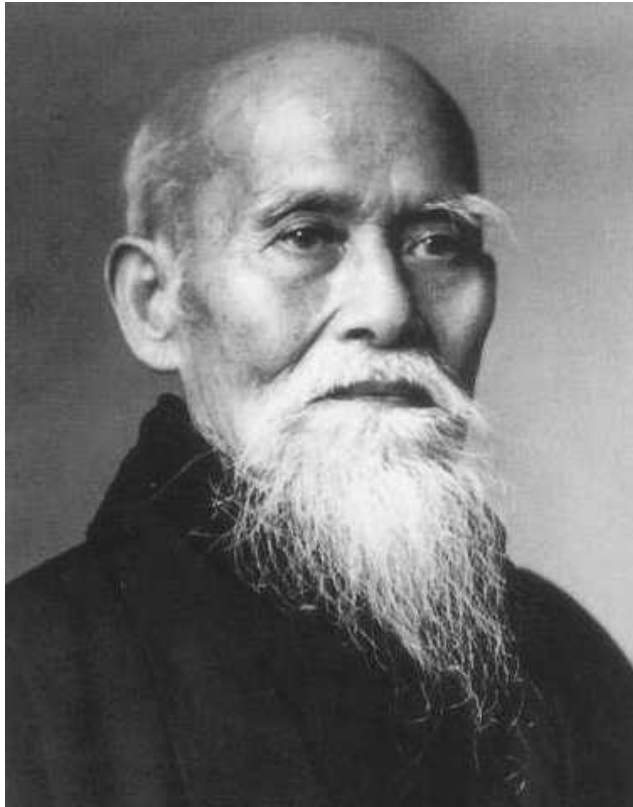


Christian A. Stewart–Ferrer ^{3.dan.}

A-Z om



合
氣
道

AI
KI
DO

Smukt illustreret af John Madsen ^{3. dan}

Indhold:	
Quick-guide til aikido	s. 3
Udtale	s. 6
A-Z	s. 7
Appendix 1: Anbefalet litteratur	s.34
Appendix 2: At tage HAKAMA på & af	s.38



Christian A. Stewart-Ferrer viser her SEIZA.

Quick-guide til aikido:

takt og tone

Før du går ind i træningssalen:

- Sørg for at din mobil er slukket/lydløs (så du ikke forstyrrer dine partners fokus under træningen)
- Sørg for, at negle på hænder og fødder er kortklippede og filede (så du ikke river dine træningspartnere)
- Sørg for, at du selv - og dit træningstøj - er ren (så dine træningspartnere synes, at du er rar at træne med)
- Sørg for at tage diverse halskæder, armbånd, ure, ringe, ørenringe etc. af (så hverken du selv eller dine træningspartnere kommer til skade).
- Vær klar til at opføre dig høfligt og stilfuldt - det er ikke god tone at råbe, synge, fløjte etc. i dojo'en (det ødelægger dine træningskammeraters koncentration og fokus).

Når du kommer ind i træningssalen:

- Buk for SHINDEN (det lille, tempelagtige arrangement over for indgangsdøren). På denne måde viser du respekt og taknemmelighed over for dine læreres lærere og alle dem, der har medvirket til, at du kan træne her i dag.
 - **HVIS DU KOMMER FOR SENT**: Sæt dig i SEIZA (knælende siddestilling) lige inden for døren og bliv siddende, indtil instruktøren giver tegn til, at du kan glide ind i træningen (så du ikke kommer til at forstyrre dine træningspartnere). Buk så for instruktøren og glid diskret ind i træningen.
- Se, om der er noget, du kan hjælpe med i form af klargøring (lægge måtter på plads el.lign.), så det ikke er dine træningspartnere, der skal lave alt arbejdet.

Ved timens begyndelse:

- Find din plads i rækken af andre mennesker. Bemærk, at man sidder efter rang: De **høj**est-rangerende til **høj**re (når man ser på SHINDEN), de lavest rangerende til venstre. Der er tre niveauer af rangdeling: Vigtigst er **bæltegraden** - sortbælter til højre, så brunbælter etc. Så kommer **grads-ancienniteten** - efter gradueringsdato: dem, der har været blåbælter længst, til højre, så de "nyere" blåbælter etc. Endelig kommer **den biologiske alder**: Hvis tre gulbælter har fået deres gule bælte samme dag, sidder den ældste af dem til højre, derefter den næstældste etc. Et eksempel:

Grad	Beg. - hvid			5.kyu - gul									4.kyu - lilla			3.kyu - grøn			2. kyu - blå			1. kyu - brun			1. dan - sort		
Anc.	0	½	1	0			½			1			0	½	1	0	½	1	0	½	1	0	½	1	0	½	1
Alder	-	-	-	13	19	32	-	-	-	8	21	53	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

- Hvis instruktøren siger "MOKUSO", lukker du øjnene og mediterer (hvis du ikke ved hvordan, så spørg en af de andre efter timen - de vil gerne hjælpe dig), indtil instruktøren siger: "(MOKUSO) YAME", hvorefter du åbner øjnene igen.
- Når instruktøren bukker for det lille, tempelagtige arrangement (enten tavst eller evt. med ordene "SHINDEN NI REI" eller "SHOMEN NI REI"), bukker du også (og hvis du er i tvivl om hvordan, så bare efterlign de andre - og spørg så en af dem efter timen).
- Når instruktøren bukker mod jer og siger ONEGAISHIMASU (udtales o-ne-**gai**-sji-**mas**!), bukker du (og de andre) mod instruktøren og siger også ONEGAISHIMASU. Det svarer til engelsk "Please" og er en anmodning fra instruktøren om at være opmærksomme og træne seriøst, mens I anmoder instruktøren om at undervise jer og dele sin viden med jer.

Under træningen:

- Efter indledningsceremonien vil man typisk rejse sig op og begynde opvarmningen.
- Herefter bliver man undervist, og din rolle er ret enkel: gør, som instruktøren siger, og svar "HAI" (udtales "haj" - det betyder "Ja"/"Javel" på japansk), når du har fået en instruktion. Det er uhøfligt at begynde at diskutere med instruktøren - hvis du har noget, du gerne vil drøfte, så vent til efter timen.
- Hver gang, instruktøren har vist en teknik, skal man normalt træne teknikken sammen med en partner. Man finder sammen to og to (og har ofte den samme partner hele timen), og starter med at bukke høfligt for hinanden. Derefter træner man, hvor begge parter forventes at være høflige og respektfulde over for hinanden, både i tiltale og i holdning. Den mere erfarne guider og hjælper (omsorgsfuldt!) den mindre erfarne, og den mindre erfarne prøver at følge med efter bedste evne (og respektfuldt!!). Når man er færdig med øvelsen, bukker man igen for hinanden og sætter sig straks.
- Hvis man bliver i tvivl om noget *meget vigtigt*, spørger man instruktøren. Dette foregår ikke ved at råbe tværs gennem dojo'en, men ved, at man 1) siger undskyld til sin partner for at forlade ham/hende, 2) går (diskret!!) hen ved siden af instruktøren og 3) *lader være* med at afbryde instruktøren, hvis han/hun er midt i en samtale. Når instruktøren er "ledig", siger man "Undskyld" (gerne på japansk: "SUMIMASEN" - udtales "**su**-mi-ma-**sæn**"). Derefter fremfører man sit ærinde.

Ved timens afslutning:

- Når instruktøren giver tegn/siger til, sætter man sig på række som ved starten af timen.
- Hvis instruktøren siger "MOKUSO", lukker du øjnene og mediterer (hvis du ikke ved hvordan, så spørg en af de andre efter timen - de vil gerne hjælpe dig), indtil instruktøren siger: "(MOKUSO) YAME", hvorefter du åbner øjnene igen.
- Når instruktøren bukker for det lille, tempelagtige arrangement (enten tavst eller evt. med ordene "SHINDEN NI REI" eller "SHOMEN NI REI"), bukker du også.
- Når instruktøren bukker mod jer og siger ARIGATO GOZAIMASHITA (udtales a-**ri**-ga-too-go-zaj-**masj**-ta), bukker du (og de andre) mod instruktøren og siger DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA (udtales **do**-mo a-**ri**-ga-to go-zaj-**masj**-ta). Begge dele betyder "Mange tak" og er en tak fra instruktøren for at være opmærksomme og træne seriøst, mens I takker instruktøren for at undervise jer og dele sin viden med jer.
- Hvis der er nogen praktiske meddelelser (om sushi-spisning, arrangementer el.lign.), kommer de ofte herefter.
- Til sidst, når instruktøren giver tegn/siger til, rejser man sig op, og derefter finder man sin træningspartner igen, og bukker siddende for hinanden, mens man takker for træningen endnu en gang (DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA).
- Hold øje med, om der er ting, du kan hjælpe med (lægge måtter på plads, evt. rengøring, lave te el.lign.).
- De højestgraduerede har en mørk buksenederdel (HAKAMA) på. Efter timen tager de den af og folder den sammen efter et sindrigt japansk system, mens de snakker sammen om forskellige ting. Du er velkommen til at sætte dig i nærheden af dem, for ofte taler de om ting, som er gode at vide i aikido-sammenhæng - og det er også et oplagt tidspunkt for dig at stille nogle af alle de spørgsmål, du går og tænker over. Vær høflig (som altid), men vær ikke bange for at spørge - de højtgraduerede har et ansvar for at hjælpe de mindre erfarne frem, ikke mindst ved at svare på spørgsmål, så de hjælper meget gerne.

På vej ud af træningssalen:

- Check for en sikkerheds skyld, om der er mere, du kan hjælpe med.
- Check, om du har husket tegnebog, ur etc., hvis du lagde det i en af vindueskarmene.
- Som det sidste, inden du går ud af selve træningssalen: buk endnu en gang for SHINDEN (det lille, tempelagtige arrangement).

Generelt:

- Der er mange ting, man kan komme i tvivl om, især i starten - men spørg endelig de andre. De er glade for deres aikido og deres dojo, og vil gerne dele deres viden med dig.
- Hvis du er i tvivl om, hvorvidt du skal bukke på et tidspunkt, så buk! Et buk for meget bliver betragtet som et tegn på, at man gør sig umage, er beskeden og er et sympatisk menneske. Et buk for lidt (hvis man ikke er til allerførste træningstime) bliver betragtet som et tegn på, at man er opblæst og respektløs.
- Følg anvisningerne fra instruktøren og de øvrige sortbælter – de har frivilligt og uselvvisk påtaget sig at hjælpe dig, og det er respektløst at brokke sig og diskutere (men høflige spørgsmål på rette tid og sted er altid velkomne).
- Tal pænt til andre - det gælder alle, men især de, der har lavere rang, end du har, vil være glade for at blive behandlet med omsorg og hensyn.
- Den ledende instruktør i klubben tiltaler man normalt "Sensei" ("Hr.lærer"). De øvrige instruktører - samt de andre, der har højere rang, end man selv har - tiltaler man normalt "Sempai" ("Du, som er min mere erfarne guide"). De andre i klubben tiltaler man med deres navn, gerne tilføjet "-san" (f.eks. "Ole-san").

Nøgleord, så du ikke kommer galt afsted:

- **Respekt** - du ved, at hvert menneske er et univers i sig selv, og du behandler derfor alle pænt, ligesom du behandler dojo'en pænt. Dine "Sempai" - og endnu mere din "Sensei" - bruger frivilligt deres tid og energi på at hjælpe dig, så dem skylder du særlig respekt!
- **Omsorg** - du ved, at de andre er dine brødre og søstre i aikido, og du hjælper og støtter dem. Du har allerede bemærket, at de højtgraduerede og instruktørerne ikke kommanderer rundt med folk eller råber "*Elendige svumpukler*" etc., men at de behandler alle med omsorg og guidning (der skal *virkelig* stor respektløshed el.lign. til for at få skældud i aikido!) - og derfor vælger du at optræde på samme måde over for alle, og især over for dem, der har lavere rang, end du selv har.
- **Selv-forbedring** - du ved, at aikido ikke handler om at blive bedre end de andre, men om at blive bedre i dag, end du var i går. Derfor følger du instruktørens anvisninger (uden at diskutere, holde fagforeningsmøder etc.) og hjælper dine træningspartnere med også at udvikle sig.
- **Harmoni** - du ved, at der kan være gnidninger mange steder i verden (arbejde, familie ...), og derfor bidrager du med din væren til, at dojo'en er et sted, hvor alle føler sig godt tilpas og velkomne. Du gør dette ved at vise respekt og omsorg for andre, og ved at arbejde med at forbedre dig selv.
Samtidig opdager du, at træningen handler om at harmonisere dig med din "modstander", så konflikt bliver til kontakt, som er vejen til konsensus.
Efterhånden opdager du, at dette også gælder i resten af tilværelsen.

LIDT OM JAPANSK UDTALE

A - som i "tak"

AI - som i "Thailand"

B - som i "bade"

CH - som i "checke" ("tj")

D - som i "dansk"

E - <ca.> som i "smegk"

EI - <ca.> som i nudansk "kveg"; I TOKYO-DIALEKT: <ca.> som i "teve"

F - som i "fare", men med læberne rundede som til "u"

G - som i "give"; I TOKYO-DIALEKT: (hos nogle, men ikke alle) som "ng" i "finger" mellem to vokaler

H - som i "have"

I - som i "tip"; I TOKYO-DIALEKT: "i" er oftest stumt, når det står mellem ustemte konsonantlyd (k, s, t, p, h, sh, ch, f), også selvom den anden ustemte konsonantlyd kommer i begyndelsen af næste ord; desuden er "i" ofte stumt i slutningen af et ord, når det kommer efter ustemt konsonantlyd.

EX: GOZAIMASHITA udtales som <-mash'ta>.

J - som i "John" ("dj")

K - som i "kage"

L - findes ikke på japansk! Især en del kvinder bruger dog "l"-lyden i stedet for tungespids-"r", når der står R.

M - som i "mage"

N - som i "nisse"; NB: N foran "m"/"b"/"p" bliver til M; foran andre konsonanter eller sidst i ordet udtales det som en mellemting mellem normalt "n" og "ng" i "finger".

O - som i "Ole"

P - som i "paske"

R - som i ITALIENSK "Roma" (rullende tungespids-"r"); flere japanere bruger dog en lyd i retning af "l" med bagudbøjet tunge (a la amerikansk) - men ALDRIG dansk hals-"r"!

S - som i "sand"

SH - som i "chokolade" eller "sjov"

T - som i "tak"

U - som i "rude", men uden læberunding; I TOKYO-DIALEKT: "u" er stumt i samme tilfælde som "i"

W - som i "well" på engelsk, jvf. jysk "hwa?"; adskillige japanere bruger dog en lyd, der næsten svarer til normalt dansk "v".

