

# KØBENHAVNS AIKIDO KLUB



TRADITIONEL JAPANSK SELVFORSVARSKUNST

**INDHOLD**

Indledning .....	1
Københavns Aikido Klubs historie .....	2
Traditionel Aikido .....	3
Morihiro Saito .....	3
Om træningen .....	4
Dojo .....	5
Reigi - etikette .....	6
Dojo etikette - reigi .....	6
Shomen/kami-dana/kami-sama .....	6
Indgang i dojo .....	7
Indgang til måtten/selve træningsområdet .....	7
Træningsstart .....	7
Træning .....	7
Fortsat træning .....	8
Sensei etikette .....	8
Tai-jutsu træning i grupper af tre .....	9
Våbentræning i dojo'en .....	9
Afslutning i dojo'en .....	9
Våbentræning udendørs .....	9
Keiko-gi (træningstøj) .....	10
Generelt om Aikido .....	11
Hanmi - kamae, grundstilling .....	11
Kihon waza - grundtræning .....	11
Ki no nagare - flydende træning .....	11
Takemusu Aiki .....	12
Taijutsu kihon, grundlæggende kropsteknikker .....	13
Træningsniveauer .....	13
Indledende grundbevægelser .....	13
Grundteknikker .....	13
Kihon osae/katame waza: (kihon: basis, osae: låse, katame: holde, waza: teknik) .....	13
Kihon nage waza: (nage: kast) .....	13
Holde/låseteknikkerne og flere af kasteteknikkerne kan udføres på to måder: .....	13
Teknikkerne betegnes på følgende måde (eksempel): .....	14
Grundlæggende angrebsformer .....	14
Buki-waza kihon, grundlæggende våbenteknikker .....	15
Ken suburi (aiki-ken) .....	15
Jo suburi (aiki-jo) .....	15
Tsuki (1-5) (stød): .....	15
Uchi komi (6-10) (slag): .....	15
Katate (11-13) (slag hvor jo'en holdes i én hånd): .....	16
Hasso gaeshi (14-18) (hasso = hachi no ji) .....	16
Nagare gaeshi (19-20) (nagare: flydende) .....	16
De 20 jo suburi - en oversigt .....	17
Principper for graduering .....	18
Om gradueringer .....	18
Fra menkyo-kaiden til kyu-dan gradueringer .....	18
Kriterier for gradueringer .....	18
Selve gradueringen .....	18
3. kyu gradueringen .....	19
'Udflyttergradueringer' .....	19
Indholdsmæssige og tidsmæssige krav til gradueringerne .....	19
Graduering til 6. kyu .....	20
Graduering til 5. kyu .....	21

Graduering til 4. kyu.....	22
Graduering til 3. kyu.....	23
Graduering til 2. kyu.....	24
Graduering til 1. kyu.....	25
Nødværgeloven.....	26
Straffeloven Almindelig del paragraf 13.....	26

## INDLEDNING

Det er hensigten med dette kompendium at give en grundlæggende introduktion til Aikido og Københavns Aikido Klub. Derudover er formålet at kunne tilbyde et dybere indblik i de principper, der ligger bag træningen, fysisk såvel som holdningsmæssigt.

I udarbejdelsen af dette materiale har vi hentet inspiration fra forskellige kilder, først og fremmest Saito Sensei's (sensei: mester-lærer) bøger (Traditional Aikido Vol. 1-5, Takemusu Aikido Vol. 1-4) og Bruce Klickstein's bog (Living Aikido). Dertil kommer ikke mindst vores egne erfaringer igennem mange års træning, undervisning og ledelse af klubben. Netop dette betyder, at selv om der er mange informationer og betragtninger af generel karakter, er materialet udfærdiget med henblik på at udvikle forståelsen af træningen i Københavns Aikido Klub.

De emner der tages op i dette kompendium er et koncentrat af den viden vi har opsamlet gennem den tid, vi har trænet Aikido. Vi har forsøgt at beskrive nogle af de aspekter og principper, som man når til en forståelse af over et længere træningsforløb. Det er vigtigt at være opmærksom på, at hvert emne der behandles her udgør en nødvendig del af den samlede opfattelse og tilegnelse af træningen. Her skal træningen forstås som en helhed af teknikker, etikette og filosofi. Hensigten er, at disse aspekter af træningen skal præge ens mentalitet, for sammen med egne erfaringer at blive en naturlig del af ens samlede opfattelse af Budo (kampkunst). Hvad der først og fremmest er vigtigt er, at man omsætter denne forståelse i praksis: under træningen, i dojo'en og i dagligdagen.

Selv om Aikido er en af de nyeste Budo-former, betragtes den ikke desto mindre som en af de mest traditionelle selv i Japan. Dette vedrører såvel træningsform som indlæringsform, filosofi og etikette. Traditionelt i Budo foregår indlæringen i meget nær kontakt til ens Sensei. Underforstået indlæring af teknikker såvel som filosofi og etikette er en naturlig del af traditionel Budo-træning. Det er en del af den måde man skærper sit sind på.

Dette lader sig ikke gøre i dag på samme måde. Dels er tiden anderledes, da man i reglen ikke har denne nære tilknytning til en Sensei, og dels indebærer 'eksporten' af Budo til Vesten, at man har taget den ud af det japanske samfund og dets traditioner. Dette medfører, at man bliver nødt til at sætte ord på meget af det, der ville blive opfattet som en selvfølge i en japansk sammenhæng.

I det japanske samfund vil aspekter som ydmyghed, ubetinget tillid og ærbødighed til ens instruktør eller Sensei være underforstået. Træningen foregår ud fra den overbevisning, at den information man bliver tildelt er tilstrækkelig for det niveau, man befinder sig på. Træningen er et mål i sig selv, hvilket vil sige, at spørgsmål vil besvare sig naturligt igennem ens egen træningsudvikling. Man vil træne uden at forvente ros eller speciel behandling og gradueringer vil foregå helt efter ens Sensei's egne vurderinger.

Pointen er ikke, hvorvidt disse træk er rigtige eller ønskværdige, men at de udgør en integreret del af mentaliteten i traditionel japansk Budo og den kulturarv den udspringer af. Hvis disse mentale aspekter ikke findes i ens bevidsthed forsvinder Budo-filosofien og man er ladt tilbage med nogle tomme teknikker. Vores ansvar som Aikido-udøvere er, at selv om træningen afpasses efter vestlig holdninger, skal den ikke miste de traditionelle værdier. Alle der træner Aikido, har det ansvar at respektere, forstå og videreføre disse værdier.

## **KØBENHAVNS AIKIDO KLUBS HISTORIE.**

Københavns Aikido Klub blev stiftet i foråret 1975 i Idrætshuset på Østerbro. I samarbejde med Takeji Tomita Sensei (7. dan) i Stockholm, Ulf Evenås (7. dan) i Göteborg, Lars-Göran Andersson (5. dan) i Torsby samt en række svenske klubber blev klubbens fundament lagt. Siden begyndelsen af '80-erne er kontakten til Tomita Sensei's lærer Saito Sensei (9. dan) i Iwama, Japan, blevet intensiveret. Da Tomita Sensei i 1992 valgte at oprette sin egen Aikido-skole uafhængigt af Saito Sensei, valgte Københavns Aikido Klub at knytte sig direkte til Saito Sensei og var dermed en stiftende del af Iwama Ryu Scandinavia (efter Saito Sensei's død er organisationen ved at ændre struktur og navnet er også under ændring). Klubben ledes af 2 chefinstruktører, der er gradueret 5. dan af Saito Sensei i kropsteknikker (tai-jutsu) og 4. dan i våbenteknikker (buki-waza), samt 4 instruktører der alle er sortbælter (yudansha), der tilsammen udgør bestyrelsen. Sammen med en større gruppe af højere graduerede danner de grundlaget for klubbens høje træningsniveau. Chefinstruktørerne samt mange medlemmer har jævnligt været uchi-deshi (elever som bor hos en Sensei) hos Saito Sensei i Japan i kortere eller længere perioder. Takket være denne nære kontakt er Københavns Aikido Klub i stand til at levere en kvalificeret og varieret undervisning i overensstemmelse med Saito Sensei's træningsform.

Københavns Aikido Klub er en del af en stadig voksende gruppe Aikido-klubber i Skandinavien, som alle har haft direkte tilknytning til Saito Sensei. Denne gruppe kalder sig Iwama Ryu Aikido Scandinavia (navnet er under ændring) og består i øjeblikket af ca. 25 klubber med over 1000 trænende i Danmark, Sverige, Norge og Finland. Ulf Evenås er Shihaan (repræsentant) for Iwama Ryu i Skandinavien og er ansvarlig for alle gradueringer, der for det mest foretages af de højere graduerede i Skandinavien. Iwama Ryu Aikido, som blev forestået af Saito Sensei og dennes søn Hitohiro Sensei (6. dan), er kendetegnet ved de traditionelle tai-jutsu teknikker og deres sammenhæng med de våbenteknikker som grundlæggeren Ueshiba udviklede i Iwama og videregav til Saito Sensei. Udover samarbejdet med de skandinaviske klubber har vi nær kontakt og udveksling med en række klubber verden over, der også følger Saito Sensei.

Københavns Aikido Klub er stiftende medlem af en ny paraply organisation for Aikido klubber i Danmark kaldet Dansk Aikido Forbund.

I 1989 rejste klubbens instruktører til Sankt Petersborg i 14 dage for at oprette den første Iwama Ryu Aikido klub i det daværende Sovjetunionen. Det har også været muligt for klubben at arrangere nogle af de største træningslejre i Europa såsom vores 9 internationale sommerlejre i perioden mellem 1986 og 2004 hver med op til cirka 300 deltagere fra hele verden. Københavns Aikido Klub er den største og den ældste indenfor Iwama Ryu i Danmark. Vi er stolte af at kunne nyde en central placering i dansk, skandinavisk og international Aikido-sammenhæng og bestræber os på at kunne videregive Aikido i samme ånd, som vi har modtaget den fra Saito Sensei.

