

Sandokai Aikido – Kihon suburit

Kirjoittaja: Virpi Jylhä

Eri saleilla on eri tapoja tehdä perustekniikoita aseilla. Nämä ovat vain minun henkilökohtaiset muistiinpanoni omilta oppitunneilta. On tärkeää noudattaa oman opettajan antamia ohjeita, mutta ehkä näistä on jollekulle apua muistitukena. Tärkeitä asioita kuitenkin ovat selkeät tekniikat, ei veivata kuin virveliä vaan tehdään liike kerrallaan selkeästi. Vain Jo:n nagare-sarjassa saa "veivata" ja kaikki liikkeet sulautuvat yhdeksi liikkeiden virraksi. Suorituksissa on myös tärkeää hyvä ryhti, se, että liike lähtee jälleen kerran harasta, hartiat pysyvät alhaalla ja tasapaino keskellä. Pyllistelyt ja nuokkumiset pois, samoin kuin takaviistoon keikkuminenkin. Silti jalkoja ei saa juurruttaa liikaa tatamiin, vaan kehon on joustettava. Bokkenilla ei saa "tappaa kääpiöitä vatsansa eteen" vaan kahvan liike pysähtyy vasta kun miekan kärki on leikannut ilman halki alas vyötärötasoon. Jo:lla lyödään vain hartiatasoon, ukea ei kuvitella halkaistavan lantioon saakka.

Bokken kihon suburi

1. Shomen uchikomi

(migi hanmi, askel taakse, lyönti eteen askeleella eteen tai vaihtoehtoisesti vain käyttämällä etummainen jalka vasemman vieressä, lyönti yhtäaikaan painon siirron kanssa, ei erillisinä liikkeinä, ei kahva edellä, ilmaa pitää leikata, ranteet kiertyvät lyönnin lopussa bokkenin kahvan päälle, EI PYLLISTELLÄ! liike harasta)

2. Kirigaeshi

(migi hanmi, bokken lähtee kiertymään oikealta (selkäpuoli edellä) ylös lyöntiasentoon; vasen käsi pysyy koko liikkeen ajan keskilinjalla, oikea jalka liikkuu taakse vasemman viereen, kun jalat vierekkäin, bokken ylhäällä, lyönti vasemman jalan liukuessa eteen, sama liike taas hidarihanmista, vasen käsi keskilinjalla...

Vaihtoehtoisesti liike tehdään jalkojen päinvastaisella jalkojen liikkeellä, lyönti siis jalkojen eteenaskeleella)

3. Shihogiri

(4 suuntaan lyönnit bokkenilla (kuten shihoundo-liike, huolelliset miekan liikkeet, ei huitomista, lyönnit pään päältä – ei olan yli "pesäpallomailalla")

4. Menuchi tsuki

(migi hanmi, askel taakse, lyönti eteen askeleella, .pisto bokkenilla eteen sydämen korkeudelle (tsugi ashi), kahvan pysyttävä napaan suuntautuneena, kirigaeshi, sama toisesta hanmista (toinen tapa: pisto tulee toisen jalan askeleen kanssa, NIMELTÄÄN FUMIKOMITSUKI)

Jo

- ritsu jo "seisova" jo, jo:n kärki maassa, jalan etupuolella
- sage jo = jo kainalossa

Kamaet

- tsuki no kamae

Perusasentona hidarihanmi, jo:n pää (JOSAKI) osoittaa eteenpäin joko uken kurkkuun tai silmiin, takapää oikean lonkan kohdalla

- jodan no kamae

Kuten edellä, jo:n pää kohti uken kurkkua

- seigan no kamae
Jo:n pää silmiin, aikijo:ssa yleisempi CHUDAN NO KAMAE tai CHUDANGAMAE. Miekalla seigan no kamae on puolestaan yleisempi
- hasso no kamae
Jo oikean rinnan päällä, kärki suoraan ylös, kädet rennosti
- wakigamae
Jo:n pää laskettu ylhäältä alas vinosti sivulle

Jo kihon suburi (20 liikettä)

Tsuki-sarja (pistot), aloitus hidarihanmista

1. choku tsuki

(tsuki no kamae, pisto eteen)