Y - som i "javel"

Z - som et stemt "s", jvf. engelsk "razor"

Angående tryk: Japansk er et såkaldt tonesprog, dvs. at der bruges tonehøjde i stedet for tryk; tryk som på dansk findes teoretisk set ikke, og alle stavelser udtales med lige meget tryk. Opslagsordene efterfølges af en udtaleparentes, som angiver tonehøjdeforhold (STORE BOGSTAVER = HØJT TONELEJE; små bogstaver = lavt toneleje) samt vokallængde (en dobbeltvokal i udtaleparentesen betyder, at vokalen skal udtales langt: <ajKIdoo>).

Et godt råd: TAL TYDELIGT: Hvis "chokolade" forvrides til <shoKOLade>, lyder det sjovt, men forståeligt. Bliver det til <noNGOhane> grundet generthed, er kommunikation umulig.

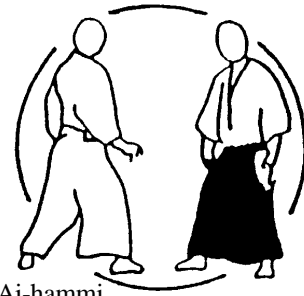
Bemærk, at jeg har fulgt det japanske navneprincip:
Efternavnet står altid først (Ueshiba Morihei) ved omtale af jap. navne.

AI <Aj>: "Harmoni"; "møde"; "matchning".

Ai-uchi: "Sam-hug": Gensidigt drab - to døde, ingen vinder; stor ære til begge.

Ai-hammi (i mods. til GYAKU-hammi): se ill.

Begge parter har her højre fod forrest; ellers har begge parter venstre fod forrest.



Ai-hammi

AIKI- <aJ-KI->: "Harmonisering af energistrømme(ne)". AIKI kan gengives som "(perfekt, total) timing". Ordet bruges som forstavelse for visse elementer af AIKIDO: Aiki-jo (et sæt JO-teknikker), Aiki-ken (et sæt sværdøvelser i form af partnerKATA), AIKI-NAGE (et sæt avancerede kast, hvor hovedelementet er perfekt timing), AIKI-OTOSHI (et kast, hvor man trækker benene væk under modstanderen).

AIKIDO <aJ-KI-doo>: "Vejen til harmonisering af energistrømme(ne)".

En friere oversættelse er "Timingens Vej".

AIKIDO er en japansk kampkunst, som blev grundlagt af Ueshiba Morihei (14.-12.1883 - 26.04.1969), som man ofte kalder Osensei.

合気道

AIKIDO er hovedsagelig baseret på teknikker fra Daito-ryu Aikijujutsu, Tenjin-Shin'yo-ryu JUJUTSU samt Yagyū Shinkage Ryu KENJUTSU, men er også påvirket af den mindre kendte Yagyū Ryu JUJUTSU samt af Katori Shinto Ryu KENJUTSU. For så vidt begyndte AIKIDO i midten af 1920'erne, hvor Osensei havde to SATORI-lignende oplevelser, som fik ham til at forstå KI.

På grund af Osensei's meget høje moral består teknikkerne af de mindre brutale teknikker fra de førnævnte skoler. Men det er kun uøvede (mindre end 30 års træning), som er nødt til at bruge teknik i stedet for at bruge "ren" perfekt timing (som man dog kun kan lære ved at træne teknik). Og brug af styrke og vold er klare, tekniske falliterklæringer!

I 1927 åbnede Osensei en DOJO i Tokyo, hvor han underviste i Aikibujutsu, som systemet hed dengang; men han havde allerede undervist i adskillige år inden sin "oplevelse". Senere skiftede systemet navn og DOJO et par gange, men tilsidst blev det anerkendt under navnet AIKIDO i februar 1942.

AIKIDO bruger hovedsagelig kast og ledlås, men har dog nogle få slag og (visse steder) spark. Slagteknikkerne kaldes ATEMI.

De praktiske basisprincipper i AIKIDO ser sådan ud (NB: se også SUKI):

- 1) Vær altid i balance (koncentrer dig om dit "centrum", som ligger ca. to centimeter under navlen).
- 2) Stå ikke i vejen for modstanderen.
- 3) Kontroller modstanderen (ikke omvendt!).

For at give en fornemmelse af AIKIDOs indhold kan man sige følgende: "AI" og "KI" tilsammen betyder, at sindene eller energierne mødes/bringes i harmoni. Rent *kampteknisk* betyder dette, at man smelter sin egen energi eller fokus sammen med modstanderens (der ankommer som et angreb), hvorefter man overtager kontrollen af denne nu forenede energi eller hensigt - og neutraliserer den i form af et kast eller en lås.

Men i en mere *filosofisk* betydning er der tale om, at man tilpasser sig modstanderens hensigt og derefter vejleder ham i en mere hensigtsmæssig retning, hvor (ideelt set) hverken angriber eller forsvarer kommer til skade. Herved vi-

ser man, at der er en måde at leve på, hvor et menneske kan holde sine egne grænser - uden at have brug for at overskride andres.

Dette indebærer, at teknikken er fuldstændigt tilpasset til/timet med angrebet; at man indtager en fordelagtig position; at man bevarer initiativet; og at man holder angriberen ude af balance. Subtile variationer i teknikken kan være med til at fratage modstanderen troen på, at det kan betale sig at fortsætte angrebet - men det kræver års træning at udnytte det.

Aikido er følgelig ikke "bare" en kampteknik, men i høj grad også en personlig udviklingsproces, som i vidt omfang er baseret på mesterlære. Begynderen starter med at være uvidende, men interesseret, og over de næste år bevæger han/hun sig i en spiral indefter - fra "*legitim perifer deltagelse*" (det er helt OK ikke at vide så meget) til en stadig større grad af socialisering og integration, hvor man stiger i anseelse, men også har større forpligtelser over de nytilkomne begyndere.

Klubben er således heller ikke "bare" et sted, hvor man træner, men basis for et praksisfællesskab - det at være i en gruppe, hvor man i kraft af sin individualitet og de forskellige niveauer, hver enkelt er på på et givet tidspunkt, bidrager til hinandens udvikling: Den øvede lærer begynderen nogle grundlæggende ting, samtidig med, at den øvede bliver mere præcis i sin viden, fordi vedkommende ikke blot skal *have* den, men netop også *formidle* den - til begynderen!

Det, man lærer, er således ikke blot aikido: man tilegner sig en hel *kultur*, som omfatter både aikido og hovedtræk af hele den japanske civilisation. Samtidig udvikler man sig som menneske, idet man i sin egen verden ganske stille går fra at **have** en hobby/sport ("Jeg går til aikido") hen imod at **være** aikido-udøver ("Jeg dyrker aikido") og med tiden -mester - hvilket indebærer en anden måde at være i og møde verden på: andre værdier, andre forståelser af andres hensigter og af ens egen måde at forvalte rollen som medmenneske. Det er denne rigdom - denne udvikling og slibning af hele udøverens *identitet* - der gør, at aikido omtales som en *kampkunst*, snarere end en *kampsport*.

Ligesom mange andre kampkunstformer er AIKIDO blevet opsplittet i forskellige grene; det er sket, fordi Osensei kun brugte teknikkerne til at demonstrere princippet AIKI, og derfor konstant varierede teknikkerne efter, hvad han ville demonstrere den dag. Hver af hans elever valgte så den model, der passede netop *ham* bedst, og underviste så *sine* elever i netop den måde at gøre det på. Derfor har stilartsforskellene ikke særlig stor betydning inden for AIKIDO - eller sagt med Shioda senseis vise ord: "Der er mange måder at dyrke AIKIDO på, ligesom der er mange stier, der fører til Fuji-bjergets top".

Stammen i AIKIDO er organisationen Aikikai (oprettet 09.02.1948), som idag ledes af Osensei's sønnesøn Ueshiba Moriteru ("Doshu").

Så findes der Iwama-Ryu/Takemusu-Aiki, formidlet af Saito Morihiros efterfølgere, som lægger vægt på den klassiske, enkle måde at udføre teknikkerne på, og som stadig arbejder meget med JO og BOKKEN; den forholdsvis blide Shin Shin To Itsu Aikido (der hører under selskabet Ki no Kenkyukai), grundlagt af Tohei Koichi (tidl. chefinstruktør i Aikikai) - en stilart, som lægger meget stor vægt på Osenseis principper om udvikling af KI; Shioda Gozos Yoshinkan Aikido, som er præget af meget effektive tekniske varianter (Yoshinkan Aikido trænes af Tokyos politistyrker og af det japanske luftvåben), men som også har taget Osenseis åndelige budskab til sig;; og endelig Tomikistilen (også kendt som Goshinjutsu-Kata), hvis grundlægger, Tomiki Kenji, oprindeligt kom fra JUDO, og som indførte turneringer i sit system. Udover disse findes der en mængde mindre kendte, men på ingen måde mindre respektable stilarter.

AIKI-TOHO <aJ-KI-TOo-hoo>: Et sæt AIKIDO-relaterede IAIDO-teknikker, udviklet af Nishio Shoji.

AIKIJUJUTSU <aJ-KI-DJU-DJU-TS'(U)>: En gammel, speciel form for JUJUTSU. AIKIDO har især hentet teknikker herfra, og AIKIJUJUTSU har også timing ("AIKI") som hovedprincip. AIKIJUJUTSU har generelt et større arsenal end de fleste former for AIKIDO, specielt hvad angår ATEMI; desuden har AIKI(JU)JUTSU en pæn samling nervegreb. Særligt for AIKIJUJUTSU er "indenfor-murene-taktikken", som handler om at skabe en tredimensionel dynamik inden i modstanderens krop og derved udløse faldet.

AIKI-NAGE <aJ-KI-NA-GE>: "Timing-kast" - en serie avancerede kast, som drejer sig om at "smelte sammen" med modstanderen. AIKI-NAGE findes i mange forskellige varianter, hvoraf nedenstående nok er de mest kendte:

- 1: kig i spejl, vend rundt, hug ned;
 - 2: hop ned foran benene på uke;
 - 3: styr uke rundt, gå ned på knæ og kast uke henover (bagfra);
 - 4: omklamring bagfra: skridt frem, uke henover skulderen;
 - 5: "bask med vingerne", gå ned på knæ og kast uke henover (forfra og bagfra)
- Bemærk, at der ofte er massiv navneforvirring angående AIKI-NAGE-varianter og KOKYU-NAGE-varianter.

AIKI-OTOSHI <aJ-KI-O-TO-sj'(i)>: "Timing-nedtagning" - et kast, hvor man trækker benene væk under modstanderen; kaldes nogle gange uofficielt for "Romeo-og-Julie-kastet". Bemærk, at kastet både kan laves direkte og bagover.

ANZA <A-n^g-za>: Skrædderstilling, stilling med korslagte ben.

ARIGATO (GOZAIMASHITA) <a-RI-ga-too go-zaj-masj'ta>, se DOMO.

ASHI <a-SHI>: "Fod" eller "skridt", "trin".

ATEMI <a-TE-MI>: "Kropsslag" (især mod vitale punkter); navnet på slag/spark-arsenalet indenfor AIKIDO og JUDO. Indenfor AIKIDO er ATEMI's hovedformål at distrahere modstanderen, mens man laver den egentlige teknik.

AYUMI <a-YU-MI>: "Gang", "skridt".

Ayumi-ashi: "Skridt-gang", en gangart, hvor man sætter skiftevis den ene og den anden fod forrest. Det minder på den måde om almindelig gang, bortset fra, at fødderne hele tiden har kontakt med underlaget ("slæber"), og at fødderne altid er meget tæt ved hinanden, når de passerer hinanden.

BO <boO>: den lange stav (ca. 182 cm).

BODHIDHARMA: den 28. buddhistiske patriark, som for knap 1500 år siden vandrede fra Indien til Kina. Her endte han i (eller grundlagde) SHAOLINtemplet, hvor han grundlagde ZENbuddhismen. Man siger også, at han grundlagde (eller for første gang systematiserede) kampkunsten og indførte åndedrætsøvelser (opr. fra yoga), optræning og brug af KI og kampkunstmoral. I Kina kalder man ham "(Pu-Ti) Ta-Mo", i Japan DARUMA.

BOKKEN <boK-KE-N^G>: "Træ-sværd" (hvis balance ligner en KATANA's); BOKKEN blev indført for at formindske antallet af alvorlige skader under KENJUTSUtræning. Det mest brugte ord i Japan er BOKUTO (!).

BOKUTO <bo-K'-TOo>: se BOKKEN.

BU <BU>: Kamp, krig (og lign.).

BUDDHISME (jap. Bukkyo <BUK-kjoo>): Den ene af Japans to store religioner (den anden er SHINTO). Buddhismen er baseret på, hvad Siddharta Gautama (= Buddha ("den oplyste"); ca. 565-485 f.Kr.) sagde om at finde "lykken" (= at slippe ud af de evige genfødelser):

Man bliver hverken lykkelig af for megen rigdom etc. eller af fanatisk afholdenhed, men af at følge middelvejen, forklaret via De fire ædle Sandheder:

1. Livet er lidelse.
2. Lidelse skyldes "begær" (efter rigdom og andre jordiske goder, som er illusioner - ligesom resten af den verden, vi kender).
3. Lidelsen kan helbredes: Nirvana er lidelsens afslutning.
4. Vejen til Nirvana er Den ædle ottelede Vej:
 1. Den rette indstilling/livsanskuelse.
 2. Den rette beslutning.
 3. Den rette tale.
 4. Den rette handlemåde.
 5. Den rette livsførelse.
 6. Den rette stræben.
 7. Den rette betragtning/tænkning.
 8. Den rette meditation/koncentration.

Der findes et utal af buddhistiske retninger; den mest kendte er nok ZEN.

BUDO <BU-doo>: "Kampens vej": (1) alle de jap. kampkunster: KARATE, AIKIDO etc.

武
道

(2) de "mediterende" japanske kampkunster, dvs. dem, der ender på -DO, og som lægger vægt på både det moralske/filosofiske aspekt af kampkunst og det rent praktiske/tekniske (dvs. brugen på gaden). Adskillige slags BUDO lægger endda mere vægt på det første end på det sidste. Allerede i 1500-tallet var der en del JUTSU-skoler, der lagde stor vægt på personlig udvikling.

BUJUTSU <BU-dju-ts'(u)>: "Kamp teknik": (1) de kampkunster, der ender på -JUTSU, og som hovedsagelig arbejder med den rent praktiske side af sagen - de mere filosofiske ideer bruges kun, når det gavner kampeffektiviteten.

