



TENCHIJIN NO MAKI

天地人の巻

TEN RYAKU NO MAKI

Inledning till den översatta versionen

Det här är en översättning av Hatsumi senseis första utkast (jap. Ryaku) till **Tenchijin no maki** från 1978 för det som idag är vår **Kihon Densho** – grundläggande utbildningsplan. Det är svårt att översätta alla begrepp och ibland är det bättre att låta bli, eftersom japanska är flerdimensionellt språk och det är svårt att beskriva innehållet i en term med bara ett ord på svenska, dvs det krävs ”muntlig överföring – kuden”. För den som är intresserad har jag valt att lämna kvar den japanska originaltexten.

Under årens lopp har några shihans gjort vissa förändringar i detta av pedagogiska skäl, men i grunden är de lika.

Den version vi i **Bujinkan Iwato Dojo Vänersborg** använder innehåller det man behöver kunna för att erhålla san-dan graden i Bujinkan Budo Taijutsu:

- Sho-dan: Shinobi no koppo karatejutsu – slag och spark + förstärkningsvapen
- Ni-dan: Toritejutsu – grepp och råbrottning + hanbō och svärd
- San-dan: Kumi uchi – combatives + bō och yari

//Pertti Ruha

UKEMI GATA TAIHENJUTSU 受身型体変術

Ukemi och taihenjutsu utförs utifrån de nio kamae
九構より受身型体変術を行うものなり

KUHEN NO KATA 空変の型 – FORMLÖS FORM

(一) Taihen ukemi gata 体変受身型

Mae gaeri 前返り – rullningar framåt

Zenpo kaiten 前方廻転 – rullning framåt

- (1) Zenpo kaiten med båda händerna - 両手をついて前方廻転
- (2) Zenpo kaiten med en hand vänster/höger - 片手をついて前方廻転 左右
- (3) Zenpo kaiten utan händer - 手をつかわず前方廻転
- (4) Hicho kaiten [dykrullning] med båda händerna - 飛鳥廻転両手つき
 - a. Kuten 空転 (handvolt framåt med två händer; handvolt framåt med en hand)
(両手をつき前方 片手をつき前方)
 - b. Oten 横転 (hjulning med två händer; hjulning med en hand)





(両手をつき横転 片手をつき横転)

c. Kaiten 廻転 (tobi kaiten 飛び廻転): frivolt (hopp och rullning)

(5) Shizen 自然

(二) **Yoko gaeshi 横返 – sidorullningar**

Sayu kaiten 左右廻転 – rullningar åt vänster och höger

(1) Sokuho kaiten med båda händerna - 両手をついて側方廻転

(2) Sokuho kaiten med en hand - 片手をついて側方廻転

(3) Sokuho kaiten utan händer - 手をつかわず側方廻転

(4) Hicho kaiten 飛鳥廻転 – dykande rullningar

a. Kuten 空転

b. Oten 横転

c. Kaiten 廻転

(5) Shizen 自然

(三) **Ushiro gaeshi 後返 – bakåtrullningar**

Koho kaiten 後方廻転 – rullning bakåt

(1) Koho kaiten med båda händerna - 両手をついて後方廻転

(2) Koho kaiten med en hand - 片手をついて後方廻転

(3) Koho kaiten utan händer - 手をつかわず後方廻転

(4) Hicho kaiten 飛鳥廻転

a. Kuten 空転

b. Oten 横転

c. Kaiten 廻転

(5) Shizen 自然

(四) **Zenpo ukemi 前方受身 – framåtfall**

(1) Zenpo ukemi från knästående med båda händerna - 膝立位 両手前方受身

(2) Zenpo ukemi med en hand - 片手前方受身

(3) Zenpo ukemi från stående båda händerna - 立位前方受身 両手

(4) Ukemi med tsuki kerī [rammande spark] - 受身より突き蹴り

(5) Shizen 自然

(五) **Ryusui 流水 – som strömmande vatten**

(1) Suiryu 垂流 (från stående, rulla runt och åter till stående) (立ったまま立に流す)

