

居合道

iaido

Stefan Stenudd

劍

Ken - svärdet

För samurajerna var träning med svärdet en vardaglig självklarhet. Det förhöll sig inte bara så att svärdet var deras främsta vapen och privilegium – andra grupper i samhället var förbjudna att bära svärd, de fick hålla tillgodo med knivar, som i och för sig kunde göras rätt långa. Dessutom ansågs träningen med svärdet som mycket mer än bara ett sätt att öva sig för striden.

Runt det japanska svärdet växte en hel filosofi. Det fick också många namn, såsom *ken*, *katana*, *tachi* och *to*, som ursprungligen syftar på olika typer av japanska svärd men används lite si och så. Svärdet ansågs som själens spegel. Den riktigt nobla människan hanterade sitt vapen med en helt annan stil än de mindre renhjärtade, och den allra noblaste skulle aldrig behöva dra sitt svärd ur baljan.

Träningen med svärdet ansågs rena själen och höja anden, det blev som meditation i rörelse. Varje god strateg visste också att seger i strid beror mycket mer på mentala och andliga kvaliteter än på fysisk färdighet. Samurajen strävade i sin träning efter att bli som svärdet – ren, rak och skarp.

Det var också ett häpnadsväckande vapen de hade i sin hand. Det japanska svärdet är ännu idag ett imponerande smide. Med tidsödande omsorg bereds stålet, viks och viks tills klingan består av tusentals lager, behandlas med rituell omsorg och slipas till en skärpa som mäter sig med moderna rakblad. Ett sådant vapen stämmer förstås till eftertanke och respekt.

I *kendo* tränas ännu idag den japanska formen av fäktning, men det låter sig inte göras med verkliga svärd. I stället används en attrapp av bamburibbor, *shinai*, som har sådan böjlighet att träffar inte medför skada – naturligtvis skyddar sig också kombattanterna med rustningar.

För träning med det verkliga svärdet var det nödvändigt att hålla sig för sig själv, ungefär som skuggboxning. *Iaido* heter denna träning, som genomförs i *kata*, förutbestämda rörelsemönster. Man utför en serie av pareringar, hugg och stötar mot inbillade motståndare. Varje *kata* börjar med att man drar sitt svärd till skydd mot ett tänkt angrepp, och slutar med att man sätter tillbaka svärdet i baljan med en svepande rörelse. *Katan* upprepas igen och igen under största koncentration, där betoningen läggs på stil och grace, eftersom dessa kvaliteter också kännetecknar det allra effektivaste utförandet.

Iaido är defensiv till sin karaktär, eftersom varje *kata* förutsätter att man blir angripen. Inte i någon *kata* inleder man själv striden. Vid träning använder man antingen bokken, *iaito* eller *katana*.

Bokken

Bokken är en svärdsattrapp av trä, som också kallas *bokuto*. Träsvärdet har samma lätta böjning och proportioner som det riktiga svärdet, men klingan är rundad i stället för slipad – annat skulle vara svårt med det materialet. Den rundade formen gör att bokken, om den är av till exempel ek eller något annat massivt träslag, inte blir särskilt mycket lättare än ett svärd av stål.

Bästa träslag för en bokken är det som vi brukar kalla japansk vitek. Det är massivt och hållbart.

Miyamoto Musashi, den legendariske samurajen från 1600-talet, utkämpade många av sina dueller med bokken (täljd av en åra) i stället för sitt riktiga svärd. Träsvärdet är

onekligen ett dugligt vapen i sig och dessutom liksom angenämare, vänligare än det slipade svärdet, men i träning ska man ändå minnas att hantera sin bokken som om den vore ett riktigt svärd – annars lär man sig inte den egentliga svärdskonsten.

Iaito

Ett träningsvärd av stål kallas *iaito*. Det är inte ett riktigt hantverk, men i stället rimligare i pris. När man tränar iaido är det vettigt att så snart som möjligt skaffa sig en iaito, för att bättre bekanta sig med svärdets karaktär än en bokken ger möjlighet till.

När man köper sig en iaito är det vettigt att inte välja någon ur de dyraste prisklasserna – det är i alla fall en sådan skillnad mot det klassiska smidet att ett sådant köp är slöseri på pengar. Svärdet skall inte heller vara skarpslipat, om man inte är särdeles äventyrlig av sig.

Däremot bör man kontrollera att det är någorlunda slätt och att klingan inte svajar för mycket. Man bör absolut avhålla sig från de tungt dekorerade typer av iaito som går att finna i souvenirbutiker.

Längden på en iaito ska helst vara sådan att den inte tar i golvet när man med ett korrekt högerhandsgrepp svingar den nedåt på höger sida av kroppen.

Katana

Det riktiga, smidda svärdet kallas *katana*. Sådana är dyra och en meningslös investering för den som inte gjort iaido till sin verkliga passion, eller råkar ha högar med pengar över.