2. kaeshi tsuki

(hidari hanmi, ritsu jo, oikea käsi vastaotteella jo:n päästä kiinni, jo:n pää vas. alhaalta eteen, lyönti "nousevasti" pistoon, käsien paikka ei liu'u, kyynärpäät ojentuu, ei lukkoon)

3. ushiro tsuki

(hidari hanmi, ritsu jo, "tavallinen" ote jo:n päästä, jo nostetaan kainaloon, etummainen jalka viedään taakse (tarpeeksi, jotta hanmi on oikean muotoinen), vartalo kääntyy, samalla takimmainen käsi liukuu jo:n takapäähän, toisen käden peukalo voi olla Jo:n päässä, jo:n pää ylhäällä, käännetään vartaloa lisää, tsuki solisluun tasolla, käsiä ei viedä liikaa eteen)

4. tsuki gedangaeshi

(tsuki no kamae, choku tsuki, waki kamae, gedan kaeshi polviin)

5. tsuki jodangaeshi

(tsuki no kamae, choku tsuki, jodan uke, jodan kaeshi, shomen uchi)

6. shomen uchikomi

(migi hanmi, "miekka-asento", etummainen jalka suoraan askel taakse, jo 45 asteen kulmassa pään taakse, askel eteen (haralla!), lyönti)

7. renzoku uchikomi

(kuten edellä, lyönnin jälkeen jo:n pää kiertyy oikealta alasivulta selän taitse ylös, kuin kaivonvinssi)

-liike, shomen uchi -lyönti joka vartalon asennon muutoksesta kohdistuu uken pään sivusuunnalta yokomen uchina)

Menuchi-sarja, (lyönnit) aloitus migihanmista

8. Menuchi gedangaeshi
(shomen uchikomi, waki kamae, gedangaeshi)

9. Menuchi ushiro tsuki
(shomen uchikomi, keppi käännetään kainaloon, vartalon kääntö, käsi liukuu JO:n päähän, tsuki)

10. gyaku yokomen ushirotsuki
(migi hanmi, "miekkä ote", oikea käsi etummaisena, vasen jalka astuu eteen JO:lla tehdään "kaivon vinssi" -liike jolloin JO nousee yokomen uchia varten ylös, lyönti, askel päättyy, nyt on vasen jalka edessä, oikea käsi edessä, Vasen käsi irrotetaan ja se ottaa jo: toisesta päästä kiinni, pisto kehon oikealta puolen taakse, vartalo kääntyy, hanmi oikean muotoiseksi, pisto, kainalot alhaalla, jo:n takapäähän ylhäällä)

Katate-sarja (yhden käden lyönnit), aloitus hidarihanmista

11. Katate gedangaeshi
(hidari hanmi, waki kamae siten, että JO liukuu käsien läpi siten, että vain oikea käsi jää pitämään JO:sta kiinni n. 20 cm JO:n päästä, askel, "keilausotteella" oikea käsi heilauttaa JO:n alhaalta ylös (oik.vas) nousevassa kaaressa, lyönti kuvitellaan useimmiten uken leukaan, vasen käsi nousee ylös ja ottaa JO:n vastaan avokämmenellä. Tästä asennosta pitäisi pystyä vielä tekemään yokomenuchi jos tarpeen)

12. katate toma uchi
(tsuki no kamae, oikea käsi nousee oikealle olkapäälle ja vasen käsi liukuu jo:n etupäähän samalla kun JO nostetaan päänyli hartioille, ote leveä, jo:n pää kohti, vastustajaa, hara lähtee kääntymään, oikea jalka seuraa askeleella, samalla vasen käsi on irrotanut otteensa ja tulee laaja lyönti oikealla kädellä, kun jo:n pää on edessä on korkeus n. ohimon tasolla, josta pää laskee alaspäin vasemmalle sivulle, vasen käsi ottaa vastaan "levynä" ja sulkeutuu sitten kepin ympäri, Jo:n pää jälleen kohti vastustajaa, ei vinossa)

