

Sandokai Aikido – Awase-ho:t

Kirjoittaja: Virpi Jylhä

Parin kanssa tehtävät harjoitteet. Tärkeää perusasioiden lisäksi ajoitus ja yhtäaikainen liikkuminen. Eri saleilla on eritapoja tehdä näitä harjoituksia. Tässä yhdenlaiset näkemykset.

Jo awase-ho

Aloitustapoja on ainakin kolmenlaisia – ehkä enemmänkin. Ensimmäisessä nage tekee avauksen, jolloin nage harjoittelee ajoitusta ja reagoimista siihen, että uke tulee heti, kun tilanne on avattu. Toinen tapa on, että uke lähtee hyökkäykseen, jolloin nage harjoittelee reagoimaan tunteeseen, jonka saa JO:n kautta. Kolmas tapa, jota näissä muistiinpanoissa on käytetty, on se, että uke tekee tilaa hyökkäykselle makiotoshilla. Makiotoshi ei siis ole blokkaukseen tai nagen JO:n poishuitaisu vaan ranteiden ja haran liikkeistä lähtevä kiertävä liike, joka saa nagen JO:n pois linjalta. Nage harjoittelee tässä tavassa reagoimaan uken hyökkäykseen ja käyttämään uken hyökkäyksestä tullutta liike-energiaa omaksi edukseen.

1.

Uke: makiotoshi, choku tsuki

Nage: oikealla (taka) jalalla askel oikealle etuviistoon pois tsukin alta, JO jodan kamaessa, kärjen ollessa uken jon alapuoella, vasen jalka ei ole siirtynyt paljoakaan paikaltaan, jodan gaeshi ja menuchi, etäisyyden oltava siten, että lyönti osuu uken päähän, mutta uke ei yllä kylkeen JO:ta kääntämällä

2.

Uke: makiotoshi ja tsuki

Nage: tsuki ashi takaoikealle, kello 4 ja 5 tienoille, jodan uke kuten edellisessä, vasen käsi pysyy lähes paikallaan ja oikea tekee JO:n pyöräytyksen, tehdään blokkaukseen uken johon – varotaan, ettei vetaista liikkeellä uken jota itseensä päin vaan polvista vähän alas ja JO:n kulma oltava sellainen, että blokkaukseen on poispäin, saadaan uken kylkilinja auki, choku tsuki uken kylkeen

3.

Uke: makiotoshi, choku tsuki, (toisessa tavassa vielä palaaminen tsuki no kamaeen)

Nage: Suoraan pois tsukin alta etuoikealle pitkällä oikean jalan askeleella, kädet liukuu JO:n päihin, josta suora gedan gaeshi uken polveen.

toinen versio:

tsuki ashi takaoikealle, waki kamae, gedan gaeshi uken polveen uken palatessa tsuki no kamaeen

5.

Uke: makiotoshi choku tsuki

Nage: käsien ote JO:sta on vastaote. Lähes sama liike kuin kohdassa 2: oikean jalan askel takaoikealla, samalla JO pyörähtää ympäri siten, että sen takapää tekee blokkaukseen johon, choku tsuki kun vasen jalka siirtyy oikean taakse.

6. Poikkeuksellinen awase; tehdään nimenomaan ajoitusta, ei keppitekniikkaa. Aloitus jo:t kärjet yhdessä. Migi hanmi, ”miekkaote” JO:sta. Nage aloittaa viemällä JO:n waki kamaeen (kärki viedään

yläkautta taakse).

Uke: shomen uchi komi

Nage: nousevaan liikkeeseen, kuin "imuun", oikea jalka suoraan eteen, JO kääntyy alakautta leuan tasolle (jokata 31 liike 10), kun uken JO:n liike lähtee alaspäin, vasen jalka astuu n. kello 11, kasvojen edessä pyörähtävä yokomenuchi, lyönnin aikana oikea jalka korjataan taakse hanmiin = ollaan pois lyönnin alta.

7.