Man kan då välja på att antingen köpa ett antikt svärd eller ett som är smitt i nutid – det sker alltjämt. I båda fallen måste man räkna med en investering om några tiotusental kronor.

En katana måste vårdas enligt alla konstens regler – rengöras och oljas in efter varje användande. De är härdade så att de annars omedelbart börjar rosta.

Betänk att en katana är mycket skarpt slipad, så det leder lätt till olyckor om en mindre kapabel utövare tränar med den. Faktum är att även de allra skickligaste iaido-utövarna då och då skär sig på sina svärd.

Suburi – grundtekniker

Suburi är den grundläggande träningen med svärdet – att lära sig dra och hålla svärdet, hugga, parera och stöta med det. Detta tål att övas många och långa stunder, för redan dessa enkla övningar har mycket mer att ge än man anar vid första försöket.

Det japanska svärdet grips med båda händerna, alltid med vänster hand baktill och högerhanden intill parerplåten, *tsuba*. När man hanterar svärdet i hugg och stötar är det alltid vänster arm som utför själva hugget. Högerarmen hjälper blott till med att styra och hejda svärdet.

Eftersom man ska ha den maximala kraften i hugget ett par decimeter från svärdets spets, bör man gripa med händerna uppvinklade så att handflatan trycker på svärdsfästet, *tsuka*, ovanifrån. Då känner man att man kan pressa svärds-klingan nedåt med störst kraft.

Kamae

Det finns en rad utgångspositioner med svärdet, varav den vanligaste är *chudan kamae*, där man håller svärdet framför sin mage – riktat så att det pekar mot partners ögon. På så vis kan partnern inte tydligt se svärdets längd och lura sig på

den saken. Armarna ska vara sträckta, axlarna raka och avslappnade. Ryggen rak och nacken sträckt! Betydelsen av en god hållning kan inte överskattas.

Avståndet mellan svärd och kropp ska vara ungefär en knytnäve. Om man står med svärdet längre fram blir man inte lika kvick i sina rörelser och dessutom mycket sårbar för partners attack mot handlederna.

I suburi brukar man oftast utgå från chudan kamae, men det finns åtminstone två positioner till som inte är så sällsynta i den japanska svärdskonsten.

Den ena är *jodan kamae*, där man står med svärdet höjt över sitt huvud, som om man precis ska till att hugga. Idealiskt ska man hålla det så att partnern inte heller här tydligt ser svärdets längd, alltså med svärdsfästet pekande mot partners ögon. Det är också viktigt att man inte med sina egna armar skymmer sin sikt.

Hasso är att hålla svärdet mot ena skuldran – det brukar vara den högra. Här ska svärdsspetsen peka uppåt och eggen vara riktad mot partnern. Det är ovanligt och inte särskilt fördelaktigt att inta denna position med högerfoten fram, för då har man inte så mycket till kroppsrörelse att hjälpa till vid hugget.

Huggträning

Grundläggande huggträning brukar göras utifrån chudan kamae. Man står med högerfoten något fram och lyfter en aning på vänster häl. Nu drar man tillbaka högerfoten och höjer samtidigt svärdet i en kontrollerad båge från magen och upp över huvudet. Sedan skjuter man åter fram sin högerfot, så långt att kroppen förflyttas framåt och vänsterfoten automatiskt följer efter en bit, och hugger med svärdet i en utsträckt båge.

När man lyfter svärdet ska man andas in djupt, och andas ut kraftigt när man hugger – gärna med *kiai*. Huggets bana ska inte vara cirkulär utan elliptisk, ungefär så att den

bortre brännpunkten är platsen för partners huvud. Det sträcks alltså ut framåt, nästan som när man kastar med kastspö.

Hugget löper ända ner till maghöjd, så att man i slutet står i samma chudan kamae som när man började. Svärdet ska stanna exakt och utan att spetsen svajar nedåt – det åstadkommer man genom att hålla armarna sträckta och händerna uppskruvade så att handflatorna trycker på tsuka ovanifrån. Svärdet ska hamna i chudan kamae lika självklart som om där vore ett bord man hastigt lade ner svärdet på.

Det är nyttigt att träna hugget en god stund, men bara om man kan göra varje nytt hugg med samma koncentration och inte låta det hela bli rutin. Man kan växla mellan höger och vänster ben fram i hugget – först höger, sedan vänster och sedan höger igen. Likaså är det nyttigt att hugga gående över golvet, ett hugg på varje steg. Man tar då ordentliga kliv, så att kroppen sjunker ner en del och blir stadigare. Det bakre benet brukar sträckas och det främre vara böjt.

Precis som slagen i karatedo ska hugget accelerera, men man bör minnas att träffpunkten redan är i huvudhöjd och att det krävs kraft även för hela återstoden av hugget. Bästa sätt att vinna stadga i hugget är att tänka det precis innan man utför det. Om man med sin andning och sitt sinne känner att hugget redan är utfört när svärdet svingas nedåt – då får det stadga och skärpa.

