

Leksjonsmål

- Å kunne hugge presist mot åpninger som oppstår samtidig som man tilpasser seg motstanders handlinger
- Å kunne utføre gjentatte hugg med flyt samtidig som man tilpasser seg motstanders handlinger
- Å kunne unngå gjentatte hugg fra motstanderen uten å ødelegge sin egen holdning

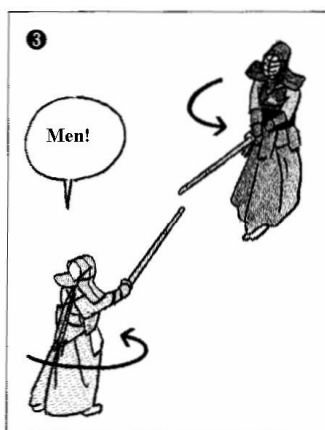
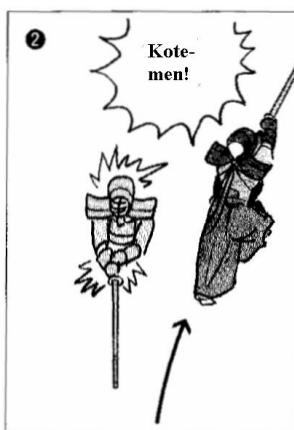
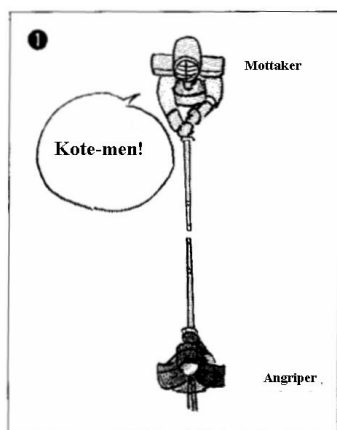
Detaljerings av leksjonen

A. Invitasjonstrening

1. Mens begge beveger seg roper mottaker treffpunktet [kote-men! osv.] med stor stemme, og viser treffpunktet
2. Angriperen "tar" invitasjonen og hugger åpningene én etter én med korrekt rytme.
3. Mottaker inviterer [men, kote, kote-men, men-dô, men osv.] ca 10 ganger

Viktige punkter

- Mottakeren inviterer neste treffpunkt uten å nøle så snart angriperen har hugget og snur seg.
- Repetér ca 10 ganger.
- Angriperen tar chûdan med en gang etter å ha hugget og gjennomført og hugger umiddelbart neste åpning som blir invitert.

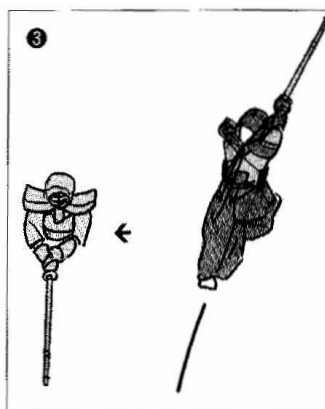
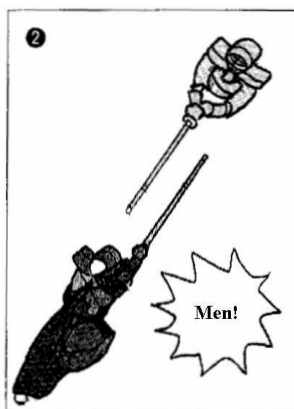
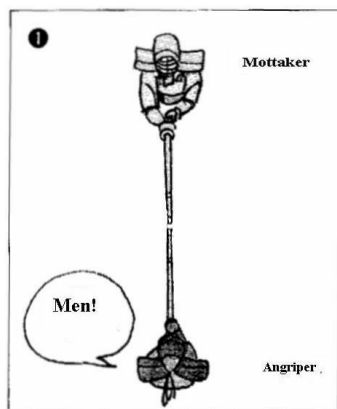


B. Unnvikelsestrening

1. I motsetning til [invitasjonstrening] er det angriperen som leder.
2. Før han starter annonserer angriperen treffpunktet med stor stemme. Deretter hugger han og roper treffpunktet igjen samtidig med hugget.
3. Mottakeren åpner for det annonserte hugget men unnviker det i siste øyeblikk.

Viktige punkter

- Mottakeren unnviker huggene som kommer én etter én med korrekt rytme.
- Angriperen gjør ca 10 gjentatte hugg
- Angriperen tar chûdan med en gang etter å ha hugget og gjennomført, roper umiddelbart neste treffpunkt og angriper uten å hvile.



Evaluering

1. Hugger eleven presist når han hugger gjentatte ganger?
2. Tar eleven passende avstand uten å være for nær og uten å være for langt unna?
3. Klarer eleven å unngå motstanderens gjentatte hugg uten å ødelegge holdningen.?