(2) Hidari yoko ryusui 左横流水 – vänster ryusui åt sidan

(3) Migi yoko ryusui 右横流水 – höger ryusui åt sidan

(4) Tomoe gaeshi 巴返し – virvlande rullning



(5) Kuruma gaeshi 車返し – rulla som ett hjul

Shizen no te 自然の手 – använd händerna naturligt

(六) **Shiho tenchi tobi 四方天地飛び – hopp i fyra riktningar, upp och ner**

- Hoppa inte högt, snarare lågt och långt, i fyra riktningar.
高く飛ばず低く幅を行く事 四方にあり
- Tenchi är som himmelen hög.
天地天は高くあり
- Sidlänges i himmel
天に横身有り
- Ner är jord
地に逆あり
- Hoppa i cirkel 円飛びあり (syftet med denna övning är att träna henka)
(これは目標より変化の練習なり)
- Naturlig skiftning i enlighet med de tolv zodiaktecknens rörelser.
自然に十二支行の変化

(七) **Shyoten no jutsu 昇天の術**

Klättra snabbt uppför träd, pelare, murar och även människokroppar

木・柱・塀・人体をかけ昇るなり

(八) **Hokojutsu 歩行術 - gångtekniker/fotarbete**

(1) Soshin sosoku-ho 早心早速法 – metod för snabb sinne ständigt närvarande: skjut ut foten

(2) Hyojo hoko 氷上歩行 – gå på is: glid fram/bak med foten

(3) Muon no ho 無音の法 – tysta metoder: det steglösa steget

(九) **Shizen gyo un ryu sui 自然行雲流水**

Orsaken till att shizen gyo un ryu sui omnämns här är att punkterna 1 till 8 i taihen ukemi kata gör att man kan förflytta sig på ett naturligt sätt.

何故ここに自然行雲流水を加うる(一)から(八)までの体変受身型自然たる為なり.

Träningen börjar med att korrekt träffa kyusho med näven, och därigenom förstå betydelsen av nävens skiftningar och enheten mellan näve och kropp. Detta är något som bör bemästras under avsnittet om kroppens kamae. I forna tider brukade man linda halm runt en stolpe och täcka det med tyg för att stärka nävarna.

拳は先ず正しく急所に当てる稽古より始まり拳の変化拳体一致の意を悟る. これは 軀構の項にて熟達すべきものなり, 古来にては柱に藁を巻きその上に布を巻いて拳を鍛えたり.

Med ken tai ichi jo strävar jag att bli ett med mina ken.

拳体一如我れ拳となるを得るべし.



SHOSHIN GO KATA 初心五型

GOGYO NO KATA 五行之型

GOSHIN NO KATA 悟心之型

(tillsammans kallas dessa numera för Sanshin no kata)

Chi no kata 地の型

- (1) Börja i shizentai 始め自然体
- (2) Utgå från en kroppshållning vänd mot höger 右向けの体征より
- (3) Slå med höger handens tre fingrar samtidigt som höger fot tar ett steg fram, sedan, gör det samma med vänster handens trefingrar samtidigt som vänster fot tar ett steg fram. Vid slag med tre fingrar ska tummen placeras som stöd nedan de tre utsträckta fingrarna. Dra tillbaka vänster näve med tummen ovanpå.
右手三指突き生すのと右足出すのと同じ,次,左手三指出すのと左足出すのと同じ.
三指の根の根元に大指が横に一ぱいの型,引いた左手は拳拇指立てに拳.
Repetera tre gånger. これを三回繰り返す.

Sui no kata 水の型

- (1) Shizentai 自然体
- (2) Dra höger fot bakåt och för vänster hand och vänster fot framåt. Vänster hand utsträckt rakt framåt i shuto. Höger hand på höger sida av bältet med tummen uppåt som på vänster näve.
右足引いて左手左足前方. 左手真直ぐに手刀を出し右手は自分の右側帯の辺に拇指立て左拳の型.
- (3) Uke 受
- (4) Shuto uchi 手刀打ち (handflatan uppåt 掌を上に向ける)
- (5) Vänster teknik 左技
Repetera tre gånger. これを三回繰り返す.

