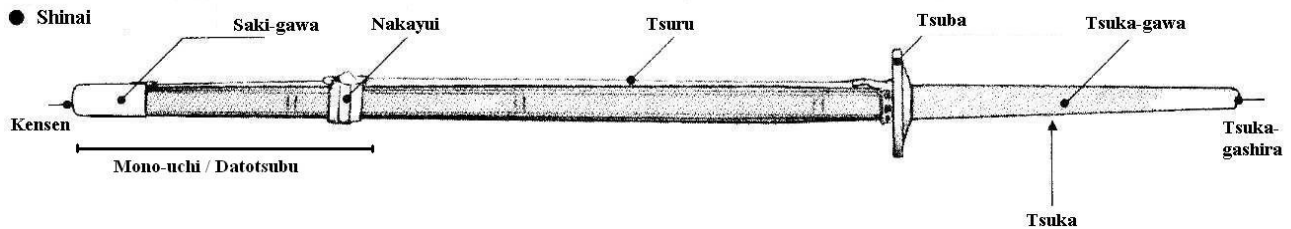
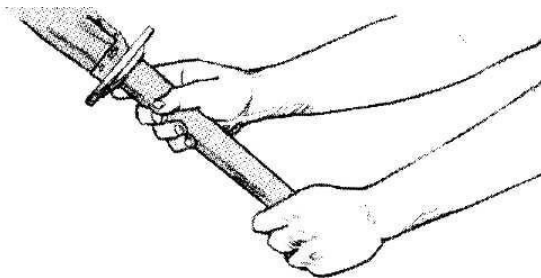


Leksjonsmål

- Lære navn på shinaideler, kunne håndtere shinai fritt, ha avslappet kamae (stilling), trene inn stødig, jevn kroppsføring (fotarbeid)

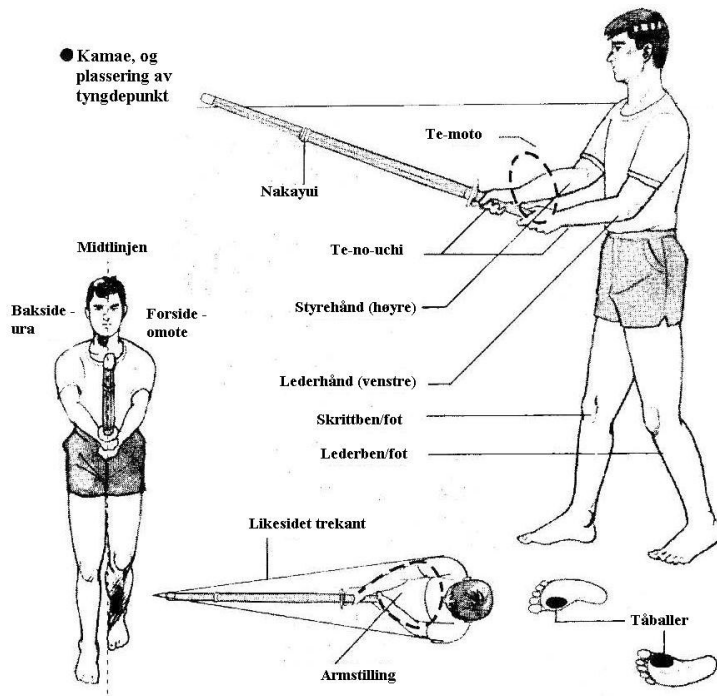
① Shinaien og grepet

Korrekt
grep

Viktige punkter

- Gripe slik at forlengelsen av tsuru kommer midt mellom tommel og pekefinger på begge hender
- Håndflaten, spesielt på høyre hånd ("styrehand") skal være som å holde et egg
- Legg mest styrke i lillefinger, og minst styrke i tommel på venstre hånd ("hovedhand")
- Ha et mykt grep for å kunne bevege shinaien fritt

② Kamae



Viktige Punkter

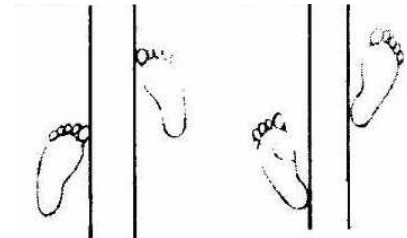
- Haken lett tilbake, pass på at hodet ikke dingler frem/tilbake eller side til side
- Trekk styrken ut av skuldrene, la skuldrene falle naturlig ned
- Ha lett spenning i hoftene uten å bøye fremover eller skyve dem frem
- Fordi venstre hofta gjerne blir trukket tilbake, motvirke ved å skyve litt frem
- Bøy kneet lett på venstre ben, dann en rett linje med venstre skulder – venstre hofta – venstre kne .
- Plasser tyngden på tåballene

③ Kroppsføring (fotarbeid)

Korrekt



Feil



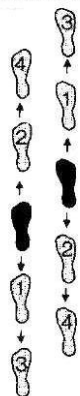
Viktige Punkter

- Ha alltid tærne rettet mot motstanderen. Parallele føtter
- Er man uttilbens eller inntilbens vil venstrefoten vri seg, kroppen blir skjev og hugget blir ikke bestemt.

