

Romerike aikidoklubb



Oversikt over former og øvelser med jo og bokken

Øvelsene med våpen (jo og bokken) følger Kobayashi senseis opplegg. Øvelsene er delt inn i grunnøvelser, par-øvelser og kata'er. Til kyu-grader skal man kunne grunnøvelsene for jo og bokken, hugg og grunnstillinger for bokken, samt jo-kata'ene.

JO			
Jo 20 suburi (Kihon - grunnøvelser)	Tsuki: Choku tsuki Kaeshi tsuki Ushiro tsuki Tsuki gedan gaeshi Tsuki jodan gaeshi Menuchi: Shomen uchikomi Renzoku uchikomi Menuchi gedan gaeshi Menuchi ushiro tsuki Gyako yokomen ushiro tsuki	Hasso Gaeshi: Hasso gaeshi uchi Hasso gaeshi tsuki Hasso gaeshi ushiro tsuki Hasso gaeshi ushiro uchi Hasso gaeshi ushiro barai	Katate: Katate gedan gaeshi Katate toma uchi Katate gedan gaeshi Katate hachi no ji gaeshi Nagare Gaeshi: Hidari nagare gaeshi uchi Migi nagare gaeshi tsuki
Jo kata	Kata 13 (kata jusan) Kata 22 (kata nijuni) Kata 31 (kata sanjuichi)		
Jo mot Jo	Jo awase (8 stk) Kummi Jo (7stk) Kummi Jo (nye - 10stk)		
Jo mot Bokken	Kentaijo (7 stk) 1-3 trenes som kihon, awase, teknikk och nage-variasjon. 4-5 trenes som teknikk og nage-variasjon. 6-7 trenes som teknikk.		

Romerike aikidoklubb



Oversikt over former og øvelser med jo og bokken

<u>BOKKEN</u>	
7 bokken Suburi (Kihon - grunnøvelser)	Ichi-no-suburi – Kihon uchikomi Ni-no-suburi – Jodankamae uchikomi San-no-suburi – Wakigamae uchikomi Yon-no-suburi – Fumikae uchikomi Go-no-suburi – Kirikaeshi uchikomi Roku-no-suburi – Kirikaeshi uchikomi tsuki Nana-no-suburi – Kihon uchikomi fumikomi tsuki
Hugg med bokken	Zengo: Hugg fremover og bakover Shiho geri: Hugg i fire retninger Happo geri: Hugg i åtte retninger
Grunnstillinger	Jodan kamae Chudan kamae Hasso kamae Waki kamae
Bokken - Bokken	Bokken awase (7 stk) Kummi Tachi (5 stk+ 10 ken-variasjoner + 10 Tai-variasjoner) Ki-musubi-no-tachi