

## Leksjonsmål

- Bli i stand til å kunne oppdage åpninger som kommer av motstanders aktivitet, og hurtig angripe dem
- Kunne forutsi motstanders angrep og presist unngå dem.

## 1. Åpninger og unnvikelse

Å unnvike et hugg i kendo slutter ikke med å unngå å bli truffet, man må også ha holdning som forbereder motangrep. Når du får til å unnvike får du også følelse av å få tid.

Man må lære å forutsi avstanden til motstanderen (rekkevidde) og hvor hugget kommer fra.

Man må lære å få til både motangrep og angrep.

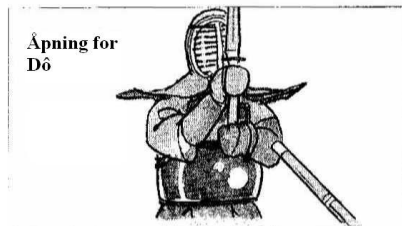
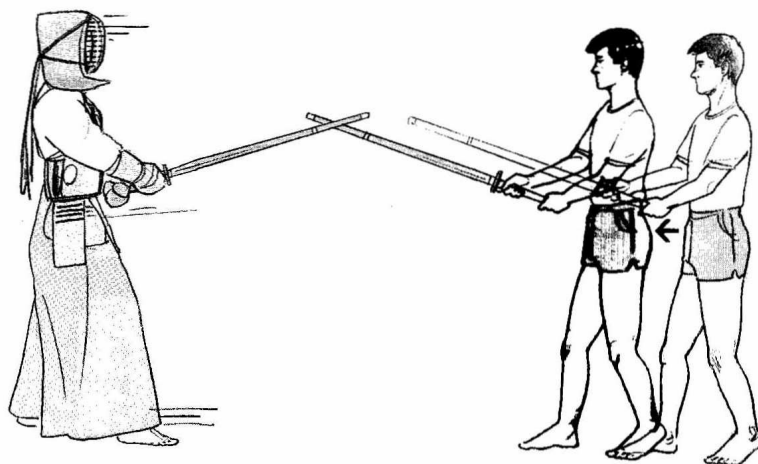
### Treningsøvelser

#### [A] Hugge mot åpning

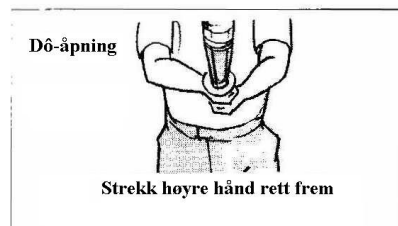
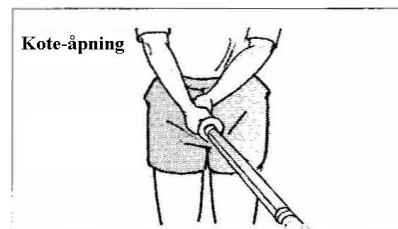
1. Den ene siden åpner kote, men eller dô.
2. Angriperen har kamae slik at han får til umiddelbar respons på motstanderens aktivitet, hugg uten opphold når motstander lager åpning.

#### Viktige punkter

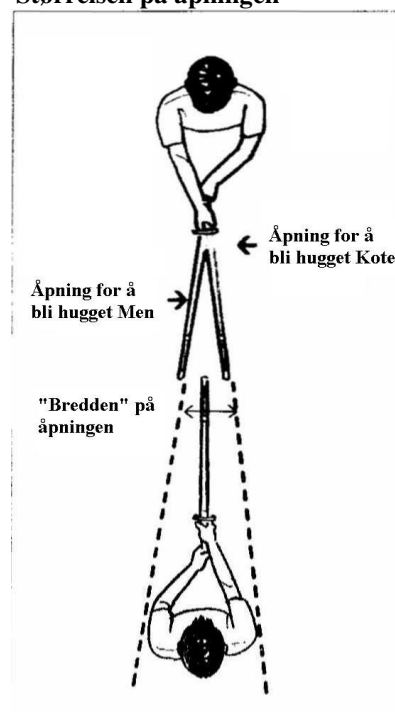
- Åpninger varer ikke evig så man må angripe øyeblikkelig underveis i bevegelsen som fører til åpningen
- Angriperen lar et kort øyeblikk hele kroppsvekten hvile på venstre fot, høyre hånd støtter shinaien lett, tar styrke ut av skulder i kamae, i huggøyeblikket går skarpt inn med høyre fot, trekk styrken ut av venstre fot og trekk den hurtig etter.
- Mottageren må ikke lage åpningen for stor.
- **Åpning**