## TRADITIONEL AIKIDO

Aikido er en moderne Budo, som er udviklet fra de traditionelle japanske Budo-former af O-Sensei (stormester) Morihei Ueshiba (1883-1969). Ueshiba, som blev født i Tanabe i det nuværende Wakayama region, trænede selv i sin ungdom under de store mestre i Japan og blev lidt efter lidt en af sin tids største Budo-udøvere. Han blev i særdeleshed inspireret af Sokaku Takeda Sensei's Daito Ryu Aiki-jutsu, som kom til at danne det tekniske grundlag for Aikido. Den anden store indflydelse på Ueshiba var Onisaburo Deguchi, som var det spirituelle overhoved for Omoto Kyo, en gruppe som praktiserede en form for Shintoisme, Japans ur-tro. Det var herigennem Ueshiba fandt grundlag for udviklingen af princippet 'aiki': at harmonisere det kropslige og det åndelige i teknisk henseende såvel som i dagligdagen. Ud fra sin viden udviklede han en Budo-form, som han kaldte Aikido. På trods af Aikido's nye oprindelse er det en traditionel Budo-form, som bygger på gamle og velprøvede principper indenfor såvel kropsteknikker som våbenbrug.

Aikido har gennemgået forskellige stadier i takt med Ueshiba's egen udvikling: fra 1930-ernes Daito Ryu inspirerede teknikker til den Aikido, man kender i dag. I 1927 stiftede han Honbu Dojo (hovedkvarteret) i Tokyo, men flyttede under Anden Verdenskrig til landsbyen Iwama nord for Tokyo. I denne tid samlede han sit livs træning både spirituelt og teknisk, og han citeres for at det er i denne periode den egentlige Aikido blev konsolideret. Det var i Iwama Dojo han fuldendte og underviste Aikido's grundteknikker, og det var udelukkende her, at Ueshiba regelmæssigt underviste i Aikido's våbenteknikker (bokken og jo).

### MORIHIRO SAITO

Morihiro Saito begyndte at træne Aikido i 1946 efter at have trænet Kendo, Judo og Karate. Saito Sensei er den af de japanske mestre, der har været uchi-deshi hos Ueshiba i længst tid: fra 1946 til Ueshiba's død i 1969. Allerede under Saito Sensei's tid som uchi-deshi blev han pålagt den specielle opgave, at skulle forestå træningen, ikke kun når O-Sensei var bortrejst, men også under hans tilstedeværelse. Ved O-Sensei's død overdrog han Iwama Dojo og Aiki Jinja (templet) til Saito Sensei som udtryk for respekt og taknemmelighed overfor den person, som har tjent og trænet hos ham længst. Saito Sensei gik bort i 2002.

## OM TRÆNINGEN

Aikido's bevægelser er harmoniske og ofte cirkulære. For effektivitetens skyld er det hensigtsmæssigt at regne med, at modstanderen er stærkere end én selv. Derfor lærer man at vige til siden for at undgå at sætte kraft mod kraft. Vigtige faktorer i træningen er balance, timing, afstandsbedømmelse og placering i forhold til angriberen. Mange af Aikido's bevægelser bygger på den japanske sværdkunst, som grundlæggeren integrerede med kropsteknikkerne. Træningen med jo (stav) og bokken (træsværd), med eller uden partner, indgår derfor som en vigtig del af træningen.

I den traditionelle japanske kampkunst betragtes den defensive opførsel for at være mest effektiv. For rutinerede Budo-udøvere anses det at være mere effektivt at udføre en teknik som modreaktion til et angreb end at skulle tage initiativet til at indlede et angreb. Dertil kommer så holdningen om at Budo er beregnet til selvforsvar. At indlede et angreb ville være i uoverensstemmelse med moralen i Budo.

Aikido er da også en defensiv Budo-form, der er skabt til at være effektiv i virkelig kamp. Denne defensive indstilling til kamp og fraværet af konkurrencer udgør den største forskel mellem Aikido og andre mere moderne Budo-former. At Aikido ikke er nogen konkurrencesport skyldes at det ville medføre regler og restriktioner, hvilket ville reducere teknikkerne og deres effektivitet. Alle sådanne ydre restriktioner på ens bevægelser er uforenelige med Aikido. Dertil kommer at konkurrence leder til, at nogle vinder og andre taber. Man bør ikke konkurrere, måle eller sammenligne sig med sine medtrænende. I Aikido tilstræber man at handle ud fra sine egne forudsætninger, og bør bestræbe sig på kun at blive bedre i forhold til sig selv. Fraværet af konkurrence gør Aikido tilgængelig for alle.

Aikido er ikke en statisk kampkunst, men udvikles hele tiden af dens udøvere. Der findes ikke nogle egentlige regler indenfor Aikido og derfor er der ikke noget, der er 'rigtigt' eller 'forkert' så længe grundprincipperne respekteres. Selv om man studerer hos den samme Sensei, vil enhver få noget forskelligt ud af undervisningen. De forskelle, der findes imellem dem, der underviser, er en naturlig følge af dette. Teknikkerne kan også være udført en smule forskelligt fra instruktør til instruktør afhængig af dennes størrelse, styrke og temperament, men også fordi den enkelte instruktør løbende udvikler teknikkerne og derigennem fokuserer på forskellige aspekter i disse. For at få det største udbytte af træningen er det derfor nødvendigt for begyndere såvel som for avancerede, at forholde sig åbent til undervisningen og i en vis forstand at betragte hver time som den første. Det er først, når man tror man 'kan' teknikkerne, der er fare for at gå i stå. Jo mere erfaren man bliver, desto mere er der at revidere. Det er denne indstilling, der er betingelsen for at man kan fortsætte med at udvikle sig.

Når vi træner Aikido gør vi det i grundtræningen oftest i par. Man skiftevis angriber og forsvaret sig. I begyndelsen foregår det som et samarbejde, for at lære formen og principperne i den pågældende teknik, og der er derfor ikke tale om vindere og tabere. Grundtræningen foregår oftest med fastlagte teknikker og angreb. Det er først når man har lært de basale bevægelsesprincipper og teknikker, man kan gå over til en mere fri form for træning, hvor angreb og teknikker udføres mere spontant. Hermed opnås den største effektivitet i udførelsen af Aikido-teknikkerne.

## Dojo

"Do" betyder "vej" på japansk og kan opfattes både bogstaveligt og i overført betydning, fx. "metode" eller "vejen til". "Jo" betyder i denne sammenhæng "sted" og ordet "dojo" anvendes som betegnelse for træningssted indenfor alle de traditionelle japanske discipliner i Budo såvel som de mindre fysisk betonedede kunstformer såsom kalligrafi, Zen meditation mm. Dojo står altså for et træningssted for kroppen såvel som sindet.

Man bukker altid når man træder ind i eller ud af en dojo. Dette gælder også hvis denne tilhører en anden disciplin end den man selv træner. På den væg man kigger frem imod - kaldet "shomen" hvilket betyder front - hænger der i næsten alle dojo'er en hylde med forskellige ting som repræsenterer den 'vej' man følger. Der er ofte friske blomster på hylden, der er med til at give dojo'en 'liv'. Denne hylde kaldes "kami-dana". "Kami" refererer til de i japansk Shinto vigtige eller hellige ting og "dana" betyder hylde. De japanske discipliner har rødder i filosofien for både Shinto, Zen Buddhisme og Konfusianisme. Det er ikke en forudsætning for at træne Budo at være troende i nogen af disse religioner/filosofier, og man viser heller ikke at man tror på disse ved at anvende de ritualer som findes i Budo. Man viser kun sin respekt overfor den form, man træner ved at bukke først for det som repræsenterer disciplinen. Dette kan være et billede af dens grundlægger, et flag, en kalligrafi af disciplinens navn eller andet. Bukket fremad mod kami-dana eller shomen foretages ofte på den mest traditionelle vis med to siddende buk, to klap og ét til buk. Dette foretages oftest af elever og instruktør/Sensei sammen. Denne procedure bruges også ved timens afslutning. Dette er en del af den etikette som er grundlæggende i de japanske discipliner.

Dojo'en skal respekteres på korrekt vis, både fordi den udgør den fysiske ramme omkring træningen og symboliserer stedet for ens åndelige udvikling. Man rengør dojo'en før træningen for dermed også symbolsk at rengøre sindet, at 'viske tavlen ren' for at modtage dagens undervisning uforbeholdent. Man efterlader heller ikke bare dojo'en efter at have brugt den. Man gør rent efter sig som tegn på respekt. Ting såvel som levende væsner bør, ifølge den japanske tradition, respekteres og behandles korrekt. Man kan synes at det er meget rengøring, men forsøger man at efterleve traditionerne vil man efterhånden finde behag ved dette ritual. Også umiddelbart praktisk betonedede ting er en del af den åndelige træning. Man må derfor regne med, at de ting som hører til dojo-etikette har en mening, hvorfor det er vigtigt at tage del i dem. Viser man andre respekt finder man også selvrespekt. Gør man rent 'udvendigt', vil man også finde, at det skaber plads 'indvendigt'.

## REIGI - ETIKETTE

### DOJO ETIKETTE - REIGI

Etikette er en væsentlig og uadskillelig del af Budo træning. Budo er ikke kun til for at udvikle én i fysisk forstand, men også for at træne ens spirituelle udvikling. At opføre sig bedst muligt overfor sine medmennesker og omgivelser selv under prøvende omstændigheder er en dyd og et mål for ens åndelige træning. Den første del af ordet "reigi" (etikette/høflighed): "rei" betyder både "høflighed" og "at bukke". "Gi" betyder i denne sammenhæng "regel" eller "ceremoni" og dette tydeliggør de japanske etiketteformer. Et gammelt japansk ordsprog siger at al Budo starter og slutter med reigi. Dette skal forstås på to måder. For det første starter og slutter man træningstimen med at bukke både for sin lærer og for sine medtrænende. For det andet er grundlaget og endemålet for al Budo høflig og ærbødig opførsel. Det er i denne ånd der skal trænes.