(2) alle de japanske kampkunster (KARATE, AIKIDO etc.), som normalt kaldes BUDO.

BUSHI <BU-sj'(i)>: "Kriger", Krigs-gentleman = "Ridder"; det normale japanske ord for en SAMURAI.

BUSHIDO <bu-SJI-doo>: "Krigerens vej": SAMURAI'ernes mere eller mindre uskrevne love, der kan forklares som en sammensætning af praktiske kamperfaringer, religion, filosofi og fornuft. Nærmest et "Ridderkodeks".

BÆLTEFARVER, -GRADER, *se OBI*

CHOKU <tjo-KU>: "Lige frem", "direkte". Choku-zuki: "Stød lige frem", dvs. stød mod mellemgulvet/ brystkassen.

CHUDAN <tjuU-DAN^G>: "Midterste niveau"; mellemgulvsområdet. Chudan-zuki: Stød mod mellemgulvet.

DACHI, *se TACHI*

DAI <daj>: "Nummer", -te/-de (f.eks. DAI-ICHI: "Nummer ét", "første"). Dai-gokyo, *se GOKYO*. Dai-ikkyo, *se IKKYO*. Dai-nikyo, *se NIKYO*. Dai-sankyo, *se SANKYO*. Dai-yonkyo, *se YONKYO*.

DAN <DA-n^E>: "Grad" (dvs. sortbæltegrad).

DARUMA <da-RU-MA>: se BODHIDHARMA.

DO <DOo>: "Vej", "sti"; "(filosofisk) princip". En (kamp)kunst, der drejer sig om personlig udvikling og stræben efter perfektion og Sandhed. Under Tokugawa'erne (nærmere betegnet mellem 1623 og 1868) levede Japan under 250 års fred, og de oprindelige "slagmarks-kampsystemer" fik en filosofisk drejning, som ofte gav dem "navneforandring" fra -JUTSU til -DO. DO omfatter også andet end kampkunst: Chado ("teens vej"), Shodo ("kalligrafiens vej") etc.



DOJO <DOo-djoo>: "Vej-sted": (1) Budo-træningssal (selvom en DOJO sagtens kan være udendørs). En DOJO har fire sider, nemlig:
Kamiza ("Åndernes/Gudernes sæde"): væggen, hvor SHINDEN befinder sig;
Shimoza ("Det lave sæde"): Væggen overfor Kamiza;
Joseki ("Den høje plads"): Væggen til højre for Kamiza (når man står med front mod denne);
Shimoseki ("Den lave plads"): væggen overfor Joseki.
(2) Buddhistisk præsteseminarium.

DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA <DOo-mo a-RI-ga-too go-ZAJ-MAsj'-ta>: "Mange tak". Dette siges af alle som sidste led i afslutningsceremonien, hvor det er underforstået, at det er træningen, man takker for. Den mest formelle udgave er "Domo arigato gozaimashita"; lidt mindre formelt, men stadig høfligt, bruges "Arigato gozaimashita; mens de mest afslappede udgaver er "Arigato" eller "Domo".

DORI, se TORI (2); i betydningen "greb" også kaldet MOCHI.

ERI <e-RI>: "Hals", "krave". Eri-dori: Greb i kraven.

FORSIKRING: Når man melder sig ind i en kampkunstklub, skriver man oftest under på, at al træning foregår på eget ansvar; derfor må man selv sørge for forsikring. NB: Mange forsikringsselskaber nægter at ulykkesforsikre kampkunstnere; policen dækker i disse tilfælde ikke ulykker opstået under kampkunstræning. Altså: check altid policen!

GAESHI, se KAESHI

GAMAE, se KAMAE

GARAMI, se KARAMI

GEDAN <ge-DA-N^G>: "Nedre niveau" (dvs. skridtet og derunder). Gedan-zuki: Stød mod skridtet.

GERI, se KERI

GI <gi>: "Tøj"; KARATE-/JUDOdragten (også kaldet Dogi).

GIRI, se KIRI

GOKAJO (OSAE), se GOKYO

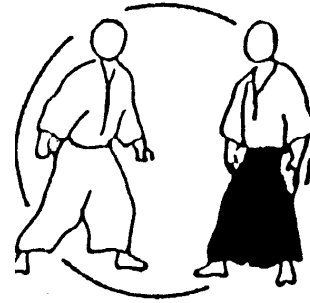
GOKYO <GO-kjo>: "Femte teknik" (også kaldet Ude-osae - "armpres"): GOKYO minder meget om IKKYO (med omvendt greb!), men afsluttes med en håndleds-lås, der får modstanderen til at give slip på kniven.

GOMEN-NASAI <go-ME-N^G-NA-SAj>: "Undskyld". GOMEN-NASAI er den mest ydmyge und-

skyldning. Der findes også andre udtryk - SUMIMASEN er også et pænt og formelt udtryk.

GYAKU <gja-K'(U)>: Modsat, omvendt.

Gyaku-hammi (i mods. til Ai-hammi): se ill.



Gyaku-hammi

HAI <HAj>: Ja, javel. Det, man svarer, når man har forstået ordren/forklaringen.

HACHIMAKI <ha-TJI-ma-k'(i)>: Pandebånd. Sådant har i Japan en symbolsk betydning:

Når man tager pandebånd på, er det fordi man regner med at komme til at svede og med at få så travlt, at man ikke har tid til at tørre sveden af panden. Det svarer til "at smøge ærmerne op".

HAJIMERU <ha-DJI-ME-RU>: At begynde, at starte. **Hajime** <ha-DJI-ME>: = "Begynd!"

HAKAMA <ha-KA-MA>: Den "buksenederdel", normalt sort eller blå, som avancerede udøvere af AIKIDO har på. Mange steder har man HAKAMA fra 3.kyu; andre steder først fra SHODAN, og nogle steder bruger man til gengæld hvid HAKAMA indtil da. KENDO og KENJUTSU bruger HAKAMA i stor stil, ofte med flere farver. Kvinder får traditionelt ofte HAKAMA tidligere end mændene; den japanske forklaring er, at dette mindsker distraktionen hos mændene. Det er en god idé at få gjort læggene i HAKAMA'en permanente (dvs. syet fast); ønsker man ikke selv at gøre det, kan man henvende sig hos en skrædder.

HAMMI / HANMI, se HAN og KAMAE

HAN <HA-n^o> (1): Segl, stempel. Sådant bruger man ofte i Østasien i stedet for/sammen med en underskrift.

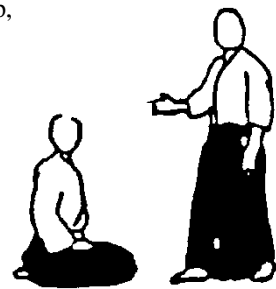


HAN <HA-n^o> (2): Halv(vejs).

Hammi (halvt frontal stilling), se KAMAE.

Hanshin-Handachi, også kaldet

Hammi-Handachi: Den ene udøver (UKE) står op, den anden (TORI) sidder ned; se ill.



Hanshin-handachi/
Hammi-handachi

HARA <ha-RA>: Mave, underliv, bughule. HARA er kroppens fysiske tyngdepunkt, men også "ho-

vedkvarter" for KI, som frigøres ved Harakiri (som i Japan normalt kaldes Sep-puku), det rituelle selvmord, hvor maven skæres op (NB: HARA er kun for mænd; kvinder har en "onaka").

HIDARI <hi-DA-RI>: Venstre.

HLJI <hi-DJI>: "Albue".

HO <hoo>: Princip, metode; retning.

HOMBU <HO-m-bu>: Hovedskole indenfor et system.

IAIDO <i-AJ-DOo>: Kunsten at trække sit sværd (Nuki-tsuke), hugge modstanderen ned (Kiri-otoshi/Kiri-tsuke), ryste blodet af klingens (Chiburi) og sætte sværdet tilbage på plads i skeden (Noto) - udført som KATA. IAIDO (som også kaldes Iaijutsu, Battojutsu m.fl.) var en del af programmet i mange KENJUTSU-skoler, og enkelte skoler (f.eks. MUSO JIKIDEN EISHIN RYU) gjorde det endda til den vigtigste del af træningsprogrammet.

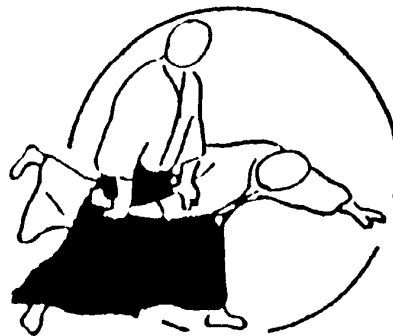
Flere af formerne fra de gamle KENJUTSU-skoler har overlevet til vor tid; men den mest kendte form for IAIDO er nok den samling af de "gamle" teknikker (Seitei-gata), som man træner indenfor KENDO, fordi den normale træning her jo foregår med et bambusredskab (SHINAI), som ikke giver folk fornemmelsen af det "rigtige" sværd.

IAITO <i-AJ-TOo>: Et sværd, lavet til IAIDO-træning. Der er to forskelle fra en KATANA: 1) En IAITO er ikke (så) skarp - så man undgår at få amputeret fingrene under træningen. 2) En IAITO er normalt støbt, ikke smedet og "foldet". De helt store IAIDOfanatikere mener, at man kun kan træne IAIDO med en KATANA.

IE <i-I-E>: Nej.

IKKAJO (OSAE), se IKKYO

IKKYO <Ik-kjo>: Første teknik, også kaldet Ude-osae ("armpres"): se ill. Kan også laves som et kast (der så kaldes Ikkyo-nage).



Ikkyo

IRIMI <i-RI-MI>: Det at gå ind (i kroppen). Betegnelsen anvendes en gang i mellem i stedet for OMOTE.

(2). Irimi-nage ("indgangskast"; også kaldet "Rexonakastet" og, da det er meget svært, "tyveårskastet"): se ill.



Irimi-nage

JJ <DJJ>: Skriftegn (dvs. japansk skriftegn). Se også *SKRIFT*.

JIME, se *SHIME*

JIU-JITSU, se *JUJUTSU*.

JYU <dji-JUu>: Fri. Jiyu-waza: Fri teknik (dvs. frit valg af teknik).

JO <djo>: Den korte stav (ca. 128 cm x ca. 2,5 cm), som benyttes i AIKIDO. Den kendte stavfægtningsskole Shindo Muso Ryu har JO'en som hovedvåben. Jo-dori: Angreb med JO. Jo-tai-jo, jo-tai-ken, ken-tai-jo: Diverse AIKIDOøvelser med JO.

JODAN <djoO-DAN^G>: "Øvre niveau"; halsen og derover. Jodan-zuki: Stød mod hovedet.

JUDO <DJUu-doo>: En japansk kampkunst, grundlagt af Kano Jigoro i 1882.

柔道

JUDO's hovedvirkemidler er kast og stranguleringer (kvælergreb) samt holde-greb, men på højt niveau træner man også ATEMI. JUDO betyder "den bløde/eftergivende vej", da idealet er at bruge modstanderens kraft mod ham selv i stedet for at sætte hårdt mod hårdt. Ofte foretrækker man oversættelsen "den milde vej", som udtrykker JUDOs høje moral - Kano fjernede nemlig de farligste teknikker fra JUJUTSU.

Kano indførte i øvrigt den GI, som nu benyttes i næsten alle japanske kampsystemer, og det var også ham, der opfandt bæltegradssystemet. Formålet med bæltegraderne var at forbedre træningen, idet man straks kunne se, hvor langt træningspartneren var nået og så regne ud, hvor hårdt man kunne kaste/strangulere ham.

JUJI <DJUu-dji>: 10-tal (som på japansk er et kors +). Juji-garami: "Titalssammenfiltring<s-kast>", et kast, hvor modstanderens arme holdes krydsede og således låser hinanden.

JUJUTSU <djuU-DJU-TS'(U)>: Et japansk kampsystem, som arbejder med kast, ledlåse, stranguleringer samt slag og spark. Den første kendte skole blev grundlagt i 1532 af Hisamori Takenouchi. JUJUTSU betyder "den bløde/eftergivende teknik": idealet er at vinde ved at bruge modstanderens kraft mod ham selv; at møde hårdt med hårdt er således den næstbedste løsning. JUJUTSU er forfader til både JUDO og AIKIDO.

柔術

I Vesten er der stor forvirring angående de to skrivemåder Jiu-jitsu og JUJUTSU; Jiu-jitsu er den ældre, mindre korrekte skrivemåde, JUJUTSU er en nyere, korrekt (Hepburn-)transskription. Bemærk, at japanerne ikke skelner skriftligt mellem de to former; kun JUJUTSU bruges som betegnelse.

JUTSU <dju-TS'(U)>: "Teknik", "metode". Bruges om de systemer, som har hovedvægten på praktisk kamp. *Se BUJUTSU og BUDO samt DO. Skrifte tegnet for JUTSU, se JUJUTSU.*

-KA <ka>: Endelse, der betyder "-udøver": AIKIDOkA = AIKIDOUdøver.

KAESHI <KA-e-sj'(i)>: Det "at dreje", især bagud. *Kote-gaeshi, se KOTE.*

Kaeshi-waza: "Modtræksteknikker", altså dels teknikker, hvor man laver et modtræk til den andens teknik - og dels teknikker, hvor man laver et modtræk til den andens modtræk!

KAISHAKU <KAj-sja-k'(u)>: Sekundant ved rituelt selvmord.

KAISHAKUs opgave er især at hugge hovedet af selvmorderen, inden selvmorderet (som går ud på at skære maven op på sig selv) bliver alt for pinefuldt.

KAITEN <kaJ-TE-N^G>: "Rotation" (og lign.).

Kaiten-nage
("Rotationskast");
se ill.



Kaiten-nage

KAKAE <ka-KA-E>: Favndfuld; omklamring.

KAMAE <ka-MA-e>: "Stilling". AIKIDO bruger hovedsageligt **hammi**, en stilling med den ene fod forrest og den anden bagved med retning 45 grader til siden (*se AI-HAMMI og GYAKU-HAMMI; stillingen er hentet fra KENJUTSU*), samt **Shizentai** (naturlig stilling); under udførelse af teknikker bruges undertiden SHIKO-dachi og MUSUBI-dachi samt ZENKUTSU-dachi. KENJUTSU har 5 grundstillinger, altid med den ene fod godt foran den anden (Han-mi - "halv-krop", idet kroppen er vendt halvt til siden, så den udgør et mindre mål):

CHUDAN no KAMAE (KISSAKI, sværdspidsen, i strubehøjde), GEDAN no KAMAE (KISSAKI i knæhøjde), JODAN no KAMAE (sværd holdt over hovedet, KISSAKI peger opad-bagud), Hasso no KAMAE (sværdet holdt lodret med TSUBA i øjenhøjde) samt Waki no KAMAE (sværdet ved hoften, KISSAKI peger nedad-bagud).