Uke: maki otoshi, choku tsuki

Nage: leveä ote jo:sta, oikea jalka siirtyy eteenpäin, vasemman viereen, himpun etupuolelle, JO:n takapää nousee ylös, oikea käsi alaspäin vasemman käden viereen, JO pyörähtää vasemman käden varassa ympäri siten, että syntyy jodan uke-torjunta, samalla kun siirrytään torjunta-asentoon, siirtyy vasen jalka taakse, hanmi tulee valmiiksi.

8.

Uke: makiotoshi, choku tsuki

Nage: makiotoshi -liikkeestä jo pyörähtää uken Jon alta, siirtyminen pois tsukin edestä takajalka ensin, etujalan astuessa choku tsuki uken kylkeen, (siirtyminen kuin "putoaisi eteenpäin")

Bokken awase-ho

Awase ho:n aloituksia on ainakin kaksi (enemmänkin varmaan... ;), mutta toisessa niistä uketachi tekee avauksen eli siirtää miekan kärkeä hieman oikealle. Toinen tapa on tehdä harjoitteet ilman avauksia; uchitachi vain lähtee ja uketachi reagoi tunteeseen, jonka saa miekan kautta. Näkkäri kun olen, käytän tätä tapaa; miekan kärjestä tuntee toisen liikkeitä lähes yhtä hyvin kuin bodykontaktistakin.

Olen tehnyt muistiinpanot itseäni varten, joten vastuu jää oikeellisuuksien osalta lukijalle. ;)

1.

Uchitachi: shomen uchikomi; tsugi ashi eteenpäin, suora lyönti.

Uketachi: shomen uchikomi.

Uketachin jalkatyöskentely: kun bokken nousee ylös, oikea jalka tulee vasemman viereen ja kun tulee lyönti, jalka jatkaa matkaansa oikealle eli tulee L-kirjaimen mallinen askel sivulle, kun lyönti ranteeseen, takajalka (vasen) siirtyy taakse. On siirrytty pois miekan alta keskiviivan oikealle puolelle. Bokkenin kärki osoittaa uchitachin haraan, "lyödään kii haraan".

2.

Uchitachi: Suora pisto (bokkenin terän kierto!)

Uketachi: jodangamae, shomen uchi.

Uketachi aloittaa lähtemällä kamaeen (avaa) ja uchitachi reagoi tähän bokkenin nostoon tekemällä suoran piston pitkän tsugi ashin kanssa. Kun pisto tulee, paino pidetään vasemmalla jalalla, mutta oikea jalka käy kuin kuumalla levyllä takana (oikean jalan isovarvas vasemman jalan kantapäähän takana). Hienoinen väistö siis vasemmalle keskilinjasta, varotaan, ettei bokkenin kärki roiku. Etäisyys sellainen, että tästä yltäisi lyömään uchitachin ranteeseen (oikeaan). Uchitachi huomaa huonon asemansa ja palautuu pistosta nopealla liikkeellä perusasentoon sekä kääntää bokkenin

kärjen uketachin väistöpaikkaan. Tähän liikkeeseen uchetachi reagoi tulemalla keskiviivan oikealta puoleltalyönnillä uchetachin vasempaan ranteeseen. Väistö keskilinjan oikealle puolelle on kuitenkin vain hieman, sillä uchetachi on kääntynyt kohti uketachin edellistä sijaintia. Uketachin lyöntiliike on nopea ylös ja nopeasti alas; ei jäädä "seisoskelemaan" bokken ylhäällä jodangamaessa. Samoin uchetachin on oltava ripeä, pisto ja pian pois huonosta asemasta. Saito-sensein tavalla jos tehdään, lopetetaan lyönnillä päähän eikä ranteeseen.

3.

Uchetachi: Shomen uchi, bokken ylös uuteen lyöntiin

Uketachi: Shomen uchi uchetachin ranteeseen (jää vajaaksi), pisto uchetachin kurkkuun.

Uchetachi lyö shomen uchin ja uketachi tekee L-askel väistön (kuten kohta 1) oikealle samaan aikaan kun lyö suoran lyönnin tavoitteena uchetachin ranne. Lyönti jää vajaaksi ja kun uchetachi nostaa miekan ylös uutta lyöntiä varten, tehdään liikkeen "imussa" pisto kurkkuun. Uchetachin asento on kääntyneenä uketachiin eli rintakehän suunta hieman keskiviivan vasemmalle.

