Leksjon Nr	Emne	
8		**Angrepsteknikker – Shikake-waza**

Leksjonsmål

- Kunne forstyrre motstanders kamae og frembringe en åpning slik at man kan få til et presist angrep
- Trene inn hvordan lage åpning som gjør det vanskelig for motstander å unnvike angrepet, vanskelig å lese.

Detaljering av treningen

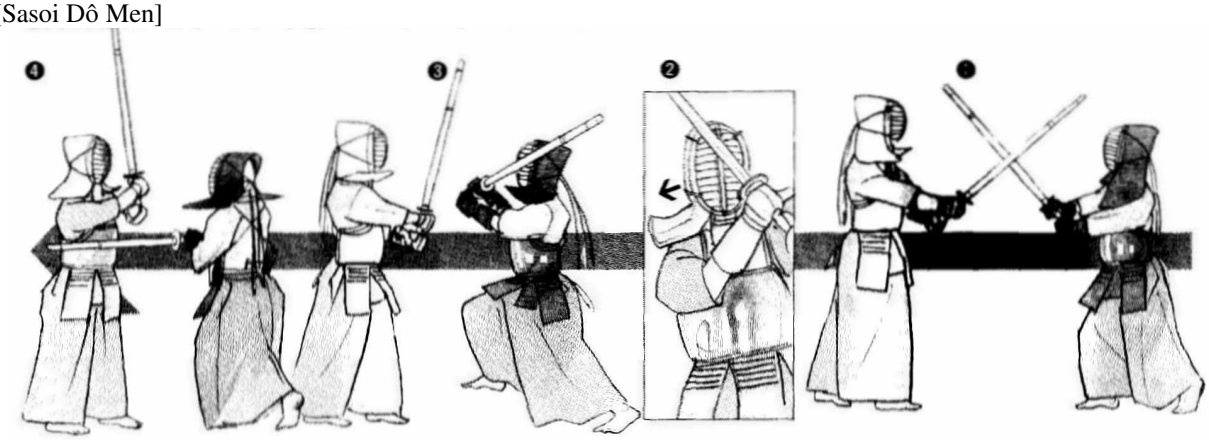
[A] Sasoi Men Dô

- Man later som om hugger etter et treffpunkt, Fordi motstanderen vil unnvike vil andre treffpunkter åpnes slik at vi kan hugge

1. Angriperen kommer med noe som ligner Men (uten tramp).det må være nok til at det kommer en reaksjon
2. Mottaker føler at angrepet kommer og blokker for Men, da blir Dô åpen
3. Angriper må forutsi blokkebevegelsen,
4. vender håndleddene og hugger dô
5. På samme måte kan man trene [Sasoi Kote Men] og [Sasoi Dô Men]

Viktige punkter

- Angripers bevegelse må forstyrre mottaker og få ham til å blokke eller unnvike og dermed skape en åpning
- Man må ikke bytte mål før motstanderen reagerer på det første angrepet.
- Hvis det er for mye styrke i finten mot Men, for sterk fumikomi, eller for langt skritt, blir balansen ødelagt og det lar seg ikke gjøre å bytte over til Dô.



[B] Kote→Men

Hugge to hugg i serie uten å ødelegge sin egen holdning. Det første hugget treffer ikke, men det neste hugget treffer fordi motstanderen nøler eller blokker.

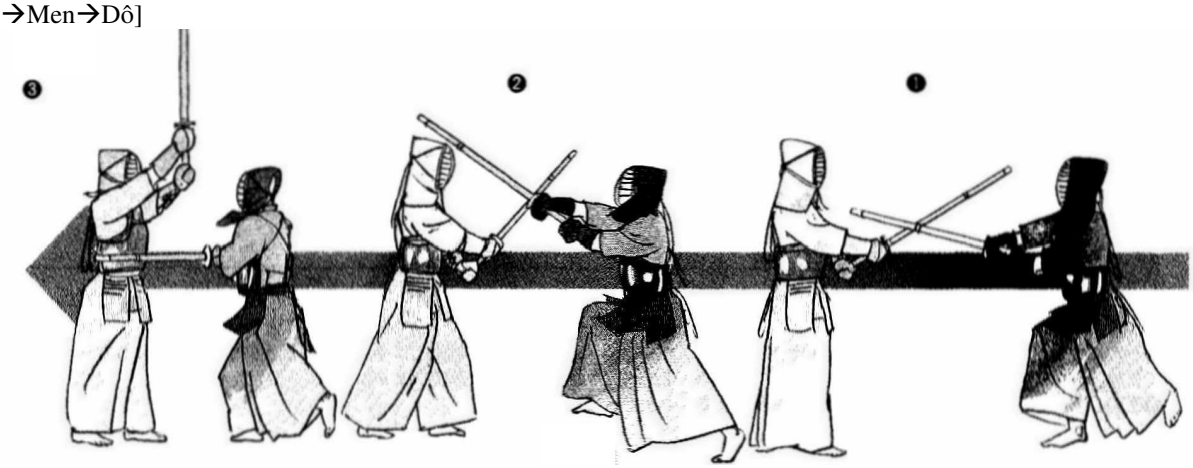
1 – 2 Hugg kote. Idet motstander trekker tilbake, hugg men uten å nøle (Kote→Men)