KARAMI <ka-RA-mi>: "Sammenfiltring" (og lign.).

KARATE <ka-RA-TE>: Oprindelig betydning "Kinahånd", dvs. "kinesisk kampteknik". Man har længe ment, at KARATE stammer fra Kina (se *BODHIDHARMA* og *SHAOLIN*), men der findes billeder af forløbere i babylonisk, ægyptisk og græsk kunst. Betydningen ændredes i begyndelsen af dette århundrede til den nuværende "tom hånd", dvs. ubevæbnet kampteknik (i form af slag, spark og parader, alle udført med kroppen). Men flere systemer bruger stadig også de såkaldte "KARATEvåben" (se *KOBUDO*).

空
手

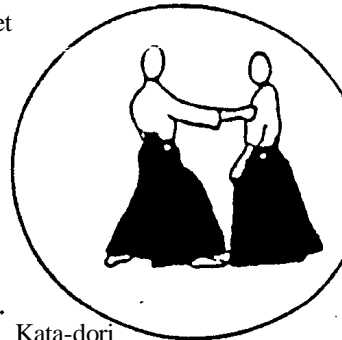
KARATE blev udviklet på Okinawa som en blanding af lokale og importerede kinesiske teknikker, og blev indført til "selve" Japan af Funakoshi Gichin i tiden omkring 1920. De fleste moderne KARATEsystemer kaldes KARATE-do, men der er stadig nogle få KARATE-jutsu tilbage; i Japan findes der sammenlagt langt over hundrede forskellige KARATEsystemer.

KATA <ka-TA>: "Form", "mønster" (kinesisk navn Hsing/Xing).

En fastlagt øvelsesrække, ofte bestående af angreb/forsvar mod flere, imaginære modstandere, med det formål at indarbejde teknikker grundigt; igennem lang tid den eneste træningsform i KARATE. I visse systemer, heriblandt AIKIDO og KENJUTSU er KATA fastlagte partnerøvelser, der langsomt gøres mere og mere flydende; sådanne KATA findes også som ekstra træningsredskab i mange KARATE-systemer.

KATA <KA-ta>: Skulder.

Kata-dori (/kata-mochi): Greb i tøjet ved skulderen; se ill.



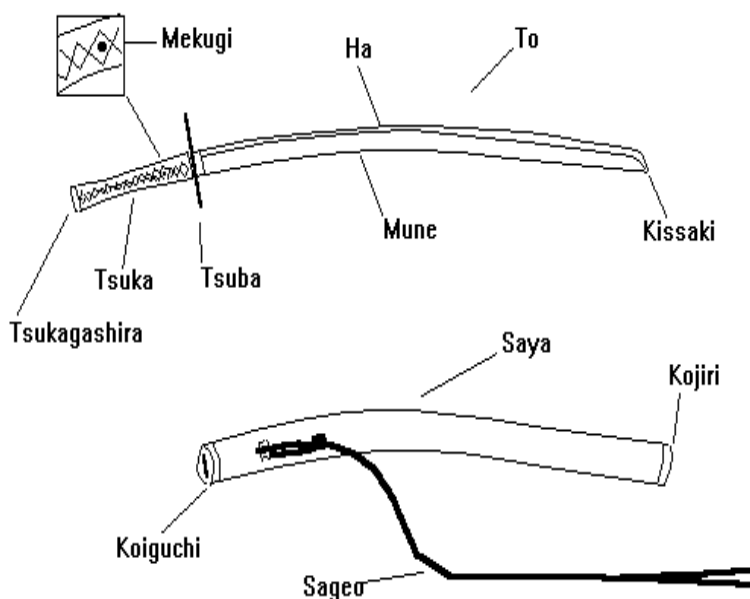
Kata-dori

KATAME <ka-TA-ME>: Lås, holdegreb. Katame-waza: IKKYO, NIKYO, SANKYO, YONKYO og GOKYO.

KATANA <ka-TA-NA>: Sværd (dvs. det lange - klingen mindst 61 cm) af de to krumme sværd (Dai-sho, dvs. "lang-kort"), der blev båret af SAMURAI'erne.

Katana'en har kun én æg (skarp kant), og bæres i bæltet med æggen opad. Det var skik, at man afleverede sin KATANA, når man gik ind i et hus; WAKI-ZASHI'en beholdt man dog på, medmindre man var i audiens hos meget højtstående personer.

Man plejer at tale om tre grupper KATANA, nemlig Koto ("gamle sværd", ca. 900 - ca. 1530), Shinto ("nye sværd", ca. 1530 - 1867) og endelig Shinshinto ("Nye nye sværd", fra 1867).



Hovedbestanddelene i et japansk sværd er klingen (To), skæftet (TSUKA), parerpladen (TSUBA) og skeden (SAYA). På SAYA sidder en snor (SAGEO). TSUKA er hul og rummer den del af klingen, der på dansk kaldes grebtungen/angelen (Nakago); en lille træsplit (Mekugi) sikrer, at TSUKA sidder fast på Nakago. For enden af TSUKA sidder en "kapsel" (Tsuka-gashira eller Kashira). Klingens hoveddele er spidsen (KISSAKI), ryggen (MUNE) og æggen (Ha). Skedemundingen kaldes Koiguchi, bunden Kojiri.

KATA-TE <ka-TA-TE>: Én hånd. Kata-te-dori (/kata-te-mochi): Greb med én hånd; se ill.



Kata-te-dori (Gyaku-hammi)



Kata-te-dori (Ai-hammi)

KAWAI Reishin (8. dan): KAWAI blev født den 28. februar 1931 i Yasugi, Shimane, i Japan. Som barn og ung havde han et skrøbeligt helbred, hvilket bragte ham i kontakt med Saito Toratao, hos hvem han begyndte at lære akupunktur, og som præsenterede ham for Daito-Ryu Aikijujutsu, som han derefter trænede en årrække. Efter også at have stiftet bekendtskab med andre kampkunstformer, herunder karate, kom KAWAI i kontakt med aikido, som han endte med at vie sit liv til - sammen med traditionel orientalsk medicin, i form af akupunktur, shiatsu og moxa-terapi. KAWAI trænede under Osensei, hans søn samt flere andre, og i 1963 overrakte Osensei ham SHIHAN-diplomet og anmodede ham om at bringe aikido til Brasilien. KAWAI fulgte denne anmodning med stor hengivenhed - han endte med at udbrede aikido ikke blot i Brasilien, men i det meste af Sydamerika. I en årrække var han en del af topledelsen af den internationale aikido-føderation, og de sidste årtier af sit liv var han præsident for den sydamerikanske aikidoorganisation. Som aikido-mester regnes han for et forbillede og et eksempel på de gamle dyder: han forenede personlig varme og indsigt med teknisk overlegenhed og tro-

skab mod AIKIDO, som kunsten formidles i Hombu DOJO, og han underviste i aikido som både kamp teknik og udviklingsvej. Han var tilhænger af den klassiske oplæring via uchi-deshi-institutionen, og han forenede et liv som kampkunstner med et liv som helbreder – aktiv indtil to dage før sin død den 26. januar 2010.

REISHIN DOJO er navngivet således som en hyldest til KAWAI fra en af hans uchi-deshi, Victor Merea.

KENDO <KE-n^g-doo>: Sværdets vej; en japansk kampkunst, der er udviklet fra KENJUTSU.

剣
道

KENDO består af KATA, IAIDO samt KUMITE (fri kamptræning/turneringer). IAIDO trænes naturligvis med en IAIDO eller en KATANA, hvorimod resten trænes med en SHINAI. Disse to redskaber suppleres ofte af et tredje, nemlig den såkaldte Suburi-BOKKEN - en meget stor og tung BOKKEN, hvis formål er at styrke armene. En, der dyrker KENDO, kaldes en Kendoka.

KENJUTSU <ke-N^G-DJU-TS'(U)>: Sværdteknik. KENJUTSU betegner de gamle skoler, hvor ikke sport, og kun i begrænset omfang filosofi, men overlevelse var målet. Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu, grundlagt 1447, regnes for at være den ældste ryu. KENJUTSU trænes normalt i form af tomandsKATA og suppleres af/supplerer Iaijutsu/IAIDO. En, der dyrker KENJUTSU, kaldes en Kenshi.

KERI <KE-ri>: Spark.

KI <ki>: Livsenergi, vitalitet, fokus Dette er det basale princip i de fleste kampkunster, men der lægges særlig vægt på det i AIKIDO samt i de "bløde" kinesiske kampsystemer (herunder T'AI CHI CH'ÜAN). At forklare KI svarer lidt til at forklare en blind, hvad "farve" er. Princippet kendes også som Ch'i (Kinesisk). *Se også ZEN.*

气

KIAI <ki-AJ>: KI-sammensamling. Den totalt koncentrerede energiudladning, som udgør centret og højdepunktet i en teknik; ledsages indenfor bl.a. KENJUTSU og KARATE ofte af et gjaldende råb. Et næsten ukendt kampsystem er Kiaijutsu, der har KIAI som hovedvåben.

KIHON <k'(i)-HO-N^G>: Basis, grundlæggende.

KIME <ki-ME>: Fokus; kraft-koncentration.

KI-O-TSUKI <ki-O-TS'-KE>: "Giv agt!"; "Hør efter!".

KIRI <KI-ri>: Hug, snit. Hovedhuggene indenfor KENJUTSU er Kiri-otoshi (lodret hug nedad, i AIKIDO kaldet Shomen-uchi), Yoko-giri (vandret hug), Kesa-giri (skråt hug nedad, i AIKIDO kaldet Yokomen-uchi) og Kiri-aga (skråt hug opad). Desuden findes TSUKI (stød, stik med sværdet).

KISSAKI <k'(i)S-SA-K'(I)>: Sværdspidsen.

KOBUDO <KO-bu-doo>: Den kampkunst (oftest en del af KARATE), der drejer sig om de fem traditionelle bondevåben (man må huske, at herskere har en vane med at forbyde folk at have regulære våben såsom sværd). De fem våben er Nunchaku (plejl), Sai (en slags trefork), BO (den lange stav), Tonfa (egtl. håndtaget fra et møllehjul) samt Kama (segl).

KOHAI <koO-HAJ>: Underordnet; lavere gradueret; yngre (modsat SEMPAL).

KOKYU <ko-KJU>: Åndedrætskraft; KI-strøm.

Kokyu-ho ("åndedrætsmetode"): se ill.



Kokyu-nage ("åndedrætskast"): navnet på en gruppe avancerede kast. De vigtigste er disse:

1: (se ill.; også kaldet en irimi-nage-variant);

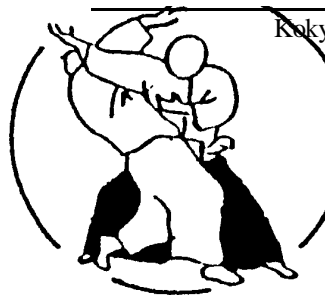
2: lad uke fortsætte frem og ned;

3: hånd 1 leder, hånd 2 skubber;

4: drej den ene hånd,

løft den anden og træk uke baglæns.

Det må bemærkes, at der er massiv navneforvirring mellem KOKYU-NAGE-varianterne og AIKI-NAGE-varianterne.



Kokyu-ho

Kokyu-nage (1)

KONBAN-WA <ko-M-BA-N^G-WA>: Godaften.

KONNICHU-WA <ko-N^G-NI-TJI-WA>: Goddag.



Koshi-nage

KOSHI <ko-SJ-(I)>: Hofte. Koshi-nage
("hoftekast"):
se ill.

KOTE <ko-TE>: "Underarm"/"håndled".
Kote-gaeshi-nage ("hånd-
ledsvridekast"):
se ill.



Kote-gaeshi / kote-gaeshi-nage

KOTE-HINERI, se SANKYO

KOTE-MAWASHI, se NIKYO.

KUBI <ku-BI>: Hals.

KUDASAI <ku-DA-SAJ>: Vær så venlig (svarer til engelsk "please").

KUN <ku-N^G>: Forskrifter, etikette.

Kendes især i sammensætningen DOJO-KUN ("regler for [korrekt opførsel i] træningssalen"), hvis vigtigste grundsætning er ét ord: Respekt. Egentlig er DOJO-KUN en liste over generelle principper, men normalt dækker udtrykket ofte (især i Vesten) over et sæt ordensregler af typen "Tag skoene af, inden du går ind i dojo'en". Her følger AIKIDOs DOJO-KUN som nedskrevet af Osensei i 1935.

DOJO-KUN

1. AIKIDO afgør liv og død med en enkelt handling, så eleverne bør omhyggeligt gøre, hvad instruktøren lærer dem, og ikke konkurrere om, hvem der er den stærkeste.
2. AIKIDO er vejen, som underviser i, hvordan man håndterer adskillige modstandere. Eleverne må optræne sig til at være årvågne ikke kun frontalt, men i alle retninger - også bagud.
3. Træning bør altid foregå i en behagelig og munter atmosfære.
4. Instruktøren underviser kun i et lille aspekt af kunsten. Dens alsidige anvendelsesmuligheder må opdages af hver enkelt elev gennem uophørlig øvelse og træning.
5. I den daglige træning bør man begynde med at varme sin krop op og derefter gå videre til mere belastende træning. Lad være med på unaturlig eller ufornuftig vis at tvinge noget frem. Hvis denne regel følges, vil selv ældre mennesker ikke

komme til skade, og de vil kunne træne i en behagelig og munter atmosfære.
 6. Formålet med AIKIDO er at træne sind og krop og at frembringe oprigtige, seriøse mennesker. Alle teknikkerne skal videregives fra person til person, og man bør ikke uden videre afsløre dem for andre - for dette kunne føre til, at teknikkerne blev misbrugt af bøller.

KUNG FU: (kinesisk) Hårdt arbejde. Det normale udtryk i Vesten for Ch'üan Fa (jap. Kempo): Den kinesiske kampkunst, der blev grundlagt af BODHIDHARMA i Shaolin-klostret, og som er forfader til KARATE, m.m. KUNG FU opdeles traditionelt i to grene: den "bløde" skole og den "hårde" skole. Moderstilarten inden for den "hårde" skole er SHAOLIN (også kaldet tempelstil); den "bløde" skole (Wutang) er især repræsenteret af TAI CHI CH'ÜAN.