Ka no kata 火の型

- (1) Shizentai 自然体
- (2) Dra höger fot bakåt och för vänster hand och vänster fot framåt. Vänster hand utsträckt rakt framåt i shuto. Höger hand på höger sida av bältet med tummen uppåt som på vänster näve.
右足引いて左手左足前方. 左手真直ぐに手刀を出し右手は自分の右側帯の辺に拇指立て左拳の型.
- (3) Ukemi 受け身
- (4) Höger Shuto uchi 右手手刀打ち (handflatan nedåt 手掌下向け)
- (6) Vänster teknik 左技
Repetera tre gånger. これを三回繰り返す.



Fu no kata 風の型

- (1) Shizentai 自然体
 - (2) Kamae 構え
 - (3) Gedan uke 下段受け
 - (4) Tsuki med höger tumme 拇指立てた右突き型.
 - (5) Vänster teknik 左技
- Repetera tre gånger これを三回繰り返す.

Ku no kata 空の型

- (1) Shizentai 自然体
 - (2) Kamae 構え
 - (3) Gedan uke 下段受け
 - (4) Reser upp höger hand och höger fot högt medan höfterna sänks
右手上に上げると右足腰落とし高くける.
 - (5) Vänster teknik 左技
- Repetera tre gånger これを三回繰り返す.



KIHON HAPPO GATA 基本八法型

Kosshi sanpō • Torite gohō kallas tillsammans för Kihon happō, och måste övas noggrant. Om denna Kihon happō inte utförs korrekt blir budon till intet, sägs det. Dessutom sägs att denna grundläggande teknik Kihon happō ger upphov till metoder (taktiker och tillämpningar).

骨指三法・捕手五法合わせて基本八法と言うよくよく稽古すべし, この基本八法正しからざれば武は物にならずと云う又この基本技八法, 方法を生むと云う.

Kosshi kihon sanpo 骨指基本三法

Höger Ichimonji no kamae 右一文字の構

- (一) Höger ichimonji no kamae, för att utföra det kamae som kallas höger ichimonji så sträcker man ut höger hand framåt, placerar vänster näve vid höger armbåge med tumme uppåt.

右一文字の構え, 右一文字と云うは右手前方に出し左手拳拇指立て右手の肘関節の上に置くかの如き構え也

- (二) Höger hand roterar åt höger i riktning från höfterna till vänster axel. När man roterar måste näven skifta form. Det här förgör fiendens attack.

右手右え廻し腰の方向より左肩に廻す. これ廻す時は必らず拳を変化している事. これは敵攻撃を砕く意なり.

- (三) Vänster hand vrids till vänster som en halvöppen näve. Samtidigt som vänster fot tar ett steg fram så slå in mot högra sidan av motståndarens nacke.

左手左え廻し拳が半開きとなって. 相手方の右横首筋に打ち込む左足一步前進と同時也.

Utförs som vänster teknik 左技の事

Repetera åtta gånger これを八回繰返す

Höger Hicho no kamae 右飛鳥の構

- (一) Vänster fot mot höger knäled, vänster näve är halvöppen och utsträckt framåt. Höger näve med tummen uppåt i kurai dori nära vänster armbågsled.

左足は中関節の所に上げ左手半開き前方に右手拳拇指立てて左手肘関節の辺に位取りの事.

- (二) Roterar vänster hand nedåt åt vänster, från höft till höger axel. Ingen positionsförändring sker men näven skiftar form som beskrevs tidigare.

左手左下右廻し左腰辺より右手肩に位取り変ず前の通り拳に変っていること.

- (三) Vänster fot sparkar in mot fiendes suigetsu och avancerar.

