



Kort japansk språkkurs...

Dojokun

Se och lär av dem som tränat längre hur man skall bete sig i dojon.

När orken tryter, kämpa lite till. Om du absolut måste vila så be läraren om lov.

När man går in/ut ur dojon (mattan) skall man buga mot altaret.

Före själva träningspasset gör man en påhälsning och efteråt en avhälsning.

Öva gärna före/efter träningens början, visa dock hänsyn till andra omkring.

Vid sen ankomst eller om man skall gå tidigare hälsar man på/av själv, vid kanten av mattan.

Vänta efter påhälsningen på tillåtelse från läraren att vara med och träna.

Be om lov att gå ifrån träningspasset tidigare och gör därefter en egen avhälsning.

Stör så lite som möjlig.

Se till att det är släckt i omklädningsrummen om du är sist ut.

Efter träningen hjälps samtliga åt att våttorka mattor, golv, fönsterbrädor, lister etc. i dojon.

Påhälsning

Läraren sitter i Seiza med ryggen mot eleverna och är vänd mot Kamiza (altaret).

Han för ihop sina händer och säger "Shikin haramitsu daikomyo". Alla repeterar och klappar händerna två gånger, bugar, klappar en gång och bugar därefter en gång till. Läraren vänder sig mot eleverna och kommenderar "Rei" varpå alla bugar och säger "Onegai shimasu".

Efter detta står alla upp och bugar en sista gång varpå träningspasset kan påbörjas.

Avhälsning

Sker på nästan samma sätt som ovan. Dock i stället för att säga "Onegai shimasu" säger man "Arigato gozaimashita".

Påhälsningsfras:

Shikin Haramitsu Daikomyo – Varje erfarenhet vi gör är en möjlighet att förstå.

Onegai Shimasu – Var snäll och lär mig.

Avhälsningsfras:

Shikin Haramitsu Daikomyo - ...

Arigato Gosai Mashita – Tack så mycket.

Japanska

Omote

Ura

Ukemi

Mae kaiten

Mae ukemi

Ushiro nagare

Yoko nagare

Hicho kaiten

Svenska

Utsida

Insida

Fall och rullningar

Framåt rullning

Framåt fall

Bakåt flöde (fall)

Sidoflöde (fall)

Framåt fall (språng)



Kamae

Shizen no kamae
Ichimonji no kamae
Hicho no kamae
Jumonji no kamae

Ställningar

Naturlig ställning
Vikten mer på bakre benet, främre armen utsträckt
Ichimonji på ett ben
Armar korsade framför

Kihon Hoppo

Koshi Kihon Sanpo

Ichimonji no kata
Hicho no kata
Jumonji no kata

De åtta grunderna

Tre slagövningar

Toride Kihon Goho

Omote Gyaku
Ura Gyaku
Oni Kudaki
Musha Dori
Ganseki Nage

Fem brytövningarfir

Keri

Sokuyaku geri
Sokugyaku geri

Sparkar

Framåtspark med hälen
Framåtspark med tårna

Tsuki

Fudo ken
Shikan ken
Shuto (ura & omote)
Boshi ken

Slag

Slag med knuten näve
Slag med halvt knuten näve
Handkantsslag (in- & utsida)
Tummen används för att träffa mjukdelar

Uke

Jodan uke
Gedan uke
Chudan uke

Blockeringar

Hög blockering
Låg blockering
I bröst höjd

Soke

Masaaki Hatsumi

Stormästare

Masaaki Hatsumi

Sanshin no kata

Chi no kata
Sui no kata
Ka no kata
Fu no kata
Ku no kata

Fem sätt att lära sig att röra sig

Jord
Vatten
Eld
Vind
Tomhet