Når man træner teknikker, som er så potentielt skadelige for angriberen, er det nødvendigt at vise denne den største respekt. Dette kendes også fra vestens kampkunst som fx. boksning og brydning, hvor der også lægges vægt på korrekt opførsel. I disse kampformer anvender man vestlige høflighedsformer som at hilse og give hånd til sin modstander, dommer og trænere ved kampens start og afslutning. Det er vigtigt at bemærke, at både vinder og taber forventes at vise korrekt etikette, hvilket netop er en form for mental disciplin i kampsammenhæng. Eksempelvis symboliserer et vestligt håndtryk, at hånden ikke skjuler våben og i japansk etikette viser et buk kroppens sårbarhed. Kropssproget og etiketteformerne er forskellige, men idéen er den samme, nemlig at vise ærbødighed.

Denne form for etikette er med til at vise respekt for ens træningspartner og instruktør. Man anvender den overalt i verdenen som norm for korrekt opførsel i Budo-træning. Ved at vise respekt for sin partner, medtrænende og instruktør kan man også forvente at modtage samme behandling. Dette er grundlaget for en sikker afvikling af træningen og er fundamentet for den afbalancerede og harmoniske stemning man forsøger at skabe i dojo'en.

Det er ikke nogen nødvendighed at fordybe sig i de mere filosofiske, religiøse eller kulturelle sider af Budo for at kunne nyde træningen. Men finder man interesse heri kan det være et spændende supplement til den fysiske træning. Det kan hjælpe til at forstå nogle af de bagvedliggende principper i træningen såsom etikette, og det kan give én indblik i den japanske kultur og historie. Bøger om Japans urreligion Shinto, samt bøger om Zen Buddhisme og historie kan anbefales. Instruktørerne vil være behjælpelige med litteraturhenvisninger. Yderligere information og hjælp kan fås i Tokai Universitetets bibliotek i Vedbæk.

### SHOMEN/KAMI-DANA/KAMI-SAMA

De japanske Budo former og andre discipliner såsom kalligrafi (Shu-do), te ceremoni (Sa-do) mm. har blandt andet den japanske ur-tro 'Shinto' som åndeligt fundament. Oftest på den væg som udgør fronten (shomen) i dojo'en findes der noget, der symboliserer den disciplin man praktiserer. Der er oftest også det man kalder en 'kami-dana' på shomen væggen. Kami betyder de i Shinto troen hellige ting. Da Shinto ikke har én Gud og er nærmere en form for naturreligion, betragtes mange ting som hellige: såvel levende væsener som objekter kan være 'kami'. Kami-dana er det som ligner et lille Shinto-tempel i træ og i Iwama dojo'en siger man Kami-sama (sama: høflighedsbetegnelse i lighed med '... san' men mere høfligt). Det kalder man hele kami-dana området i Iwama dojo'en, da man betragter alt, hvad der er på og omkring hylderne som værende kami'er. Selv i dojo'er hvor man ikke har 'kami-dana', udgør de ting som udstilles på 'shomen' den samme funktion. Selve bukkeritualet som foretages er det samme som anvendes, når man besøger Shinto templerne (jinja).

Bukkeformen ved at først bukke to gange viser i Aikido sammenhæng respekt overfor den person - O-Sensei Ueshiba - som har skabt og som repræsenterer vores disciplin. Så klapper man to gange for at tilkalde sig kami'ernes opmærksomhed, bukker igen og siger 'onegaeshimasu' (udtales: o-ne-gai-shi-mas): jeg ønsker at modtage undervisningen. Selve klapperritualet kan også betragtes som en måde, hvorpå man samler koncentration. Elever og Sensei bukker altid fremad først, før man bukker for hinanden, hvilket har den funktion at vise ærbødighed. Man viser, at der er noget, der kommer før én selv, og som har gjort det muligt for én at træne og lære den pågældende disciplin. Bemærk at man forpligter sig ikke til Shinto troen når man anvender disse ritualer.

## INDGANG I DOJO

I traditionelle dojo'er stilles fodtøjet ved indgangen. Man bukker så snart man træder ind eller op i dojo'ens første rum. Dette gøres også, når man besøger andre dojo'er, uanset om det er en traditionel dojo eller gymnastiksal. I Iwama dojo'en, hvis man ankommer i dojo'en op til træningen, bukker man siddende i indgangen, efter man har stillet sit fodtøj på plads.

## INDGANG TIL MÅTTEN/SELVE TRÆNINGSSOMRÅDET

Man bukker hver gang man går af eller på måtten i retning mod 'shomen' (fronten af dojo'en). Hvis man ankommer efter træningen er påbegyndt foretages hele indgangsritualet som forklares senere under 'træningsstart'. Hvis der varmes op før træning, vender man front imod 'shomen'. Det er dårlig etikette at sidde eller stå med ryggen til shomen. Husk at selv inden den officielle træningsstart er korrekt opførsel påkrævet. Der må ikke trænes andre former for Budo i Aikido dojo'er, hverken før eller efter træningen medmindre dette er godkendt af dojo lederen (dojo-cho). Dette er for øvrigt en almindelig dojo regel også i andre Budo former. Bemærk: shomen holdes fri af fodtøj, sager o. lign. dette gælder både i dojo'er og gymnastiksale. Heller ikke tilskuere må stå her.

I dojo'en findes der følgende to måder at sidde på: når man indleder, under undervisningen og til afslutning bruger man den form som hedder 'seiza', hvor man sidder på knæ. Hænderne hviler på knæene og albuerne er inde til siden. Undlad at sidde med korslagte arme, dette er tegn på trodsighed i Japan. Før timen eller undervejs hvis der gives tilladelse, kan man sidde i 'anza', skrædderstilling. Også i anza skal man sidde korrekt, med hænderne på knæene og ikke med knæene strittende oppe. Det er også dårlig etikette at sidde med benene udstrakt, eller på noget tidspunkt at læne sig op af vægge eller andet. Står man op i dojo'en må man vise samme årvågenhed som når man træner. Positionen skal være korrekt, man skal ikke læne sig op ad væggene og opmærksomheden skal være udadrettet.

## TRÆNINGSTART

Inden den pågældende instruktør eller Sensei træder ind i træningslokalet eller dojo'en sætter alle sig i sempai/kohai (senior-junior) orden efter tegn fra dojo sempai (senior elev/trænende). I Iwama plejer alle i dojo'en at bukke siddende inden Sensei træder ind i dojo'en og alle holder hovederne nede indtil der bliver givet besked om at sidde op igen. Indledningsvis sidder Sensei og trænende pegende mod shomen/kamidana. Man placerer håndfladerne mod hinanden i ansigtshøjde og bukker fremad. Man sætter sig op igen og foretager samme buk for anden gang. Efter andet buk, når man har sat sig op igen, klapper alle på samme tid to gange, bukker frem for tredje gang og bliver nede i positionen. Sensei drejer oftest rundt i urets retning mod de trænende og alle siger 'onegaeshimasu': jeg ønsker at modtage undervisning.

## TRÆNING

Efter endt indledning, og efter man har sagt 'onegaeshimasu' sammen med Sensei, byder Sensei en elev frem for at være 'uke' (den som modtager teknikken/den angribende). Denne elev bukker og siger 'onegaeshimasu' inden han/hun går frem til Sensei. Efter Sensei har vist den pågældende teknik siger han oftest: 'Hai, dozo' (Vær så god). Alle bukker frem mod Sensei. Uke vender sig mod Sensei og siger 'onegaeshimasu' mens han/hun bukker siddende.

Kohai (lavere gradueret) skal være aktiv og udfarende ved at gå hurtigst muligt hen til en partner, sætte sig foran vedkommende, bukke og sige 'onegaeshimasu'. Det er en kohai's pligt aktivt at opsøge en så vidt muligt højere gradueret partner (sempai) for at kunne tilegne sig mest muligt træningsmæssigt, og det er en sempai's pligt at træne venligt og velvilligt med en kohai. Det er sempai som starter teknikken, traditionelt i taijitsu med venstre side først.

I øvrigt på træningslejre, når der demonstreres teknikker undervejs i timen, er det almindeligt at sidde i en halv-cirkel omkring Sensei. Årsagen er dels at det tager kostbar tid at finde tilbage til én række hver gang der klappes af, og dels at det vil - især når der er mange trænende - være svært for alle at se undervisningen.

Fri træning både med hensyn til våben og tai-jutsu før og efter træning er farligt for de omkringværende. Hvis man vil træne skal man vente indtil der er ryddet op, fejlet og gjort rent. Efter endt time skal man kun træne de teknikker som vistes i timen. Ellers må man vente til der er ryddet op. I Iwama er der strenge regler for fri træning efter timen, hvor deltagerne bukkes ind, træner, bukkes ud og rydder op, nøjagtig på samme måde som til den egentlige træning. Der må ikke løbes i dojo'en ej heller på træningslejre, med mindre det er i forbindelse med at betjene Sensei!

## **FORTSAT TRÆNING**

I Iwama er det kutyme at træne med samme partner timen igennem, både i tai-jutsu såvel som i våben timerne. Derfor plejer man ikke at bukke for hinanden og takke når Sensei klapper af for at vise en ny teknik. Når næste teknik er blevet vist og man har bukket for Sensei og sagt 'onegaeshimasu', bukkes man igen for sin partner, siger 'onegaeshimasu' og starter. Først når man afslutter timen eller hvis man bliver bedt om at skulle skifte partner undervejs bukkes man for partneren og siger 'domo arigato gozaimashita' (udtales: domo arigato go-sai-mash-ta).

Med skiftende partnere (som i Skandinavien og på træningslejre) takker man ved at bukke, siddende eller stående. Vil man sige tak på japansk, siger man "domo arigato gozaimashita". Man anmodes om ikke at forkorte dette til "domo" eller "domo arigato" eller "arigato", da disse vendinger ikke er høflige nok til dojo etikette. Man kan til nød nøjes med "arigato gozaimashita", hvis man ikke kan nå at få "domo" med! Er man i tvivl om hvad man skal sige, så er et stille, dybt og ærbødigt buk langt at fortrække end et hurtigt verbalt udbrud svarende i høflighed til et klask i rumpen!

Iblandt er der nogle, der afslutter træningen med en partner ved at sige "onegaishimasu". Dette er ikke korrekt, da man faktisk beder om at fortsætte med at træne på denne måde!

