Låt staven glida ned till en omvänd 5:e Jo-pos, steg bakåt.

- 17 Vä. fot fram, bensvep.
- 18 Steg bakåt, rotera staven till 2:a Jo-pos.
- 19 Steg framåt, gedan choku tsuki.
- 20 Skifta fot på stället, så att höger fot kommer främst. Roter staven över huvudet och slå snett nedåt vänster samtidigt som vänster knä sätts i golvet.
- 21 Låt staven glida ned till en omvänd 5:e Jo-pos.
- 22 Vä. fot fram, chudan choku tsuki.
- 23 Steg bakåt, rotera staven till 2:a Jo-pos.
- 24 Steg framåt, chudan choku tsuki.
- 25 Steg framåt, chudan choku tsuki.
- 26 Låt staven glida ned till 5:e Jo-pos; steg bakåt.
- 27 Hö. fot fram, bensvep.
- 28 Steg framåt, omvänd jodan choku tsuki.
- 29 Hö. fot ihop med vä. rotera staven till en omvänd 2:a Jo-pos.
- 30 Hö. fot fram, chudan choku tsuki.
- 31 Vä. fot fram, shomen.
- Steg bakåt, staven till 2:a Jo-pos.

Allmänt

Båda utövarna står vända mot varandra på c:a 2,8 m avstånd med staven i höger hand, främre änden nedåt. Båda vänder sig mot shinzen och bugar, vänder sig åter mot varandra och gör ytterligare en bugning.

Vänster fot flyttas framåt samtidigt som 2:a Bo-positionen intas.

Katans 13 moment utförs, varefter staven greppas på samma sätt som i inledningen.

Bugningar sker som ovan, fast i omvänd ordning, dvs. att katan avslutas med hälsning mot shinzen.

FORM 1

- 1 Staven till 5:e positionen.
- 2 Hö. fot framåt, shomen.
- 3 Parera ett bensvep med bakre änden av staven.
- 4 Hö. fot bakåt, hugg snett nedåt vänster mot motståndarens stav.
- 5 Steg bakåt, staven till 3:e pos.
- 6 Hö. fot framåt, hugg snett nedåt mot motståndarens stav.
- 7 Vä. fot fram, shomen.
- 8 Steg bakåt, staven till 5:e pos.
- 9 Hö. fot framåt, shomen.
- 10 Vä. fot framåt, slå rakt uppåt med stavens bakände mot motståndarens stav.
- 11 Jodan tsuki.
- 12 Vä. fot bakåt, rotera staven till 2:a pos. (rörelsen fullbordas i moment 13).
- 13 Hö. fot bakåt.

BO-KATA 1

FORM 2

- 1 Staven till 4:e positionen.
- 2 Steg bakåt, parera shomen-attack med den främre änden av staven.
- 3 Staven via 5:e pos, hö. fot framåt och bensvep.
- 4 -
- 5 Steg bakåt, omvänd 4:e pos.
- 6 -
- 7 För upp staven tvärs över huvudet för att parera shomen.
- 8 Hö. fot bakåt, rotera staven till 2:a pos.
- 9 Hö. fot framåt, staven tvärs över huvudet för att parera shomen.
- 10 -
- 11 -
- 12 -
- 13 Hö. fot bakåt, staven till 2:a pos.

NAGINATA-KATA 1

Allmänt

Båda utövarna står vända mot varandra på c:a 3 m avstånd med naginatan i 1:a positionen.

Båda vänder sig mot shinzen och bugar, vänder sig åter mot varandra och gör ytterligare en bugning.

Vänster fot flyttas framåt samtidigt som 2:a naginata-positionen intas.

Katans 15 moment utförs, varefter vänster fot flyttas bakåt och naginatan flyttas till 1:a positionen.

Bugningar sker som ovan, fast i omvänd ordning, dvs. att katan avslutas med hälsning mot shinzen.

NAGINATA-KATA 1

FORM 1

- 1 Gå framåt, höger, vänster och hugg shomen.
- 2 Hö. fot fram, yokomen.
- 3 Vä. fot fram, yokomen.
- 4 Hö. fot fram, sone.
- 5 Vä. fot fram, sone.
- 6 Steg bakåt, naginatan till 2:a pos.
- 7 Steg bakåt, vrid vapnet åt vänster för att parera en chudan tsuki.
- 8 Vä. fot bakåt, vapnet tvärs över huvudet för att parera en shomen.
- 9 Hö. fot bakåt, naginatan till 2:a pos.
- 10 Steg bakåt, parera ett do-hugg i 4:e pos.
- 11 Steg bakåt, parera ytterligare ett do-hugg i samma pos.
- 12 Hö. fot snett framåt, för vapnet utåt vänster och parera en chudan tsuki.
- 13 Vä. fot efter höger, gör kaeshi-do.
- 14 Steg snett bakåt vänster, naginatan till en omvänd 4:e pos.
- 15 Hö. fot bakåt, naginatan i en cirkelrörelse till 2:a pos.