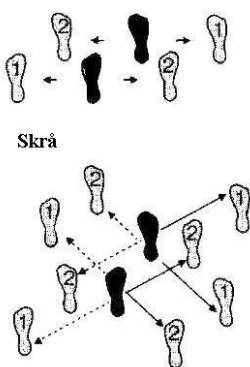
◆ Fotbevegelser

• Okuri ashi

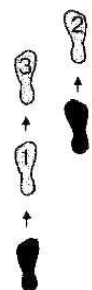
Frem/tilbake



Sidelengs



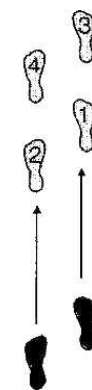
• Tsugi ashi



• Hiraki ashi

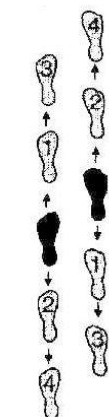


• Tobikomi ashi



• Ayumi ashi

Frem/tilbake



Øvelser

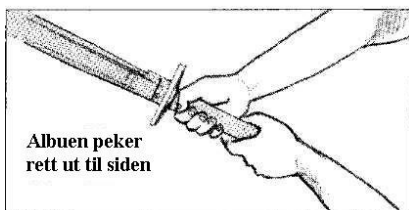
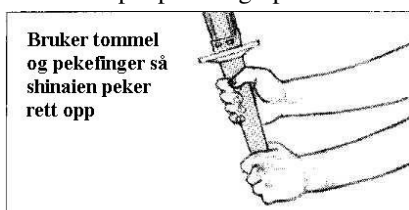
[A] Grepet på shinaien

1. Tren på grepet på egenhånd
2. Gå sammen i par og sjekk hverandres grep

Kontrollspørsmål

1. Ikke for mye styrke i skuldrene?
2. Griper ovenfra?
3. Høyre hånd griper ved tsuba?
4. Venstre hånd griper helt nederst ved tsukagashira?

• Eksempel på feil grep



[B] Kamae-trening

1. Gå sammen i par og tren kamae mot hverandre
2. Bruk et speil og kontroller på egenhånd

Kontrollspørsmål

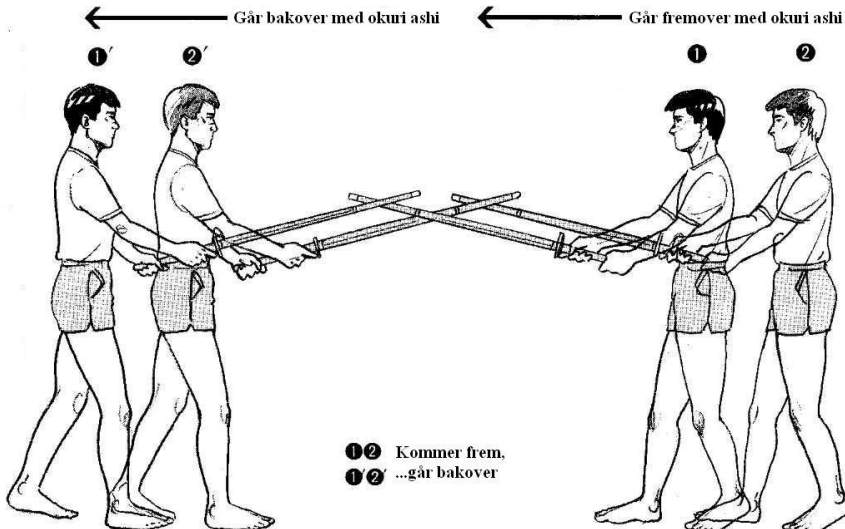
1. Peker shinaie rett frem mot halsen til motstander?
2. Tar man kamae med avslappede skuldre og knær?
3. Tar man kamae slik at armene danner en femkant? (ref s.16)
4. Er armhulen "tom"?

[C] kroppsføring/fotarbeid

1. Gå sammen i par. Behold avstanden til motstander når han går høyre/venstre og frem og tilbake. Pass på jevne, stødige bevegelser

Kontrollspørsmål

1. Er kroppen stabil mens man beveger seg?
2. Er kamae i behold når bevegelsen stopper?
3. Er føttene alltid korrekt plassert når man stopper?
4. Er tyngdepunkt alltid på tåballene?



Evaluering

1. Får til å holde shinaien korrekt?
2. Får til korrekt kamae?
3. Får til stødig, jevn kroppsføring (fotarbeid)?