Om man hugger ända ner till magen heter det *chudan*. Man kan hugga ännu djupare, vilket motsvarar att klyva partnern från topp till tå. Det heter *gedan*. Att bara hugga i huvudhöjd kallas *jodan*.

Kendons tekniker

I kendo finns ett begränsat antal dugliga träffpunkter för svärdet. Att hugga mot huvudet kallas *men*, antingen *shomen* om det är rakt ovanifrån mot skallen, eller *yokomen* om det är i en sned bana ungefär mot tinningen.

Hugg mot handleden heter *kote* och är mycket praktiskt, dels för att det går att komma åt även på en relativt god gard och dels för att det naturligtvis avgör striden fast det inte är ett så kallat dödande hugg.

Hugg mot magen görs vågrätt och heter *do*. Stöt med svärdsspetsen heter *tsuki* och brukar enbart göras mot halsen. I kendo-tävling förekommer inte fler tekniker.

Men i den gamla traditionella svärdskonsten finns förstås mer att göra. Bland annat tränas *kesagiri* som är att hugga snett igenom partners kropp, från skuldra till motsatt midja. Man använder sig också av *atemi* med baksidan på svärdsfästet, till exempel i samband med att man drar svärdet ur baljan då en angripare närmar sig. Det heter *tsuka ate*.

Alla de här teknikerna bör tränas i *suburi*, men det grundläggande hugget, som förklarades först, är det ojämförligt viktigaste. Om man inte behärskar det kan man inte lyckas något vidare med de andra teknikerna.

Yokomen

Yokomen brukar tränas med *kirikaeshi*, som innebär att man pendlar med svärdet från ena sidan till den andra och utdelar yokomen-hugg på båda håll.

Efter ett hugg ska man låta spetsen falla nedåt och dra svärdet runt sitt huvud, så att det hålls in nära kroppen, och sedan hugga från andra hållet. När man hugger mot partners vänstra tinning ska man ställa sig med höger fot fram och vice versa.

Tsuki

Tsuki ska utföras återhållsamt. Man skickar inte fram armar och kropp i en storslagen rörelse, utan nöjer sig med att avancera med hela kroppen i ett normalt steg och bara sträcka fram svärdet någon decimeter extra.

Mycket kraft behövs inte för *tsuki*, eftersom träffytan – svärdsspetsen – är den minimalaste man kan tänka sig.

Kote

Kote behöver inte heller någon gigantisk kraft, eftersom det bara ska tränga igenom partnerns handled. Däremot är snabbhet av nöden, för att han inte ska hinna rycka undan armen. Därför lyfter man sällan svärdet högt för ett sådant hugg, utan nöjer sig med att så att säga studsas fram med det.

Svärdsträningens hela väsen är att öva sitt centrum och växa i det. Svärdsformerna är grundläggande uttryck för *tanden* och leder alldeles av sig själva till bättre hållning och andning, större kraft och pondus i rörelserna.

Ryu

I Japan finns förstås oräkneliga *ryu*, skolor och traditioner, inom iaido, och en nästan astronomisk mängd av *kata*, förutbestämda rörelsemönster. Ett blygsamt sätt att pröva är att träna Japanska Kendofederationens iaido, som heter *Seitei iai*. Den består av tio *kata*, som tillsammans är en god exemplsamling ur iaidons register.

De som tränar iaido koncentrerat är exceptionellt noga med detaljerna. Alla vinklar på fötter, armar, svärd och kropp ska vara exakta, varje rörelse precis. I aikido är förstås idealet en smula annorlunda, men innan man tillåter sig att bli vidlyftig i utförandet av iaido bör man försöka lära sig varje *kata* så nära idealet som man förmår. Därefter får iaido liv när man kan glömma tekniken och alla detaljerna, och i stället röra sig med magandningens kraft och inspiration.

Namnet iaido är mycket symboliskt, dess tre tecken står för *närvarande*, *harmoni* och *väg* – ungefär vägen till harmonisk närvaro. Det kan beskrivas som att vara avspänd och ändå fullt redo där man befinner sig, kanske en antydning om att iai var ett sätt för samurajen att träna sig så väl mot överraskningar att han inte längre behövde frukta dem.

制 定

Seitei idai

1 MAE

Mae är Seiteis första kata och mycket lik den första katan i de allra flesta iaidotraditionerna. Man sitter ner i seiza och tänker sig att man angrips av en annan sittande, som kommer framifrån. Man drar sitt svärd, ställer höger fot i golvet framför sig och sträcker ut svärdet så att spetsen hamnar i ögonhöjd på den tänkte angriparen. Vänsterhanden håller i baljan och drar den bakåt runt midjan.

前

Sedan drar man sig fram, tills vänster knä hamnar invid högerfotens häl, höjer svärdet över huvudet och griper det med båda händer, kliver fram med högerfoten och hugger rakt ner till gedan. Därmed klyver man den tänkte angriparen.