左足は敵の水月を蹴り込んで前進

- (四) Med en halvöppen högerhand, slå in på motståndarens högra halsartär

右手拳半開きとして相手方右首動脈に打ち込む右腰辺より廻り左肩辺に位取りのこと

Utförs som vänster teknik 左技の事



Migi Jumonji 右十文字

- (一) Med vänster hand på insidan, inta jumonji kurai dori
左手内側にして十文字位取りの事.
- (二) Höger näve roterar uppåt på stället, höger tumme slår mot bröstkorg. Lyfter upp halvöppen höger hand.
右手拳其のまま右上右廻し 右手拇指敵の胸部を突く. 右上に手を半開きで右側に上る.
- (三) Vänster näve roterar uppåt på stället, vänster handens tumme slår mot fiendens bröstkorg. Lyfter upp halvöppen hand till höger. Sedan, höger dras näve tillbaka mot bröstkorg och bildar en kruciform kurai dori.
左手拳其のまま左上廻し左手拇指敵の右胸部を突く右左側半開きにして上る.
此時右手は拳に変わり胸部 十字型に取りの事.
Utförs som vänster teknik 左技の事

Torite kihon goho 捕手基本型五法 – Fem läror om Torite

Torite kihon gata 捕手基本型 – Torite grundläggande former

- (一) Motståndaren greppar om krage med vänster hand. Jag greppar för omote kote gyaku med höger hand och lyfter upp, drar vänster fot bakåt och för underarm nedåt. Vid det här tillfället är principen för hanteringen av greppet om kragen en muntlig överföring, med höger hand som hanterar fiendens vänstra hand.
相手方左手にて片胸捕る. 我右手表小手逆に高く上げ右足引く小手廻し下す.
この際胸捕りの理を口伝す受敵右手に対して左手そえること.
Vänster teknik. 左技の事
- (二) Motståndaren greppar om krage med vänster hand, slår med höger näve, jag parerar med vänster näve. Samtidigt kastar jag fienden med omote kote gyaku dori på som tidigare i punkt (一). Det är viktigt att när fienden greppar min krage, att jag placerar med högra hand vid greppet och när fiendens vänstra slag kommer, att jag rör mig kring min mittaxel. Denna övning är mycket viktig.
相手方左手片胸捕り 右手拳打ち来る 我左手拳にて受ける. 同時に右手に敵左表小手逆捕り (一) の如く投げここで大事な事は我れ左手胸捕りし手を 我が右手そえたものを敵左拳打ち来るを右手を中心に体変す. この練習第一たり.
Vänster teknik. 左技の事
- (三) Motståndaren greppar om krage med vänster hand. Jag tar fiendens vänster hand för ura kote gyaku med vänster hand, jag drar vänster fot bakåt och vränger handleden. Plötsligt, jag skiftar och låser underarmen från ovan och drar höger fot för att kasta med höger hand.
相手方左手片胸捕り 我れ敵左手裏小手逆に左手にて捕り 左足引き小手逆の手下に一度引き忽ち変化小手上より廻し右足引き右手そうて投げ.



Vänster teknik. 左技の事

- (四) Motståndaren tar min högra arm öppning med sin vänstra hand. Jag förflyttar min högra hand utefter min kropp och drar något, utför makikomi gyaku och låser armen. Samtidigt, höger fot sparkar mot fiendens högra knäled för att kasta och faller denne med ansiktet uppåt.

相手方左手我が右手袖口を捕る右手体と共に右え引く事充分大きく上より巻込み逆腕締めると同時右足膝関節を蹴り敵を投げ敵仰向けに倒る.

Vänster teknik. 左技の事

- (五) Motståndaren greppar med vänster hand om min högra arm. Jag förflyttar min arm utefter min kropp, drar och passerar under och snärjer fiendens arm över och runt. Jag drar vänster fot bakåt och roterar för att utföra gyaku nage.

相手方左手我が右手袖を捕る. 右手体と共に右手内側より敵の左腕巻込んで左足我が後方に廻し逆投げの事.

