

Leksjonsmål

- Bli i stand til å presist kunne hugge men, kote og dô ved å bruke "snert" i håndleddene, uten å bruke styrke.

1. Treffpunkter mot chûdan no kamae

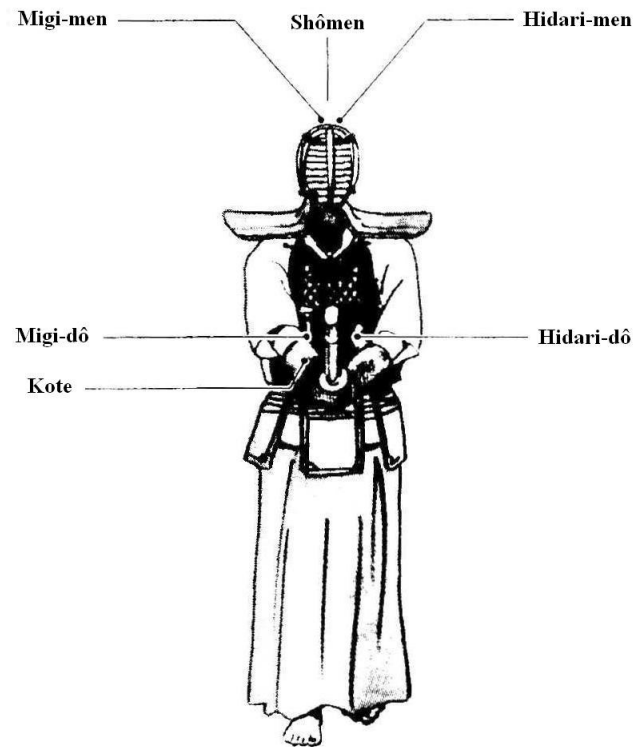
Treningsøvelser

[A] Trening på Men-hugg

- A "spenner" venstre legg og inntar chudan kamae, shinaiene krysses ved nakayui.
- Løft og hugg mens høyre fot går inn, vær bevisst tramp og hugg samtidig, hugg uten å overdrive.
- A "glir" utenom og forbi slik at ikke kolliderer med motstander. B flytter kroppen til høyre idet han blir truffet

Viktige punkter

- Til å begynne med sving shinaien opp før foten (jôdan no kamae), pass på at høyre fot kommer sammen med treffet med shinaien.
- Når man får mer øvelse kan man trene på lenger rekkevidde ved å gradvis forlenge avstanden i utgangspunktet. Ikke gå lenger unna enn at shinaispissen berører motstanders nakayui.

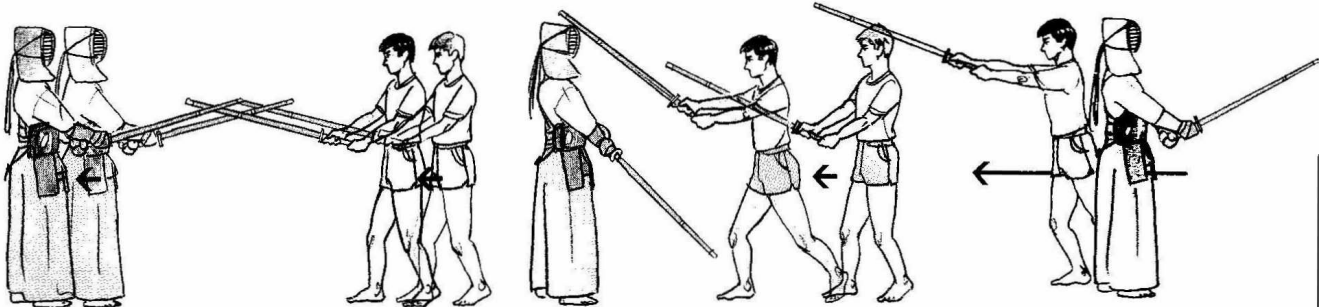


1 B

A

2

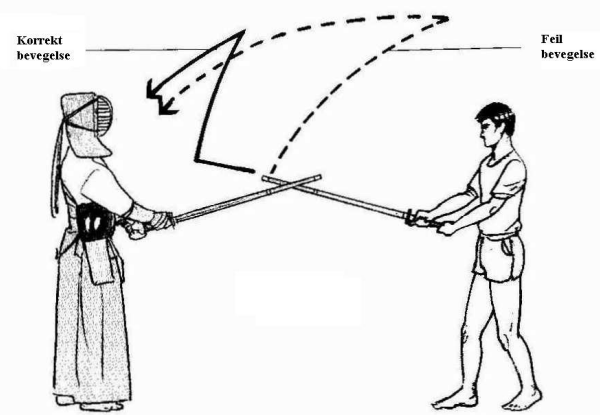
3



Kontrollpunkter

- Gjør hugget slik at svingen opp og huggbevegelsen ned blir på én takt.
- Svinger shinai hurtig idet den treffer