Nu för man svärdet i en båge ut åt höger, upp till höger tinning, samtidigt som man reser på sig. Vänsterhanden griper åter om baljan. Därefter hugger man snett förbi sitt huvud och i en båge ner mot höger sida. Denna rörelse kallas *chiburi* och gjordes för att skaka av offrets blod från svärds klingan.

Därpå växlar man fötter – vänster fot ställer sig bredvid höger, som i sin tur backar ungefär till vänsterfotens tidigare

position. Man håller hela tiden blicken riktad mot sin tänkte fallne angripare.

Nästa rörelse heter *noto*, som innebär att man återför svärdet till baljan. Det tar en god stund att lära sig. Man griper baljan med vänsterhanden så att tumme och pekfinger bildar som en vaddering vid dess öppning, drar svärds klingans baksida längs med denna öppning – nästan från fästet fram till spetsen. Detta görs genom att högerhanden sträcks framåt och vänsterhanden drar baljan bakåt, samtidigt som höften vrids åt vänster. När spetsen når öppningen vänder man tillbaka baljan så att den slukar svärdsspetsen och låter sedan balja och svärds klinga gå emot varandra sakta, samtidigt som man sänker sig ner på knä.

Då knäna når golvet ska klingan vara helt inne i baljan och händerna mötas framför magen. Man lägger tummen på parerplåten, *tsuba*, och trycker inåt så att svärdet fastnar i baljan, som ska vara så trång i öppningen att det krävs en smula kraft för att lossa svärdet ur den.

Slutligen reser man sig, flyttar fram högerfoten till den vänstra, låter högerhanden sjunka från svärdsfästet till kroppens sida och tar tre stillsamma steg tillbaka. Då bör man vara tillbaka på utgångspunkten och är klar med sin kata.

Varje kata slutar med att man med stillsamma, korta steg återvänder till utgångspunkten.

2 USHIRO

Ushiro är samma som *mae*, med det undantaget att man börjar med ryggen vänd mot den tänkte angriparen. Man måste därför svänga runt ett halvt varv åt vänster, samtidigt som man drar sitt svärd. Det blir då vänster fot som sträcks fram.

När man ska göra *noto* växlar man sålunda från vänster till höger fot främst.

3 UKE NAGASHI

A large, bold Japanese character '後' (Ushiro) is displayed on the right side of the page. The character is written in a traditional, slightly stylized font, with a thick black stroke. It is positioned to the right of the text for the '2 USHIRO' section, partially overlapping the text area.

Uke nagashi är mot attack från vänster sida. Man lyfter vänster ben, drar svärdet och parerar ett tänkt hugg. Sedan svänger man runt och hugger diagonalt mot angriparen, *kesagiri*.

Noto görs lite annorlunda här. Man vänder sitt svärd framför sig, så att spetsen pekar åt höger och eggen framåt, sedan vänder man på högerhanden så att den griper svärdsfästet ovanifrån, med lillfingret mot tsuba. Vänsterhanden släpper svärdet och griper baljan. Därpå pendlar man över klingan till vänster sida och drar längs med baljan ungefär som förr – det är för högerhanden denna noto är mest avig.

受流

柄当

4 TSUKA ATE

Tsuka ate börjar inte i seiza. Man sitter på ett annat sätt, som heter *iai hiza*, där vänsterbenets sida trycker mot golvet och foten befinner sig under ens kropp, medan högerbenet gör det samma fast framför vänster och med fotsulan så mycket det går – det brukar inte vara mycket – i golvet.

Första rörelse är en stöt med svärdsfästets baksida mot angriparens ansikte, samtidigt som man tar ett stort, bestämt kliv framåt med högerfoten – många stampar ljudligt med den. Därefter drar man tillbaka baljan så att klingan friläggs, vänder kroppen

på sidan och stöter svärdet bakåt mot en ytterligare angripare. Genast därpå vänder man sig på nytt framåt och hugger gedan mot den förste angriparen.

Chiburi görs genom att stöta svärdet en liten bit åt sidan framför sig, sedan utför man noto utan att resa på sig, samtidigt som man drar tillbaka högerfoten och öppnar knät åt höger. Därefter reser man sig med ett steg framåt med högerbenet, och följer efter med vänster fot.

加
衣
袈
裟
切

5 KESA GIRI

Kesa giri görs stående, precis som samtliga följande kata. Man tar ett steg fram med höger fot. Vid nästa steg, med vänsterfoten, griper man sitt svärd och vänder det upp och ner så att eggen – alltjämt helt inne i baljan – riktas nedåt. Vid tredje steget, med högerfoten, drar man svärdet i en huggande rörelse nedifrån och snett upp åt höger. Där vänder man svärdet och griper det med båda händer för ett kvickt hugg tillbaka ner mot vänster sida.

