



木刀による剣道基本

Bokutô ni yoru kendô kihon

Grunnleggende ferdigheter med Bokutô

Magnus Rygh, Frode Nærland, Ken Rune Helland

Kendomanifestet

Kendo, sverdets vei, innebærer å styrke sin karakter ved å omsette prinsipper for sverdkamp i fredelig praksis.

Hensikten med å trene Kendo er:

Å forme kropp og sjel
Utvikle et levende sinn gjennom korrekt og hard trening.
Strebe etter å stadig forbedre seg i Kendo.
Verdsette høflighet og ærlighet.
Møte andre mennesker med oppriktighet og alltid søke å utvikle seg selv.

På denne måten vil man bli i stand til å verdsette sitt samfunn, bidra til kulturell utvikling og fremme fred og samhørighet.

Innhold

1	Innledning	1
2	Beskrivelser	2
2.1	Reigi	2
2.1	Ippon uchi no waza	2
2.2	Nidan no waza	3
2.3	Harai waza	3
2.4	Hiki waza	3
2.5	Nuki waza	3
2.6	Suriage waza	4
2.7	Debana waza	4
2.8	Kaeshi waza	4
2.9	Uchi-otoshi waza	4

1 Innledning

Zen Nippon Kendo Renmei planlegger å innføre nye grunnleggende kata-øvelser for shodan og nidan. Dette heftet er en oversikt over de nye kata. På våren 2003 fikk jeg en tidlig beskrivelse av Lorenzo Zago sensei som jeg oversatte fra italiensk til engelsk i en første versjon.

Senere (høst 2003) fikk jeg med mange vesentlige detaljer fra Frode og en del avklaringer fra Ken Rune som var på seminar med Sumi sensei (en av de som har vært med å utforme kihon kata). Disse innspillene er grunnlaget for denne norske versjonen.

Jeg har ikke beskrevet alle teknikkene i detalj. Tanken er at viderekomne hurtig skal kunne sette seg inn i disse øvelsene uten mer forklaring, mens begynnere vil trenge mer instruksjon i tillegg.

2 Beskrivelser

Kihon Kata består av 9 kata:

1. Kihon ichi – Ippon uchi no waza – Men, Kote, Dô, Tsuki
2. Kihon ni – Nidan no waza – Kote-men
3. Kihon san – Harai waza – Harai men
4. Kihon yon – Hiki waza – Men tsubazeriai hiki dô
5. Kihon go – Nuki waza – Nuki dô
6. Kihon roku – Suriage waza – Suriage men
7. Kihon nana – Debana waza – Debana kote
8. Kihon hachi – Kaeshi waza – Kaeshi dô
9. Kihon ku – Uchi-otoshi waza – Dô uchi-otoshi men

2.1 Reigi

Gjør rei med bokuto på samme måte som i kendo kata. Først ritsurei med bokuto i høyre hånd, deretter bytter man bokuto over til venstre hånd og holder den inntil hoften (taito). Tre skritt frem og ned i sonkyo samtidig som man trekker bokuto. Man reiser seg opp, senker sverdet og åpner kamae før man tar fem skritt tilbake til utgangspunktet.

Alle kata starter fra ai-chudan-kamae og man går alltid inn til midten med tre steg. Etter å ha utført en kata og er tilbake til issoku-itto-no-maai, skal man senke sverdet og åpne opp kamae (otoku). Etter dette går man fem skritt tilbake til utgangsstillingen.

2.1 Ippon uchi no waza

Men, kote, dô, tsuki

Kakarite utfører hvert enkelt angrep med ett skritt frem. Motodachi lager tydelige åpninger slik at kakarite kan angripe uten å nøle. Motodachi står i ro på alle angrep unntatt tsuki, der han tar et steg tilbake idet støtet kommer.

- Motodachi åpner for hugg mot men ved å bevege bokuto litt til høyre.
- Motodachi åpner for kote, ved å bevege høyre hånd litt frem og til venstre slik at håndleddet er godt synlig.
- Motodachi åpner for hugg mot dô ved å løfte bokuto rett opp over hodet.
- Motodachi åpner for støt mot Tsuki ved å senke bokutoen litt ned mot høyre.

Kakarite tar ett skritt med zanshin tilbake etter hvert angrep, deretter tar han ett skritt tilbake til korrekt avstand. Motodachi trenger kun å bevege seg etter tsuki der han tar ett steg frem samtidig med det andre skrittet til kakarite.

Motodachi beveger bokuto tilbake til chudan hver gang kakarite tar sitt andre skritt bortsett fra på tsuki der han går til chudan når kakarite tar sitt første skritt.

