

Kendoträning.

- 1 TAIISO: (Gymnastik)
Tex. Hopp, Arm, Kropp, Nack, och Hälsnarörelser samt
Maggymnastik.
- 2 KIHON: (Grundteknik)
 - a Hälsning (Kamae To)
 - b San Kyo Do (Tre rörelser av tex. Men, Do eller Kote.)
 - c Ickvodo (Samma rörelse som i b men snabbare dvs.
i två steg.)
 - d Yokomen uchi (Hugg på sidan av men. Då omväxlande
framåt, bakåt, höger, vänster
mae, ushiro, migi, hidari.)
- 3 Kamae: (Ställning med Shinai)
 - a Chudan no kamae
- 4 Ashi Sabaki (Fotställning)
 - a Ayumi ashi (Vanligt fotsteg)
 - b Hiraki ashi (Steg för att öppna kroppen)
 - c Okuri ashi (Fortsättning av fotarbete efter ett hugg)
- 5 Lätt uppvärmning :
 - a Kiri kaeshi
 - b Shomen uchi (Slå men och passera förbi motståndaren)
 - c Kote och Do uchi (Samma som i b)
 - d Cho yaku Suburi (Hoppande fram och åter)
 - e Hayo yaku Suburi (Snabbare variant enligt d)

6 Shikake waza (Anfallsteknik)

Ordlista:

Moto Dachii (Tar mot slagen)

Shi Dachii (Anfaller)

- a Harai Waza; 1 Harai Men
2 Harai Kote
3 Harai Do

(Shi Dachii slår undan Moto Dachis shinai och anfaller men tex. men.)

- b Nidan Waza: 1 kote - men
2 kote - do
3 men - men

(Kombination av två slag mot Moto Dachii)

- c Sandan Waza 1 kote - men - do
2 men - kote - kote
3 do - do - men

(Kombination av tre slag mot Moto Dachii)

- d Debana Waza 1 Debana men
2 Debana kote

(Shi Dachii strävar efter att få in slaget tex. Men före Moto Dachii som även går till anfall i tex. Men.)

- e Hiki Waza 1 Hiki men, 2 Hiki kote, 3 Hiki do.

(Båda anfaller går ihop Shi Dachii tar ett hopp bakåt samtidigt som han slår tex. men)

Ordlydelsen: (Men taitari hiki Men;) "Slår Men hoppar bakåt och slår Men"

7

(Försvarsteknik)

a

- a Nuki Waza 1 Kote nuki Men
2 Men nuki Men
3 Men nuki Do

(Shi Dachí anfäller med tex. kote Moto Dachí undviker slaget och slår ett men.)

- b Surriage Waza 1 Men surriage Men
2 Men surriage Do
3 Kote surriage Men
4 Kote surriage Kote

(Shi Dachí anfäller, Moto Dachí slår undan hans slag och slår tex. ett men på Shi Dachí.)