Samtidigt som man backar med högerfoten höjer man svärdet till hasso, vid höger skuldra. Vänster fot backar ett steg samtidigt med chiburi, därefter görs noto och sedan flyttas vänster fot fram till den högra.

6 MOROTE TSUKI

Morote tsuki inleds som föregående kata, men på tredje steget dras svärdet i en huggande rörelse framåt. Med tvåhandsgrepp om svärdsfästet avancerar man ytterligare någon decimeter med högerfoten och stöter spetsen framåt, vilket är själva *morote tsuki*-tekniken. Därefter vänder man sig om, tar ett stort kliv med höger fot och hugger *chudan*, vänder tillbaka, går åter fram med högerfoten och hugger *chudan*.

Chiburi görs med en kort rörelse åt sidan och sedan *noto* på stället.

諸手突

二
方
切

7 SANPO GIRI

Sanpo giri betyder hugg åt tre håll. Redan vid andra steget sneddar man av åt höger, drar sitt svärd och hugger med en hand samtidigt som man sträcker ut högerfoten åt samma håll. Därefter griper man svärdet med båda händer, vänder åt vänster och hugger *chudan*. Tredje hugget är framåt.

Sedan lyfter man svärdet över huvudet i *jodan kamae*, samtidigt som man flyttar högerfoten bakåt. Backande med vänsterfoten gör man den huggande varianten på *chiburi*, sedan *noto*.

顔面当

8 **GAMEN ATE**

Gamen ate inleder med en atemi mot angriparens ansikte med svärdsfästets baksida på tredje steget. Därefter drar man baljan tillbaka från svärdet och vilar det mot höften så snart man svängt runt bakåt. Man tar ett stort kliv med höger fot och stöter fram svärdet i maghöjd. Det ska vara vänt på sidan så att eggen pekar åt höger. Man vänder sig åter framåt, tar ett stort kliv med höger fot och hugger chudan, därefter den chiburi som är en kort stöt med svärdet åt sidan, och sedan noto.

9 **SOETE TSUKI**

Soete tsuki vänder åt höger på tredje steget, där man drar svärdet, skjuter tillbaka vänsterbenet och hugger med en hand. Sedan griper man med vänsterhanden ovanifrån om svärds klingan, vrids kroppen en smula åt höger, stiger fram med vänsterfoten och stöter i maghöjd.

Därpå vänds svärdet på sidan, så att klingan pekar snett ner åt vänster. Vänster hand släpper klingan och griper i baljan, vänsterfoten backar och man gör en kort chiburi åt höger. Sedan noto.

添手突

10 SHIHO GIRI

Shihogiri är hugg åt fyra håll. Vid tredje steget svänger man av snett åt höger, så att säga åt nordost, griper svärdsfästet med båda händerna och slår ner det mot angriparens svärdsgrepp. Sedan drar man tillbaka baljan från klingan, höjer den mot bröstet och vänder sig mot sydväst och stöter i brösthöjd.

Direkt därefter vänder man åter mot nordost, stiger fram med vänster fot och hugger chudan. Nästa vändning är åt sydost, man kliver fram med högerfoten och hugger chudan. Därpå vänder man sig helt om i nordväst, tar ett stort kliv fram med högerfoten och hugger chudan.

Sedan backar man med högerfoten, höjer svärdet till jodan kamae, backar med vänsterfoten och gör en huggande chiburi, därefter noto.

四方切

laido ryu

Några skolor

SEITEI IAI

- 1 mae
- 2 ushiro
- 3 uke nagashi
- 4 tsuka ate
- 5 kesa giri
- 6 morote tsuki
- 7 sanpo giri
- 8 gamen ate
- 9 soete tsuki
- 10 shiho giri

OMORI RYU

- 1 sho hatu to
- 2 sato
- 3 uto
- 4 atari to
- 5 in yo shin tai
- 6 ryu to
- 7 jun to
- 8 gyaki to
- 9 sei chu to
- 10 ko ran to
- 11 in yo shin tai kae waza
- 12 nuki uchi

HASE GAWA EISHIN RYU

Shoden iai, Tate hiza

- 1 yoko gumo
- 2 tora ito soku
- 3 ina zuma
- 4 uki gumo
- 5 yamashita arashi
- 6 iwanami
- 7 uroko gaeshi
- 8 nami gaeshi
- 9 taki otoshi
- 10 nuki uchi

Okuden iai, Suwari waza

- 1 kasumi
- 2 sune gakoi
- 3 shiho giri
- 4 to zi me
- 5 to waki
- 6 tanashita
- 7 ryo zime
- 8 tora basiri

Aikido toho

Shoji Nishio iai

1 MAE GIRI

Drag på fjärde steget
Hugg chudan på sjätte steget

Chudan kamae
Chiburi åt sidan, Noto

2 IKKYO

(uke nagashi)

Andra steget något åt sidan
vänster fot till jämfota
parera vänster
Fram med vänster fot
kesagiri (vänster till höger)
Backa med vänsterfot