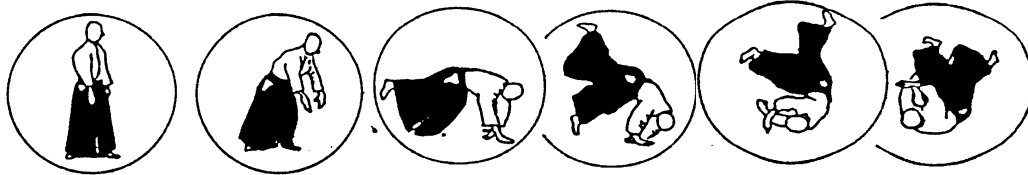
KUZUSHI <ku-ZU-SJ'-(I)>: Ødelæggelse; at bryde modstanderens balance.

KYU <KJUu>: Klasse: Elevgrader, der kendetegnes ved farvede bæltter; bemærk, at man "tæller baglæns", så en 4. KYU faktisk er højere gradueret end en 5. KYU. Forskellige kampkunstformer og stilarter starter med forskellige grader, og har forskellige bæltefarver (se også *OBI*).

KYUDO <KJUu-doo>: Buens vej; en japansk, meget mediterende kampkunst, som er baseret på buen som våben; KYUDO nedstammer fra Kyujutsu, en slagmarksorienteret kampteknik.

MA-AI <ma-aj>: Afstanden til modstanderen.

MAE <MA-e>: Fremefter, front (og lign). Mae-ukemi ("forlæns rullefald"): se ill.



MAWASHI <ma-WA-SJ'-(I)>: Cirkel, cirkulær, drejende (etc.).

ME <ME>: "Øje"/"Øjne".

MEN <me-N^G>: "Hoved", "pande".

MIGI <mi-GI>: Højre.

MOCHI <MO-tj'(i)>: Greb; også kaldet *TORI* (-dori).

MOKUSO <mo-K'-SOO>: "Bring tankerne i ro!", dvs. mediter! (se *ZEN*).

MOROTE <mo-RO-TE>: Begge hænder.

Morote-dori (/morote-

mochi):

Begge hænder griber om én

arm

(se ill.).



Morote-dori

MUDANSHA <mu-DA-n^G-sha>: Person uden sortbælte-grad, altså med hvidt eller kulørt bælte.

MUNE <mu-NE>: Bryst; revers. Mune-dori (/mune-mochi): Greb i reverset (eller deromkring).
Mune-zuki: Stød mod brystet (indledes undertiden af Mune-dori med den anden hånd).

MUSO JIKIDEN EISHIN RYU: Sværdskole, der arbejder med KENJUTSU- og IAIDOteknikker - med hovedvægten på IAIDO. Skolen blev grundlagt i sidste halvdel af 1500-tallet af Hayashizaki Jinsuke Shigenobu (1546-1621). De forskellige "træk" er hovedsagelig organiseret i tre hovedkata, kaldet Shoden (også kaldet Eishin Ryu), Chuden (også kaldet Omori Ryu) og Okuden, som arbejder fra henholdsvis siddende, halv-siddende og stående stilling. M.J.E.R. er hovedkilden til KENDOs IAIDO (Seitei-gata).

MUSUBI <mu-SU-BI>: Afslutning; samling. Musubi-dachi: stilling med samlede hæle.

NAGE <na-GE>: (1) Kast. Nage-waza: AIKI-NAGE, AIKI-OTOSHI, IRIMI-NAGE, JUJI-GARAMI, KAITEN-NAGE, KOKYU-NAGE, KOSHI-NAGE, KOTE-GAESHI, SHIHO-NAGE, SUMI-OTOSHI, TENCHI-NAGE, UDE-KIME-NAGE.
(2) NB: Nogle steder (især i JUDO) bruger man ordet NAGE for den person, der udfører teknikken ("helten") - det, der i AIKIDO normalt kaldes TORI.

NI: For, til, i retning af. NI anbringes efter det relevante ord - "SHINDEN NI REI" betyder således "buk for SHINDEN".

NIHON <ni-HO-n^ø>: Japan (også kaldet Nippon). *Se SKRIFT.*

NIKAJO (OSAE), *se NIKYO*

NIKYO <NI-kjo>: Anden teknik, også kaldet Kote-mawashi ("håndleds-drejning"): se ill.



Nikyo

NINJUTSU <NIⁿ-djuts'-(u)>: "Kunsten at snige sig ind": Et japansk total-kampsystem, som nærmest kan beskrives som commando-træning i 3. potens. Udøvernes unægteligt store dygtighed vakte en rædselsslagen overtro hos folk, og mange mente, at Ninja'erne havde magiske evner. I adskillige tilfælde blev Ninja'erne brugt af fyrster som taktiske elite-enheder og til enkeltstående drab.

NIPPON, *se NIHON.*

NØDVÆRGE: Et juridisk begreb, der drejer sig om, hvornår man har lov til at bruge vold, fordi man er nødt til det. Ifølge straffelovens §13, stk.1, er "handling ... straffri for så vidt, at de har været nødvendige for at modstå et påbegyndt eller overhængende angreb, og hvis nødværgehandlingerne ikke åbenbart går ud over, hvad der anses for forsvarligt under hensyn til angrebets farlighed, angriberens person og det angrebne retsgodes betydning".

Det betyder, at man godt må bruge kampkunst, når der ikke er anden udvej. MEN man må IKKE bruge mere vold end absolut nødvendigt; "han skubbede"/"han provokerede"/"han stjal min kuglepen" er IKKE grund nok til at bruge vold.

HVIS MAN SLÅR FOR HÅRDT, kan man (§13, stk.2) slippe for straf, hvis "overskridelsen er begrundet i den ved angrebet fremkaldte skræk eller ophidselse", altså hvis man blev meget bange og troede, at modstanderen var farligere,

end han egentlig var. MEN danske dommere er meget hårde mod kampkunstnere (de har også set/hørt om voldsfilm), så man skal normalt ikke regne med at kunne bruge den undskyldning!

DET BEDSTE ER DERFOR SÅ VIDT OVERHOVEDET MULIGT AT UNDGÅ KAMP - OG I HVERT FALD MÅ MAN IKKE SKADE MODSTANDEREN MERE END ALLERHØJST NØDVENDIGT!

Altså: 400m hæk! I visse BUDO-klubber smider man automatisk folk ud, hvis de kommer i slagsmål - uanset hvis skyld det var.

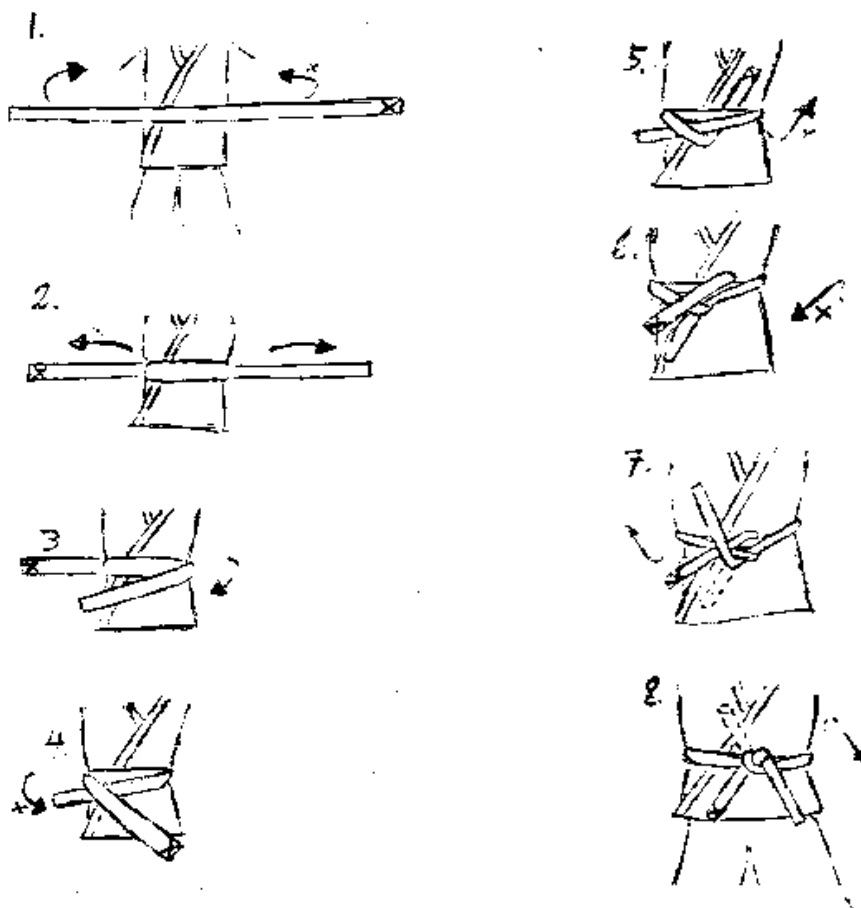
O- (i sammensætn.): 1) Stor.

2) Ærværdig. Ueshiba Morihei omtales ofte som "Osensei" ("den ærværdige lærer").

OBI <O-bi>: Bælte. Begyndere bruger altid hvidt bælte, og eksperter altid sort; men til de mellem-liggende trin (KYU) varierer farvefordelingen fra system til system (og også indenfor de enkelte systemer).

SÅDAN BINDER MAN (f.eks.) OBI:

- Anbring midten af bæltet over navlen, og kryds bæltetsnipperne på ryggen (bill.1+2).
- Før den umærkede ende ind over maven mod højre (bill.3).
- Før den X-mærkede ende ind over maven mod venstre (bill.4), op under resten af bæltet (bill.5), og ned over maven mod højre (bill.6).
- Før den umærkede ende op udenpå den X-mærkede ende (bill. 7), og derefter ned mellem X-enden og resten af bæltet (bill.8) - og stram godt til!



OHAYO GOZAIMASU <o-HA-JOO GO-ZAI-MA-s'(u)>: "Godmorgen".

OMOTE <o-MO-TE>: (1) Forside. (2) Det at udføre en teknik med "direkte indgang", i mods. til

URA.

ONEGAISHIMASU <o-NE-GAJ-SJI-MA-s'(u)>: Vær så venlig (svarer til engelsk "please"), dvs. (fra instruktøren) "at være opmærksomme" / (fra eleverne) "at undervise os"; benyttes som sidste led i indledningsceremonien til træningen.

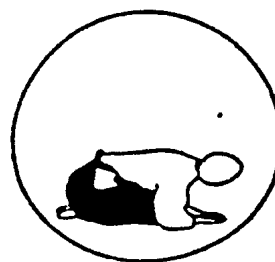
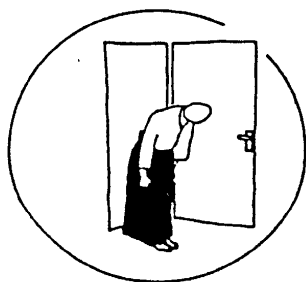
OSAE <o-SA-E>: Tryk, pres; kontrol.

OSENSEI, se O, UESHIBA samt AIKIDO

OTOSHI <o-TO-sj'(i)>: "Nedtagning". Kast.

OYASUMI-NASAI <o-YA-SU-MI-NA-SAj>: "Godnat".

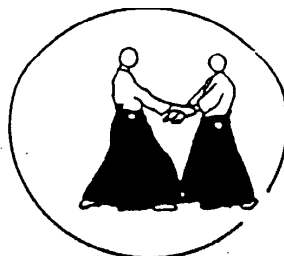
REI <RÆj>: Buk. Dette kan gøres stående (Ritsu-rei) eller siddende (Za-rei) (se ill.).



REISHIN DOJO: Navnet på den første europæiske DOJO, hvor der undervises i AIKIDO efter KAWAIs lære. DOJOen blev grundlagt i 2002 af Victor Merea, 5.dan, som i fem år var uchi-deshi hos KAWAI, og opkaldt efter denne.

RYO-TE <rjoO-TE>: "Begge hænder". **Ryo-kata-dori**: Greb i begge skuldre.

Ryo-te-dori (**ryo-te-mochi**): Begge hænder griber (ét håndled hver - se ill.).



Ryote-dori

(-)RYU <rjuu>: Skole, stilart.

SABAKI <sa-BA-K'(I)>: Bevægelse; manipulation.

SAGEO <sa-GE-o>: Den snor, der er fastgjort til sværdsmeden.

SAMURAI <sa-MU-RAJ>: En, der tjener. Betegnelse for Japans (nu officielt afskaffede) krigeradel. Deres liv var - i modsætning til de tre lavere klasser (bønder, håndværkere og købmænd) - underlagt den noget restriktive BUSHIDO, og SAMURAI'erne var oprindeligt de eneste, der havde ret til at bære Daisho (<DAishoo>: "Stor - lille"), dvs. dobbeltsværdssættet, som bestod af KATANA (også kaldet "O-dachi", "det lange sværd") og WAKIZASHI (også kendt som "Ko-dachi", "det korte sværd"); senere fik også læger (der lappede sammen på d'herrer SAMURAI) og tilsidst også SUMObrydere lov til at bære de to sværd. Japanerne bruger oftere betegnelse

sen BUSHI end SAMURAI.

SANKAJO (OSAE), se SANKYO

SANKYO <SA-N^G-kjo>: Tredje teknik, også kaldet Kotehineri ("Håndledsvrid"): se ill.



Sankyo

SATORI <sa-TO-RI>: Oplysning, erkendelse, total afklarethed. Målet for al ZEN.

SAYA <SA-ja>: Sværdskede.

SAYONARA <sa-jOO-NA-RA>: Farvel.

SEIZA <sæJ-ZA>: Den formelle, japanske knælende siddeposition:



Seiza

SEMPAI <se-M-PAJ>: Ældre, senior. En titel, der viser respekt for en ældre/mere erfaren/højere graderet person end en selv. I Vesten bruger man hovedsagelig titlen til de instruktører, der ikke bruger SENSEI-titlen; i Japan bruger man SEMPAI overfor alle, der har højere rang/anciennitet end man selv har.

Sempai-kohai-relationen: En stærk japansk tradition i form af en slags mentorforhold. Den yngre forventes at følge den ældres anvisninger, og den ældre forventes at guide og drage omsorg for den yngre.

SENSEI <se-N^G-SÆj>: Lærer, mester (egtl. "en, som har levet før"). En titel, som viser stor respekt; indenfor BUDO benyttes den normalt til lederen af DOJO'en, mens de øvrige instruktører tiltales SEMPAI. Ellers bruger man SENSEI til alle instruktører fra 3. dan og opefter.

I Japan bruger man tiltaleformen SENSEI forholdsvis ofte, nemlig som titel til alle former for lærere - bl.a. skolelærere, advokater (lærere i juridiske forhold) og læger og psykologer (lærere i fysiske og psykiske sundhedsforhold).