#### • Hvordan lage åpning



#### • Størrelsen på åpningen

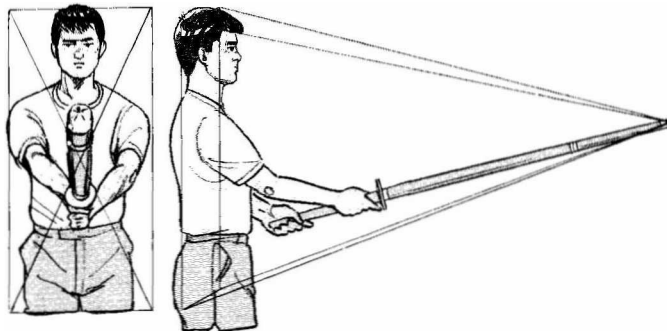


## [B] Unnvikelse

- Teori/prinsipp bak unnvikelse

### Viktige punkter

Poenget er at motstanders shinai ikke skal kunne trenge inn i firkanten



1. I trefføyeblikket, ta ett skritt tilbake slik at hugget ikke rekker frem.
2. I trefføyeblikket, vri kroppen unna
3. Blokker hugget med shinaien

### Viktige punkter

- For å forberede motangrep, må unnvikelsen gjøres slik at shinaispissen er rettet mot motstander.

### • Hvordan blokkere Men

Mot venstre

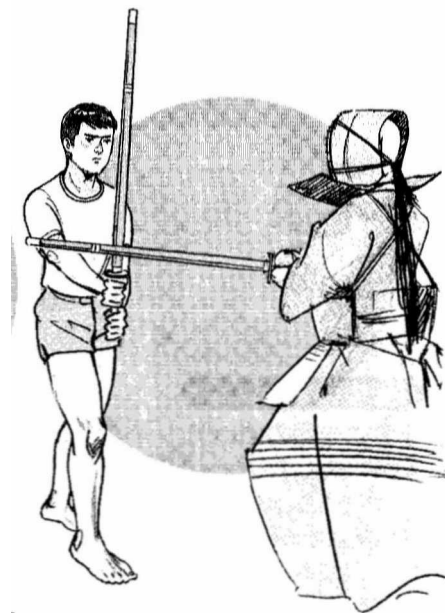


### • Hvordan blokkere Kote

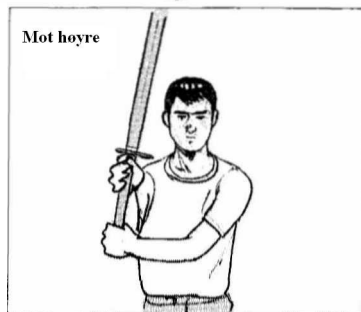
Mot høyre



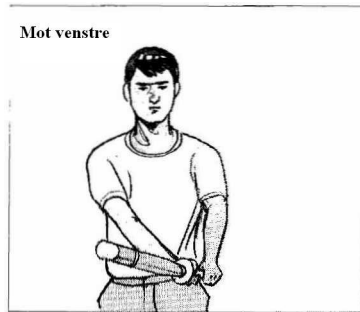
### • Hvordan blokkere Dô



Mot høyre



Mot venstre



## Evaluering

1. Har en avslappet kamae slik at er i stand til å hugge uten opphold?
2. Er i stand til å hugge presist?
3. Er i stand til å unnvike uten at holdningen ødelegges?
4. Unnviker slik at det er enkelt å gjøre motangrep etterpå?