Chudan kamae
Chiburi åt sidan, Noto

3 KAITENNAGE

(ushiro)

Andra steget taisabaki mot-sols
Drag
Andra steget fram kesagiri

(höger till vänster)

Chudan kamae
Chiburi åt sidan, Noto

4 SHIHONAGE

(zen-go)

Tredje steget snett åt höger,
benen i kors
Drag med kesagiri nedifrån
och upp (vänster till höger)
Vänd på stället
Kesagiri (höger till vänster)

Chudan kamae
Chiburi åt sidan, Noto

5 SHIHONAGE

(sanpo giri)

Tredje steget till jämfota
Vänsterfoten ut åt vänster
Drag med kesagiri nedifrån
(vänster till höger)
Vänd åt höger
Kesagiri med en hand (höger till vänster)

Höger fot till jämfota och fram
Jämfota, böj knän, hugg gedan
Vänsterfoten backar
Chiburi över huvudet
vänsterfoten fram till jämfota
Högerfoten bakåt, Noto

6 SHIHONAGE

(yokogiri)

Andra steget till jämfota och rakt åt sidan
Tsuka ate
Vänsterfot till jämfota
Drag och parera åt sidan
Vänd motsols,
sträck vänsterfoten bakåt
Kesagiri (höger till vänster)
Backa med högerfoten,
vänd medsols
Yokogiri
Vänsterfot fram till jämfota,
vänd medsols, vänsterfot bakåt
Kesagiri (höger till vänster)

Höger fot till jämfota och fram
Jämfota, böj knän, hugg gedan
Vänsterfoten backar
Chiburi över huvudet,

vänsterfoten fram till jämfota
Högerfoten bakåt, Noto

7 NIKYO gyakuhanmi

Efter första steget
grip tsuka underifrån
Andra steget långt fram
med böjt bakre ben
Chudan tsuka ate
Högerfot till jämfota sedan åt höger
Gör nikyo med vändning av svärdet (motsols)
Vänsterfot till jämfota vänd åt sidan
Drag svärdet nedåt och framåt
Stig fram med vänsterfot, sedan högerfot, djup ställning
Kesagiri (höger till vänster)
lågt

Chudan kamae
Chiburi åt sidan, Noto

8 NIKYO aihanmi

Andra steget
grip tsuka ovanifrån
Tredje steget fram åt vän-

ster
Chudan tsuka ate
Högerfot till jämfota
Vänsterfot ut (som steg runt
i ring)
Nikyo (medsols)
Vänsterfot till jämfota
Drag svärdet
Irimi tenkan med vänster-
hand vid svärdsspetsen
Stanna i samma riktning
som vid start
Vänsterfot backar till jäm-
fota
Svärdet till jodan kamae
Backa med vänsterfot

Chudan kamae
Chiburi åt sidan, Noto

9 IRIMINAGE

Andra steget snett åt höger
Vrid kroppen åt vänster
vänsterfot till jämfota
Dra svärdet mot kote
Vänsterfoten fram
svärdet uppochner mot
jodan
Högerfoten bakåt, låg ställ-
ning
Svärdet vågrätt mot armbå-
gen
Högerfot fram till jämfota
Svärdet uppochner mot

jodan
Steg fram med högerfoten,
sedan vänsterfot till jämfota
Hugg stannar ovan huvudet
Backa med vänsterfot
Sänk sakta till chudan
kamae

Sänk svärdet lite till
Chiburi med svärdsvolt
Noto mot axeln, böj knäna
och dra tillbaka högerfoten

10 KOTEGAESHI

(morote tsuki)

Parera som uke nagashi
Vänsterfot till jämfota
Yokomen med en hand
Vänsterfot fram och kesagiri
(vänster till höger)
Högerfot fram och tsuki
Vänsterfot till jämfota
och dra tillbaka svärdet
Sänk till chudan kamae

Sänk svärdet lite till
Chiburi med svärdsvolt
Noto mot axeln, böj knäna
och dra tillbaka högerfoten

11 SANKYO

(katate tsuki)

Tredje steget vänd åt höger

högerfoten till jämfota på tå
Svärdet vågrätt mot bröstet
Högerfoten till höger sida
Vänd åt vänster
vänsterfoten till jämfota
Tsuki med en hand
Vänsterfoten till vänster
sida
kroppen vänds framåt
Högerfoten backar
Kesagiri (vänster till höger)
Vänsterfoten backar
chudan kamae
Chiburi åt sidan, Noto

12 YONKYO

(nådstöten)

Tredje steget vrid åt vänster
Drag med eggen uppåt,
kesagiri vänster till höger
Backa med vänsterfot
sänk svärdet, klingan våg-
rät
Vänsterfot till jämfota och
tsuki
Högerfot åt höger
svärdet till vänster sida
Vänd åt vänster
Vänster fot backar till jäm-
fota, jodan kamae
Ner på knä med vänster-
benet
och sänk svärdet till gedan
Lägg högerhand på klingan

Tsuki nedåt och stampa
med högerfot
Högerfoten ut åt höger
Svep svärdet medsols till
sidan
Jodan kamae
Sänk till gedan och höger-
foten fram
Höj till chudan kamae
Chiburi åt sidan
Noto, dra högerfot till
vänsterknä

13 TOME

(huggtest

- suemono giri?)

