

Vapenträning

Inom aikidon tränar vi med olika vapen:

Bokken - ett träsvärd

Jo - en trästav

Tanto - en träkniv

Vapenträningen är en rest från aikidons rötter ur de japanska samurajerna. Träningen ökar förståelse för många av de tekniker vi gör.

Förklaringar

Kihon = Grund/Bas

Kamae = Ställning/Position

Bokken

Grundställningar (Kamae):

Chudankamae (svärdet i midjehöjd, spetsen pekar mot motståndarens strupe)

Jodankamae (svärdet är höjt över huvudet, höger fot placeras bakom dvs vänster fram)

Hassokamae (händerna är i höjd med höger öra, vänster fot fram)

Wakikamae (svärdet är dolt bakom kroppen, händerna är i höjd med höften)

Suburi Kihon 1-7:

Ichi-no-suburi – Kihon uchikomi

Ni-no-suburi – Jodankamae uchikomi

San-no-suburi – Wakigamae uchikomi

Yon-no-suburi – Fumikae uchikomi

Go-no-suburi – Kirikaeshi uchikomi

Roku-no-suburi – Kirikaeshi uchikomi tsuki

Nana-no-suburi – Kihon uchikomi fumikomi tsuki

Förklaringar

1. Från chudankamae lyft svärdet över huvud och hugg.
2. Gå upp i jodankamae (höger fot går då bakåt), till positionen där svärdet är höjd över huvudet.
3. Slutar i wakigamae, från chudan, gå upp i jodan, sänk svärdet till hassankamae och sedan till wakikamae (gömt bakom höger höft).
4. Från chudan, omväxlande hugg med höger och vänster fot fram, antingen på stället eller i rörelse framåt.
5. Kirikaeshi. Börja som vanligt med höger fot fram, gå ut lite med vänster fot och blockera med svärdet dvs händerna "åt vänster", spetsen till höger, sedan ett hugg snett till vänster (spetsen roterar 180 grader), vänster fot går framåt i hugget. Upprepa åt andra hållet.
6. Samma rörelser som nr 5 men lägg till ett tsuki hugg med samma fot fram som den som du gjorde hugget med.

7. Samma rörelse som nr 5 men denna gång så går andra foten fram vid tsuki hugget.

Jo

Jo 20 Grund (Kihon)

Tsuki:

Choku tsuki

Kaeshi tsuki

Ushiro tsuki

Tsuki gedan gaeshi

Tsuki jodan gaeshi

Menuchi:

Shomen uchikomi

Renzoku uchikomi

Menuchi gedan gaeshi

Menuchi ushiro tsuki

Gyako yokomen ushiro tsuki

Hasso Gaeshi:

Hasso gaeshi uchi

Hasso gaeshi tsuki

Hasso gaeshi ushiro tsuki

Hasso gaeshi ushiro uchi

Hasso gaeshi ushiro barai

Katate:

Katate gedan gaeshi

Toma katate uchi

Katate hachi no ji gaeshi

Nagare Gaeshi:

Hidari nagare gaeshi uchi

Migi nagare gaeshi tsuki