1 – 3 Hugg kote, når motstanders hender går opp,hugg dô (Kote→Dô)

4 på samme måte kan men trene [Men→Men] [Men→Do] [Kote→Men→Dô]

Viktige punkter

- Tren stort og sakte til å begynne med, gå gradvis over til skarpt og hurtig,
- Angriper må trekke venstre fot hurtig etter, slik at holdningen ikke blir ødelagt
- Mottaker må ta tilstrekkelig avstand så det blir enkelt å hugge

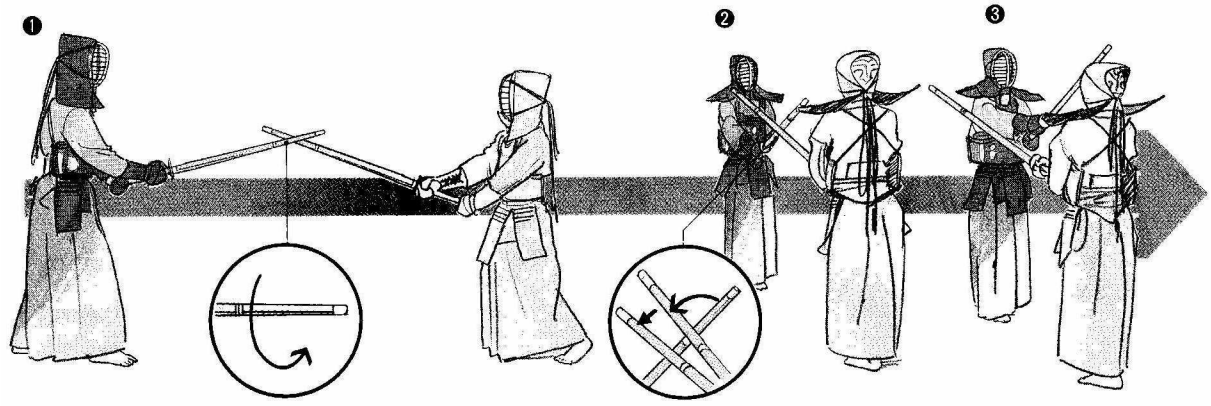


[C] Harai Men

1. Start fra avstanden der shinaispissene krysses
2. Flytter spissen under og frem mot Kote, sveiper motstanders shinai til side oppover når man løfter sin egen shinai. Dette skjer samtidig med et skritt frem.
3. I det øyeblikket motstanders kamae blir ødelagt, hugg umiddelbart inn Men
4. På samme kan man trene[Harai Kote]

Viktige punkter

- Slapp av i håndleddene slik at harai-bevegelsen blir en ”snap”
- Gjør harai i løpet av svingen opp, hugg umiddelbart.
- Det er mest effektivt å gjøre harai mellom midten av shinaien og tsuba (temoto)