Efter andra steget, drag
uppåt vid sidan av kroppen
Höj till jodan kamae
högerfot bakåt till jämfota
Fall till djup position
och hugg chudan
Chiburi åt sidan
Noto, sträck benen
Högerfot till jämfota

Ordlista

ai harmoni

aikido vägen till den universella kraftens harmoni

ai-uchi ömsesidigt dråp

arigato gozaimasu tack så mycket

arigato ku itadake masu mycket högtidligt tack

ashi ben, fot

atemi slag

ayumi ashi alternerande steg (se även tsugi ashi)

batto draget svärd

bo stav, längre än jo

bokken träningssvärd av trä

bokuto samma som bokken

boshi svärdspetsens mönster

bu kamp, strid – egentligen ”använd inte hillebarden”

budo kampens väg, samlingsnamn på japanska kampkonster

budoka budoutövare

Budokan Nippon Budokan, stor dojo i Tokyo

bushi krigare

bushido krigarens väg

chado teceremoni

chiburi skaka blodet av svärdet

chikara kraft

chudan mitten (se även jodan och gedan)

chudan kamae gard i maghöjd

daisho svärdspar, det långa och det korta

daito långsvärd

dame fel, dåligt

dan svartbältesgrad i budo (se även kyu)

datto att lösgöra svärdet från bältet

do väg, konst

do-in självmassage
dojo träningslokal
doka poem om vägen
domo arigato gozaimasu tack så väldigt mycket
dozo var så god
fuchi gördel på svärdsfästet, vid tsuba
fukura svärdsspetsens form
gamae kamae
gamen ate åttonde katan i Seitei iai
gedan låg (se även jodan och chudan)
geiko keiko, träning
gi träningsdräkt
giri kiri, skära
go fem
Gorin no sho Fem ringars bok av Musashi
hachi åtta
hai ja
hajime börja
hakama vida byxor som används i bland annat aikido
ha svärdets egg, även hasaki
hamon mönster på svärds klingan
hanmi utgångsställning
hanshi titel i kendo, från 8 dan
happo giri svärdsövning, hugg i åtta riktningar
hara mage
harai avvärja, parera, svepa undan
harakiri skära mage, seppuku
hasso kamae gard i axelhöjd
hidari vänster (höger: migi)
hiragana japansk ljudskrift
hito e mi utgångsställning, bredare än hanmi
hiza knä
ho metod, riktning, sida
iaido konsten att hantera det japanska svärdet
iai goshi huksittande

iai hiza att siita med ett knä upp
iaito träningssvärd, ej handsmide
ichi ett
ie nej
iki viljekraft
ippon en poäng, ett utfall
ji svärds klingans yta mellan shinogi och eggen
jo rundstav i trä om 127,5 cm
jodan hög (se även chudan och gedan)
jodan kamae gard i huvudhöjd
ju mjuk
ju tio
judo den mjuka vägen
jujutsu den mjuka tekniken (skrivs också jujitsu och jiujitsu)
jutsu teknik
kai förening, sällskap
kaiso grundare
kamae grundposition, gard
kami gudom
kamiza hedersplats i dojon
kan intuition
kanji ideogram, den kinesiska bildskriften
karatedo den tomma handens väg
kashira ändstycke på svärdsfästet
kata förutbestämt rörelseschema
katakana japansk ljudskrift
katana det japanska svärdet
katate enhandsteknik
keiko träning
ken svärd (kallas också tachi och katana)
kendo japansk fäktning
kesa giri femte katan i Seitei iai
ki anda, energi, den universella kraften
kiai harmoni med ki, kraftansamling, utrop
kikai tanden oceanen av ki i kroppens centrum

kime fokusering, anspänning
kiri skära
kissaki svärdets spetsparti
ko budo äldre kampkonster
koan gåta i zen
kodachi litet svärd
kogeki attack
kohai juniorelev (jämför sempai)
Kojiki religiös urkund från 700-talet
kojiri svärdsbaljans ändstycke
kokoro hjärta, vilja
kokyu magandning
koshi höft
koshi-ita hakamans ryggstycke
ko-shinogi svärdsspetsens shinogi
kote handled
kozuka liten kniv som fästs på svärdets balja
ku nio
ku tomhet
kumitachi svärd mot svärd
kurigata ögla på svärdsbaljan för sageo
kyo princip, lärdom
kyoshi titel i kendo, 6-7 dan
kyu grad före svartbälte (se även dan)
kyudo pilbågens väg
ma avstånd mellan de tränande
ma-ai harmoniskt, balanserat avstånd till partnern
mae framför, framåt (se även ushiro)
mae första katan i Seitei iai
makrobiotik kost- och hälsolära baserad på yin och yang
mawashi runt
mawate vändning
me öga
mekugi pigg av bambu, för att fästa svärds klinga vid tsuka
mekugi-ana hål för mekugi

