

### DAI NI KIHON

## 第二基本

Börja stående mot varandra på sex stegs avstånd.

### 1. " R E I " 礼

rei, ett steg fram, taito.

### 2. " K A M A E " 構之

eleven : dra svärdet , sonkyo , chudan

motodachi : efter det att eleven intagit chudan , dra svärdet och inta chudan utan att gå ner i sonkyo

"CHIKAI" "TŌI" "YOSHI"

motodachi korrigerar maai genom att kommendera "chikai", tōi" och "yoshi" vid , i nämnd ordning ; för nära , för långt och korrekt avstånd

### 3. " K A M A E - K A T A " 構之方

börja i chudan

"KAMAE O TOKE" , "CHUDAN NI KAMAE" , "MIGI JODAN NI KAMAE" , "MOTOI"

"HIDARI JODAN NI KAMAE" , "MOTOI" , "GEDAN NI KAMAE" , "MOTOI" ,

"HASSO NI KAMAE" ( framåt ) , "MOTOI" , "WAKIGAMAE NI KAMAE" ( bakåt )

"MOTOI" .

( MOTOI = åter till chudan )

### 4. " D A T O T S U " 打突

" H A R I W A Z A "

## 張り技

a. "HIDARI NI HARI MEN O UTE"

eleven gör harai åt vänster och hugger men ( tvåstegsattack )

b. "MIGI NI HARI MEN O UTE"

eleven gör harai åt höger och hugger men ( tvåstegsattack )

c. "MIGI NI HARI KOTE O UTE"

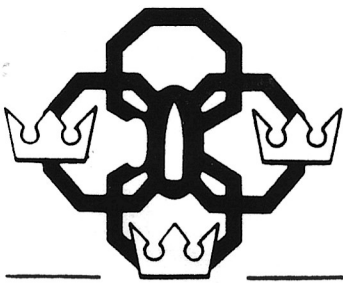
eleven gör harai åt höger och hugger kote ( tvåstegsattack )

d. "HIDARI NI HARI NODO O TSUKE"

eleven gör harai åt vänster och tsuki mot halsen ( tvåstegsattack )

e. "MIGI NI HARI NODO O TSUKE"

eleven gör harai åt höger och tsuki mot halsen ( tvåstegsattack )



### "SURIAGEWAZA" 摺り上げ技

a. "MEN O HIDARI NI SURIAGE MEN O UTE"

motodachi hugger men och eleven gör suriage åt vänster och hugger men

b. "MEN O MIGI NI SURIAGE KOTE OUTE"

motodachi hugger men och eleven gör suriage åt höger och hugger kote

### "NUKIWAZA" 抜き技

a. "KOTE O NUKI MEN O UTE"

motodachi hugger kote och eleven gör nuki men

b. "KOTE ONUKI KOTE O UTE"

motodachi hugger kote och eleven gör nuki kote

c. "NUKI DO OUTE"

motodachi hugger men och eleven gör nuki do

### "OJIWAZA" 応じ技

a. "KOTE O MIGI NI OJI KOTE O UTE"

motodachi hugger kote och eleven gör oji åt höger och hugger kote

b. "MEN O HIDARI NI OJI DO O UTE"

motodachi hugger men och eleven gör oji åt vänster samtidigt som han tar ett litet steg framåt och gör sedan ett vanligt dohugg samtidigt som han tar ett steg framåt

c. "MEN O MIGI NI OJI HIDARI DO O UTE"

motodachi hugger men och eleven gör oji åt höger samtidigt han tar ett stort steg framåt och gör ett vänster do-hugg samtidigt som han tar ett steg snett vänster bakåt

d. "TSUKI O HIDARI NI OJI NODO O TSUKE"

motodachi gör en rak tsuki mot kroppen och eleven gör oji åt vänster samtidigt som han tar ett steg bakåt och gör sedan en tsuki mot halsen samtidigt som han tar ett steg framåt

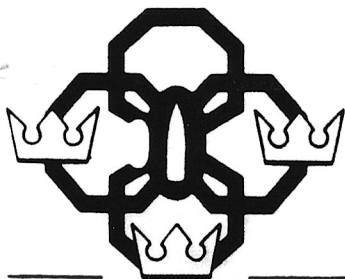
5. motodachi gör stående osame och backar ett steg

"YAME" 止め

eleven går ner i sonkyo, gör osame, reser sig upp och tar ett steg bakåt

6. "REI"

礼  
rei, ett steg bakåt



### DAI NI KIHON

1. "R E I "

2. " K A M A E "

" CHIKAI "

= för nära avstånd

" TŌI "

= för långt avstånd

" YOSHI "

= korrekt avstånd

3. " K A M A E K A T A "

"KAMAE O TOKE" , "CHUDAN NI KAMAE" , "MOTOI" ( =äter till chudan ) ,  
"HIDARI JODAN NI KAMAE" , "MOTOI" , "GEDAN NI KAMAE" , "MOTOI" ,  
"HASSO NI KAMAE" ( framåt ) , "MOTOI" , "WAKIGAMAE NI KAMAE" ( bakåt )  
"MOTOI"

### " D A T O T S U "

4. " H A R I W A Z A "

a. "HIDARI NI HARI MEN O UTE"

b. "MIGI NI HARI MEN O UTE"

c. "MIGI NI HARI KOTE O UTE"

d. "HIDARI NI HARI NODO O TSUKE"

e. "MIGI NI HARI NODO O TSUKE"

5. " S U R I A G E W A Z A "

a. "MEN O HIDARI NI SURIAGE MEN O UTE"

b. "MEN O MIGI NI SURIAGE KOTE O UTE"

6. " N U K I W A Z A "

a. "KOTE O NUKI MEN O UTE"

b. "KOTE O NUKI KOTE O UTE"

c. "NUKI DO O UTE"

7. " O J I W A Z A "

a. "KOTE O MIGI NI OJI KOTE O UTE"

b. "MEN O HIDARI NI OJI DO O UTE"

c. "MEN O MIGI NI OJI HIDARI DO O UTE"

d. "TSUKI O HIDARI NI OJI NODO O TSUKE"

8. " Y A M E "

9. " R E I "