- Korrekt bevegelse av shinai for Men-hugg

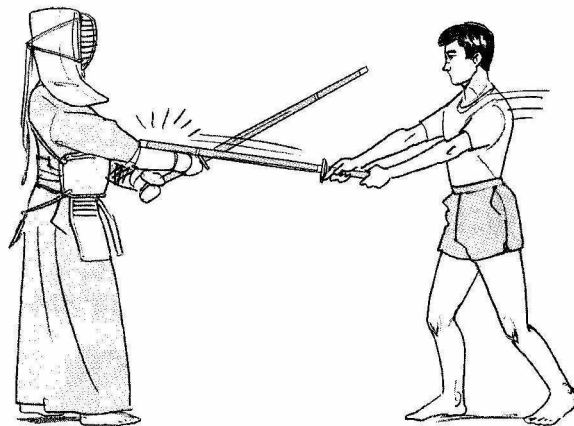


[B] Trening på Kote-hugg

1. Spenn venstre legg, kryss shinaiene ved nakayui.
2. Strekk høyre-fot skarpt frem, og sving opp nok til å krysse over motstanders shinai (nok til å se motstanders kote), hugg skarpt ved hjelp av snert i håndleddene

Viktige punkter

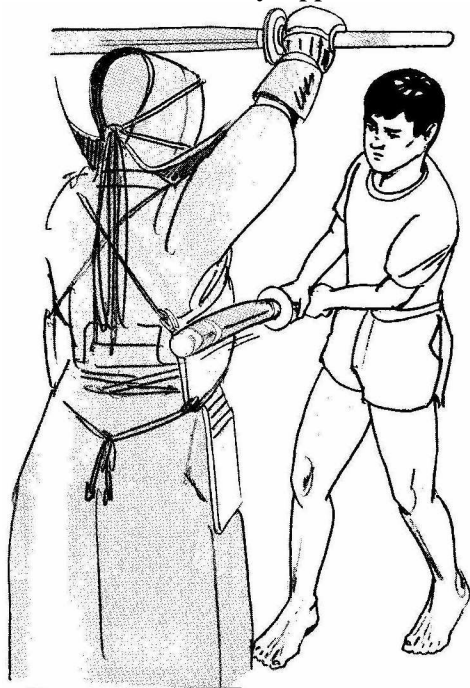
- Til å begynne med start fra krysse nakayui, vær bevisst på enhet tramp og hugg. Gjør hugget litt stort.
- Liten sving, gjør hugget med hoften og hele kroppen
- Det er lett å komme til å svinge shinaien på skrå, pass på slik at svingen blir parallell med motstanders shinai



[C] Trening på Dô-hugg

1. Sving opp på same måte som for men, vend håndflatene (tsuru over til motstatt side)
2. Hugg migi-dô mens høyre fot tar et skritt frem på på skrå til høyre

- **Hendene er for høyt opp**



Evaluering

1. Svinger shinaien langs midtlinjen?
2. Kommer gjennomføring som en følge av god holdning og energi i hugget?

Viktige punkter

- Hugg horisontalt mot motstander sin dô, men ikke treff helt på siden.
 - Få hugget til å bli én enhet fra sving opp og skritt til det treffer
 - Med mer erfaring kan man gradvis forlenge avstanden til men, kote og dô slik at man får bedre rekkevidde.
 - Gjør oppsvingbevegelsen så hurtig som mulig
 - Hugg slik at venstre neve kommer ned til hoftehøyde
- **Albuen er ikke strukket**



3. Treffer hugget med datotsu-bu (området mellom spissen og nakayui)?
4. Holdningen ødelegges aldri, ryggen er alltid rett?