

## Kumijo, - kort beskrivelse av form til hjelp for hukommelsen

**Uke:** den som forsvarer.

**Uchi:** den som angriper.

**Uchi** starter sitt angrep når **Uke** gir en åpning, provoserer eller gjør noe som forandrer situasjonen til sin fordel. Observer nyanse mellom stikk og støt. Støt når avstanden er liten og jo ikke sklir i hendene.

Kumijo #1	
Uke	Uchi
Stå i <b>Hidari Hanmi</b> og hold jo med venstre hånd, vertikalt mot bakken.	Start i <b>Hidari Tsuki no Kamae</b> og angrip med <b>Chudan Tsuki</b> rett på linjen.
<b>Tsugi Ashi</b> ut til venstre og gjør motangrep med høy <b>Kaeshi Tsuki</b> .	Skli ut av linjen med bakerste fot og parer med liten <b>Harai</b> og utfør nytt støt-angrep.
<b>Ushiro Tsugi Ashi</b> mot høyre og høy blokk. Skift grep og <b>Hanmi</b> og utfør rett slag mot <b>Uke's</b> hode.	

Kumijo #2	
Uke	Uchi
Stå i <b>Hidari Hanmi</b> og hold jo med venstre hånd, vertikalt mot bakken.	Start i <b>Hidari Tsuki no Kamae</b> og angrip med <b>Chudan Tsuki</b> rett på linjen.
Skli ut av linjen med bakerste fot, grip jo med begge hender og parer, - uten å slå <b>Uchi's</b> jo til siden. Utfør høy <b>Chudan Tsuki</b> som motangrep.	<b>Ushiro Tsugi Ashi</b> mot høyre og høy blokk. Skift grep, gå frem med høyre fot og utfør skrått slag mot <b>Uchi's</b> venstre fot.
Flytt høyre fot ut til høyre for å skifte vinkel, og blokker slag. Skift grep og <b>Hanmi</b> og utfør rett slag mot <b>Uke's</b> hode.	

Kumijo #3	
Uke	Uchi
Stå i <b>Hidari Hanmi</b> og hold jo med venstre hånd, vertikalt mot bakken.	Start i <b>Hidari Tsuki no Kamae</b> og angrip med <b>Gedan Tsuki</b> rett på linjen.
<b>Tsugi Ashi</b> til venstre, grip jo med høyre hånd over venstre og parer, - uten å slå <b>Uchi's</b> jo til siden.	Trekk jo tilbake og angrip pånytt med <b>Chudan Tsuki</b> mot <b>Uke's</b> side/armhule.
Flytt høyre fot ut til høyre for å skifte vinkel, sentrer venstre hånd på jo og utfør rulleblokk for å slå <b>Uchi's</b> jo til venstre og ned. Avslutt med <b>Chudan Tsuki</b> mot <b>Uchi's</b> side/armhule.	

Kumijo #4	
Uke	Uchi
Stå i <b>Hidari Hanmi</b> og hold jo med venstre hånd, vertikalt mot bakken.	Start i <b>Hidari Tsuki no Kamae</b> og angrip med <b>Chudan Tsuki</b> rett på linjen.
<b>Ushiro Tsugi Ashi</b> til høyre og utfør <b>Katate Toma Uchi</b> mot <b>Uchi's</b> hode.	<b>Ushiro Tsugi Ashi</b> og blokker slik at jo dekker fra hode og ned i retningen mot slaget. Når angrepet har passert, utfør nytt angrep med <b>Chudan Tsuki</b> mot <b>Uke</b> .
Fremover til venstre med venstre fot og følg på med høyre fot. Fra <b>Migi Hanmi</b> utfør <b>Jodan Tsuki</b> mot <b>Uchi's</b> bryst/hals.	

# AIKIKAN NORGE



Kumijo #5	
Uke	Uchi
Stå i <b>Hidari Hanmi</b> og hold jo med venstre hånd, vertikalt mot bakken.	Start i <b>Hidari Tsuki no Kamae</b> og angrip med <b>Chudan Tsuki</b> rett på linjen.
Skli ut av linjen med bakerste fot, grip jo med begge hender og parer, - uten å slå <b>Uchi's</b> jo til siden. Utfør høy <b>Chudan Tsuki</b> som motangrep.	<b>Ushiro Tsugi Ashi</b> mot høyre og utfør <b>Katate Gedan Gaeshi</b> mot <b>Uke's</b> hode.
Bakover med venstre fot, og sitt ned på venstre kne. La jo skli i hendene for å skifte ende uten å skifte grep. Blokker med jo vertikalt ved siden av kroppen i retningen mot slaget.	Fang jo på normal måte etter <b>Katate Gedan Gaeshi</b> . Gå frem med venstre fot og utfør vertikalt slag mot <b>Uke's</b> hode uten å skifte grep.
Stå opp, samtidig som venstre fot føres frem og ut til venstre for å unngå slaget mot hodet. La jo skli i hendene for å skifte ende uten å skifte grep. Marker vertikalt slag mot <b>Uchi</b> , og avslutt i <b>Hidari Tsuki no Kamae</b> med jo mot <b>Uchi's</b> senter.	

Kumijo #6	
Uke	Uchi
Stå i <b>Hidari Hanmi</b> og hold jo med venstre hånd, vertikalt mot bakken.	Start i <b>Hidari Tsuki no Kamae</b> og angrip med <b>Chudan Tsuki</b> rett på linjen.
Skli ut av linjen med bakerste fot, grip jo med begge hender og parer, - uten å slå <b>Uchi's</b> jo til siden. Avvent neste trekk fra <b>Uchi</b> .	Løft jo og skift grep og <b>Hanmi</b> litt ut til høyre for å utføre rett slag mot <b>Uke's</b> hode.
Utfør <b>Tsugi Ashi</b> med jo horisontalt og sentrert i hendene når <b>Uchi</b> har jo løftet over hodet. Utfør <b>Irimi Tenkan</b> og før høyre jo-ende inn mellom <b>Uchi's</b> hender ovenfra. Utfør ny <b>Irimi Tenkan</b> og løft høyre jo-ende for å snu og låse <b>Uchi</b> .	

Kumijo #7	
Uke	Uchi
Stå i <b>Hidari Hanmi</b> og hold jo med venstre hånd, vertikalt mot bakken.	Start i <b>Hidari Tsuki no Kamae</b> . Løft jo og skift grep og <b>Hanmi</b> litt ut til høyre for å utføre skrått slag mot <b>Uke's</b> venstre fot.
Grip jo med høyre hånd litt under venstre hånd og ta et skritt tilbake med venstre fot og blokker.	Følg på med <b>Chudan Tsuki</b> mot <b>Uke's</b> side/armhule.
Utfør <b>Ushiro Tsugi Ashi</b> vinkelrett på angrepsretningen. Finn jo-enden med venstre hånd, senk denne og blokker angrepet.	Gå frem og til venstre med venstre fot og utfør <b>Gyaku Yokomen</b> mot <b>Uke's</b> hode.
Gå inn med venstre fot og plasser denne på <b>Uchi's</b> venstre fot. Hold jo horisontalt og sentrert i hendene, og press mot <b>Uchi's</b> armer.	

Kumijo øvelsene skal ha en rytme som tilsier at **Uke** avventer forsvar til angrepet fra **Uchi** er godt i gang.

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