SHAOLIN (jap. Shorin): Navnet på flere kinesiske templer med tilhørende klostre.

Det bedst kendte (og det, man normalt taler om) er det, der ligger i Honan-provinsen i Kina, og som betragtes som det tempel, BODHIDHARMA kom til/grundlagde i begyndelsen af 500-tallet e.Kr., og hvor han efter sigende grundlagde såvel ZEN-buddhismen som den organiserede kampkunst. SHAOLIN er også navnet på en af hovedretningerne indenfor kinesisk kampkunst.

SHIBUI <sj-BU-i>: Enkel; i harmoni med sig selv; ikke overpyntet. Det japanske skønhedsideal.

SHIHAN <sj-HA-N^G>: "Mester" (egtl. "en lærer, der fremstår som model/eksempel") - bruges om højtstående kampkunstlærere (ikke under 5. dan).

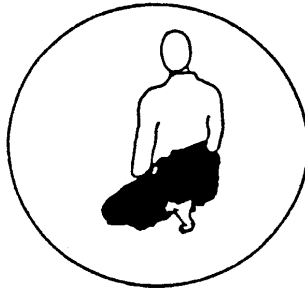
SHIHO <sj'(i)-HOo>: "De fire hjørner"; "alle retninger".

Shiho-nage ("Fir-hjørnekast", "overalt-kast"; af nogle også kaldet Sværd-kast): se ill.



Shiho-nage

SHIKKO <sj'K-KO>: En knælende gangart (af nogle kaldet "andegang"): se ill.



SHIKO <sj'-KOO>: Betegner den rytter-agtige, bredstående stilling Shiko-dachi.

SHIME <sj-ME>: Strangulering, kvælergreb.

SHINAI <sj-NAj>: En slags træningssværd, som er lavet af et stykke bambus, der er flækket i fire dele og derefter bundet sammen. SHINAI'en blev lavet til brug i KENDO for yderligere at sænke antallet af træningsskader (se også BOKKEN), men den har den ulempe, at det opfører sig væsentlig anderledes end en KATANA. For alligevel at give folk en vis fornemmelse for, hvordan man bruger en KATANA, indførte man senere IAIDO som en del af KENDO-træningen.

SHINDEN <sj-N^G-DE-N^G>: Helligdom, alter. Det sted i huset, hvor man viser respekt for højere magter (Buddha, Bodhisattva'er, Kami'er <herunder afdøde familiemedlemmer, lærere> etc.). SHINDEN er det "hellige sted" i et hjem eller en DOJO og består ofte af en Kamidana ("Gudehylde"), som er smykket med et minitempel eller en Buddha - eller eventuelt et billede, en kalligrafi eller en blomst.

Shinden ni rei: "Buk for SHINDEN" (en del af indlednings- og afslutningsceremonien).

SHINTO <SJI-n^g-too>: Gudernes vej: En af de to store religioner i Japan (den anden er BUDDHISMEN). SHINTO er Japans oprindelige naturreligion og har utallige guder (Kami), lige fra Amaterasu Omikami (Solgudinden, kejserfamiliens stammoder) over forfædrenes ånder til den "sjæl", der findes i alle ting (sten, sværd m.v.). SHINTO lægger meget vægt på renlighed: man afskyr lig og blod (og man tager skoene af, før man går ind i folks hjem, så man ikke slæber skidt ind i huset). Det er også derfor, japanerne ofte tilhører (mindst) to religioner: så kan BUDDHISMEN (eller kristendommen) tage sig af de døde. Dette er muligt, fordi SHINTO og

BUDDHISMEN eksisterer fredeligt side om side. Man har nemlig vedtaget, at de shintoistiske guder i virkeligheden er buddhistiske helgener og omvendt, og på den måde afsluttet de religiøse stridigheder.

SHITSUREI SHIMASU <sj'-TSU-RÆJ-SJI-MA-s'(u)>: "Undskyld mig" - et udtryk, der bruges, hvis man skal forbi andre.

SHIZENTAI, se KAMAE

SHODAN <sj-o-DA-N^G>: Begyndergrad. Den første sortbæltegrad (1. Dan).

SHOMEN <sj-o-ME-n^E>: Front, fremad; panden.

Shomen uchi: Lodret nedadgående sværdhug/håndkantslag mod panden - se ill.



Shomen-uchi

Shomen-zuki: Fremadrettet knytnæveslag mod hovedet.

Shomen ni rei: "Buk fremad" (bruges ofte som en del af indlednings- og afslutningsceremonien).

SHUTO, se TEGATANA.

SKRIFT PÅ JAPANSK:

Som de fleste nok har en fornemmelse af, er japansk på tryk ikke særlig let at have med at gøre. Man plejer at sige, at japanerne i praksis opererer med i alt fire tegnsæt:

Kanji - de skriftegn, som de fleste forbinder med japansk skrift; de blev oprindeligt indlånt fra Kina og siden modificeret og reduceret, således at man i det daglige "kun" har brug for ca. 2.000 Kanji. Mange af disse kan dog udtales på flere forskellige måder - med deraf følgende flere forskellige betydninger. Men skal man læse specielle eller poetiske tekster, har man brug for flere af de i alt ca. 14.000 Kanji.

Hiragana - et fonetisk stavelsesalfabet, der beskriver de ca. 50 lyde, der findes på japansk; Hiragana bruges dels til visse småord, grammatiske endelser o.lign., dels til fonetisk gengivelse af japanske ord.

Katakana - endnu et fonetisk stavelsesalfabet; dette bruges til at gengive udenlandske ord. **Navne på dragter, bæltet etc.** skrives for udlændinges vedkommende derfor næsten altid med Katakana. Her følger en oversigt over Katakana:

a ア	i イ	u ウ	e エ	o オ					
ka カ	ki キ	ku ク	ke ケ	ko コ	ga ガ	gi ギ	gu グ	ge ゲ	go ゴ
sa サ	shi シ	su ス	se セ	so ソ	za ザ	ji ジ	zu ズ	ze ゼ	zo ゾ
ta タ	chi チ	tsu ツ	te テ	to ト	da ダ	ji チ	zu ツ	de デ	do ド
na ナ	ni ニ	nu ヌ	ne ネ	no ノ					
ha ハ	hi ヒ	fu フ	he ヘ	ho ホ	ba バ	bi ビ	bu ブ	be ベ	bo ボ
ma マ	mi ミ	mu ム	me メ	mo モ	va バ	vi ビ	vu ブ	be ベ	vo ボ
ya ヤ		yu ユ		yo ヨ	pa パ	pi ピ	pu プ	pe ペ	po ポ
ra ラ	ri リ	ru ル	re レ	ro ロ					
wa ワ	(w)i ヰ		we ヱ	(w)o ヲ		n ン	vu ヴ		
kya キャ		kyu キュ		kyo キョ	gya ギャ		gyu ギュ		gyo ギョ
sha シャ		shu シュ		sho ショ					

cha チャ		chu チュ		cho チョ	ja ジャ		ju ジュ	je ジ	jo ジョ
pya ピャ		pyu ピュ		pyo ピョ	bya ビャ		byu ビュ		byo ビョ
hya ヒャ		hyu ヒュ		hyo ヒョ					
nya ニャ		nyu ニュ		nyo ニョ	fa ファ	fi ファイ		fe フェ	fo フォ
mya ミャ		myu ミュ		myo ミョ	va ヴァ	vi ヴィ		ve ヴェ	vo ヴォ

"ン (*n*) er en nasal og udtales *ng* (η), *m*, eller *n* afhængig af den efterfølgende konsonant. ...

LANGE VOKALER Tegnet | bruges i lodret tekst; det bliver til — i vandret tekst. Det bruges kun i låneord: ボール *bōru* (ball [bold]), スター *sutā* (star [stjerne]).

Lange vokaler udtrykkes [i *japanske* ord] normalt ved rent faktisk at skrive tegnet for den pågældende vokal (undtagen *o*, som tilføjes som ム [*u*]). ...

"SMÅ BOGSTAVER" ャ *ya*, ャ *yu*, ャ *yo*, ... skrives små for at gengive sammentrukne lyde: キャ *kya*, キュ *kyu*, キョ *kyo* [*ki+ya* etc.]

ツ [*tsu*] skrives nogle gange småt for at udtrykke dobbeltkonsonant: ブツダ *butsuda*, men ブツダ *budda*.

ァ *a*, イ *i*, ウ *u*, エ *e* og オ *o* skrives også små for at gengive lånte lyde [dvs. lyde, som ikke findes på japansk]: ファ *fa*, ... [*fu+a* etc.]"

(fra A. Nakanishi: "Writing Systems of the World", pp. 94-95)

Romaji (= "latinske skrifttegn"; kaldes også Romanji) - dem kender vi alle: A, B, C, D... Det bør bemærkes, at der i tidens løb er blevet udviklet flere forskellige Romaji-systemer til gengivelse af japanske lyde med latinske bogstaver. De japansk udviklede er lingvistisk set de bedste, idet de ser sproget fra den japanske side og således bliver mere logiske. Det vestlige Hepburn-system anskuer derimod japansk med vestlige (engelsksprogede) øjne, hvilket medfører et vist tab af forståelse for det japanske sprogs indre logik, men til gengæld gør systemet væsentlig lettere at gå til i starten. Da endvidere alle bøger om japansk kampkunst benytter sig af Hepburn-systemet, er det dette system, der er blevet valgt til dette "aikilex". Herunder: "Japan" på japansk.

日

にほん [Hiragana]

NIHON [Romaji]

本

ニホン [Katakana]

[Kanji]

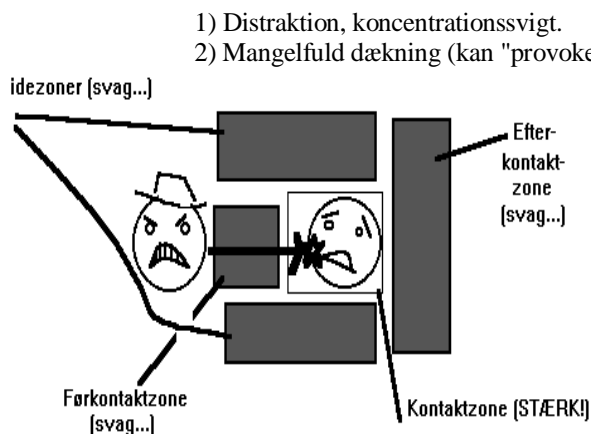
SODE <so-DE>: "Arm", "ærme". Sode-dori (*sode-mochi*): Greb i ærmet (ved albuen).

Kata-sode-dori: Greb i ærmet ved skulderen.

SONKYO <SO-n^s-kjo>: Hugsiddende stilling; bruges i KENJUTSU/-DO.

SOTO <SO-to>: "Udvendig".

SUKI <s'-KI>: "Svaghed" (dvs. åbning hos modstanderen). SUKI fås i tre modeller:



3) (AIKIDOs væsentligste type) Blottelse i form af selve angrebet, idet modstanderen i angrebsfasen er fastlåst i angrebet og har meget svært ved pludselig at ændre sin handling (se ill.). Erfaringer fra KARATE etc. viser, at i den ønskede *kontaktzone* er modparten STÆRK (smadrede brædder m.v.). **MEN:** udenfor *kontaktzonen* er han svag! Hvis man indsætter en teknik i *førkontaktzonen*, har han endnu ikke fået oparbejdet nogen slagstyrke af betydning. Hvis man afbøjer hans angreb ud til en af *sidezonerne* (hvilket kan gøres ved simpelthen at flytte sig i rette øjeblik!), vil hans angrebsretning stadig være lige frem, og det skæve slag vil være kraftesløst. Hvis man trækker sig tilbage til *efterkontaktzonen*, vil han have strakt sig for langt frem og let kunne trækkes ned mod jorden!

SUMI <SU-mi>: "Hjørne". **Sumi-otoshi**: "Hjørne-nedtagning" eller hjørnekast.

SUMIMASEN <su-MI-MA-SE-n^g>: "Undskyld". Et høfligt, formelt udtryk for anger. SUMIMASEN bruges i AIKIDO ved mindre, men ikke katastrofale fejltrin (i ekstreme tilfælde er GOMEN-NASAI det bedste valg af undskyldning).

SUMO <su-MOO>: Japans nationalsport (i skarp konkurrence med baseball!). En form for brydning, som er meget rituel af natur; den er egentlig en SHINTO-ceremoni, og den har fremdeles en tæt tilknytning til denne religion. I Vesten er SUMO især kendt for udøvernes størrelse (flere mestre vejer over 200 kilo). Efter sigende har moderne SUMO en antik forgænger, som lå meget tæt op ad JUJUTSU.

SUWARI <su-WA-RI>: Det "at sidde ned". **Suwari-waza**: Teknikker, der udføres knælende.

TACHI <ta-TJ(I)>: "Stilling"; det "at stå op" (i mods. til SUWARI). **Tachi-waza**: Teknikker, der udføres stående.

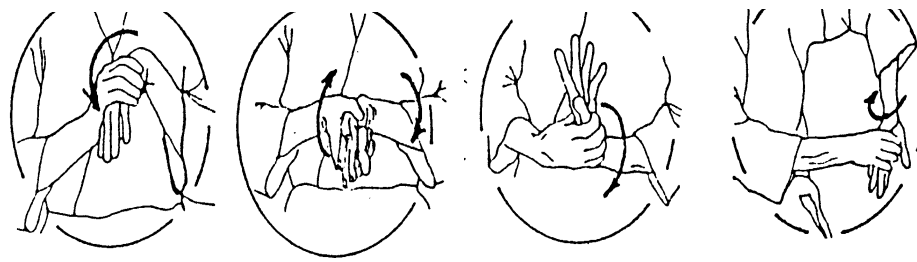
TAI <TAj>: "Krop". **Tai-jutsu**: Teknikker, som "kun" bruger kroppen eller dele heraf som våben; dette skal forstås i modsætning til f.eks. KENJUTSU.

T'AI CHI CH'ÜAN: (staves også Taiji Quan; jap. udtale Tai-Kyoku-Ken) kinesisk: "**Yin-yang-kampsystemet**"; en KUNG FU-stilart af den "bløde" skole - den har meget tilfælles med AIKIDO, som den ofte også sammenlignes med. Den blev (siger man) grundlagt på Wu Tang-bjerget i 1300-tallet af Taoist-præsten og kampkunstneren Chang San-Feng (1279-1368) på basis af et drømmesyn om kampteknikker/synet af en slanges kamp mod en trane. Han indså, at undvigelse og blødhed var mere i harmoni med naturen end stor muskelstyrke, og samlede kampteknikkerne i én lang "form" (kin. Hsing, jap. KATA). T'AI CHI rummer også flere former for partnertræning ("T'ui Shou" = "skubbe-hænder").