## **SENSEI ETIKETTE**

I modsætning til vesterlandske Sensei, hvor det er tilstrækkeligt at bukke stående efter man har modtaget hjælp undervejs i timen, er den korrekte etikette at bukke siddende overfor japanske Sensei. Den person der rettes siger, mens bukket foretages, 'domo arigato gozaimasu' og ikke 'domo arigato gozaimashita', idet '... mashita' er en datidsform, som i sin anvendelse indikerer en endt hændelse. I træningssammenhæng vil dette antyde, at man ikke forventer at blive rettet yderligere, hvilket der vel næppe er nogen der kan forestille sig. Altså: tak til Sensei under træning: ned at sidde, et stort buk og: 'domo arigato gozaimasu'. Bemærk: 'gozai' udtales med stemt 'z' lyd, og 'masu' udtales 'mas'.

Den person, som er partner til den der rettes, bukkes også, når Sensei har endt rettelsen, men siger 'onegaeshimasu'. Når Sensei underviser/retter en enkelt elev, skal de der befinder sig i nærheden standse træningen og sætte sig ned for at give plads og observere. Når Sensei er færdig bukkes disse også og siger 'onegaeshimasu'. Derefter fortsætter man træningen.

Det er vigtigt at være opmærksom på at det hver gang skal være en ærbødig og meningsfuld handling at bukke, såvel overfor ens træningspartnere som overfor Sensei. Den korrekte form er at bukke direkte imod den anden part. Det er dårlig etikette at nøjes med at nikke eller ikke at vende sig ansigt til ansigt overfor den anden.

## **TAI-JUTSU TRÆNING I GRUPPER AF TRE**

Når man træner tai-jutsu i grupper af tre i dojo'en, er det altid i sempai rækkefølge, og alle tre er implicerede i træningen samtidig. Den højst graduerede indleder ved at stille sig imellem de to andre. Den næsthøjest graduerede er første uke og tredje person bliver anden uke, som bliver stående mens teknikken udføres med opmærksomheden rettet mod dem, der træner. Den der udfører teknikken begynder med første uke én gang til venstre, dernæst med anden uke én gang til venstre. Derefter gentager man processen denne gang til højre. Alt i alt laves teknikken 4 gange hver. Dernæst er det den næsthøjest graduerede som er nage (udførereren) og så sempai som er første uke. Også i kakari-geiko (flere angribere på række) er det hele tiden sempai rækkefølge.

## **VÅBENTRÆNING I DOJO'EN**

Når man starter timen lægger alle deres våben foran sig, der hvor de sidder. De lægges så der er plads til at man kan sætte hænderne foran sig selv, når man bukker frem uden at man skal bukke over sine våben. Anvender man bokken skal den lægges med æggen af sværdet imod sig selv, og ikke imod Sensei. Skaftet peger mod venstre. Tanken er, at når man sidder overfor Sensei, skal man være i en position, hvor det er sværest muligt at trække sværdet eller tage det op til kamae (angrebsposition). Altså, når man bukker ind er ens våben allerede på plads foran sig selv. Bemærk at det er ikke god etikette i Aikido og Budo i almindelighed at træde over et våben.

Når man bukker ind siddende med sine våben er selve formen den samme som dojo-formen i taijitsu. Ved sidste buk bliver man nede mens Sensei vender rundt og man siger 'onegaeshimasu'. Våbnene lader man oftest blive foran sig, hvis Sensei skal demonstrere noget. Efter endt demonstration bukker man igen, siger 'onegaeshimasu', tager sit våben op og begynder træningen. Våben bæres og holdes i venstre hånd når disse ikke er i brug. Når man sidder ned i timens løb lægges våbnene til venstre. Man skal ikke stå og læne sig op af sit våben, når man ikke bruger det.

Når man træner i grupper af tre foregår det i sempai rækkefølge som forklaret tidligere. Man udfører i reglen teknikken tre gange førend der skiftes angriber.

## **AFSLUTNING I DOJO'EN**

Afslutning af timen foretages på samme vis som starten dog selvfølgelig med 'domo arigato gozaimashita' til sidst.

Bemærk: når man har afsluttet en time med en japansk Sensei holder alle hovedet ned indtil Sensei har forladt træningsområdet/dojo'en, eller indtil der gives besked, hvor den øverste sempai atter siger 'domo arigato gozaimashita'. Når denne sidste hilsen indledes siger alle det samtidigt. Først derefter kan der hilses på ens sidste træningspartner.

I modsætning hertil kan undervisningen med en vesterlandsk Sensei betragtes som afsluttet, når han/hun rejser sig efter at man afslutningsvist har bukket for hinanden.

## **VÅBENTRÆNING UDENDØRS**

Al udendørstræning foregår stående. Oftest har man ikke et billede af O-Sensei eller andet til at indikere 'shomen' ved udendørs træning. I stedet vender alle sig oftest først i retning mod dojo'en eller træningsstedet, løfter deres våben foran sig til vandret stilling, som man holder med begge hænder. Man holder bokken så skaftet peger til venstre og æggen indad. Sensei siger: 'dojo ni rei' (buk imod dojo'en) og man bukker. Derefter vender man sig i Sensei's retning, tager sit våben ned til venstre side, bukker for Sensei og siger: 'onegaeshimasu'. Herefter indledes træningen.

I reglen bruger man samme partner under hele timen til våben træning, med mindre den pågældende instruktør giver anden instruks. At skifte partner tager lang tid med våben, især fordi man er mere spredt ud på træningsområdet af sikkerhedsmæssige grunde. Dertil kommer, at man oftest har en træningssammenhæng som følges og opbygges igennem timens forløb, og dette mistes når man skifter partner. Fornemmelsen som man kan kalde 'ki musubi' - at man 'binder' sin energi til den andens - trænes virkelig godt ved at beholde samme partner.

Afslutning af timen foretages på samme vis som starten dog selvfølgelig med 'domo arigato gozaimashita' til sidst.

Bemærk: når man har afsluttet en udendørstime holder alle hovedet ned indtil Sensei har forladt træningsområdet eller indtil der gives besked, hvor den øverste sempai atter siger 'domo arigato gozaimashita'. Når denne sidste hilsen indledes siger alle det samtidigt. Først derefter kan der hilses på ens sidste træningspartner.

### **KEIKO-GI (TRÆNINGSTØJ)**

Gi-bukser skal ikke være så lange så de stikker ud fornedden under ens hakama. Ærmer skal ikke være opsmøget. Hvis de er for lange, må man korte dem af, dog ikke til mere end halvvejs mellem håndled og albue. Fornavn kan skrives i simpel skrifttype ved venstre skulder vandret, og eventuelt på japansk lodret ned af venstre ærme. Der må ikke findes andre mærker eller lignende på gi overdelen. Hele bæltet skal sidde indenunder ens hakama, ikke med bælte-enderne strittende ud til siderne. Ens gi skal selvfølgelig være renvasket af hensyn til ens omgivelser.

## GENERELT OM AIKIDO

### HANMI - KAMAE, GRUNDSTILLING

Egentlig findes der ingen kampstillinger i Aikido. I fri træning er der en kontinuerlig bevægelse, der ikke er hindret af rigide stillinger. Ikke desto mindre er det nødvendigt i indlæringen af Aikidoteknikker, og dermed principperne bag dem, at anvende distinkte og mere statiske former, der kan give en mere umiddelbar fornemmelse af de grundlæggende principper i træningen.

Grundstillingen i Aikido kaldes 'hanmi'. I venstre hanmi står man med venstre fod fremme og højre fod en smule bagved så fødderne danner et omvendt 'T'. Knæene bøjes lidt og vægten fordeles ligeligt på hver fod. Når kroppen er afslappet vil venstre side af hoften automatisk dreje en smule fremad, hvorved kroppen bliver drejet ind i en trekantet stilling. Denne stilling er både stabil og fleksibel og herfra kan man bevæge sig hurtigt i alle retninger. Det japanske ord hanmi betyder "halv krop" og referer til at kroppen i denne stilling fylder mindre og er dermed et mindre mål for en angriber.

Kamae refererer til en grundstilling, men indebærer også en årvågenhed, hvor man er parat til at forsvare sig eller angribe. I Iwama Ryu Aikido bruges ordet kamae oftest i våbentræningssammenhæng.

### KIHON WAZA - GRUNDTRÆNING

I grundtræning læres teknikkernes fundamentale bevægelser og form. Selv på avanceret niveau er det nødvendigt vedvarende at træne grundteknikker for at fastholde og udbygge sin forståelse af disse, som danner grundlaget for den mere avancerede træning. Teknikkerne må trænes gang på gang for at lære, hvordan relationen imellem ens fødder, hænder og hofter (kroppens centrum) er. Derudover lærer man at bevæge sig i forhold til partneren (uke). I teknikker hvor uke angriber med slag (tsuki, shomen, yokomen) er det vigtigt, at disse udføres realistisk, dvs. kraftigt, bestemt og fokuseret og altid med den nødvendige kontrol. Holdegrebsteknikker udføres ligeledes realistisk: uke holder fast, så nage (udøver) lærer at flytte sig i overensstemmelse med grundprincipperne, dog altid med hensyntagen til uke's styrke og formåen, således at et maksimalt udbytte sikres hos begge parter. Man lærer også teknikken ved at modtage den, dvs. ved at være uke. Uke betyder faktisk "at modtage".

Grundtræning bør ikke forstås som kamp, men som indlæring af principper og bevægelser. Et kraftløst angreb er meningsløst, hvorimod anvendelse af råstyrke overfor en uerfarende person forhindrer denne i at lære den rigtige form og betragtes som meget dårlig etikette. Grundtræningen udføres langsomt og koncentreret og må gentages indtil formen og principperne sidder på ryggraden. Først når man når dette stade i træningen kan teknikkerne anvendes i selvforsvarsøjemed.

Når grundteknikkerne er udført rigtigt, bruger man hele sin psyke og krop - hver eneste del af kroppen må føles engageret. Selv de dele som ikke direkte er anvendt i teknikken må føles fyldt med energi for at opnå fornemmelsen af at kroppen er en helhed. Enhver del af kroppen der ikke er energiladet og fokuseret vil tappe af den energi, der skal lægges i teknikken for at udføre den optimalt. Grundteknikkerne er ikke kun fundamentet for Aikido, men er tillige midlet igennem hvilket man træner de vigtigste af principperne: centrering af sine bevægelser og koncentration af balancen i tyngdepunktet, kanalisering af energi udad og timing i forhold til uke.