4.

Uchetachi: shomen uchin "sieppaus", makiotoshi

Uketachi: shomen uchi, pisto

Uchetachi lähtee nostamaan miekkaa suurin piirtein samaan aikaan kuin uketachi aloittaa shomen uchin, liike ikään kuin kurotetaan lyönti kiinni hyvin ylhäällä (jos otettaisiin alhaalla, lyönti olisi osunut). Tehdään makiotoshi. Kun tehdään "vippaus" toisen miekkaan siirrytään samanaikaisesti tsugiashilla noin jalan verran taaksepäin.

Uketachin shomen uchi tsugiashilla, makiotoshin liike-energialla uchetachin miekan alta ja pisto uchetachin oikeaan kylkeen. Pisto tapahtuu vasemman jalan askeleella etuvasemmalle, pois keskilinjasta eli takajalka korjataan hieman vasemmalle. Muistetaan miekan kierto.

5.

Uchetachi: shomen uchi, kirigaeshilla (vasemmalta puolen, sillä oikea on mahdoton vastapuolen sijainnin vuoksi) miekka nousee uutta lyöntiä varten, keho kääntyy etuoikealle lyöntiä varten, mutta lyöntiin ei päästä. Tässä ei tehdä suoraa lyöntiä, sillä siitä seuraisi sama päätöstilanne kuin numerossa 3 eli toisen olisi järkevämpi tehdä pisto kurkkuun.

Uketachi: Kirigaeshi, vasemman jalan askeleella keskiviivasta vasemmalle, lyönti uchetachin ranteeseen tai hieman edemmäs bokkenin päälle, kun toinen nostaa miekan kirigaeshilla uutta lyöntiä varten, seurataan koko ajan bokkenin terän kontaktilla vasempaan ranteeseen. käsien asento pidetään alhaalla, ei kurotella. Kontakti uchetachin ranteeseen miekan terän ulommaisella kolmanneksella ja haran paino terän takana. Uusi lyönti jää mahdottomaksi.

6.

Kohdat 3 ja 5 yhdessä; pisto kurkkuun, uketachi awaa hieman oikealle, jolloin toinen heti lyö (tilanne on niin nopea, että periaatteessa tuo avaus on jo osa kirigaeshia).

Tärkeää on, että uchetachi lyö ensin keskiviivalle, sitten keskiviivan vasemmalle puolen (jossa uketachi juuri äsken oli) ja sitten vielä yrittää lyödä kirigaeshin keskiviivan oikealle puolelle (jossa puolustaja juuri oli). Katan opetus on yhtäaikaisessa liikkumisessa ja kuten muissakin katoissa, pitää lopetus olla täsmällinen; uchetachi ei saa hievahtaa eikä laskea miekkaansa ennen kuin uketachi on tilanteen halliten poistunut taaksepäin.

7.

Uchitachi: shomen uchi tsugiashilla (lyönnin pitäisi osua uketachiin)

Uketachi: irimi tsugiashilla, kirigaeshi uken niskaan.

Tsugiashi suoraan eteenpäin lähtee samaan aikaan kuin uchitachi nostaa miekan lyöntiin, uketachin miekka lähtee tsugiashin tahtiin ensin siten, että kärki osoittaa ylös, hieman etuviistoon oikealle (jos jäisi tähän, miekan monouchin tulisi pysäyttää tuleva lyönti kontaktilla uchitachin vasempaan ranteeseen). Tästä jatkuu lyönti kirigaeshina ja liikutaan vasemman jalan pitkällä askeleella uchitachin sivulle. n. 90 astetta. Kun Uchitachin miekka lyö alas, uketachin miekka lyö tämän niskaan ja samaan aikaan oikea jalka tulee maahan taakse, hanmi on valmis. Liike jatkuu sulavasti, ei pysähdyksiä. Vertaa tachiwaza iriminage.