TAI-SABAKI <taJ-SA-ba-k'(i)>, se TENKAN-HO.

TAISO <taJ-SOO>: "(Opvarmnings)øvelser".

Den nøjagtige udførelse varierer fra system til system (og fra instruktør til instruktør). Særlige for AIKIDO er disse håndledsøvelser:



TALLENE PÅ JAPANSK:

(一) ICHI <i-TJ'(I)>: 1

(二) NI <NI>: 2

(三) SAN <san^g>: 3

(四) SHI <SJI>: 4

(ved nummerering: YON <YOn^g>)

(五) GO <GO>: 5

(六) ROKU <roK'(U)>: 6

(七) SHICHI <(sj'-TJI)/sji-TJ'(i)>: 7

(v.num.: NANA <NA-na>)

Årsagen til, at man under givne forhold foretrækker andre ord for 4 og 7, er, at ordet "shi" også kan betyde "død".

(八) HACHI <ha-TJ'(I)>: 8

(九) KYU <KYUu>: 9

(十) JU <DJUu>: 10

NIJU <NI-djuu>: 20

NIJUICHI <NI-djuu-itj'>: 21

SANJU <SA^g-djuu>: 30

YONJU <YOn^g-djuu>: 40

HYAKU <hja-K'(U)>: 100

TANTO <ta-N^G-TOo>: "Kniv", "dolk" (klingelængde mindre end 31 cm). Tanto-dori: Angreb med kniv.

TATAMI <ta-TA-MI>: Den japanske risstråmåtte (ca. 2 x 1 m), som udgør "gulvtæppet" (og arealmåle-enheden) i japanske hjem. TATAMI bruges også som underlag for AIKIDO-, JUJUTSU- og JUDO-træning.

TEGATANA <te-GA-ta-na>: "Håndsværd" (dvs. med hånden i stilling til håndkantslag - Shomen-uchi / yokomen-uchi). Denne håndstilling benævnes indenfor KARATE normalt Shuto.

TEKUBI <TE-ku-bi>: "Håndled".

TEKUBI-OSAE, se YONKYO.

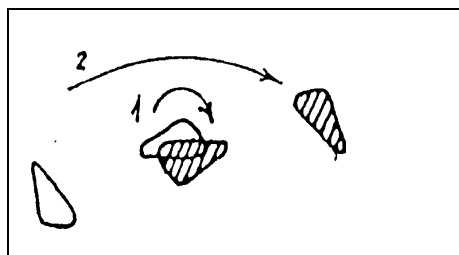
TENCHI <TE-n^g-tj'(i)>: Himmel og jord.

Tenchi-nage ("Himmel-og-jord-kast"): se ill.



Tenchi-nage

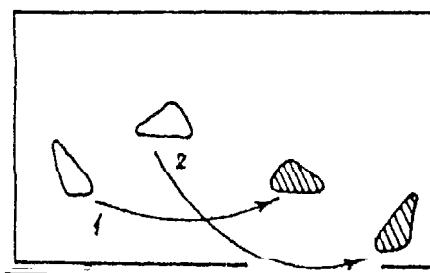
TENKAN <te-N^G-KA-N^G>: 1) Drejende undvigebevægelse: se ill.



2) Også brugt som betegnelse for URA i bet. indirekte indgang til en teknik.

TENKAN-HO <te-N^G-KA-N^G-HOo>: også kaldet Tai-sabaki:

Kropsbevægelse:
En vendingsøvelse,
som er det
uundværlige fun-
dament for mange
AIKIDO-teknikker.



TO <TOo>: Sværd; klinge; skrifttegnet kan også udtales KATANA.

TORI <to-RI>: (1) Den, der kaster el.lign. (= "helten").

(2) (i sammensætninger): Angreb med/mod. Jo-dori: Angreb med JO. Kata-dori: Angreb - i form af greb - mod skulderen. I betydningen "greb" er TORI = MOCHI.

TSUBA <TSU-ba>: Den skive, parerpladen, som sidder over skæftet på et sværd; TSUBA'ens formål er at beskytte hånden. Mange TSUBA'er er kunstfærdigt udført, og der findes adskillige TSUBA-samlere.

Tsuba-zeriai: situation i KENJUTSU, hvor parterne står tæt sammen med "låste" sværd.

TSUGI <tsu-GI>: "Næste", "efterfølgende"; "forfølgende".

Tsugi-ashi: "Forfølgende skridt", en gangart, hvor den forreste fod glider frem, hvorefter den bagerste fod trækkes frem til (men stadig bagved!) den forreste. I dans kaldes dette "chassé-trin".

TSUKA <ts'-KA>: Skæfte (håndtag) på et sværd.

TSUKI <ts'-KI>: "Stød" (normalt som lineær, tangentiel bevægelse; jvf. UCHI (1)). TSUKI kan også udføres med et sværd og en JO.

UCHI (1) <U-tj'(i)>: "Slag" (normalt som cirkulær/vinklet bevægelse; jvf. TSUKI).

UCHI (2) <u-TJ'(I)>: "Indvendig".

UDE <u-DE>: "Arm".

Ude-kime-nage ("Arm-låse/presse-kast"): Et kast, hvor man holder modstanderens ene (strakte) arm foran sig og kaster ham ud over hans anden arm.

UDE-OSAE, se IKKYO og GOKYO.

UESHIBA Morihei: AIKIDOs grundlægger, ofte omtalt som Osensei ("den ærværdige lærer"). Hans kampkunstuddannelse lå især inden for AIKIJUJUTSU (Daito-Ryu), JUJUTSU (Tenjin-Shin'yo-Ryu, Yagyu-Ryu og Kito-Ryu), KENJUTSU (Yagyu-Shinkage-Ryu

og Katori-Shinto-Ryu) samt spydfægtning (Hozoin).

Han blev født den 14/12/1883 som eneste søn af Ueshiba Yoroku, en landmand af samuraislægt. Som så mange BUDO-mestre var Morihei et svageligt barn, og hans fremtidsplaner dengang var at blive buddhistpræst. Hans far opmuntrede dog sønnen til at træne SUMO brydning og svømning.

Efter en kort karriere indenfor skattevæsenet kom han i 1901 til Tokyo, hvor han uden held forsøgte sig som købmand. Mens han var i byen, trænede han JUJUTSU (Tenjin-Shin'yo-Ryu) og KENJUTSU (Yagyu-Shinkage-Ryu). Fra 1903 og nogle år frem var han i hæren, og udnyttede lejligheden til at træne Yagyu-Ryu JUJUTSU, som han da også fik menkyo kaiden (fuld lærerlicens) i.

Siden fulgte endnu en rodløs periode, men i 1912 og nogle år frem deltog han i et storstile opdykningsprojekt på Hokkaido, som især førte til, at han mødte den stridbare Takeda Sokaku, stormester inden for det kampkunsts system, der kaldtes Daito-Ryu AIKIJUJUTSU; Morihei trænede siden under Takeda i flere perioder.

I 1919 fik Morihei at vide, at hans far var alvorligt syg, og begav sig straks hjemad. Men et ophold på hjemrejsen for at bede tilhængere af SHINTO-religionen Omoto-kyo om en bøn for hans far blev til en afbrydelse på tre dage, tilbragt i selskab med Deguchi Onisaburo, sektens leder; men da han kom hjem, var hans far gået bort.

Året efter flyttede han til Ayabe for at studere Omoto-kyo, og han arbejdede under Onisaburo (og underviste i AIKIJUJUTSU) indtil 1927. Under dette ophold indtraf Moriheis "SATORI": En forårsdag i 1925 fik han besøg af en kendt KENDO-ka og flådeofficer, som ville "prøve" ham. Morihei undgik angrebene takket være sin sjette sans (han sagde, at et lysglimt på forhånd viste, hvilken bane sværdhugget ville følge), og da han bagefter gik ud i haven, følte han jorden skælve og så den afgive en gylden tåge, som han blev indhyllet i; han oplevede, at han "var universet" eller blev ét med universet.

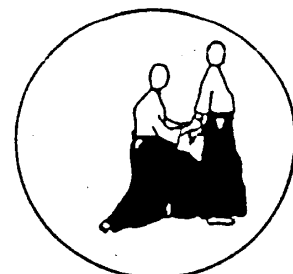
I 1927 flyttede familien til Tokyo, og efter en periode i midlertidige træningssale stod "Kobukan"-DOJOen (også kaldet Jigoku-Dojo - "Helledesdojoen") - færdig i 1931; Moriheis kampkunst blev nu kaldt for Aikibudo.

Under krigen, i 1942, skete der to vigtige ting: 1) Morihei trak sig tilbage til Iwama, hvor han opførte et Aiki-tempel og en udendørs dojo samt kombinerede BUDO-træning med landbrug. 2) I februar samme år blev navnet AIKIDO officielt vedtaget og anerkendt. Den 9. februar seks år senere blev organisationen Aikikai oprettet; formålet var at udbrede Moriheis ikke-voldelige kampkunst til hele verden. Påmindelsen om dette var hans sidste ord, inden han stille sov ind den 26.04.1969.

UKE <u-KE>: Det at modtage; parade. Indenfor AIKIDO: Den, der bliver kastet (= "skurken"; ham, der laver angrebet).

UKEMI <u-KE-MI>: At beskytte sig (nemlig ved at falde på en måde, som minimerer smerte og skader). Den normale oversættelse er "faldteknik". Se MAE, USHIRO og YOKO.

URA <u-RA>: (1) Bagvendt, modsat; bagside, underside.
(2): Teknikker, som udføres "indirekte" ved at dreje bagom i stedet for at rykke lige frem (i mods. til OMOTE).



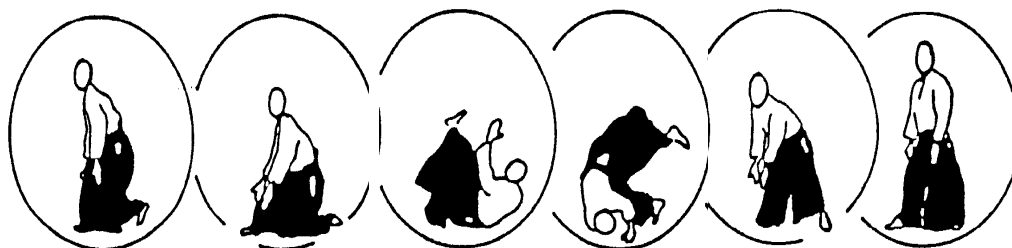
Ushiro-ryote-dori

USHIRO <u-SJI-RO>: Bag(ud), baglæns.

Ushiro-waza: Bagud-fokuseret teknik. Ushiro-ryote-dori: Greb af begge hænder bagfra (se ill.). Ushiro-katate-dori-kubi-shime: Greb af én hånd samt strangulering - bagfra. Ushiro-kata-eri-dori: Greb i kraven bagfra med én hånd. Ushiro-ryokata-dori: Greb af begge skuldre bagfra. Ushiro-kakae-dori: Omklamring bagfra. Ushiro-kubi-jime: Strangulering bagfra. Ushiro-dori: Omklamring bagfra.

Ushiro hanten ukemi ("Halvt baglæns rullefald"): man ruller ned på ryggen - og så ikke længere.

Ushiro kaiten ukemi ("Baglæns [fuldt] roterende rullefald"): se ill.



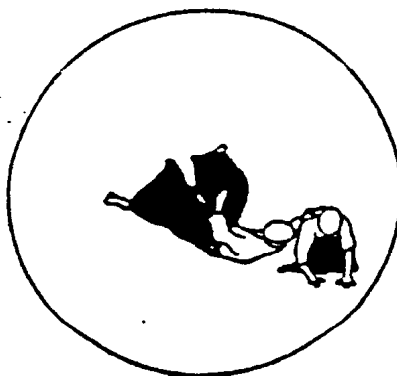
WAKARIMASEN <wa-KA-RI-MA-SE-n^g>: "(Jeg) forstår ikke."

WAKIZASHI <wa-KI-ZA-sj'(i)>: Det korte (klingelængde 31-61 cm) sværd i sværdsættet (jvf. KATANA; se SAMURAI).

WAZA <wa-ZA>: Teknik(ker). Keri-waza: Sparketeknikker. Suwari-waza: Teknikker udført siddende.

YAME <ja-ME>: "Stop!" Bruges som ordre til at standse meditationen og åbne øjnene (i forbindelse med indlednings- eller afslutningsceremonien) eller til at holde inde med den øvelse, man er i færd med at udføre. Undertiden anvendes i stedet 2-3 klap i hænderne som stopsignal.

YOKO <jo-KO>: Side(læns). Yoko-geri: Sidelæns spark. Yoko-kubi-jime: Strangulering fra siden. Yoko ukemi (Sidelæns faldteknik, normalt omtalt som "fladt fald"): se ill.



YOKOMEN <jo-KO-ME-N^G>: Siden af hovedet.

Yokomen-uchi: Skråt nedadgående sværdhug /håndkantslag mod siden af hovedet; se ill.



Yokomen-uchi

YONKAJO (OSAE), se YONKYO

YONKYO <JO-n^E-kjo>: "Fjerde teknik", også kaldet Tekubi-osae ("Håndleds-osae" ("Håndleds-pres")); AIKIDO's eneste nervegreb; se ill.



Yonkyo

YUDANSHA <juU-DA-n^E-sha>: Indehaver af det sorte bælte.

ZANSHIN <za-N^G-SJI-N^G>: Tilstand af perfekt opmærksomhed, ubrydelig koncentration og urokkelig ro; den tilstand, en Budoka bør tilstræbe at være i under træning og kamp (og - ideelt set - også på et hvilket som helst andet tidspunkt i tilværelsen).

ZEN <ZE-n^E>: "Meditation" (kinesisk "Ch'an", sanskrit "Dhyana"). Navn på en gren af BUDDHISMEN. ZEN blev (vistnok) grundlagt (af BODHIDHARMA) i 500-tallet efter Kristus, og drejer sig om at opnå SATORI ved meditation - sådan som Buddha gjorde det. BODHIDHARMAS lære blev sammenfattet til disse fire sætninger:

*Særlig overlevering uden for skrifterne.
Ingen afhængighed af det skrevne ord.
Direkte pegen på menneskets sind.
Indsigt i egen natur og derigennem oplysning.*

ZEN, som kom til Japan i det 12. årh., er i sin "rene" form siddende meditation (helst i Lotusstilling (Padmasana), men SEIZA kan også bruges). Ifølge Soto-skolen skal man "bare sidde" (Shikantaza) stille med rank ryg og trække vejret meget dybt og roligt - helt ned i HARA. Rinzai-skolen prøver dog at hjælpe SATORI på vej ved at "kortslutte" udøverens logiske sans (som står i vejen for SATORI) ved hjælp af en slags paradoksgåder, de såkaldte Koan, af hvilke den mest kendte lyder: "Hvordan lyder et klap af én hånd?"

