

SSIF KENDO : TRNINGSTIDER OCH AVGIFTER

TRNING

JOHANNES SKOLA, ROSLAGSGATAN 61, STOCKHOLM

NYBORJARE MANDAG 18.30-19.30

TORS DAG 19.00-21.00

AVANCERADE MANDAG 19.00-21.00

FREDAG 19.00-21.00

START: MANDAG 10 JANUARI 1984

SLUT: FREDAG 25 MAJ 1984

TIDER DA DET INTE TRANAS P.D.R.A. ATT SKOLAN AR STANOD:

SPORTLOV: 27/2, 1/3, 2/3

PASKLOV: 16/4, 19/4, 20/4, 23/4

TAVLINGAR:

SM I KENDO ARRANGERAS AV SSIF I AR: LORDAGEN DEN 28/4 I ENSKEDE HALLEN.

VARCUP: I JOHANNESKOLAN SISTA TRNINGSDAGEN (TROLIGEN 25/5)

AVIFTER

TRNINGSAVGIFT - STUD 150:-/TERMIN(BETALAS AV ALLA)
ICKE-STUD 175:-/TERMIN(" ")
TAVLINGSAVGIFT - 25:-/AR (BETALAS AV TAVLANDE)
FORBUNDSAVGIFT - 25:-/AR(BET. AV ALLA 10/AR)
DEN SAMMANLAGDA AVGIFTEN BETALAS SENAST OCH TREDJE TRNINGSTILL-
FALLET TILL: SSIF POSTGIRO 15 21 26-9.
ANGE KENDO VT-84 PA TALONGEN.

UPPLYSNINGAR:


TORSTEN RYMAN

TEL: ARB:7507950
HEM:7675385

TEHUGI=HUVUDDUK
SHINAI=BAMBUSVÄRDET

KOTE=HANDSKAR
MEN=HJÄLM

POSITIONER:

CHUDAN NO KAMAE=UTGÅNGSSTÄLLNING MED SPETSEN RIKTAD MOT STRUPEN
PÅ MOTSTÄNDAREN.
JODAN NO KAMAE=SHINAI HÅLLEN OVANFÖR HUVUDET.
GEDAN NO KAMAE=SHINAI SPETSEN RIKTAD MOT KNÄ

ETIKETT FÖRE OCH EFTER EN MATCH:

INNAN MATCHEN BÖRJAR SKALL BÅDA PARTERNA BEFINNA SIG UTANFÖR
OCH PÅ MOTSTÄNDE SIDA AV TÄVLINGSOMRÅDET.
DAREFTER TAR MAN ETT STEG FRAMÅT MED SHINAIEN HÅLLEN I "SAGETO"
(UNGEFÄR I KNÄHÖJD). SEDAN BUGAR MAN (ÅT SENSEI OCH DOMARE BUGAR
MAN LITE DJUPARE ÄN ÅT SIN MOTSTÄNDARE.
EFTER ATT HA BUGAT TAR MAN UPP SHINAIEN I TAITO (HÅLLA SHINAIEN
MED TSUBAN UNGEFÄR I MIDJEHÖJD) OCH GÅR 3 STEG FRAMÅT, DRAR SHINAI
OCH SÄTTER SIG I EN SITTANDE KAMAE. NÄR DOMAREN SEDAN SKRIKER
HAJIME BÖRJAR MATCHEN.

NÅGRA VANLIGA DOMAR UTTRYCK

CHUI=PASSIV KENDO
DATOTSU=BRYT
ENCHO=FORTSÄTT
HAJIME=BÖRJA
HANSOKU=VARNING (2 VARNINGAR OCH MAN FÖRLORAR ETT POÄNG)
HIKIWAKE=ÖRVSJORT
JOGAI=UTANFÖR MATCHOMRÅDET
NIHONME=BÖRJA FÄKTAS OM DEN ANDRA POÄNGEN
SHOBU ARI=SLUT, DEN ENA VUNNIT
SHOBU=BÖRJA SLÄSS OM MATCH POÄNG
YAME=SLUTA

ETIKETT FÖRE OCH EFTER EN TRÄNING

SEIZA =SITTANDE I ETT RAKT SIDOLED (OFTAST RÄNDBORDMAT) FRAMFÖR
SENSEI, MED SHINAIEN PÅ VÄNSTER SIDA (ELLER HÖGER=POLISSTIL).
MEN OCH KOTE PÅ HÖGER SIDA (POLISSTIL=VÄNSTER). TSUBAN SKALL LIGGA
BREDVID KNÄET, LIKSOM DEN KOTE SOM LIGGER NÄRMOST DEJ.

MOKUSO =KORT MEDITATION, PÅ ORDER AV EN DOJOKAPTEN SOM SKALL SITTA
LÄNGST UT PÅ ANTINGEN VÄNSTER SIDA RÄKNAT UR SENSEIS SYNVINKEL
ELLER HÖGER. SENSEI BESTÄMMER VILKEN SIDA.

