| Leksjon Nr | Emne | |
|---|---|---|
| **11** | | **Avtalt trening, Mønstertrening, T-mønstertrening** |

## Leksjonsmål

- Når man gjør forhåndsavtalte huggteknikker, trening der man på forhånd bestemmer aktivitet, rekkefølge etc. og gjennomfører dem gjentatte ganger så likt kamp som mulig
- Lære seg å gjøre korrekte hugg i tilnærmet reell kamp

## Detaljering av leksjonen

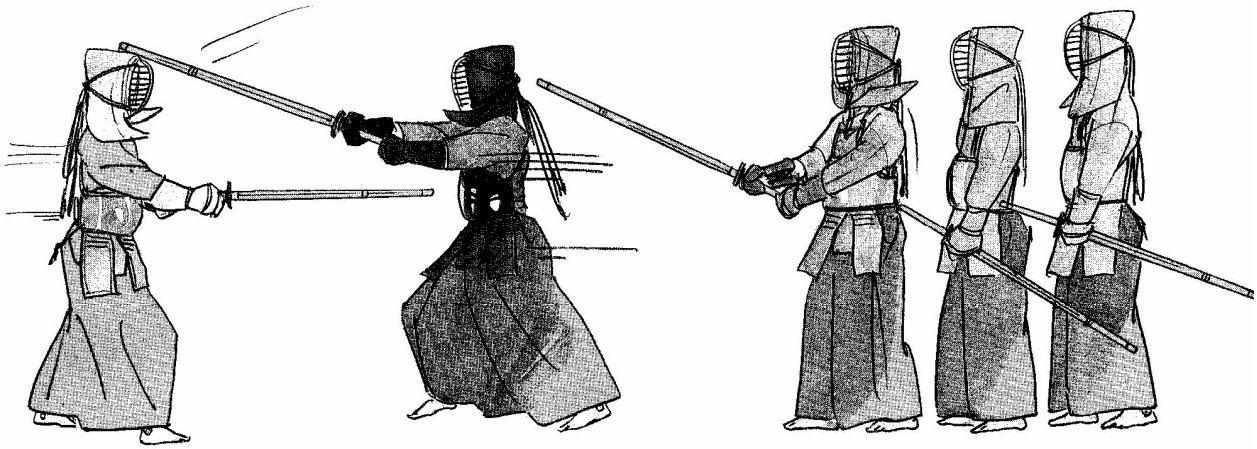
### A. Avtalt trening

Angriper og mottaker bestemmer på forhånd hvilken kampsituasjon man skal gjøre, og hvilken avstand man vil angripe fra. Innlæringen blir effektiv hvis huggene gjøres med timing som i reell kamp.

1. Del inn i lag på 5 personer, 1 person blir mottaker, de andre 4 blir angripere og stiller opp på én rekke.
2. Angripe i rekkefølge med følelsen av å, gripe sjansen og hugge et men-poeng. Fra avstand der shinaiene krysses.
3. Mottaker kontrer men-angrepet og svarer med motteknikk (men-nuki-dô etc).
4. Når mottaker har gjennomført to runder, totalt 8 ganger, bytter man mottaker,

*Viktige punkter*

- Angrip umiddelbart idet mottaker er stabil etter å ha avsluttet motteknikken,
- Mottaker må hurtig ta kamae og gjenopprette egen holdning klar til neste angrep
- Med hensyn til avstand og timing, må man trene så nær som mulig reell kamp.



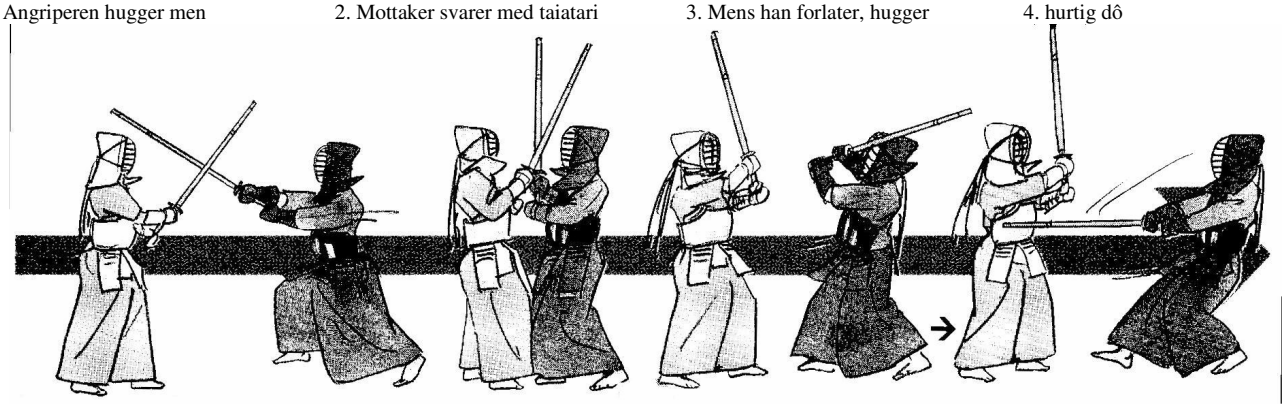
### B. Mønstertrening

1. Men (2) – kote-men – men (2) – kote-dô
2. Kote – men – dô – men-taiatari-hiki-dô
3. Harai-men (2) – men-dô (2) – kote-nuki-men (2) – men-nuki-dô (2

