

## Kihon -12 grundtekniker

### 1- Honte uchi

(”Kommando” – Förklaring)

”Honte ni kamae” – Ta positionen

”Honte uchi yoi” – Dra bak staven och var redo.

”Hajime” – Börja tekniken

”Yame” – Avsluta påbörjad teknik, stanna kvar i *Honte no kamae*.

”Motoe” – Ta steg framåt till *Tsune no kamae* positionen.

”Maware migi” – Vänd helt om åt höger, ta sedan *Tsune no kamae*

### 2- Gyakute uchi

”Gyakute ni kamae” – Ta positionen

”Gyakute uchi yoi” – Dra bak staven och var redo.

”Hajime” – Börja tekniken

”Yame” – Avsluta påbörjad teknik, stanna kvar i *Gyakute no kamae*

”Motoe” – Byt till *Honte no kamae*, ta steg framåt till *Tsune no kamae*.

### 3- Hiki otoshi uchi

”Hiki otoshi ni kamae ” – Ta positionen.

”Hiki otoshi uchi yoi” – Var redo (vänta)

”Hajime” – Börja tekniken

”Yame” – Avsluta påbörjad teknik, stanna kvar i *Honte no kamae*

”Motoe” - Ta steg framåt till *Tsune no kamae*.

”Maware migi” – Vänd helt om åt höger, ta sedan *Tsune no kamae*

### 4- Kaeshi tsuki

”Honte ni kamae” – Ta positionen.

”Kaeshi tsuki yoi” – Förbered stöt och var redo.

”Hajime” – Börja tekniken

”Yame” – Avsluta påbörjad teknik, stanna kvar i *Honte no kamae*

”Motoe” - Ta steg framåt till *Tsune no kamae*.

”Maware migi” – Vänd helt om åt höger, ta sedan *Tsune no kamae*

### 5- Gyakute tsuki

”Honte ni kamae” – Ta positionen.

”Gyakute tsuki yoi” – Förbered stöt och var redo.

”Hajime” – Börja tekniken

”Yame” – Avsluta påbörjad teknik, stanna kvar i *Honte no kamae*

”Motoe” - Ta steg framåt till *Tsune no kamae*.

”Maware migi” – Vänd helt om åt höger, ta sedan *Tsune no kamae*

### 6- Maki otoshi

”Honte ni kamae” – Ta positionen

”Maki otoshi yoi” – Förbered skär och var redo.

”Hajime” – Börja tekniken

”Yame” – Avsluta påbörjad teknik, stanna kvar i *Honte no kamae*.

”Motoe” – Ta steg framåt till *Tsune no kamae* .

”Maware migi” – Vänd helt om åt höger, ta sedan *Tsune no kamae*

# Shinto Muso Ryu Jo

## 7- Kuri tsuke

”**Kuri tsuke**” – Var redo i *Tsune no kamae*

”**Hajime**” – Börja tekniken

”**Yame**” – Avsluta påbörjad teknik, stanna kvar i *Gyakute no kamae*.

”**Motoe**” – Byt till *Honte no kamae*, ta steg framåt till *Tsune no kamae*.

”**Maware migi**” – Vänd helt om åt höger, ta sedan *Tsune no kamae*

## 8- Kuri hanashi

”**Kuri hanashi**” – Var redo i *Tsune no kamae*

”**Hajime**” – Börja tekniken

”**Yame**” – Avsluta påbörjad teknik, stanna kvar i *Gyakute no kamae*.

”**Motoe**” – Byt till *Honte no kamae*, ta steg framåt till *Tsune no kamae*.

”**Maware migi**” – Vänd helt om åt höger, ta sedan *Tsune no kamae*

## 9- Tai atari

”**Tai atari**” – Var redo i *Tsune no kamae*

”**Hajime**” – Börja tekniken

”**Yame**” – Avsluta påbörjad teknik, stanna kvar i *Gyakute no kamae*.

”**Motoe**” – Byt till *Honte no kamae*, ta steg framåt till *Tsune no kamae*.

”**Maware migi**” – Vänd helt om åt höger, ta sedan *Tsune no kamae*

## 10- Tsuki hazushi uchi

”**Tsuki hazushi uchi, Yoi**” – Ta positionen och var redo i *Ichi monji no kamae*

”**Hajime**” – Börja tekniken

”**Yame**” – Avsluta påbörjad teknik, stanna kvar i *Honte no kamae*.

”**Motoe**” – Ta steg framåt till *Tsune no kamae*.

”**Maware migi**” – Vänd helt om åt höger, ta sedan *Tsune no kamae*

## 11- Do barai uchi

”**Honte ni kamae**” – Ta positionen.

”**Do barai uchi**” – Var redo och vänta.

”**Hajime**” – Börja tekniken

”**Yame**” – Avsluta påbörjad teknik, stanna kvar i *Honte no kamae*.

(nästa teknik börjar direkt utan *motoe & maware migi*)

## 12- Tai hazushi uchi/ Hidari tai hazushi uchi

”**Tai hazushi uchi, Yoi**” – Fortfarande i *Honte no kamae*, dra bak staven och var redo.

”**Hajime**” – Börja tekniken

”**Yame**” – Avsluta påbörjad teknik, stanna kvar i *Honte no kamae*.

”**Motoe**” – Ta steg framåt till *Tsune no kamae*.

”**Jo mae dete**” – Gå framåt till väggen, vänta i *Tsune no kamae*

”**Hidari honte ni kamae**” – Ta positionen

”**Tai hazushi uchi, yoi**” – Nu i *Hidari honte no kamae*, dra bak staven och var redo.

”**Yame**” – Avsluta påbörjad teknik, stanna kvar i *Hidari honte no kamae*.

”**Motoe**” – Ta steg framåt till *Tsune no kamae*.

”**Kihon owari**” – Grundteknikerna är avslutade.

”**Sogo no rei**” – Alla hälsar genom att fälla jo nedåt och buga.