

Svenska Budoförbundet

KENDO

Herrlandslaget

LISTA PÅ TEKNIKER

1 Inledning

Det följande är en lista på tekniker som kommer att vara ofta förekommande vid landslagsläger i kendo.

2 Grundtekniker

- Kote - men
- Kote - stor men
- Kote - men- tai-atari - hiki-men
- Hiki-men/do/kote
- Debana - kote/men
- Kote - nuki - men
- Kote - nuki - do
- Kiri-kaeshi vanlig/enkel
- kakari-geiko (4-6 attacker)

3 Kuri-kan (gurburkar)

3.1 Ippon-me

Men(M) - tai-atari(TA) - hiki-men(HM) - harai(H) - M - TA - hiki-do(HD) - H - kote(K) - M - TA - hiki-kote(HK)

3.2 Nihon-me

4 Vår tävlingstaktik

1. Håll i första minuten efter varje Hajime.
2. Låt den andre göra misstagen genom att aggressivt pressa honom..
- 3.

5 Våra grunder

1. Explosivitet.
2. Snabbhet i händer och fötter.

6 Övrigt

6.1 Gruppträning

I grupper om tre är 1:an mottagare. Som mottagare blir man alltid först attackerad. När 2:an och 1:an kört blir 2:an mottagare emedan 1:an ställer sig att vänta på sin tur. Ock på så sätt rullar det på.

6.2 Attack från stillastående

Det är mycket viktigt att ni behärskar attack från stillastående. Exempelvis stor eller liten men-attack. Stå i chudan och attackera därefter direkt utan en förberedande förflyttning med vänstrer fot.

LÅNG UPPVÄRMNING

Uppmjukning

Joge buri x 20

Zenshin kotai men x 50

Hayasuburi x 30

(Enkel kirikaeshi, 3 men, enkel kirikaeshi) x 2

(Stor men, liten men, kote, do, stor men) x 1

(Kote-men, harai-men, kote-men, harai-men, kote-men) x 1

(Men-taiatari-hikimen, m-t-hikikote, m-t-hikido, men) x 2

Kort keiko x 2

Kakari-geiko 7 attacker

KORT UPPVÄRMNING

Uppmjukning

Jogeburi x 20, Zenshin kotai men x 30, Hayasuburi x 30

(enkel kirikaeshi, 3 men, enkel kirikaeshi) x 1

(Stor men, liten men, kote-men, kote-do, harai-men) x 1

(Men taiatari hikimen, m-t-hikikote, m-t-hikido, men) x 1

Kakari-geiko 7 attacker

Om möjligt, Keiko.

OBS! Kort uppvärmning med rustning, endast om tid ges.

LÄR ER BÅDA VARIANTER UTANTILL!!

UPPVÄRMNINGS PROGRAM

NORMAL

Löpning 5 min.

Hoppa

knäböj 3 x 8

Knästreck 3 x 8 , djupt 3 x 8

Framåt - Bakåt 2 x 8

Sida 2 x 8

Bröfstreck höger - vänster 2 x 8

Armar framåt - bakåt 4 x 8

Axlar framåt - bakåt 2 x 8

Nacke: Framåt 2 x 8, Sida 2 x 8, Snett 3 x 8

Akilles: 4 x 8

Lårets baksida, raka ben 2 x 8

SUBURI

Jogeburi 20 st

Zen shin Men 20 st, varav 10 sista med en hand.

Zen shin kotai Men 40 st.

Haya suburi 2 x 30 st.

KORTA

HOPPA

Knäböj 2 x 8

Knästreck 2 x 8, djupa 2 x 8

Framåt - Bakåt 2 x 8

Sida 2 x 8

Bröststreck 2 x 8

Armar 4 x 8

Nacke Framåt-Bakåt 2 x 8, Snett 2 x 8

Akilles 4 x 8

SUBURI

Jogeberi 20 st

Zen shin kotai Men 40 st

Haya suburi 40 st.

UPPVÄRMNINGS PROGRAM MED RUSTNING

NORMAL

Kirikaeshi normal x 2, samt enkel x 1. (Samma par)

Stora Men x 5 / Kote - Men x 5

Stor Men - Liten Men - Kote - Do - Tsuki / x 2.

Kote - Men, liten Kote - Stor Men, Tsuki - Men,
Tsuki - Harai Men, Kote - Do / x 2.

KORT

3 Stora Men - Kirikaeshi enkel - 3 små Men./ x 2

Kirikaeshi enkel - 3 små Men - Do kirikaeshi./ x 2

Kote - Men 3 st / x 2.

Keiko 3 st korta.