PORTS TRÄNINGSETIKETT

SENSENI⁰REI=MAN BUGAR ÅT SENSEI
 SHINZEMNI REI=MAN BUGAR ÅT EN GUD ELLER EN FLAGGA
 MEN TORRI=TENUGI+MEN AV EFTER EN TRÄNING
 MEN TSUKE=TENUGI+MEN PÅ INNAN EN TRÄNING
 ZAREI=SITTANDE REI
 RITSUREI=STÄENDE REI
 ZANSHIN=KROPPSHÅLLNING EFTER EN ATTACK
 TENOUCHI=UTSTRÄCKTA ARMAR SAMT HÄNDEL INDRAGEN (UNDER SUBURI).
 DOMO ARIGATO GOZAIMASU=TACK SÅ MYCKET (BÖR SÄGAS ÅT SENSEI EFTER
 TRÄNINGSPASS.
 NAMN PÅ ÖVNINGAR:

 UCHIKOMI=GRUNDTEKNIKER
 OKURI-ASHI)
 AYUMI-ASHI) = FOTARBETE
 TSUGI-ASHI)
 HIRAKI-ASHI)

JOGE SUBURI=STORA HUGG
 WANAME SUBURI=SMÅ HUGG (MEN)
 UKEKATA=MOTTAGA
 UCHIKATA=SLÅ (HUGGA), STÖTA
 HAYA SUBURI=HOPPANDE SUBURI
 MEN-UCHI=VANLIGA MEN HUGG
 KOTE-UCHI=VANLIGA KOTE HUGG
 DO-UCHI=VANLIGA DO HUGG

SAYUMEN=MEN-HUGG I SIDLED; FÖRST HÖGER SEDAN VÄNSTER
 RENZOKU-SAYUMEN-UCHI=3 MEN HUGG FRAMÅT OCH 3 BAKÅT (SIDOHUGG,
 SAMMA SAK SOM SAYUMEN)
 KIRIKAESHI=INLEDER OFTA DEN AKTIVA TRÄNINGEN; I FULL RUSTNING,
 HUGGER MAN ETT MEN HUGG PÅ SIN MOTSTÅNARE, OCH KOLLIDERAR
 DÄREFTER MED MONOM. HUGG, SEDAN C: A 4-5. SAYU-MEN, FRAMÅT OCH
 DÄREFTER LIKA MÅNGA BAKÅT, SEPARERA FRÅN MOTSTÅNAREN OCH GÖR OM
 ALLTIHOP. AVSLUTA DÄREFTER MED ETT KORREKT MEN-HUGG.

HARAI-WASA:
 HARAI- (MEN, KOTE, DO, TSUKI)=SLÅ UNDAN MOTPARTENS SHINAI ÅT SIDAN
 (VÄNSTER ELLER HÖGER)

UCHIOTOSHI-WASA:
 EX.: DO-UCHIOTOSHI-MEN=MOTPARTEN HUGGER ETT DO, DU PARERAR GENOM
 ATT SLÅ NED HANS SHINAI OCH SJÄLV HUGGA ETT MEN.

SVNINGEN UTÖVAS ALLTSÅ GENOM ATT MOTSTÄNDAREN FÖRSÖKER HUGGA
ETT HUGG ,DU PARERAR GENOM ATT HUGGA NED HANS HUGG OCH SVARAR
MED ETT HUGG SJÄLV.

SHIKAKE-WASA:
VANLIGA ATTACKER ;STORA ELLER SMÅ

NI-SANDAN-NO-WASA (RENZOKU-WASA):
(2 OCH 3 STEGS ATTACKER)
EX : KOTE-MEN,MEN-MEN,MEN-DO O.S.V.

HIKI-WASA:
(TSUBAZERIAI=SITUATION DÄR BÅDA PARTER LÄSER(PRESSAR)VARANN MED
TSUBAN.TAIATARI=BETYDER ATT MAN STÖTER IVÄG MOTSTÄNDAREN MED
KROPPEN OCH SHINAIEN).
HIKI-MEN=FRÅN TSUBAZERIAI ETT MEN-HUGG BAKÅT. HIKI-DO,HIKI-KOTE,
MEN-HIKI-MEN (KOTE-DO).....

SURIAGE WASA:
EX. :KOTE-SURIAGE-MEN=DEN ENA HUGGER KOTE, DEN ANDRE GÅR ETT LITET
STEG BAKÅT SAMT DRAR UPP SHINAIEN I JODAN OCH ATTACKERAR SEDAN
ETT MEN.
DETTA KAN VARIERAS;EX. :MEN-SURIAGE-MEN,TSUKI-SURIAGE-MEN,.....

NUKI-WASA:
EX. :KOTE-NUKI-MEN=ENE HUGGER KOTE, DEN ANDRE PARERAR OCH HUGGER MEN.
VARIANTER:KOTE-NUKI-KOTE,MEN-NUKI-DO.....

KAESHI-WASA:
EX. :MEN-KAESHI-DO=DEN ENE HUGGER MEN, DEN ANDRE HUGGER DIREKT ETT
DO-HUGG.DENNA TEKNIK BYGGER SOM SÅ MÅNGA ANDRA PÅ KONCENTRATION
OCH SNABB REAKTIONSFÖRMÅGA,VILKET MAN FÅR GENOM ATT TRÄNA!!!!!!!
DETTA KAN BETRAKTAS SOM EN BÖRJAN.
ALL DENNA INFORMATION FINNS NU LAGRAD PÅ DATA OCH KAN DÄRFÖR
MYCKET LÄTT KORRIGERAS OCH KOMPLETTERAS.VI HOPPAS PÅ DIN HJÄLP MED
DETTA.
OM DU HAR SYNPUNKTER ,HÖR GÄRNA AV DIG TILL UNDERTECKNAD!

Torsten Ryman
TORSTEN RYMAN

KALLÅNGSVÄGEN 10
18144 LIDINGÖ
(EFTER 1 MARS:YXSTIGEN 1,LIDINGÖ)
TEL ARB 750 79 50
HEM 767 53 85