2.2 Nidan no waza

Kote-men

Kakarite utfører angrepet med to skritt fremover. Motodachi lager tydelige åpninger slik at kakarite kan angripe uten å nøle.

- Motodatchi åpner for kote ved å bevege høyrehånden litt frem og til venstre slik at håndleddet er godt synlig.
- Motodatchi tar ett steg tilbake og beveger bokuto ut til høyre idet Kakarite skal til å hugge mot Men.

Kakarite tar ett skritt med zanshin tilbake etter angrepet, deretter tar han ett skritt tilbake til korrekt avstand. Kakarite går et tredje skritt tilbake og motodachi tar ett skritt frem slik at de går sammen tilbake til utgangspunktet.

Motodachi beveger bokuto tilbake til chudan like før han går frem samtidig med at kakarite tar sitt tredje skritt tilbake.

2.3 Harai waza

Harai men

Kakarite tar ett steg fremover samtidig som han slår sverdet til motodachi opp mot høyre. Bevegelsen fortsetter oppover til bokutoen er over hodet, deretter hugger kakarite men. Alt foregår på ett skritt.

Kakarite tar ett skritt med zanshin tilbake etter angrepet, deretter tar han ett skritt tilbake til korrekt avstand. Motodachi står i ro og beveger bokuto tilbake til chudan når kakarite tar sitt andre skritt.

2.4 Hiki waza

Tsubazeriai kara no hiki do

Kakarite gjør et angrep mot men med ett skritt frem. Motodachi parerer angrepet med venstre side av bokuto (shinogi). Med hugget blokkert tar begge ett steg fremover til tsubazeriai.

Kakarite presser nedover mot motodachi sin tsuba. Når motodachi svarer med å presse oppover hugger kakarite hiki dô.

Kakarite tar ett skritt med zanshin tilbake etter angrepet, deretter tar han ett skritt tilbake til korrekt avstand. Motodachi tar ett skritt tilbake og beveger bokuto tilbake til chudan når kakarite tar sitt andre skritt.

2.5 Nuki waza

(Men) Nuki Do

Motodachi angriper men med ett skritt fremover. Når motodachi angriper, hugger kakarite dô mens han går diagonalt frem til høyre, ca 30°.

Etter hugget vrir begge utøvere høyre fot slik at de står med ansiktet mot hverandre, og i samme

bevegelse tar de ett steg tilbake med venstre fot og inntar chudan-no-kamae

Nå er utøverne utenfor senterlinjen og tar derfor de nødvendige steg for å komme tilbake til utgangspunktet.

2.6 Suriage waza

(Kote) Suriage Men

Motodachi angriper kote med ett skritt fremover. Kakarite tar ett skritt tilbake og parerer med suriage med høyre shinogi og tar deretter ett skritt frem og hugger men.

Begge utøvere tar ett steg bakover og inntar Chudan-no-kamae.

2.7 Debana waza

Debana Kote

Motodachi beveger høyre fot fremover og løfter kensen opp slik at håndleddet blir åpent for angrep. Kakarite angriper hurtig en liten debana-kote mens han tar ett skritt frem.

Kakarite tar ett skritt med zanshin tilbake etter angrepet, deretter tar han ett skritt tilbake til korrekt avstand. Motodachi trekker høyre fot tilbake og beveger bokuto tilbake til chudan når kakarite tar sitt andre skritt.

2.8 Kaeshi waza

(Men) Kaeshi Do

Motodachi angriper men med ett skritt fremover. Når motodachi angriper, parerer kakarite med venstre shinogi mens han går diagonalt frem til høyre med høyre fot (ca 30°). Kakarite fullfører et hugg mot dô samtidig som han fullfører skrittet med venstre fot.

Etter hugget vrir begge utøvere høyre fot slik at de står med ansiktet mot hverandre, og i samme bevegelse tar de ett steg tilbake med venstre fot og inntar chudan-no-kamae

Nå er utøverne utenfor senterlinjen og tar derfor de nødvendige steg for å komme tilbake til utgangspunktet.

2.9 Uchi-otoshi waza

Do Uchi-otoshi Men

Motodachi angriper dô med ett skritt fremover. Kakarite tar et skritt diagonalt bakover til venstre (ca 30°) mens han slår ned hugget fra motodachi. Deretter hugger han men med ett skritt fremover.

Motodachi vrir kroppen mot høyre slik at begge utøvere står ansikt til ansikt, og deretter tar begge utøvere ett steg tilbake til chudan-no-kamae.

Nå er utøverne utenfor senterlinjen og tar derfor de nødvendige steg for å komme tilbake til utgangspunktet.