

BUKIWAZA: GRUNDLÄGGANDE TERMINOLOGI/BASIC TERMINOLOGY

ORDLISTA/WORDLIST

Barai	Svepning/ Sweeping strike
Bokken/ken	Träsvärd/ Wooden sword
Chudan	Mellan/Middle
Furi kaburi	Lyfta svärdet över huvudet/ Raising the sword over the head
Gedan	Låg/Low
Gyaku yokomen	Omvänt hugg mot sidan av huvudet/ Reversed cut to the side of the head
Hanmi	Utgångsposition i Aikido /Basic stance in Aikido
Hayagaeshi	Snabb vändning/ Quick turn
Jo	Trästav/ Wooden staff
Jodan	Hög/ High
Jo kamae	Utgångsposition för jo i lodrät position /Basic stance for the jo in a vertical position
Kaeshi/ gaeshi	Vändning
Ken kamae	Utgångspositionen för ken /Basic stance for bokken
Shomen uchi	Hugg rakt uppifrån/ Straight downward strike
Suburi	Grundrörelse som utförs utan partner/Basic exercise without partner
Tsuki	Stöt/ Thrust
Tsuki kamae	Utgångsposition för jo i vågrät position/ Basic stance for the jo in a horizontal position
Uchikomi	Huggande rörelser/ Cutting movements
Uchi	Hugg/ Cut
Ushiro	Bakåt/ Rear
Yokomen uchi	Hugg mot sidan av huvudet/ To the side of the head
Yoko	Sida/ Side

GRUNDLÄGGANDE ÖVNINGAR MED KEN/ BASIC EXERCISES WITH KEN

KEN SUBURI NANAHOON — 7 SUBURI

Ichi no suburi
Ni no suburi
San no suburi
Yon no suburi
Go no suburi
Roku no suburi
Shichi no suburi

AWASE PRACTICE

Migi awase
Hidari awase
Go no awase
Shichi no awase

SAN JU ICHI NO KATA — 31-KATA

1 ichi	11 ju ichi	21 ni ju ichi
2 ni	12 ju ni	22 ni ju ni
3 san	13 ju san	23 ni ju san
4 shi / (yon)	14 ju shi	24 ni ju shi
5 go	15 ju go	25 ni ju go
6 roku	16 ju roku	26 ni ju roku
7 shichi/ (nana)	17 ju shichi	27 ni ju shichi
8 hachi	18 ju hachi	28 ni ju hachi
9 kyu/ ku	19 ju kyu/ ku	29 ni ju kyu/ku
10 ju	20 ni ju	30 san ju
		31 san ju ichi

JO SUBURI NIJUPPON — 20 JO SUBURI

TSUKI GOHON

- 1 choku tsuki
- 2 kaeshi tsuki
- 3 ushiro tsuki
- 4 tsuki gedan gaeshi
- 5 tsuki jodan gaeshi

UCHIKOMI GOHON

- 6 shomen uchikomi
- 7 renzoku uchikomi
- 8 menuchi gedan gaeshi
- 9 menuchi ushiro tsuki
- 10 gyaku yokomen ushiro tsuki

KATATE SANBON

- 11 katate gedan gaeshi
- 12 katate toma uchi
- 13 katate hachinoji gaeshi

HASSO GAESHI GOHON

- 14 hasso gaeshi uchi
- 15 hasso gaeshi tsuki
- 16 hasso gaeshi ushiro tsuki
- 17 hasso gaeshi ushiro uchi
- 18 hasso gaeshi ushiro barai

NAGARE GAESHI NIHON

- 19 hidari nagare gaeshi uchi
- 20 migi nagare gaeshi tsuki