men huvud
menuki ornament på svärdsfäste
mi svärds klingan
michi do, väg
migi höger (vänster: hidari)
misogi rening
mokuso meditation
mono-ushi svärdets huggträffyta, en bit bakom spetsen
moro båda
morote tsuki sjätte katan i Seitei iai
mudansha tränande utan dangrad (se även yudansha)
mune svärds klingans rygg
musubi knyta ihop
naginata hillebard
nakago tången, del av svärds klingan som sitter i fästet
nakaima här och nu
nana shichi, sju
nen sinnets klarhet och enhet
ni två
Nihongi religiös urkund från 700-talet
ninja kurir och spion i gamla Japan
Nippon Japan
noto återföra svärdet i baljan
nukitsuke dra svärdet
o stor
obi bälte
ocha grönt te
okuden "hemliga" lärdomar i budoskola
onegai shimasu att be om något, sägs vid träningsstart
osame avsluta
otagarni rei de tränandes bugning för varandra
oyowaza tillämpad teknik
randori fri träning
rei hälsning, bugning
renshi titel i kendo, 4-6 dan

renshu träning
ritsurei stående bugning
roku sex
ronin herrelös saamuraj
ryo båda
ryu skola
sageo svärdsbaljans rem
sake risvin
samuraj krigaradel
san tre
sankake triangel
sankakutai triangelform, fötternas position i hanmi
sanpo giri sjunde katan i Seitei iai
satori upplysning i zen
saya svärdsbalja
sayabiki att dra i svärdsbaljan vid noto
seika no itten den enda punkten, kroppens centrum, tanden
seiki livskraft
Seitei iai iaidoskola
seiza sitta på knä
sempai seniorelev (jämför kohai)
sensei lärare
seppuku rituellt självmord med svärd, harakiri
shaolin kinesisk tempelboxning
shi fyra
shiai tävling
shiatsu massage
shichi sju
shiho giri tionde katan i Seitei iai
shikaku döda vinkeln
shiki mod
shikko knägång
shinai svärd av bamburibbor
Shingon buddhistisk sekt
Shindo Muso ryu tradition i jodo

shinogi svärds klingans rygglinje
shinogi-ji svärds klingans yta mellan shinogi och svärdsryggen
shinto gudarnas väg, japansk religion
shinzen gudarnas plats i dojon, vanligen på väggen längst från ingången
shisei hållning
shizentai naturlig kroppsställning
sho ett
shodo kalligrafi
shomen dojons huvudände
shomen ni rei bugning mot dojons huvudände
shomen uchi hugg mot huvudet
shorinji kempo shaolin i Japan, kampkonst
shoshinsha nybörjare
soete tsuki nionde katan i Seitei iai
suburi grundträning med svärd och jo
sumi hörn
sumikiri kroppens och sinnets skärpa
sumo traditionell brottning
suwariwaza sittande träning
swatte knägående träning (även suwariwaza)
t'ai chi kinesiskt uttryck – det högsta ursprunget, föreningen av yin och yang
tachi svärd (kallas också ken och katana)
tai kropp
tai jutsu tekniker utan vapen
taisabaki kropps förflyttning, undanglidande rörelse
tambo kort stav
tameshi prov
tameshigiri huggträning på föremål
tanden kroppens centrum
tanto kniv
tao do, väg på kinesiska
tatami matta

tate vertikal, stå upp
te hand
to svärd
to rei bugning för svärdet
tsuba parerplåt på svärd
tsugi ashi steg där bakre foten följer efter främre
tsuka svärdsfäste
tsuka ate åttonde katan i Seitei iai
tsuki slag, stöt
uchi slag, hugg
uchideshi elev som bor i dojo
uke blockering, parering
uke nagashi tredje katan i Seitei iai
undo övning
ushiro bakom, bakåt (se även mae)
ushiro andra katan i Seitei iai
wakizashi litet svärd, mellan 30 och 60 cm
waza träningsätt
yame stopp, sluta
yang solsida, manlig pol (jämför yin)
yari spjut
yawara gammal jujutsu
yin skuggsida, kvinnlig pol (jämför yang)
yoko sida
yokogiri horisontellt hugg
yokomen sidan av huvudet, tinningen
yokomen uchi hugg mot tinningen
yokote linje mellan svärdets egg och spets
yon fyra
yudansha dangraderad (se även mudansha)
zanshin utsträckt kontroll
zarei sittande bugning
zazen sittande meditation
zen form av buddhism

Katana - det japanska svärdet

