

Leksjonsmål

- Lære en konkurranseform der angriper trener presise hugg og mottaker trener effektiv unnvikelse, begge trener hugg og unnvikelse i en kampsituasjon.
- Få til presise hugg gjentatte ganger mot åpninger, angripe smidig/kvikt uten å miste holdning, angripe og presse motstander uten opphold,

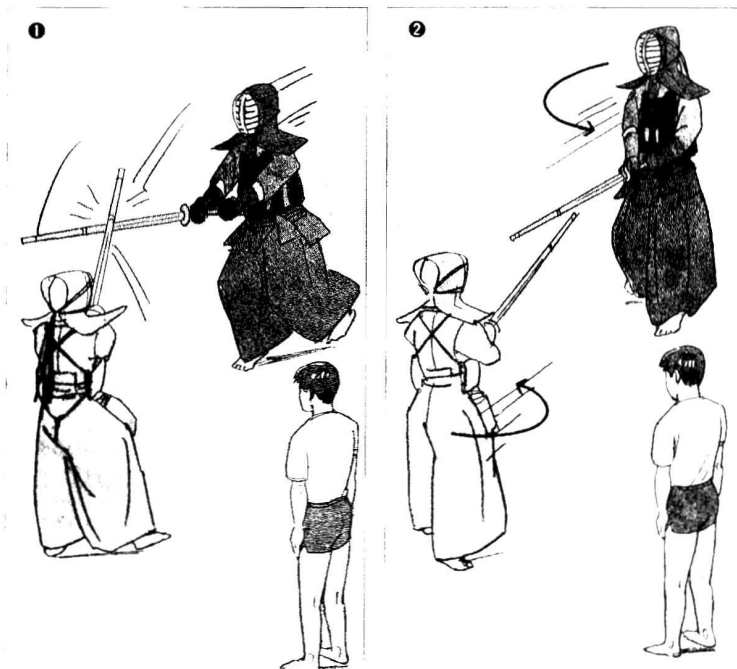
Detaljering av treningen

[A] Ensidangrepskonkurranse

1. Bestem hvem som skal være angriper og mottaker, still opp overfor hverandre
2. Angriperen hugger gjentatte ganger, mottaker skal unnvike alt.
3. Når man har gjort dette i 20 sekunder, bytt angriper og forsvarer.

Viktige punkter

- Mottaker passer på man holder seg innenfor en ca 2m sirkel.
- Angriper bruker timing og hurtighet slik at motstander ikke kan forutsi treffpunkt.
- En dommer passer tiden og gir poeng til angriper for presise hugg som treffer og poeng til mottaker hvis de blir unngått. Peker ut en vinner til slutt



[B] Huggtrening – Uchikomi-renshû

1. Ensidig angreping der man både benytter motstanders svakheter og lager åpninger ved å forstyrre kamae. Tren på aktive angrepsteknikker.
2. Vær god på rytme en-etter-en og gjør presise hugg

Viktige punkter

- Samme viktige punkter som Avtaletrening og Mønstertrening. Essensen er den samme.
- Få til presisjon mens man får inn grunnleggende konsepter: avstand, tramp, hugg, håndledd-snap, gjennomføring osv

[C] Angrepstrening – Kakari-geiko

1. Med korrekt kroppsholdning uten å hvile kjør hugg, selv om man blir blokket eller ”håndtert” må man ikke nøle. Korrigér holdning og hugg videre. Så mange hugg som mulig på hvert pust.
2. Angriper må ta korrekt avstand og hugge stødig, gjør hugg selv om du blir blokket.
3. Gjør i 10-15 sekunder.

Viktige punkter

- Fokuser på motstanders åpinger og send ut hugg som blir gyldige treff igjen og igjen.
- Mens mottaker tar bort og blokker/unnviker, passer han maai og tar imot slik at det kommer frem presise hugg fra angriper.

Evaluering

1. Får eleven til presise gjentatte hugg og unnvikelse uten å miste holdning?
2. Får eleven til grunnleggende avstand, tramp, hugg, håndledd-snap, rop, gjennomføring etc. når han angriper i mange ganger etter hverandre?
3. Klarer eleven å gjøre kakari-geiko uten å miste holdning både når blir huggene blir unngått og når de blir blokket?