

## Bokken Awase, - kort beskrivelse av form til hjelp for hukommelsen

**Uke:** den som forsvarer.

**Uchi:** den som angriper.

Start i vanlig **Chudan no Kamae** med god avstand (5-10 cm avstand mellom sverd).

Bokken Awase #1	
Uke	Uchi
Åpne ved å flytte sverdspissen litt til høyre.	Angrip med <b>Tsugi Ashi Men Uchi</b> på linjen.
Løft sverd samtidig med <b>Uchi</b> , gå litt ut av linjen til høyre og kutt ned for å kontrollere venstre håndledd (sverd peker mot senter).	

Bokken Awase #2	
Uke	Uchi
Åpne ved å løfte mot <b>Jodan</b> .	Angrip med <b>Tsugi Ashi Tsuki</b> når <b>Uke's</b> sverdhåndtak er i høyde med øynene.
Skrutt tilbake og litt ut av linjen til venstre (sikker avstand samt mulighet til å kutte <b>Uchi's</b> fremstrakte håndledd).	<b>Ushiro Tsugi Ashi</b> til <b>Chudan Kamae</b> (senk sverdspissen litt for å unngå utilsiktet skade).
Følg på med <b>Tsugi Ashi</b> og <b>Irimi</b> litt ut av linjen til høyre og kutt ned for å kontrollere venstre håndledd (sverd peker mot senter).	

Bokken Awase #3	
Uke	Uchi
Åpne ved å flytte sverdspissen litt til høyre.	Angrip med <b>Tsugi Ashi Men Uchi</b> på linjen.
Løft sverd samtidig med <b>Uchi</b> , gå litt ut av linjen til høyre og kutt ned for å kontrollere venstre håndledd (sverd peker mot senter).	
Slipp kontroll av håndledd ved å trekke sverd bakover.	Forsøk å angripe påny ved å løfte mot <b>Jodan</b> (rett opp hoften som Suburi #1).
Kontroller med <b>Tsugi Ashi Tsuki</b> mot strupen.	

Bokken Awase #4	
Uke	Uchi
Angrip med <b>Tsugi Ashi Men</b> direkte på linjen.	Forsvar med <b>Ushiro Tsugi Ashi Men</b> , angrip umiddelbart med <b>Maki Otoshi Tsuki</b> (skli inn, vipp og stikk).
Unngå <b>Maki Otoshi</b> ved å droppe sverdet, skift til <b>Hidari Hanmi</b> (bruk hoften til å snu) litt ut av linjen til venstre og angrip med <b>Chudan Tsuki</b> .	

# AIKIKAN NORGE



Bokken Awase #5	
Uke	Uchi
Åpne ved å flytte sverdspissen litt til høyre.	Angrip med <b>Tsugi Ashi Men Uchi</b> på linjen.
Marker <b>Jodan Tsuki</b> som distraksjon før <b>Kirikaeshi</b> med skifte til <b>Hidari Hanmi</b> litt ut av linjen til venstre, avstand som gir mulig kutt mot nakke, men kontroll av høyre håndledd (sverd peker mot senter).	
Slipp kontroll av håndledd ved å trekke sverd bakover.	Forsøk å angripe påny ved å løfte mot <b>Jodan</b> (høyre fot bakover som Suburi #2).
Følg på med lang <b>Irimi</b> litt ut av linjen til høyre og kontroll av venstre håndledd.	

Bokken Awase #6	
Uke	Uchi
Åpne ved å flytte sverdspissen litt til høyre.	Angrip med <b>Tsugi Ashi Men Uchi</b> på linjen.
Løft sverd samtidig med <b>Uchi</b> , gå litt ut av linjen til høyre og kutt ned for å kontrollere venstre håndledd (sverd peker mot senter).	
Slipp kontroll av håndledd ved å trekke sverd bakover.	Angrip påny ved å løfte mot <b>Jodan</b> (rett opp hoften som Suburi #1) og kutt mot <b>Uke's</b> hode.
Marker <b>Jodan Tsuki</b> som distraksjon før <b>Kirikaeshi</b> med skifte til <b>Hidari Hanmi</b> litt ut av linjen til venstre, avstand som gir mulig kutt mot nakke, men kontroll av høyre håndledd (sverd peker mot senter).	
Slipp kontroll av håndledd ved å trekke sverd bakover.	Forsøk å angripe påny ved å løfte mot <b>Jodan</b> (høyre fot bakover som Suburi #2).
Følg på med lang <b>Irimi</b> litt ut av linjen til høyre og kontroll av venstre håndledd.	

Bokken Awase #7	
Uke	Uchi
Åpne ved å flytte sverdspiss litt til høyre.	Angrip med <b>Tsugi Ashi Men Uchi</b> på linjen.
<b>Tsugi Ashi</b> og marker stikk eller kutt under armhulene som distraksjon før lang <b>Irimi Tenkan</b> med <b>Kirikaeshi</b> (litt ut av linjen til venstre og langt bak). Marker mulig kutt mot nakke.	

Awase #1, #3 og #5 danner tilsammen Awase #6, som også utføres separat med noen små tillegg under navnet: "Ki Musubi No Tachi".

Med "linjen" menes her den linjen som, i øyeblikket før et angrep starter, eksisterer mellom **Uke** og **Uchi**.

Sist oppdatert av Odd Ringstad, 14. juni 2007