*Viktige punkter*

- Gjennomfør den avtalte serien med flyt, uten avbrudd. Begge med korrekt mental holdning,, mens de passer på avstand og hastighet.
- For hver teknikk trekker mottaker et skritt slik at det blir riktig avstand, og gjør at det blir lett å hugge
- Kombinasjon nr 2 er essensiell for kendô, den består av hugg som ofte brukes, tren derfor på å gjennomføre den med flyt..

1. Angriperen hugger men 2. Mottaker svarer med taiatari 3. Mens han forlater, hugger 4. hurtig dô



## C. T-mønstertrening

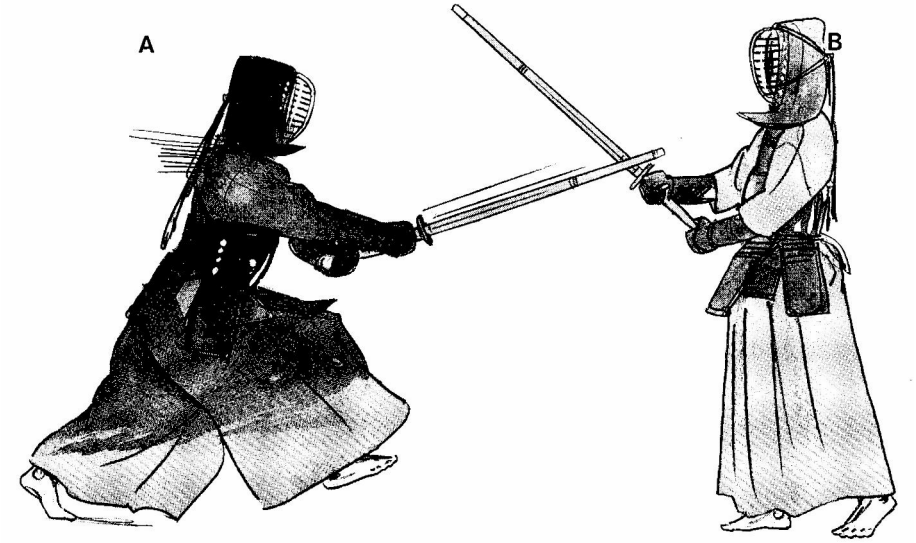
| Eksempel 1 | | |
|---|---|---|
| **A** | | **B** |
| 1. Korrekt kote-hugg (2) | → | Ta imot huggene (2) |
| 2. Sakte kote-hugg (2) | ⇄ | Kote-suriage-men (2) |
| 3. Kote-hugg som i kamp (2) | ↔ ↓ Avgjørende hugg | Kote-suriage-men (2) |
| 4. Kote-hugg som i kamp (2) | ↔ ↓ | Fri motteknikk, kote-nuki-men etc. (2) |

1. Gå sammen to og to. A hugger korrekte kote-hugg to ganger
2. A hugger sakte kote, B hugger tilbake med korrekt suriage-men.
3. A griper anledning og rekkevidde og går for en desisiv kote, B gjør også ekteføIt slik at kote-suriage-men blir desisiv.
4. A angriper kote uten pause, B responderer med en annen teknikk enn kote-suriage-men
5. Begge må også huske å bruke teknikk som om det er reell kamp.

*Viktige punkter*

- Fra A og B sin avtalt-aktig, kamp-aktig trening, viktig blir slik at det til slutt fødes ny bevegelse
- Gjør hugg etter hugg skarpt og nøyaktig
- Gjennomfør eksempel 2 på samme måte som eksempel 1

| Eksempel 2 | | |
|---|---|---|
| **A** | | **B** |
| 1. Korrekt men-hugg (2) | → | Ta imot huggene (2) |
| 2. Sakte men-hugg (2) | ⇄ | Kaeshi-dô (2) |
| 3. Men-hugg som i kamp (2) | ↔ ↓ Avgjørende hugg | Kaeshi-dô (2) |
| 4. Men-hugg som i kamp (2) | ↔ ↓ | Fri motteknikk, nuki-dô, debana-kote etc. (2) |




## Evaluering

1. Får til å respondere på angrep som kommer en etter en uten å miste holdning?
2. Får til dynamisk avtalt trening med bra timing, bra holdning, og kan gjøre teknikker uten avbrudd?
3. Forstår avstand og timing, får til presise hugg mens man trener inn rekkevidde og hurtighet?
4. Får til overgangen fra avtalt trening til reell kamptrening?