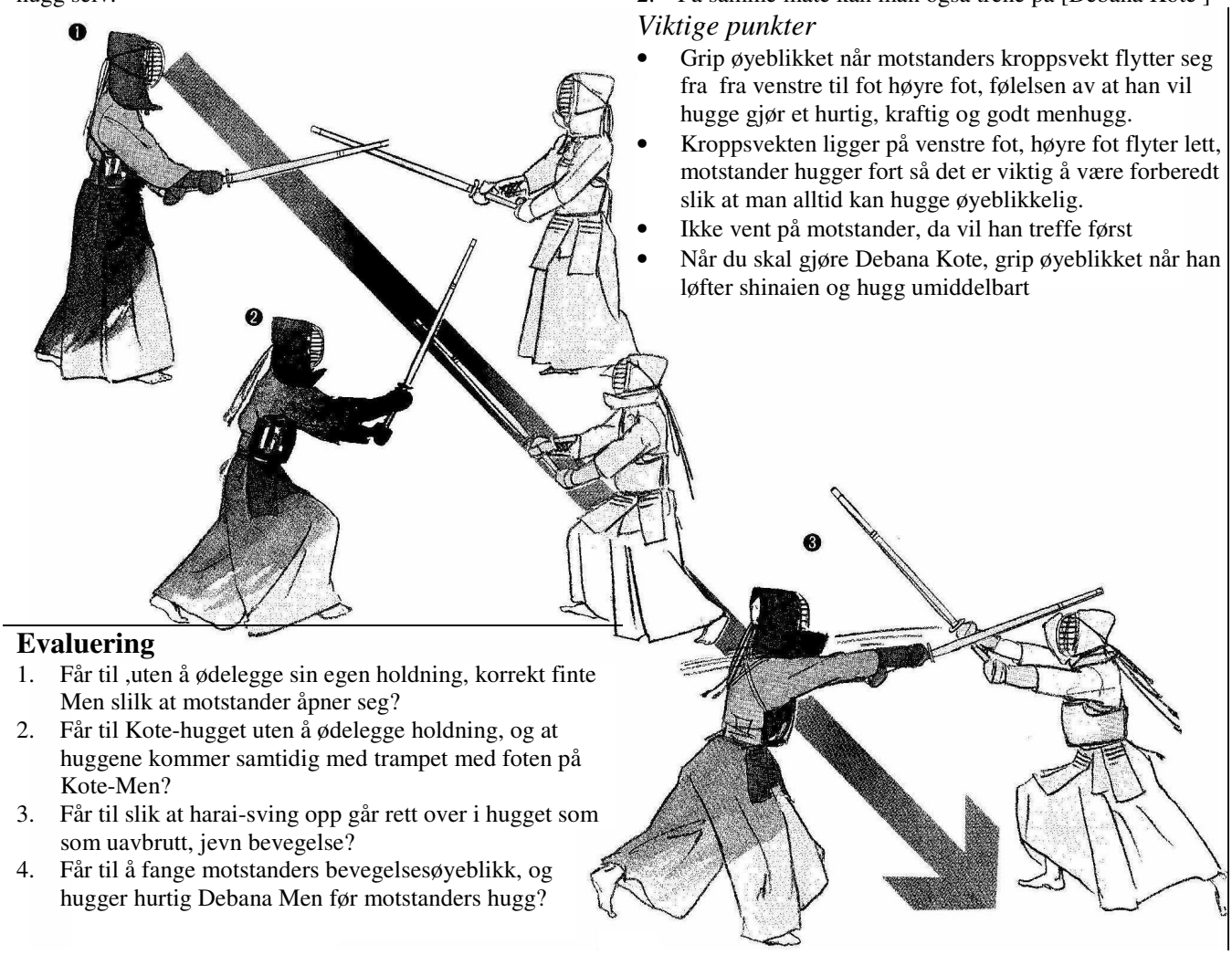
[D] Debana Men

Start fra avstanden der shinaispissene krysses. Når motstander angriper, grip øyeblikket idet han hugger og hugg selv.

1. Gå inn med ett skritt, motstander gjør motangrep, grip grensen til begynnelsen og hugg en skarp Men.
2. På samme måte kan man også trene på [Debana Kote]

Viktige punkter

- Grip øyeblikket når motstanders kroppsvekt flytter seg fra fra venstre til fot høyre fot, følelsen av at han vil hugge gjør et hurtig, kraftig og godt menhugg.
- Kroppsvekten ligger på venstre fot, høyre fot flyter lett, motstander hugger fort så det er viktig å være forberedt slik at man alltid kan hugge øyeblikkelig.
- Ikke vent på motstander, da vil han treffe først
- Når du skal gjøre Debana Kote, grip øyeblikket når han løfter shinaien og hugg umiddelbart



Evaluering

1. Får til ,uten å ødelegge sin egen holdning, korrekt finte Men slilk at motstander åpner seg?
2. Får til Kote-hugget uten å ødelegge holdning, og at huggene kommer samtidig med trampet med foten på Kote-Men?
3. Får til slik at harai-sving opp går rett over i hugget som som uavbrutt, jevn bevegelse?
4. Får til å fange motstanders bevegelsesøyeblikk, og hugger hurtig Debana Men før motstanders hugg?