



## Bukiwaza

### Aiki Ken Suburi

#### **1<sup>ste</sup> suburi**

Maak een rechte slag naar het hoofd vanuit de rechter hanmi stand.

#### **2<sup>de</sup> suburi**

Rechter voet stapt naar achter en het zwaard gaat boven het hoofd met de punt van het zwaard schuin omhoog, rechter voet stapt naar voren en maak een slag naar het hoofd.

#### **3<sup>de</sup> suburi**

Stap naar achter met de rechter voet, het zwaard reikt met de punt naar de hemel met het gevoel een te worden met het universum. Laat het zwaard rechts langs het lichaam zakken, stap met de rechter voet naar voren en maak een slag naar het hoofd.

#### **4<sup>de</sup> suburi**

Stap rechts en links (van rechter hanmi naar linker hanmi) naar voren en maak rechts en links een slag naar het hoofd.

#### **5<sup>de</sup> suburi**

Draai het zwaard boven het hoofd en maak een slag naar de zijkant van het hoofd, het voetenwerk is hetzelfde als in de 5<sup>de</sup> suburi.

#### **6<sup>de</sup> suburi**

Doe de 5<sup>de</sup> suburi, gevolgd door een steek naar de buik streek naar elke slag.

#### **7<sup>de</sup> suburi**

In de rechter hanmi maak een slag naar de zijkant van het hoofd, in de linker hanmi een steek naar de buikstreek. Dit in een vooruitgaande beweging.



## Aiki Jo 20 Suburi

### 1 t/m5 Tsuki (steek sectie)

1. **Choku Tsuki** (rechte steek)  
Rechte steek naar maag/borst strek (vanuit Jo kamae rechter hand pakt onder de linker)
2. **Kaeshi Tsuki** (roterende steek)  
Draai de Jo en steek (vanuit Jo kamae rechter hand pakt boven de linker)
3. **Ushiro Tsuki** (achterwaartse steek)  
Plaats de Jo onder de linker elleboog en stap naar achter en steek. (vanuit Jo kamae)
4. **Tsuki Gedan Gaeshi** (steek en lage draai)  
Vanuit Tsuki kamae, maak een rechte steek, trek de Jo terug en maak een slag naar de knie van de tegenstander.
5. **Tsuki Jodan Gaeshi Uchi** (steek, en hoge draai met slag)  
Vanuit Tsuki kamae, maak een rechte steek, draai de Jo boven het hoofd en maak een slag naar de zijkant van het hoofd van de tegenstander.

### 6 t/m 10 Uchi Komi (slag sectie)

6. **Shomen Uchi Komi** (rechte slag naar het hoofd)  
Zelfde als de 2<sup>de</sup> Ken suburi
7. **Renzoku Uchi Komi** (doorgaande slag)  
Zelfde als de 5<sup>de</sup> Ken suburi
8. **Menuchi Gedan Gaeshi** (rechte slag en lage draai)  
Vanuit Ken kamae een slag naar het hoofd, trek de Jo terug en maak een slag naar de knie van de tegenstander.
9. **Menuchi Ushiro Tsuki** (rechte slag naar het hoofd en een achterwaartse steek)  
Vanuit Ken kamae een slag naar het hoofd, een achterwaartse steek.
10. **Gyaku Yokomen Ushiro Tsuki** (tegenovergestelde slag en achterwaartse steek)  
Vanuit Ken kamae maak een tegenovergestelde slag eindigend in de linker hanmi, maak een achterwaartse steek.

### 11 t/m 13 Katate (een hand sectie)

11. **Katate Gedan Gaeshi** (een hand lage draai)  
Vanuit Tsuki kamae trek de terug met een hand. Sla diagonaal van laag naar hoog naar de zijkant van het hoofd.
12. **Katate Toma Uchi** (een hand grote afstand slag)  
Vanuit Tsuki kamae, open naar de zijkant en naam een grote stap naar voren en maak van boven de schouder een slag naar het hoofd met een hand.
13. **Katate Hachi No Jo Gaeshi** (een hand 8 figuur rotatie)  
Vanuit Jo kamae maak met een hand een 8 figuur en sla het hoofd links en rechts, eindigen in een hasso houding.



## **14 t/m 18 Hasso Gaeshi (roterende sectie)**

**14. Hasso Gaeshi Uchi** (roterende slag)

Vanuit Ken kamae, verplaats de positie van de handen en trek de rechter been terug eindigend in een hasso stand, vanuit deze stand maak een slag naar het hoofd.

**15. Hasso Gaeshi Tsuki** (roterende steek)

Hetzelfde als hierboven, vanuit hasso stand een steek en terug in hasso stand.

**16. Hasso Gaeshi Ushiro Tsuki** (roterende achterwaartse steek)

Hetzelfde als hierboven, vanuit hasso stand een achterwaartse steek.

**17. Hasso Gaeshi Ushiro Uchi** (roterende achterwaartse slag)

Hetzelfde als hierboven, vanuit hasso stand sla naar achter.

**18. Hasso Gaeshi Ushiro Barai** (roterende achterwaartse veeg)

Hetzelfde als hierboven, vanuit hasso stand veeg naar achter.

## **19 t/m 20 Nagare Gaeshi (vloeiende rotatie sectie)**

**19. Hidari Nagare Gaeshi Uchi** (linker vloeiende roterende slag)

Vanuit Ken kamae, maak een slag als de 2<sup>de</sup> Ken suburi. Laat de linker hand los en passeer de Jo aan de linker kant, grijp de Jo en maak een slag naar de achter zijde.

**20. Migi Nagare Gaeshi Tsuki** (rechter vloeiende roterende steek)

Vanuit Ken kamae, maak een tegenovergestelde slag eindigend in een linker hanmi. Verplaats de handen, trek de rechter hand en voet terug, draai de Jo en maak een rechte steek.

## **Aiki Jo Rokkyo No Kata (6 tellen kata)**

1. Vanuit een Tsuki kamae, maak een rechte steek.
2. Maak een blok boven het hoofd eindigend in een linker hanmi.
3. Draai de Jo boven het hoofd en stap met de rechter voet naar voren en maak een slag op het hoofd.
4. Trek de Jo terug
5. Maak een lage draai en slag naar de knie van de tegenstander
6. Draai de Jo en kom terug in Tsuki kamae

**1 t/m 3 is hetzelfde als nr. 5 van de 20 Jo suburi (Tsuki Jodan Gaeshi Uchi)**

**3 t/m 5 is hetzelfde als nr. 8 van de 20 Jo suburi (Menchu Gedan Gaeshi)**