### KI NO NAGARE - FLYDENDE TRÆNING

Flydende træning er en avanceret træningsform, der kommer efter grundtræning. De forskellige dele af teknikken er samlet til en helhed, der opfattes som én kontinuerlig bevægelse fra start til slut, hvor timing er central. I begyndelsen skal teknikkerne trænes langsomt. Efterhånden kan man øge hastigheden og styrken. I begyndelsen vil bevægelserne have skarpe hjørner, hvor de forskellige dele af teknikken er sat sammen. Disse er typisk balancebrydning, nedtagning eller kast og evt. holdegreb eller afslutning. Det er vigtigt ikke at skynde sig igennem eller undgå de skarpe hjørner. Igennem træning vil disse blive glattet ud og teknikkerne vil kunne udføres mere flydende. Det er også vigtigt ikke at miste grundteknikkernes kraft og skarphed, når man træner flydende teknikker. Det er ikke et spørgsmål om at erstatte kraft med timing og afrundethed. Disse to ting supplerer derimod grundformen.

Flydende træning er ikke nødvendigvis ensbetydende med blød træning. I den flydende træningsform indleder man sine egne bevægelser inden modstanderens angreb er fuldført, og teknikken udføres i en glidende bevægelse. Denne måde at træne på kan være enten hård eller blød, men den må under alle omstændigheder være præget af engagement og udadrettet energi fra start til slut.

## **TAKEMUSU AIKI**

Takemusu Aiki er det udtryk O-Sensei anvendte for at beskrive det niveau i Aikido som udvikles efter mange års træning indenfor hele spektret af træningsformer - fra grundtræning til avanceret træning i kropsteknikker såvel som i våbentechnikker. Idéen er, at efter mange års intens træning bliver Aikido'ens teknikker og principper til en del af én selv. Dette vil danne grundlag for, at man i en given situation uden videre vil være i stand til at skabe nye variationer og kombinationer af teknikkerne i overensstemmelse med grundprincipperne - selv på angreb som ikke altid indbefattes i den daglige træning. Dette er selvsagt vigtigt i selvforsvarsøjemed, hvor en realistisk situation ikke nødvendigvis stemmer overens med træningsformen i dojo'en.

Afslutningsvis er det væsentligt at fremhæve, at selv om teknikkerne har en fast grundform kan denne ikke bare anvendes automatisk når man træner. Teknikken må derimod tilpasses den, den udføres på med hensyn til angrebsintensiteten, størrelsen og styrken hos uke - og også i forhold til ens egen krop og psyke. Selvforsvarsteknisk fleksibilitet og at kunne aflæse sin modstanders intentioner er afgørende for Aikido. Herigennem kan man afpasse sin teknik og dens hårdhed efter det angreb man udsættes for, i træningssammenhæng og i selvforsvarssituationer. I Aikido forsøger man at uskadeliggøre en angriber med om muligt ingen, eller mindst mulig skadevirkning på personen. Man skal dog råde over teknikker som kan dække alle tænkelige selvforsvarssituationer, mindre truende såvel som værst tænkelige, og kunne handle effektivt derefter.

## TAIJUTSU KIHON, GRUNDLÆGGENDE KROPSTEKNIKKER

Følgende betegnelser anvendes oftest for angriber og forsvarer i Aikido:

	forsvareren:	angriberen:
kropsteknikker:	nage	uke
jo-teknikker:	uke	uchi
bokken-teknikker:	uke-tachi	uchi-tachi

### TRÆNINGSNIVEAUER

Der findes følgende 4 niveauer inden for Aikido træningen:

Ko-tai:	Hård træning, inddelte bevægelser. (også kaldet kihon).
Ju-tai:	Samme bevægelsesform som Ko-tai + timing. (Også kaldet awase).
Ryu-tai:	De indledende bevægelser er mere cirkulære og flydende end på de to foregående niveauer. (også kaldet ki no nagare).
Ki-tai	Ki: "Takemusu Aiki".

### INDLEDENDE GRUNDBEVÆGELSER

Tai no henko: (tai: krop, henko: vending) Indledende grundbevægelsestræning hvor man vender sig i samme retning som uke.

Kokyu-ho: (kokyu: åndedræt, ho: metode) Grundbevægelsestræning/kast ved timens begyndelse og i siddende form, suwari-waza, som afslutning.

### GRUNDTEKNIKKER

#### **KIHON OSAE/KATAME WAZA: (KIHON: BASIS, OSAE: LÅSE, KATAME: HOLDE, WAZA: TEKNIK)**

Disse teknikker omtales ofte med ordet "dai" foran. Dette er et ord som anvendes som tælle prefix på japansk.

Dai ikkyo: (i/ichi: et, kyo: lære) Første holde teknik. Nedtagning på uke's arm uden afsluttende håndledstryk.

Dai nikyo: (ni: to) Anden låseteknik. Håndledslås, uke's lillefinger mod næsen.

Dai sankyo: (san: tre) Tredje låseteknik. Lodret håndledsdrejning i retning mod uke.

Dai yonkyo: (yon: fire) Fjerde låseteknik. Nervetryk på underarmen.

Dai gokyo: (go: fem) Femte låseteknik, mod kniv. Nedtagning på uke's arm som i ikkyo, men med ændret håndstilling.

Dai rokkyo: (roku: seks) Sjette låseteknik, på albuen.

#### **KIHON NAGE WAZA: (NAGE: KAST)**

Irimi-nage: (iri: indgang, mi: krop) Stiller sig bagved uke, armen under uke's hage, 180° drejning ved kast.

Juji-garami/nage: (juji: kors, garami: vikle) Kaster ved at føre uke's arme over kors.

Kaiten-nage: (kaiten: rotation) Indleder kastet med enten at gå ind under uke's arm (uchi kaiten) eller udenom (soto kaiten).

Kokyu-nage: Et stort antal ofte uspecificerede og avancerede kast baserede på kokyu-ho princippet.

Koshi-nage: (koshi: hofte) Hoftekast ved placering under uke's tyngdepunkt.

Kote-gaeshi: (kote: håndled, gaeshi: drejning) Kaster ved at vride uke's håndled udad.

Shiho-nage: (shi: fire, ho: retning) Kast baseret på sværdbevægelse (første suburi) samt kropsdrejning.

Sumi-otoshi: (sumi: hjørne, otoshi: smide/fælde) Uke's arm føres bagud og ned, nage's hånd fejer uke's ben for at bryde balance (hører ind under kokyu-nage variationer).

Tenchi-nage: (ten: himmel, chi: jord) Balancebrydning foregår til siden og ned og armen der kaster føres under uke's hage.

#### **HOLDE/LÅSETEKNIKKERNE OG FLERE AF KASTETEKNIKKERNE KAN UDFØRES PÅ TO MÅDER:**

Omote-waza: (omote: foran) Teknikken udføres ved efter balancebrydning at gå ind foran uke. Omote-teknikkerne udføres med en stærk udadgående kraft.

Ura-waza: (ura: bagved) Teknikken udføres cirkulært efter balancebrydningen. Ura-teknikkerne har en absorberende fornemmelse ift. omote-teknikkerne.

**TEKNIKKERNE BETEGNES PÅ FØLGENDE MÅDE (EKSEMPEL):**

angreb	teknik	retning
shomen uchi	dai ikkyo	omote-waza
katate-dori	shiho-nage	ura-waza

Der kan evt. sættes betegnelserne tachi-waza (stående teknik), suwari-waza (siddende teknik) eller hanmi-handachi (uke siddende/nage stående) foran.

**GRUNDLÆGGENDE ANGREBSFORMER**

Hiji-dori: (hiji: albue, dori: greb) Greb ved en eller begge albuer (Ryo-hiji-dori).

Kata-dori: (kata: skulder) Greb i skulderen med én hånd.

Katate-dori: (kata: en, te: hånd) Greb på håndledet, kan udføres på to måder:

gyaku-hanmi: (gyaku: omvendt, hanmi: grundstilling) Uke holder lige over (fx. højre hånd holder nage's venstre håndled).

ai-hanmi: (ai: samme (hanmi)) Uke holder skråt over (fx. højre hånd holder nage's højre håndled). Også kaldet Kosa-dori (Kosa: krydse)

Morote-dori: (moro: begge, te: hænder) Greb med to hænder på underarmen.

Muna/Mune-dori: (mune: bryst) Greb i gi'en ved brystet.

Ryote-dori: (ryo: begge) Greb om begge håndled.

Shomen-uchi/Men-uchi: (men: hoved, shomen: front) I kropsteknikker: slag med håndkant mod ansigtet. I kihon indleder nage med hånden nedefra og op mod uke's ansigt.

Sode-dori: (sode: ærme) Greb i gi'en ved albuen.

Sodeguchi-dori: (guchi: åbning) Greb i ærmeåbningen.

Tsuki: (tsuki: stød/slag) Kan udføres på to eller tre måder i hhv. kropstræning og jo teknikker:

Chudan/mune tsuki: (chu: midter, dan: niveau) I kropstræning: knytnæveslag i lige retning mod brystet. Anvendes af sikkerhedsmæssige årsager oftest i grundtræningen. I jo teknik: et lige stød

Jodan tsuki: (jo: øvre) Knytnæveslag i lige retning mod hovedet, anvendes mest i avanceret træning. I jo teknik: et stød mod den øvre del af brystet.

Gedan tsuki: (ge: nedre) I jo teknik: stød mod knæet.

Ushiro: (ushiro: bagfra) Når 'ushiro' sættes foran teknikbetegnelsen foretages angrebet bagfra.

Ushiro dori: Uke omklammer bagfra.

Ushiro eri-dori: (eri: krave) Uke holder bagfra i kraven.

Ushiro eri-katate-dori: Samme som foroven men også med greb om det ene håndled.

Ushiro kubi-shime: (kubi: hals, shime: strangulering) Uke strangulerer med én arm og holder om håndledet med den anden hånd.