Men hvad er det så, man skal erkende? Universets basale enhed og altings opståen af "den store (levende) tomhed", som egentlig ikke er tom.

Dette kan måske bedst forklares med det centrale princip i Einsteins relativitetsteori, nemlig at Masse (stof) og Energi er alternative former for eksistens (som kan "omregnes" efter formelen $E=MC^2$), eller, om man vil, at Masse blot er fortættet Energi (kvantefeltteorien). Og idet der er energi overalt, er det, vi nor-



Zazen - siddende meditation

malt kalder "tomhed", i virkeligheden Energi - som kan fortættes til Masse!
ZEN blev efterhånden SAMURAI'ernes hovedreligion, fordi ZEN's strenge enkelhed gav folk to ting: 1) kærlighed til og påskønnelse af selv meget enkle aspekter af livet og naturen; 2) en uforstyrret ro selv overfor døden, som gjorde ZEN-udøveren til den perfekte kriger.

ZENKUTSU <ze-N^G-K'(U)-TS'(U)>: "Forlæns".

Zenkutsu-dachi: Forlæns stilling, en stilling, hvor man står med forskudte ben - det forreste bøjet, det bageste strakt.

ZUKI, se *TSUKI*

APPENDIKS 1: BØGER

I: AIKIDO

- Crum, Thomas:** "The Magic of Conflict" (Touchstone, N.Y./London 1987)
Meget inspirerende bog om aikido som metafor for konflikthåndtering og kommunikation - en metafor, Crum gennem mange år har undervist virksomheder i.
- Heckler, R.S. (red.):** "Aikido and the New Warrior" (North Atlantic Books, Berkeley, CA 1985)
Særdeles lærerigt værk med bidrag fra forskellige forfattere. Fælles for indlæggene er, at læseren bliver ført ind i aikido som livsstil og som basis for andre af livets arenaer. **Bør være obligatorisk læsning for alle, når det sorte bælte står for døren eller lige er kommet i hus!!**
- Stevens, John:** "Abundant Peace - The Biography of Morihei Ueshiba, Founder of Aikido" (Shambhala, Boston/London 1987)
Den eneste større udgave af Osenseis livshistorie på et andet sprog end japansk. Bogen er vældig godt fortalt, men er dog på adskillige punkter faldet for fristelsen til at fortælle spændende og ganske fantastiske røverhistorier (disse kan dog straks gennemskues og er meget underholdende). anbefales varmt.
- Ueshiba Morihei:** "Budo" (Kodansha, Tokyo/New York/London 1991)
En oversættelse af Osenseis egen bog fra 1938 samt udgivelse af en række demonstrationsfotografier fra samme periode. Et uvurderligt aikido-historisk værk.
- Ueshiba Moriteru.:** "Progressive Aikido - The Essential Elements" (Kodansha, Tokyo/N.Y. 2005)
Dette er den nyeste tekniske grundbog i aikido, skrevet af den nuværende Doshu - med grundige, illustrerede forklaringer af basispensum.
- Ueshiba Moriteru.:** "Best Aikido - The Fundamentals" (Kodansha, Tokyo/N.Y. 2002 [opr. udg. 1997]) og
- Ueshiba Moriteru:** "The Aikido Master Course - Best Aikido 2" (Kodansha, Tokyo/N.Y. 2003 [opr. udg. 2001])
Disse to bøger udgør en meget grundig teknisk manual for aikido, som den trænes i Hombu Dojo.
- Westbrook, Adele, & Ratti, Oscar:** "Aikido and the Dynamic Sphere" (Tuttle, Rutland, VT 1970)
Af mange omtalt som "**aikidos Bibel**"; dyr, men meget omfattende (375 sider) m.h.t. alle aspekter af aikido. Hvis du kun vil købe én bog, skal det være denne. NB: Den findes også på dansk!!

II: ANDRE KAMPKUNSTFORMER

A: GENERELT

Crompton, Paul: "The Complete Martial Arts" (Bloomsbury Books, London 1989)
En seriøs og overskuelig introduktion til mange forskellige kampkunstgrene; begge ben på jorden og et klart overblik over, hvad den uindviede/uerfarne har brug for at vide.

B: KARATE

Funakoshi G.: "Karate-do ichiro - min vej i livet" (Guni Martins Forlag, Maarum 1985)

Dette er en selvbiografi, skrevet af "den moderne karates fader", og den giver et godt indtryk af hans samtid og af selve ideen med at træne karate - og al anden japansk kampkunst.

C: JUDO

Bonde, Hans: "Judo - den milde vej" (Borgen, Kbh. 1989)

En af de bedste bøger om judo på markedet. Udover en klar gennemgang af judo-teknikker rummer bogen en omfattende introduktion til både budos og judos historie og filosofi. Kan varmt anbefales til alle kampkunstnere.

D: IAIDO og KENDO

Warner, Gordon & Draeger, Donn F.: "Japanese Swordsmanship" (Weatherhill, N.Y./Tokyo 1987)

Bogen gennemgår det japanske sværds udviklingshistorie såvel som udviklingen af de sværds skoler, der har iaido (/iaijutsu) som hovedelement. Og dernæst gennemgås - meget detaljeret - proceduren for korrekt behandling af sværd, ikke mindst de ti elementer af Seitei-gata, den iaido-kata, som blev skræddersyet specielt til kendo. En både flot og informativ bog.

III: DEN ÅNDELIGE SIDE AF KAMPKUNSTEN

A: GENERELT

Andreasen, Esben, og Stefánsson, Finn: "Japans religioner i fortid og nutid" (Gyldendal, Kbh. 1986)

En særdeles klar og overskuelig introduktion til Japans religioner.

Pallis, Tim: "Zen - træning og tradition" (Borgen, Valby 1990)

En af de bedre bøger om emnet. Zen er ifølge sin natur et kolossalt vanskeligt emne at beskrive blot nogenlunde forståeligt, men denne bog er ganske vellykket.

Watts, Alan W.: "Zen-Buddhismen" (Ringkjøbing, 1962)

<"The Way of Zen", Arkana (Penguin), London 1990>

Dette er nok den bedste bog om Zen-buddhismen! Lidt vanskeligere end Pallis' bog, men også grundigere.

Men det allerbedste indtryk af Zen fås nok i **Salajan's "Zen Comics"** (findes også på dansk: Forlaget Sphinx, København 1991 og 1992), som i tegneserieform giver en pragtfuld og enkel fremstilling af mange af de gamle Zen-historier!

B: SPECIELT FOR KAMPKUNST

Herrigel, Eugen: "Bueskydning og Zen" (Kbh. 1971)

En fremragende, lille bog om forfatterens oplevelser med kyudo-træning; han beskriver bl.a. alle de problemer, man - især som vesterlænding - løber ind i under budo-træning.

Suzuki D.T.: "Zen and Japanese Culture" (Pantheon Books, N.Y. 1960)

Dette er en samling essays om Zen, af hvilke de(t) mest interessante for en kampkunstner er dobbelt-essayet "Zen and Swordsmanship", der med klassiske lignelser søger at forklare forholdet mellem Zen og kampkunst.

Takuan S.: "The Unfettered Mind" (Kodansha, Tokyo 1987)

En lille samling af fremragende essays fra Zen-mesteren Takuan til sværd-mesteren Yagyū Munenori. Emne: Sammenhængen mellem Zen og kenjutsu.

Tohei K.: "Ki in Daily Life" (Ki no Kenkyukai, Tokyo 1978; dist. (Eur.): Premier Books Marketing Ltd., London)

Denne bog beskæftiger sig med Ki i teori og praksis; forfatteren er tidl. chefinstruktør i Aikikai og har siden grundlagt sin egen aikido-stil - hvor man lægger meget stor vægt på udviklingen af Ki.

IV: ANDRE BØGER

A: JAPANS HISTORIE

Steenstrup, Carl: "Japan 1850-1980" (Gyldendal, Kbh. 1982)

Dækker især 1850-1980, men har en ganske pæn introduktion til tiden før. Bag i bogen findes desuden en omfattende, kommenteret bogliste.

Matsubara H. "Vejen til Japans Succes" (Schønberg, Kbh. 1988)

Denne bog, der omhandler Japans historie fra ca. 1500 og frem, udmærker sig ved at være skrevet af en japaner, der har boet i Vesten i mange år. Adskillige af de gængse fortolkninger får her et velfortjent skud for boven. Et forfriskende, velskrevet og interessant værk.

B: SAMURAIERNE

Ratti, O. & Westbrook, A.: "Secrets of the Samurai" (Tuttle, Rutland, Vt. 1973)

En meget stor bog, der beskæftiger sig indgående med samtlige aspekter af samuraiernes forskellige kampmetoder - også, omend lidt mere kortfattet, deres moderne efterkommere. På trods af sin

sensationalistiske titel er bogen faktisk meget god - men størrelsen har medført en ikke mindre imponerende pris.

C: HUS & HAVE

Seike, K., Kudo, M., & Engel, D.H.: "A Japanese Touch For Your Garden" (Kodansha, Tokyo, 1980/1992) og

Yagi, K.: "A Japanese Touch For Your Home" (Kodansha, Tokyo, 1982/1992)

Begge disse bøger er meget smukke, men også konkret brugbare til indretningsformål. De holder faktisk mere, end deres titler lover.

D: SPROG

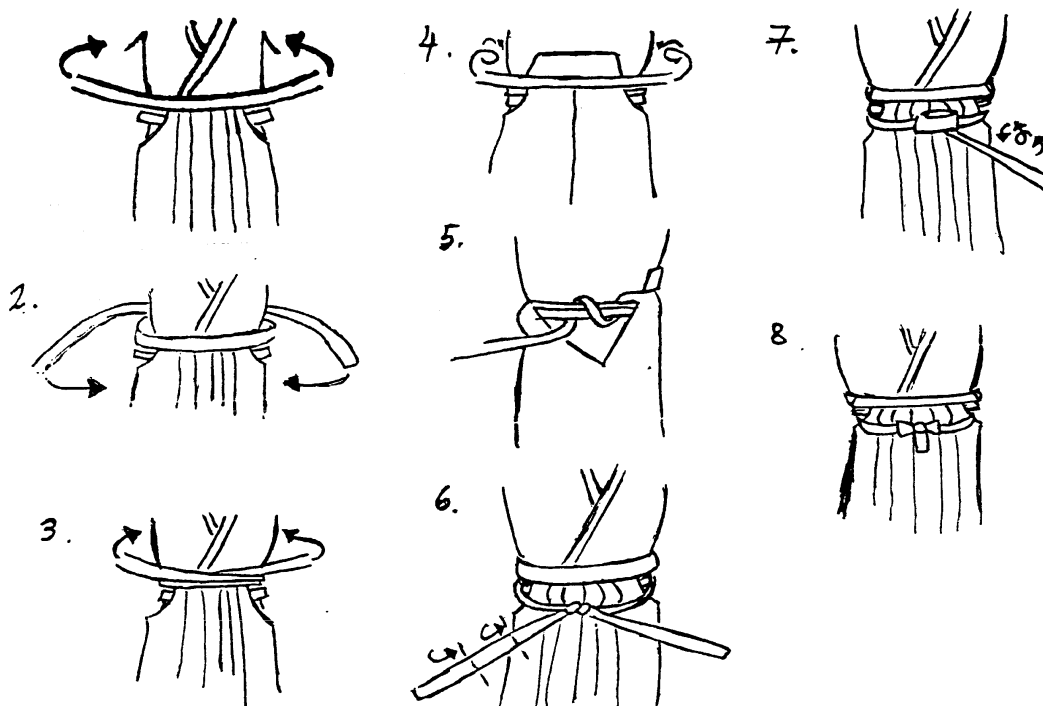
Ito, Satoshi: "Lær japansk på dansk" (Akademisk Forlag, Kbh. 1992)

Dette er et lærebogssystem, der består af grundbog, ordbog og lydbånd. I modsætning til mange andre anerkender Ito nødvendigheden af at kende mange japanske ord og japanske skrifttegn, hvilket tydeligt præger bogen.

APPENDIKS 2: HAKAMA: AT TAGE DEN PÅ OG AF

FØR TRÆNING:

- A. Hakama'en foldes ud, og man "går ombord" i den (husk, at den lille plade, kaldet "bagsmækken", skal være bagi).
- B. Forsmækken anbringes over bæltet, og dens stropper føres om bag ryggen (1), videre om foran (2) og igen om bagved (3), hvor de bindes med råbåndsknob/stram sløjfe (stadig over bæltet).
- C. "Bagsmækken" løftes op på ryggen (4) (også over bæltet - hvis der er en plasticlange, stikkes den ned i bæltet), og dens stropper føres to gange rundt om bælte+forstropper (5).
- D. Bagstropperne bindes foran (under bælteknuden), og højre strop foldes derefter sammen (6).
- E. Den sammenfoldede strop anbringes oven på knuden, og venstre strop føres nogle gange rundt om knude+højre strop (7), med butterfly-lignende slutresultat (8).



EFTER TRÆNING:

- A. Hakama'en bindes op, og man stiger ud.
- B. Hakama'en lægges forsigtigt på gulvet med ryggsiden opad og glattes ud/strammes i læggene (1), til den ligner fig.(2).
- C. Man tager fat foroven på hakama'en, i alle stropper, og løfter den blidt bagud, indtil den ligger med forsiden opad (3), hvorefter den glattes ud/strammes i alle læggene (arbejd indefra og ud).
- D. Sideflapperne foldes ind (4).
- E. Hakama'en "deles i tre" og lægges sammen (6 + 7).
- F. Forsmækkens stropper breddes ud og lægges sammen på midten (8).
- G. ... og én gang til (9), hvorefter de krydses over den sammenfoldede del af hakama'en (10).
- H. X-bagstroppen føres ned mellem forstrop-krydsets to nederste grene (11), op under krydset (12), endnu en gang ned mellem grenene (13) og ud til højre (14 - I); her lægges stroppen én gang sammen (14 - II), og føres så "ind under sig selv" (15).
- I. Dernæst føres den anden strop ned over krydset og mellem grenene (16), op under krydset (17), endnu en gang ned mellem grenene (18) og ud til højre (19 - I); her lægges den én gang sammen (19 - II), og stikkes "ind under sig selv" (20).
- J. Hakama'en lægges sammen langs den stiplede linie og er nu klar til hjemtransporten (21).

