

Frederiksberg Aikido Klub

基本素振り法20本 (Kihon su-buri hou 20 pon) for 杖(jo)

突き部の部 (Tsuki no bu)

1. **直突き (Choku tsuki): ちよく 一つき**
直(choku)= direkte, 突き(tsuki)=stød
2. **返し突き (Kaeshi tsuki): かえし一つき**
返し(kaeshi)=omvendt, returnering, 突き(tsuki)=stød
3. **後突き (Ushiro tsuki): うしろ一つき**
後(ushiro)=tilbage, bagud 突き(tsuki)=stød
4. **突き下段返し (Tsuki gedan gaeshi): つき一げだん一がえし**
突き(tsuki)=stød, 下段(gedan)=lavt niveau, 返し(gaeshi)=omvendt, returnering
5. **突き上段返し (Tsuki jodan gaeshi): つき一じょうだん一がえし**
突き(tsuki)=stød, 上段(jodan)=højt niveau, 返し(gaeshi)=omvendt, returnering

打ち込み部の部 (Uchi-komi no bu)

6. **正面打ち込み (Shomen uchi-komi): しょうめん一うちこみ**
正面(Shomen)=front, foran ansigt 打ち込み(uchi-komi)=at slå
7. **連続打ち込み (Renzoku uchi-komi): れんぞく一うちこみ**
連続(renzoku)=kontinuerlig, 打ち込み(uchi-komi)=at slå
8. **面打ち下段返し (Men-uchi gedan gaeshi): めん一うち一げだん一がえし**
面(men)=hoved, 打ち(uchi)=at slå, 下段(gedan)=lavt niveau, 返し(gaeshi)=omvendt, returnering
9. **面打ち後突き (Men-uchi ushiro tsuki): めん一うち一うしろ一つき**
面(men)=hoved, 打ち(uchi)=at slå, 後(ushiro)=tilbage, bagud, 返し(gaeshi)=omvendt, returnering
10. **逆横面後突き (Gyaku yoko-men ushiro tsuki): ぎゃく一よこめん一うしろ一つき**
逆(gyaku)=modsat, 横面(yoko-men)=siden af hoved, 後(ushiro)=tilbage, bagud, 突き(tsuki)=at slå

片手の部 (Katate no bu)

11. **片手下段返し (Katate gedan gaeshi): かたて一げだん一がえし**
片手(katate)=en hånd, 下段(gedan)=lavt niveau, 返し(gaeshi)=omvendt, returnering
12. **片手遠間打ち (Katate toma uchi): かたて一と おま一うち**
片手(katate)=en hånd, 遠間(toma)=fra en distance, 打ち(uchi)=at slå

13. **片手八の字返し** (Katate hachi-no-ji gaeshi): **かたてーはちのじーがえし**
片手(katate)=en hånd, 八の字(hachi-no-ji)=8 tals form,
返し(gaeshi)=omvendt, returnering

八双返しの部(Hasso gaeshi no bu):

”Hasso” er svært at oversætte, (Hassō-no-kamae) **八相(八双)の構** alle (otte) retninger: Det er en offensiv holdning, en evne til at reagere på en situation i hvilken som helst retning. Kendt fra f.eks. Kendo.

14. **八双返し打ち** (Hasso gaeshi uchi): **はっそうーがえしーうち**
八双(hasso), 返し(gaeshi)=omvendt, returnering, 打ち(uchi)=at slå
15. **八双返し突き** (Hasso gaeshi tsuki): **はっそうーがえしーうち**
八双(hasso), 返し(gaeshi)=omvendt, returnering, 突き(tsuki)=stød
16. **八双返し後突き** (Hasso gaeshi uchiro tsuki): **はっそうーがえしーうしろーつき**
八双(hasso), 返し(gaeshi)=omvendt, returnering, 後(ushiro)=tilbage, bagud,
突き(tsuki)=stød
17. **八双返し後打ち** (Hasso gaeshi uchiro uchi): **はっそうーがえしーうしろーうち**
八双(hasso), 返し(gaeshi)=omvendt, returnering, 後(ushiro)=tilbage, bagud,
打ち(uchi)=at slå
18. **八双返し後払い** (Hasso gaeshi ushiro barai): **はっそうーがえしーうしろーばらい**
八双(hasso), 返し(gaeshi)=omvendt, returnering, 後(ushiro)=tilbage, bagud,
払い(barai)=fejle væk

流れ返しの部(Nagare gaeshi no bu)

19. **左流れ返し打ち** (Hidari nagare kaeshi uchi): **ひだりーながれーかえしーうち**
左(hidari)=venstre, 流れ(nagare)=flow, flydende, 返し(kaeshi)=omvendt, returnering,
打ち(uchi)=at slå
20. **右流れ返し突き** (Migi nagare kaeshi tsuki): **みぎーながれーかえしーつき**
右(migi)=højre, 流れ(nagare)=flow, flydende, 返し(kaeshi)=omvendt, returnering,
突き(tsuki)=stød