Ushiro muna-dori (katate) Greb i nages gi ved brystet bagfra, samtidig greb om det ene håndled.

Ushiro ryo-kata-dori: Uke holder begge skuldre bagfra.

Ushiro ryo-te-dori: Uke holder begge håndled bagfra.

Yokomen-uchi: (yoko: side) Slag med håndkanten mod siden af hovedet (tindingen).

Desforuden:

Mae-geri: (mae: foran,-geri/keri: spark) Frontspark.

Mawashi-geri: (mawashi: drejende) Cirkelspark.

Yoko-geri: Sidespark

## BUKI-WAZA KIHON, GRUNDLÆGGENDE VÅBENTEKNIKKER

### KEN SUBURI (AIKI-KEN)

Første til tredje suburi udføres stationært.

Fjerde til syvende suburi udføres kontinuerligt fremad.

Ichi no suburi (1. suburi): Lige slag mod hovedet (shomen) i højre hanmi (udføres også ofte i venstre hanmi).

Ni no suburi (2. suburi): Lige skridt tilbage fra højre hanmi med højre fod samtidig med at sværdet løftes op over hovedet pegende skråt bagud. Derefter højre fod frem og lige slag mod hovedet.

San no suburi (3. suburi): Lige skridt tilbage fra højre hanmi med højre fod samtidig med at sværdet løftes pegende lige op over hovedet, og der åndes dybt ind. Vejret holdes mens sværdet sænkes bagud. Sværdet holdes således at en modstander der står foran ikke kan se det. Efter en kort pause løftes sværdet igen op over hovedet, højre fod går frem og man udfører et lige slag mod hovedet samtidig med at man ånder ud.

Yon no suburi (4. suburi): Samme slag som i første suburi, men skiftevis fremad til højre og venstre hanmi.

Go no suburi (5. suburi): Sværdet drejes over hovedet (i højre hanmi drejes sværdet højre om, i venstre hanmi venstre om) samtidig med at man tager et skridt frem for at slå yokomen mod siden af hovedet.

Roku no suburi (6. suburi): Samme som femte suburi, men efter hvert slag støder man lige frem med sværdet - tsuki. Man starter som i 2. suburi: fra højre hanmi og et skridt tilbage med sværdet over hovedet, så frem igen til første slag.

Shichi no suburi (7. suburi): Samme som anden suburi, derefter skridt frem til venstre hanmi samtidig med at man støder sværdet lige frem. Efter tsuki svinges sværdet til venstre rundt om hovedet og slår yokomen til højre. Herefter tsuki til venstre og så fremdeles.

### JO SUBURI (AIKI-JO)

#### TSUKI (1-5) (STØD):

Udgangsstilling for suburi 1-3, "Jo Kamae": Man står i venstre hanmi, jo'en holdes lodret i venstre hånd, nederste ende af jo'en støttes på jorden foran venstre fod.

Udgangsstilling for suburi 4-5, Tsuki No Kamae: Man står i venstre hanmi, jo'en holdes i vandret position parat til direkte at støde fremad.

1. Choku tsuki (choku: lige/direkte): Venstre hånd løfter en smule, højre hånd griber i nederste ende af jo'en, jo'en føres til vandret position (tsuki no kamae), derefter vandret stød mod brystet.

2. Kaeshi tsuki (k/gaeshi: drejning/drejende): Højre hånd griber øverst på jo'en, tommelfingeren nedad, jo'en stødes fremad i en drejende bevægelse mod vandret.

3. Ushiro tsuki: Højre hånd griber øverst på jo'en, tommelfingeren opad, jo'en holdes under venstre underarm, jo'en stødes skråt nedad bagud samtidig med at man tager et skridt tilbage på venstre ben.

4. Tsuki gedan gaeshi (gedan: nedre region): Fra tsuki no kamae stødes tsuki mod brystet eller maven, i samme benstilling føres jo'en bagud med bagerste ende af jo'en pegende nedad. Fra denne stilling tager man et skridt frem med højre fod og svinger jo'en i en bue frem mod modstanderens knæ.

5. Tsuki jodan gaeshi uchi: Fra tsuki no kamae stødes tsuki mod brystet, hænderne samles på midten af jo'en som drejes over hovedet på samme måde som i ken suburi nr. 5 og føres frem til yokomen samtidig med at man tager et skridt frem på højre fod.

#### UCHI KOMI (6-10) (SLAG):

Udgangsstilling for suburi 6-10, Ken No Kamae: Står i højre hanmi med jo'en i samme stilling som i bokken suburi.

6. Shomen uchi komi: Som i anden ken suburi.

7. Renzoku uchi komi (renzoku: kontinuerlig): Som i femte ken suburi - dog kun én gang til højre og én gang til venstre.

8. Menuchi gedan gaeshi (men: ansigt): Slag som i anden ken suburi, i samme fodstilling trækkes jo'en tilbage, derefter et skridt frem med venstre ben og slag mod siden af knæet.

9. Menuchi ushiro tsuki: Slag som i anden ken suburi, i samme fodstilling lige stød bagud.

10. Gyaku yokomen ushiro tsuki: Man tager et skridt frem med venstre ben mens jo'en svinges højre om over hovedet til yokomen uchi. I sammen fodstilling skiftes håndstilling, venstre hånd griber for enden af jo'en og man støder lige bagud.

**KATATE (11-13) (SLAG HVOR JO'EN HOLDES I ÉN HÅND):**

Udgangstilling: står i venstre hanmi.

11. Katate gedan gaeshi: Fra tsuki no kamae føres jo'en bagud og nedad (smalt greb), venstre hånd slipper. Slaget rettes mod siden af hovedet ved at højre hånd svinger jo'en i en bue nedefra og op. Teknikken afsluttes med jo'en over hovedet med venstre hånd på midten af jo'en.

12. Katate toma uchi (to: langt, ma: afstand): Fra tsuki no kamae trækkes jo'en op bag hovedet med højre hånd, venstre hånd forbliver stationær. Venstre greb slippes og jo'en svinges med højre hånd i en bue oppefra og nedad samtidig med at man tager et skridt frem med højre ben. Der sigtes mod siden af hovedet. Slaget afsluttes med jo'en pegende nedad, skråt bagud og på venstre side af kroppen, med venstre hånd på midten af jo'en.

13. Katate hachi no ji gaeshi (hachi no ji: japansk tegn for tallet otte:  $\wedge$ ): I venstre hanmi holdes jo'en lodret i højre hånd, næsten øverst, udfør højre fod. Jo'en føres rundt i én bevægelse med to slag: højre fod og hånd følges ad frem og tilbage mens enden af jo'en tegner det japanske tegn for otte ( $\wedge$ ). Efter bevægelsen føres jo'en op i slutposition (venstre hanmi) til højre skulder med enden af jo'en pegende lige opad.

**HASSO GAESHI (14-18) (HASSO = HACHI NO JI)**

Udgangstilling: Ken No Kamae (højre hanmi)

14. Hasso gaeshi uchi: Skridt tilbage på højre ben samtidig med at højre hånd trækkes ned mod midten af jo'en. Venstre hånd skubber jo'en skråt udad og nedad til højre i en fejende blokering. Hensigten med denne bevægelse er at blokere mod tsuki fra en angriber. Herefter føres jo'en op til slutstillingen som i 13. suburi, højre hånd vendes så tommelfingeren peger opad (hasso no kamae). Dernæst udfører man shomen uchi.

15. Hasso gaeshi tsuki: Som i suburi nr. 14: fra ken no kamae til hasso no kamae, derefter føres jo'en til vandret position og man udfører tsuki, derefter op til hasso no kamae igen.

16. Hasso gaeshi ushiro tsuki: Fra ken no kamae til hasso no kamae, derefter føres jo'en til vandret position under højre underarm, venstre hånd skifter til enden af jo'en som stødes bagud.

17. Hasso gaeshi ushiro uchi: Fra ken no kamae til hasso no kamae, derefter slår man i en bue skråt nedad og bagud samtidig med at hoften drejes (der tages ikke noget skridt).

18. Hasso gaeshi ushiro barai (barai: fejning): Som i suburi nr. 17, men med skridt rundt med højre ben i en 180 vending. Jo'en ender pegende 90 grader i forhold til kroppen.

**NAGARE GAESHI (19-20) (NAGARE: FLYDENDE)**

Udgangstilling: ken no kamae

19. Hidari nagare gaeshi uchi (hidari: venstre): Første slag som i ken suburi nr. 2. Man slipper med venstre hånd og drejer kroppen mod uret så man står i venstre hanmi. Højre hånd fører jo'en op over hovedet. Enden af jo'en, som nu peger nedad, gribes igen med venstre hånd. Fra denne stilling svinges jo'en rundt med højre hånd over hovedet og man udfører shomen uchi mens man tager et skridt frem til højre hanmi.

20. Migi nagare gaeshi tsuki (migi: højre): Man tager et skridt frem på venstre ben mens jo'en svinges højre om over hovedet til yokomen uchi. Venstre hånd slipper og man begynder at dreje kroppen med uret. Ved at tage et skridt rundt med højre ben vender man nu 180 grader og står stadig i venstre hanmi. Jo'en holdes nu med højre hånd over hovedet og venstre hånd nede foran kroppen. Herfra går man til tsuki no kamae og udfører tsuki.

**DE 20 JO SUBURI - EN OVERSIGT**

1. Choku tsuki
2. Kaeshi tsuki
3. Ushiro tsuki
4. Tsuki gedan gaeshi
5. Tsuki jodan gaeshi uchi
  
6. Shomen uchi komi
7. Renzoku uchi komi
8. Menuchi gedan gaeshi
9. Menuchi ushiro tsuki
10. Gyaku yokomen ushiro tsuki
  
11. Katate gedan gaeshi
12. Katate toma uchi
13. Katate hachi no ji gaeshi
  
14. Hasso gaeshi uchi
15. Hasso gaeshi tsuki
16. Hasso gaeshi ushiro tsuki
17. Hasso gaeshi ushiro uchi
18. Hasso gaeshi ushiro barai
  
19. Hidari nagare gaeshi uchi
20. Migi nagare gaeshi tsuki

## PRINCIPPER FOR GRADUERING

### OM GRADUERINGER

Det er ikke målet, men vejen til målet, der er essensen i al Budo. Som Aikidoudøver bør vi betragte den daglige træning og dens udbytte som værende målet med, at man har valgt at udøve Budo. Gradueringer kan være med til at bekræfte en fremgang, men det er vigtigt ikke at fiksere på dem som mål i sig selv.