13. katate hachi no ji gaeshi
(tsuki no kamae, JO liu'utetaan oikealle, samalla tsuki ashi taakse, (waki kamae tyyliin), ote yhdellä kädellä, oikea, jo:ta pitelevä käsi nousee suoraan kehon vierestä ylös, yokomen uchi, jo:n pää lyönnin jälkeen vasemmalle puolelle osoittaen taaksepäin, vasen käsi on "levynä" (tulee ikäänkuin jo:n lyöntiä myöden kehon viereen jo:n alapuolelle, sormet osoittavat taaksepäin jo:n suntaisesti), "levykäsi" antaa vauhtia jo:lle, joka lähtee uuteen yokomen uchiin, jo:n pää käy oikealla alhaalla ja pyörähtää lopulta hasso no kamaeen (kärki ylös, jo:n pää oikealla rinnan kohdalla))

Hasso-sarja (kahdeksikon muotoiset käännöt), aloitus migihanmista

14. hasso gaeshi uchi
migi no kamae, vasen käsi vetää JO:ta taaksepäin kunnes oikean käden ja JO:n etupään väli on n.

30 cm, vasemman käden ote irrotetaan ja käsi kääntyy ”levyksi” sormet ylöspäin antamaan vauhtia JO:n kahdeksikkoliikkeelle, oikea jalka liikkuu taakse, hasso no kamae, oikean käden kääntö, JO nostetaan ylös (jodan no kamae), shomen uchikomi

15. hasso gaeshi tsuki

(alku kuten edellä: migi no kamae, kahdeksikkoliike, hasso no kamae, oikean käden otteen vaihto, vasen käsi vetää JO:n pään eteenpäin, JO tulee vaakatasoon hartiatasolle, oikea käsi JO:n takapäessä, pisto vasemman käden ”läpi” (tsuki), oikea käsi liikkuu JO:ta pitkin eteenpäin, vasen irtoaa ja JO kääntyy ympäri (eteenpäin osottanut pää alakautta ylös), päättyy hasso no kamaeen, oikean käden otteen vaihto, jodan no kamae, jo palautetaan perusasentoon, ei lyöntiä)

16. hasso gaeshi ushiro tsuki

(alku kuten edellä: migi no kamae, kahdeksikkoliike, hasso no kamae, oikean käden otteen vaihto, vasen käsi irrottaa otteen, JO:n yläpää kääntyy eteen, vasen käsi ottaa kiinni JO:n päästä, vartalon kääntö ja tsuki taaksepäin)

17. hasso gaeshi ushiro uchi

(migi hanmi, kahdeksikkoliike, oik. käden otteen vaihto, kääntyminen paikallaan taaksepäin jolloin JO nousee jodan kamaeen, uchi)

18. hasso gaeshi ushiro harai

(migi hanmi, kahdeksikkoliike, oik. käden otteen vaihto, kääntymään taaksepäin (pää ensin), JO lähtee samaan aikaan sivulta alas taaksepäin pyyhkäisevään liikkeeseen, päädytään waki no kamaeen, muistetaan liikkeen aikana käsien vahva ote JO:sta, JO:ta ikään kuin työnnetään, ei vedetä jolloin ote irtoaisi helposti)

Nagare-sarja (virtaavat liikesarjat), aloitus migihanmista

19. hidari nagare gaeshi uchi

(migi hanmi, shomen uchikomi, vasen käsi irrottaa otteensa, lähdetään kääntymään vasemman kautta (pää ensin) ympäri, jo liikkuu vasemman kautta siten, että 180 astetta kääntynyttä ollaan jodan uke -tilanteessa, vasen käsi irrottaa taas otteensa, JO:n kääntö (jodan gaeshi), shomen uchi, koko liike tehdään virtaavasti, ei ”välietappeja”)

20. migi nagare gaeshi tsuki

(Migi hanmi, gyaku yokomen uchi, vasemman käden ote irtoaa, vasen käsi siirtyy oikean käden yli JO:n keskiosalle, oikea käsi liikkuu JO:n päähän, kasvot kääntyvät oikealle, JO ei saa periaatteessa liikkua paikaltaan eteen tai taakse, tenkan, kun kääntynyttä 180 astetta, JO on torjunta-asennossa (jodan uke) hyökkääjän tsukin blokaten (jodan uke siis tarpeeksi alhaalla (alempi kuin edellä, kuvitellaan hyökkääjän pistämässä vatsatasolle) ja tarpeeksi eteen), JO lasketaan alas, choku tsuki, liike virtaavasti, ei välietappeja)