NAGINATA-KATA 1

FORM 2

- 1 För upp vapnet tvärs över huvudet för att parera en shomen.
- 2 Vä. fot bakåt, parera yokomen.
- 3 Hö. fot bakåt, parera yokomen.
- 4 Vä. fot bakåt, parera sone.
- 5 Hö. fot bakåt, parera sone.
- 6 Naginatan till 2:a pos.
- 7 Steg framåt, chudan tsuki.
- 8 Hö. fot fram, shomen.
- 9 Hö. fot bakåt, naginatan till 5:e pos.
- 10 Hö. fot framåt, do-hugg.
- 11 Vä. fot framåt, do-hugg.
- 12 Steg framåt, chudan tsuki.
- 13 -
- 14 Naginatan till 4:e pos.
- 15 Steg bakåt, naginatan till 2:a pos.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING STEG 1 - 4

<u>Kata</u>	<u>form</u>	<u>steg</u>	<u>sida</u>
Reigi	allm.	1	4
Svärdskata 1	allm.	1	7
Svärdskata 1	1	1	8
Svärdskata 1	2	1	9
Svärdskata 1	3	1	10
Svärdskata 1	4	2	4
Svärdskata 1	5	2	5
Svärdskata 1	6	2	6
Svärdskata 1	7	3	4
Svärdskata 1	8	3	5
Svärdskata 2	allm.	3	6
Svärdskata 2	1	3	7
Svärdskata 2	2	3	8
Svärdskata 2	3	3	9
Svärdskata 2	4	3	10
Svärdskata 3	allm.	4	4
Svärdskata 3	1	4	5
Svärdskata 3	2	4	6
Svärdskata 3	3	4	7
Svärdskata 3	4	4	8
Svärdskata 3	5	4	9

<u>Kata</u>	<u>form</u>	<u>steg</u>	<u>sida</u>
Svärdskata 3	6	4	10
Svärdskata 3	7	4	11
Svärdskata 3	8	4	12
Svärdskata 3	9	4	13
Svärdskata 3	10	4	14
Iai-kata 1	allm.	1	11
Iai-kata 1	1	1	12
Iai-kata 1	2	1	13
Iai-kata 1	3	1	14
Iai-kata 1	4	1	15
Iai-kata 1	5	2	7
Iai-kata 1	6	2	8
Iai-kata 1	7	2	9
Iai-kata 1	8	3	11
Iai-kata 1	9	3	12
Iai-kata 2	1	3	13
Iai-kata 2	2	3	14
Iai-kata 2	3	3	15
Iai-kata 2	4	3	16
Iai-kata 2	5	3	17
Iai-kata 3	allm.	4	15
Iai-kata 3	1	4	16

<u>Kata</u>	<u>form</u>	<u>steg</u>	<u>sida</u>
Iai-kata 3	2	4	17
Iai-kata 3	3	4	18
Iai-kata 3	4	4	19
Iai-kata 3	5	4	20
Iai-kata 3	6	4	21
Iai-kata 3	7	4	22
Iai-kata 4	allm.	4	23
Iai-kata 4	1	4	24
Iai-kata 4	2	4	25
Iai-kata 4	3	4	26
Iai-kata 4	4	4	27
Iai-kata 4	5	4	28
Iai-kata 4	6	4	29
Iai-kata 4	7	4	30
Iai-kata 4	8	4	31
Iai-kata 4	9	4	32
Iai-kata 4	10	4	33
Iai-kata 4	11	4	34
Iai-kata 4	12	4	35
Jo-kata 1	1	2	10
Jo-kata 1	2	2	11
Jo-kata 2	x	3	18

<u>Kata</u>	<u>form</u>	<u>steg</u>	<u>sida</u>
Jo-kata 3	x	4	36
Bo-kata 1	allm.	4	38
Bo-kata 1	1	4	39
Bo-kata 1	2	4	40
Naginata-kata 1	allm.	4	41
Naginata-kata 1	1	4	42
Naginata-kata 1	2	4	43

GRADERINGSBESTÄMMELSER

För att erhålla en grad i Kenjutsu, skall den sökande kunna uppvisa en god kunskap om och en god färdighet i aktuella tekniker vid graderingstillfället.

Dessutom skall nedanstående minimitider ha uppfyllts innan prov till ny grad får ske.

1:a graden minst 1 termins träning.

2:a graden minst 1 termins träning efter det att 1:a graden erhållits.

3:e graden minst 2 terminers träning efter det att 2:a graden erhållits.

4:e graden minst 4 terminers träning efter det att 3:e graden erhållits.

Förutsättningen för att dessa tider skall gälla är att den sökande kan påvisa en god och regelbunden träningsnärvaro.