### FRA MENKYO-KAIDEN TIL KYU-DAN GRADUERINGER

I de traditionelle japanske Budo-former fandtes ikke kyu- og dan-gradueringer. Man brugte et system, hvor der var et vist antal niveauer (i reglen mellem 3 og 5) af stigende sværhedsgrad med dertil hørende diplomer. Efter at have modtaget alle diplomer betragtedes man som værende uddannet i systemet og man fik dermed certifikat (menkyo-kaiden) som tegn på komplet overdragelse af kampkunstens teknikker. Samtidig gav diplomerne ret til at undervise i de teknikker, som hørte til de respektive niveauer. Det var først i begyndelsen af 1900-tallet med udbredelsen af Budo til en bredere offentlighed, at det nuværende kyu-dan gradueringssystem blev introduceret af Judo's grundlægger Jigoro Kano. Traditionelt var det udelukkende sensei'ens afgørelse, hvorvidt eleven havde opnået tilstrækkelig kunnen både teknisk og åndeligt til at rykke et niveau op.

Med skiftet fra det traditionelle til det moderne gradueringssystem kunne den trænende med jævne intervaller forvente at blive gradueret. Dette skift indebærer en vis risiko for, at man fokuserer for meget på gradueringerne, fordi de kommer så ofte, hvilket kan skabe en opfattelse af, at gradueringerne foretages nærmest pr. automatik. Man kommer let til at sammenligne sig selv med andre og deres gradueringer. Dermed risikerer man at fremme en konkurrencementalitet, som ikke hører hjemme i budo. Det siges, at de gamle mestre i Japan var skeptiske overfor en sådan udvikling. Det er vores ansvar som instruktører og elever, at denne mentalitet ikke vinder indpas, men at sigtet hele tiden er træningen og den personlige udvikling i den forbindelse.

### KRITERIER FOR GRADUERINGER

Budo er ikke kun et teknisk system, men en disciplin som omfatter både fysisk og mental træning og udvikling. Budo-træningen kræver ikke blot teknisk kunnen, men også fuldstændig koncentration og engagement under hele træningsforløbet. Træningskvaliteten vurderes altså ikke kun ift. hvor meget man træner, men også ud fra den indsats man yder. Som grundlag for gradueringer er en god indstilling til træning såvel som til det almene virke i klubben afgørende frem for blot teknisk formåen. Dette gælder fra den dag man starter i klubben, men bliver alt desto vigtigere jo mere man avancerer i graderne. Hvis man således yder sit bedste for at udvikle sig træningsmæssigt og personligt, kan man forvente at blive indstillet til graduering. Normen er, at elever som starter samtidigt og træner regelmæssigt følges ad i gradueringerne. Ikke desto mindre skal det være muligt for instruktørerne i gradueringsvurderingen at belønne ekstraordinær træningsmængde og træningskvalitet ved at graduere hurtigere, dog med behørigt hensyn til de fastsatte rammer. Det instruktørerne ser mest efter er, om eleven gør sit bedste. Det er instruktørernes job at gøre Aikido-træningen tilgængelig for eleverne igennem en systematisk, overskuelig og grundig undervisning. Men det er elevernes ansvar at træne deres opmærksomhed for der igennem at kunne tilegne sig teknikkerne bedst muligt. Indstilling til graduering sker altid efter en grundig vurdering af den enkelte, hvor træningsmængde, træningskvalitet og generelt virke i klubben bliver afvejet.

### SELVE GRADUERINGEN

Afviklingen af gradueringen er en læreproces for såvel de, der gradueres, som de, der graduerer. For eleven er det en krævende situation at præsentere teknikkerne mere selvstændigt, end hvad tilfældet er i den daglige træning. En graduering skal ikke være en Aikido 'opvisning' men derimod en harmonisk præsentation af de teknikker som indgår i den pågældende graduering. Mere end blot teknisk formåen, kigger instruktørerne på balance, ro, modenhed, etikette og evnen til at kunne afpasse sine teknikker ift. partneren. Man kan betragte gradueringen som en mulighed for at komme videre i sin træning frem for blot en manifestation af ens kunnen. Samtidig kan instruktørerne bruge gradueringen til at finde frem til eventuelle problemer i den daglige undervisning for dermed at rette disse.

### 3. KYU GRADUERINGEN

I Skandinavien anvendes hakama'en fra 3. kyu i modsætning til det øvrige Europa, Nordamerika og Japan, hvor den oftest først bæres fra 1. dan. I Skandinavien er 3. kyu skillelinjen mellem lavere og højere kyu-grader. Dette gælder både teknisk, i og med denne graduering er mere omfattende end de foregående, og holdningsmæssigt i og med der er knyttet et større ansvar til denne graduering, hvor man bliver en slags repræsentant for ens klub både udadtil og indadtil. 1. dan i Japan betragtes som starten på den 'egentlige' træning i modsætning til Vesten, hvor sortbælte oftest anses som 'mestergrad'. Rent tidsmæssigt og repræsentativt - dog ikke nødvendigvis teknisk - er en 3. kyu sammenlignelig med en 1. dan andre steder.

#### 'UDFLYTTERGRADUERINGER'

Indenfor Iwama Aikido i Skandinavien er der tradition for, at instruktører med lavere kyu-grader kan bære hakama i egen klub og til opvisninger, men derimod ikke i andre klubber og på træningslejre. Der er også tradition for, at når højere kyu-graduerede starter egen dojo i forståelse med Københavns Aikido Klub kan de blive indstillet til 1. dan. Saito Sensei's egen gradueringspolitik byggede på, at nystartende dojo-ledere helst skal have 1. dan. Dertil kommer, at Iwama Aikido's høje tekniske standard gør dette fuldt ud forsvarligt. I tilfælde af at nogle af klubbens elever ønsker at starte egen dojo kan opgraduering komme på tale. I og med man forlader dojo'en med dens 'kronologiske' gradueringssystem og selv skal fungere som leder og instruktør i egen dojo, er det hensigtsmæssigt overfor ens nye elever og andre klubber, at man har en repræsentabel grad. Det bør dog understreges, at der aldrig kan blive tale om vilkårlige opgradueringer, dvs. uafhængigt af det tekniske niveau, men at en beslutning træffes på baggrund af en grundig overvejelse af hvert enkelt tilfælde.

#### INDHOLDSMÆSSIGE OG TIDSMÆSSIGE KRAV TIL GRADUERINGERNE

Gradueringspensumet skal opfattes som en omfattende repræsentation af det, man skal kunne til den pågældende graduering. Man forventes at skulle kunne hele pensumet, men man vil i reglen kun blive bedt om at udføre et udvalg af de angivne teknikker ud fra instruktørernes bedømmelse. I Aikido er der et utal af teknikker og de angivne teknikker i et pensum må ses som et repræsentativt udsnit af, hvad der bør kunnes til det pågældende niveau. På samme måde som man ikke skal træne blot med graduering for øje, skal man ikke begrænse sin åbenhed i søgningen efter at tilegne sig teknikker, som ikke er indeholdt i pensumet.

I Iwama Aikido stræber vi efter at have et så højt kvalitetsniveau som muligt. Tidskravene og dertil hørende pensum varierer en smule fra klub til klub, men er dog i al væsentlighed koordineret, hvilket skyldes det tætte samarbejde klubberne imellem. De nedenstående tidsperioder forudsætter regelmæssig træning, hvilket er 2-3 gange om ugen. Eksempelvis vil det tage ca. 2 år at blive gradueret til 3. kyu og minimum 5 år at få 1. dan.

Fra 0 kyu til	6. kyu: ca. 4 måneder	30 timer
Fra 6. kyu til	5. kyu: ca. 4 måneder	40 timer
Fra 5. kyu til	4. kyu: ca. 4 måneder	40 timer
Fra 4. kyu til	3. kyu: ca. 12 måneder	100 timer
Fra 3. kyu til	2. kyu: ca. 12 måneder	100 timer
Fra 2. kyu til	1. kyu: ca. 12 måneder	100 timer
Fra 1. kyu til	1. dan: minimum 12 måneder	
Fra 1. dan til	2. dan: minimum 24 måneder	

## **GRADUERING TIL 6. KYU**

Ukemi (faldteknik):

Mae ukemi (forlæns rullefald)

Ushiro ukemi (baglæns rullefald)

Yoko ukemi (sidelæns fald)

Tai no henko

Morote-dori kokyu-ho (morote dori: greb med to hænder på én arm)

Kata-dori dai ikkyo omote waza (kata dori: greb i skulderen med én hånd, omote: foran)

Kata-dori dai nikyo ura waza (ura: bagom/drejende)

Katate-dori shiho-nage omote waza (katate dori: greb med én hånd på håndledet)

Shomen uchi irimi-nage (shomen uchi: lige slag med håndkanten mod ansigtet, i grundtræning nedefra og op, udføreren af teknikken indleder)

Katate-dori ai-hanmi kote gaeshi (ai-hanmi: kryds over, fx.: højre hånd holder højre håndled)

Suwari waza kokyu-ho (suwari waza: siddende teknik)

## GRADUERING TIL 5. KYU

Ukemi (faldteknik):

Mae ukemi (forlæns rullefald)

Ushiro ukemi (baglæns rullefald)

Yoko ukemi (sidelæns fald)

Tai no henko

Morote-dori kokyu-ho (morote dori: greb med to hænder på én arm)

Shomen uchi dai ikkyo omote/ura waza (shomen uchi: lige slag med håndkanten mod ansigtet, i grundtræning nedefra og op, udføreren af teknikken indleder; omote: foran; ura: bagom/ drejende)

Shomen uchi dai nikyo omote/ura waza

Ryote-dori shiho nage omote/ura waza (ryote-dori: greb på hvert håndled)

