



AIKIKAN OSLO

Skole for Aikido – tradisjonell japansk kampkunst

Kort beskrivelse av jo suburi øvelser for vår klubb. Vær klar over at rekkefølge og noen detaljer i gjennomføringen kan være annerledes i andre klubber og skoler.

Den første gruppen tar utgangspunkt i stikk rettet mot mellomgulvet (chudan tsuki):

- 1. Choku tsuki**
- 2. Gaeshi tsuki**
- 3. Ushiro tsuki**
- 4. Tsuki gedan gaeshi**
- 5. Tsuki jodan gaeshi**

Den neste gruppen tar utgangspunkt i vertikalt slag mot hodet (menuchi):

- 6. Shomen uchikomi**
- 7. Rezoku uchikomi**
- 8. Menuchi gedan gaeshi**
- 9. Menuchi ushiro tsuki**
- 10. Gyaku yokomen ushiro tsuki**

Den tredje gruppen tar utgangspunkt i overgangen fra vanlig klarstilling for stikk til høy klarstilling med jo vertikalt ved siden av hodet (fra tsuki kamae til hasso no kamae):

- 11. Hasso gaeshi uchi**
- 12. Hasso gaeshi tsuki menuchi**
- 13. Hasso gaeshi ushiro tsuki**
- 14. Hasso gaeshi ushiro uchi**
- 15. Hasso gaeshi ushiro harai**

Den siste gruppen samler opp diverse former (ofte gruppert med 16, 17 og 18 i en gruppe og 19 og 20 i en gruppe). De tre første tar utgangspunkt i sveipende slag på skrå mot hodet. De to siste er mere sammensatte former med flere angrep og blokkeringer:

- 16. Katate toma uchi**
- 17. Katate gedan gaeshi**
- 18. Katate hadji nodji gaeshi**
- 19. Hidari nagare gaeshi uchi**
- 20. Migi nagare gaeshi tsuki**

Sist oppdatert av Odd Ringstad, 4. mai 2008