

HAKAMA: AT TAGE DEN PÅ OG AF

Kære alle,

der er jævnligt spørgsmål om, hvordan man tager hakama på – og ikke mindst: hvordan man folder den sammen igen bagefter. Som altid er der flere ”skoler” for begge dele, og de beskrivelser, der kommer her, skal ikke forstås som den endegyldige sandhed – bare som én af måderne!

Ærbødigst

Sempai Christian

FØR TRÆNING

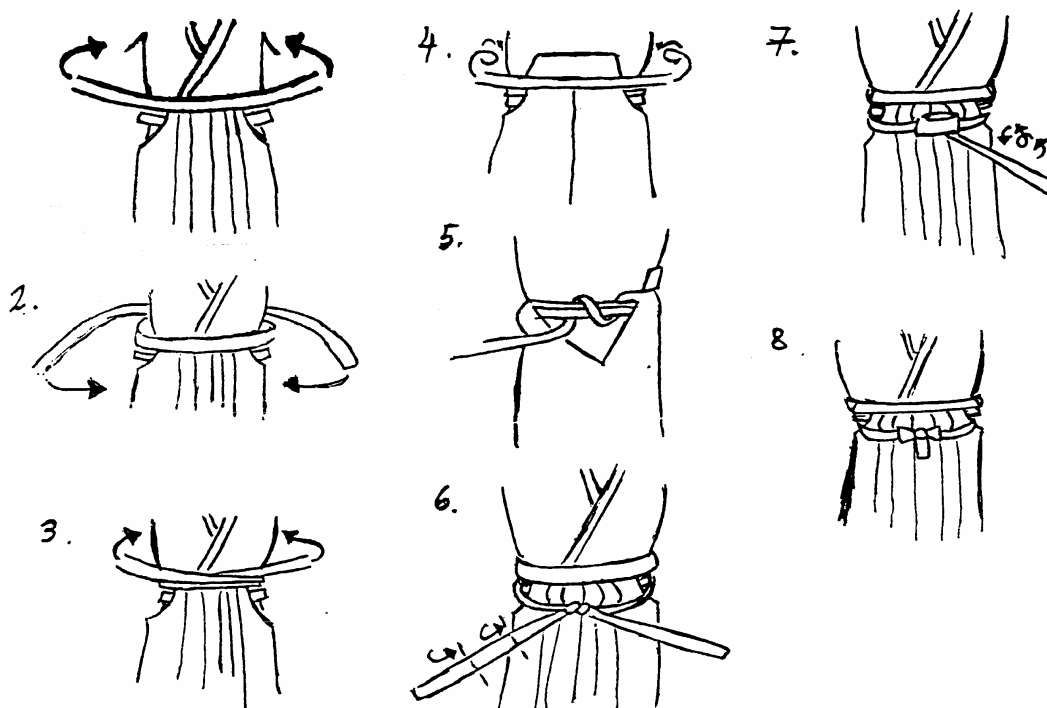
A. Hakama'en foldes ud, og man "går ombord" i den (husk, at den lille plade, kaldet "bagsmækken", skal være bagi).

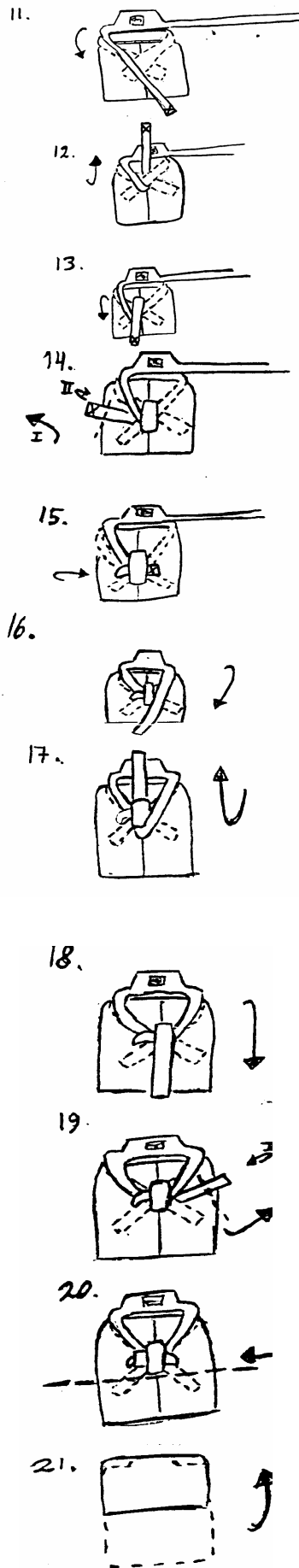
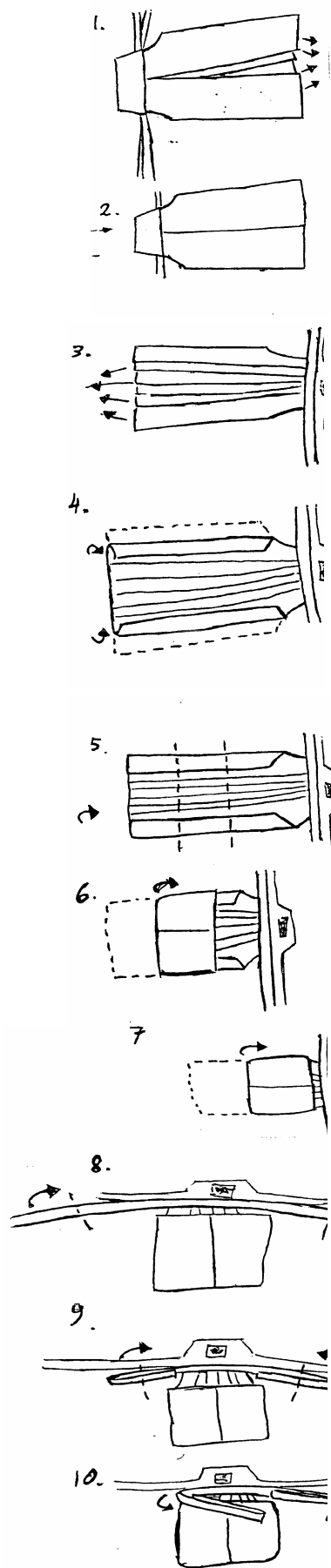
B. Forsmækken anbringes over bæltet, og dens stropper føres om bag ryggen (1), videre om foran (2) og igen om bagved (3), hvor de bindes med råbåndsknob/stram sløjfe (stadig over bæltet; nogle foretrækker dog at krænge forstropperne ind og ned under bæltet, inden det hele bindes). NB: Knuden må ikke være lige oven på ryggraden, men ca. 10 cm til en af siderne!

C. "Bagsmækken" løftes op på ryggen (4) (over bæltet - hvis der er en plastictunge, stikkes den ned i bæltet), og dens stropper føres en eller 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 ryggen 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 forstropkrydsets to nederste grene (11), op under krydset (12), endnu en gang ned mellem grenene (13) og ud til venstre (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).