Katate-dori ai-hanmi irimi nage (ai-hanmi: kryds over, fx.: højre hånd holder højre håndled)

Shomen uchi kote gaeshi

Ryote-dori tenchi nage

Suwari waza kokyu-ho (suwari waza: siddende teknik)

## **GRADUERING TIL 4. KYU**

Ukemi (faldteknik):

Mae ukemi (forlæns rullefald)

Ushiro ukemi (baglæns rullefald)

Yoko ukemi (sidelæns fald)

Tai no henko

Tai no henko ki no nagare (ki no nagare: flydende)

Morote-dori kokyu-ho (morote dori: greb med to hænder på én arm)

Shomen uchi dai ikkyo omote/ura waza (omote: foran; ura: bagom/drejende)

Shomen uchi dai nikyo omote/ura waza

Shomen uchi dai sankyo omote/ura waza

Yokomen uchi shiho nage omote waza (yokomen uchi: slag mod siden af hovedet med håndkanten)

Yokomen uchi irimi nage

Mune tsuki kote gaeshi (mune tsuki: lige knytnæveslag mod brystet)

Katate-dori uchi kaiten nage (katate-dori: greb med én hånd om håndledet, uchi: indvendig, `under armen`)

Ryote-dori tenchi nage (ryote-dori: greb på hvert håndled)

Suwari waza kokyu-ho (suwari waza: siddende teknik)

**GRADUERING TIL 3. KYU**

Ukemi:

Mae ukemi (forlæns rullefald)

Ushiro ukemi (baglæns rullefald)

Tobu ukemi (højt fald)

Tai no henko

Tai no henko ki no nagare

Morote-dori kokyu-ho

Yokomen uchi/shomen uchi - suwari waza/tachi waza (siddende og stående teknikker). Følgende teknikker skal vises i begge former valgt ud fra disse to angreb:

Dai ikkyo omote/ura waza

Dai nikyo omote/ura waza (kun fra shomen/yokomen uchi)\*

Dai sankyo omote/ura waza

Dai yonkyo omote/ura waza

Angrebsformen vælges selv for følgende teknikker:

Shiho nage (to versioner: omote og ura)

Irimi nage (to versioner)

Kote gaeshi (to versioner)

Tenchi nage (kun fra ryote-dori)

Kaiten nage (to versioner: uchi og soto)

Koshi nage (to versioner)

Ushiro ryote-dori juji garami

Kokyu nage (5 versioner)

Suwari waza kokyu-ho

Buki waza:

Bokken suburi 1-7

Jo suburi 1-10

31 jo kata

\* Forskellen mellem dai-ikkyo omote og dai-nikyo omote er speciel tydeligt i shomen-uchi og yokomen-uchi formerne.

I tilfælde af dai-ikkyo omote waza og dai-nikyo omote waza teknikker udført fra diverse 'greb' f. eks. kata-dori, katate-dori m.m. vil kun afslutningen (osae) gøre forskellen. Derfor laves der sjældent dai nikyo omote waza fra disse angreb, selv om det praktisk taget sagtens lader sig gøre.

**GRADUERING TIL 2. KYU**

Ukemi:

Mae ukemi (forlæns rullefald)

Ushiro ukemi (baglæns rullefald)

Tobu ukemi (højt fald)

Tai no henko

Tai no henko ki no nagare (to versioner)

Morote-dori kokyu-ho

Jiyu osae waza (frit valgte låseteknikker):

Følgende teknikker skal vises i suwari-waza/tachi-waza fra forskellige angrebsformer:

Dai ikkyo omote/ura waza

Dai nikyo omote/ura waza (kun fra shomen/yokomen uchi)\*

Dai sankyo omote/ura waza

Dai yonkyo omote/ura waza

Angrebsformen vælges selv for følgende teknikker:

Shiho nage (to versioner; omote og ura)

Irimi nage (to versioner; kihon og ki no nagare)

Kote gaeshi (to versioner)

Tenchi nage (kihon og ki no nagare)

Kaiten nage (to versioner: uchi og soto)

Koshi nage (tre versioner)

Juji garami (to versioner)

Kokyu nage (8 versioner)

Suwari waza kokyu-ho

Buki waza:

Bokken suburi 1-7

Jo suburi 11-20

31 jo kata

\* Forskellen mellem dai-ikkyo omote og dai-nikyo omote er specielt tydeligt i shomen-uchi og yokomen-uchi formerne.

I tilfælde af dai-ikkyo omote waza og dai-nikyo omote waza teknikker udført fra diverse 'greb' f. eks. kata-dori, katate-dori m.m. vil kun afslutningen (osae) gøre forskellen. Derfor laves der sjældent dai nikyo omote waza fra disse angreb, selv om det praktisk taget sagtens lader sig gøre.

**GRADUERING TIL 1. KYU**

Ukemi:

Mae ukemi (forlæns rullefald)

Ushiro ukemi (baglæns rullefald)

Tobu ukemi (højt fald)

Tai no henko

Tai no henko ki no nagare (to versioner)

Morote-dori kokyu-ho

Jiyu osae waza (frit valgte låseteknikker):

Følgende teknikker skal vises i suwari-waza/tachi-waza fra forskellige angrebsformer:

Dai ikkyo omote/ura waza

Dai nikyo omote/ura waza (kun fra shomen/yokomen uchi)\*

Dai sankyo omote/ura waza

Dai yonkyo omote/ura waza

Dai gokyo ura waza (kun fra shomen/yokomen uchi)

Jiyu nage waza:

Shiho nage (to versioner; omote og ura)

Irimi nage (to versioner; kihon og ki no nagare)

Kote gaeshi (to versioner)

Tenchi nage (kihon og ki no nagare)

Kaiten nage (to versioner: uchi og soto)

Koshi nage (fire versioner)

Juji garami (tre versioner)

Kokyu nage (10 versioner: kihon og ki no nagare)

Suwari waza kokyu-ho

Buki waza:

Bokken suburi 1-7

Jo suburi 1-20

13 og 31 jo kata

\* Forskellen mellem dai-ikkyo omote og dai-nikyo omote er speciel tydeligt i shomen-uchi og yokomen-uchi formerne.

I tilfælde af dai-ikkyo omote waza og dai-nikyo omote waza teknikker udført fra diverse 'greb' f. eks. kata-dori, katate-dori m.m. vil kun afslutningen (osae) gøre forskellen. Derfor laves der sjældent dai nikyo omote waza fra disse angreb, selv om det praktisk taget sagtens lader sig gøre.

## NØDVÆRGELOVEN

### STRAFFELOVEN ALMINDELIG DEL PARAGRAF 13

Stk. 1. Handlinger foretaget i nødværge er straffri, for så vidt de har været nødvendige for at modstå eller afværge et påbegyndt eller overhængende uretmæssigt angreb og ikke åbenbart går ud over, hvad der under hensyn til angrebets farlighed, angriberens person og det angrebne retsgods betydninger er forsvarligt.

Stk. 2. Overskrider nogen grænserne for lovligt nødværge, bliver han dog straffri, hvis overskridelsen er rimeligt begrundet i den ved angrebet fremkaldte skræk eller ophidselse.

Stk. 3. Tilsvarende regler finder anvendelse på handlinger, som er nødvendige for på retmæssig måde at skaffe lovlige påbud adlydt, iværksætte en lovlig pågribelse eller hindre en fanges eller tvangsanbragt persons rømning.

Nødværge er en objektiv straffrihedsgrund. En ellers strafbar handling er, når den foretages i nødværge, retmæssig. Det er hermed udelukket at strafansvar opstår.

Nødværge kan bestemmes som straffri, privat afværgelse at et uretmæssigt angreb ved magtanvendelse over for angriberen. Et krav fra retsordenens side om passivitet i en situation, hvor en person eller hans formueværdier ved et angreb udsættes for fare, vil strække den almindelige forpligtelse til lovlighed for så vidt. Den oprindelige begrundelse for nødværgeretten har da formentlig også været, at en adgang til straks på stedet at sætte ret mod uret måtte anses for berettiget og dermed straffri. Den øjeblikkelige aktive indskriden over for en angriber har derfor betydning til hindring af kriminalitet.

Nødværge som forsvar mod legemsangreb og tyverier, herunder indbrud, er stadig rettens sædvanlige anvendelsesområde, men gennem årene er der sket en udvidelse af retten til nødværge, således at retten kan udøves ikke blot som forsvar for liv, legeme og gods, men også som forsvar mod grove uretmæssige angreb på personers fred, ære og blufærdighed.

Retten til nødværge antages at foreligge også som forsvar for tredjemands interesser. Hvis en lille pige udsættes for en blufærdighedskrænkelse, vil en person, der tilfældig kommer til stede, kunne gribe ind gennem nødværge over for lovovertræderen.

Forudsætning for nødværge er i henhold til paragraffens stk 1 et påbegyndt eller overhængende uretmæssigt angreb. Selv om den angrebne har givet anledning til angrebet, udelukker dette sædvanligvis ikke retten til nødværge.

Det må bero på et skøn i det enkelte tilfælde, om det er rimeligt at betragte angrebet som overhængende. En trussel om at ville slå en person ned, fremsat over for denne under omstændigheder, der lader formode, at angrebet vil blive iværksat på stedet, berettiger som overhængende angreb til nødværge.

Nødværge kan udøves, selv om angriberen ikke kan straffes, fx. fordi han er under kriminel lavalder eller utilregnelig på grund af sindssygdom eller åndssvaghed i højere grad.

Når angrebet er afsluttet, er retten til nødværge bortfaldet. Magtanvendelse over for en angriber på flugt falder således udenfor nødværge, som dog udstrækkes til at omfatte tilbagetagelse af en stjålet eller fx. røvet ting, såfremt lovovertræderen eftersættes umiddelbart efter forbrydelsens begåelse.

Nødværgehandlingen skal være nødvendig for at modstå eller afværge angrebet. Nødværgen udelukkes ikke af, at den angrebne har mulighed for at flygte fra en voldsmand eller overlade sine ejendele til en tyv. På den anden side forudsætter nødvendighed, at angrebet kun kan modstås eller afværges ved magtanvendelse.