Vänster teknik. 左技の事



KU GAMAE 九構

Detta är kamae där överkroppens kraft avspänd och underkroppens kraft används.
これは上半身の力をぬき下半身の力を生かす構である。

Tai gamae 軀¹構 (äka ku kamae 九構)

(一) Fudoza 不動坐 – orubblig säte

(イ) Vänster kamae 左構

(ロ) Höger kamae 右構

(ハ) Taihenjutsu ur sittande 体変術 坐捌の事

(ニ) Goshin rörelser 悟心の動作を行う²

(ホ) Kihon happo 基本八法

(ヘ) Torite kihon gata henka. Kosshi kihon gata henka
捕手基本型変化 骨指基本型変化



(二) Shizen no kamae 自然之構 – spontan och naturlig

(イ) Överkroppen avspänd, nedre kroppen är fri
上半身の力をぬき下半身自由体の事

(ロ) Roppo no kamae 六法の構 – 6 lagar/läror

Jo, chu, gedan no kamae 上, 中, 下段の構

äka Roku, San, Juhachi no kata 六, 三, 十八の型とも云う

(ハ) Taihenjutsu 体変術

(ニ) Goshin rörelser 悟心の動作を行う

(ホ) Kihon happo 基本八法

(ヘ) Torite kihon gata henka Kosshi kihon gata henka
捕手基本型変化 骨指基本型変化



(三) Hira Ichimonji no kamae 平一文字の構

(イ) Roppo no kamae 六法の構

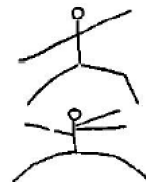
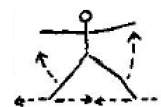
(ロ) Taka no mai 鷹の舞³

(ハ) Taihenjutsu 体変術

(ニ) Goshin rörelser 悟心の動作を行う

(ホ) Kihon happo 基本八法

(ヘ) Torite kihon gata henka; Kosshi kihon gata henka
捕手基本型変化 骨指基本型変化



¹ Uttalas även som "ku"

² Rörelser baserade på "visdom"

³ Kan även uttalas som omai



(四) **Ichimonji no kamae** 一文字の構 – primär

- (イ) Öppna väg mot motståndarens centrala delar
相手心の臆途当⁴の事
- (ロ) Sayu no kamae 左右の構 Sandan no kamae 三段の構
Jodan Chudan Gedan 上段 中段 下段とす
Jodan är upprätt stående 上段とは直立
Chudan är som teckningen (イ) 中段とは(イ)の如く
Gedan är vid knästående på vänster eller höger knä för moguri gata.
下段とは左又は右の膝を地上つける事により変化潜り型の一助とする。
- (ハ) Taihenjutsu 体変術
- (ニ) Goshin rörelser 悟心の動作を行う
- (ホ) Kihon happo 基本八法
- (ヘ) Torite kihon gata henka. Kosshi kihon gata henka.
捕手基本型変化 骨指基本型変化



(五) **Doko no kamae** 怒虎の構 – arg tiger

- (イ) Sayu no kamae 左右の構
Slag från distans mot motståndarens ögon 相手眼潰遠当⁵の事
- (ロ) Det finns tre nivåer: Jo-, chu- och gedan.
- (ハ) Taihenjutsu 体変術
- (ニ) Goshin rörelser 悟心の動作を行う
- (ホ) Kihon happo 基本八法
- (ヘ) Torite kihon gata henka. Kosshi kihon gata henka.
捕手基本型変化 骨指基本型変化



(六) **Hicho no kamae** 飛鳥の構 – fågel i flykt

- (イ) Sayu no kamae 左右の構
- (ロ) Döda motståndarens tekniker. 相手の技の殺す。
Öva 練習の事:
Öva på att stampa på motståndarens fot för att krossa
相手の甲を踏み砕く練習
Med min främre fot utför jag uppföljande slag
我が前方の足にて追打ち⁶
Jag slår mot fotryggen med handen 我が手拳にて甲を打ち砕く
Öva på att fånga motståndarens fot 相手の足捕りの練習をする。
- (ハ) Taihenjutsu 体変術



⁴ Toate 途当 – vägvinnande slag

⁵ Toate 遠当 – slag från distans

⁶ Uppföljande slag - oiuchi 追打ち



- (二) Goshin rörelser 悟心の動作を行う
- (ホ) Kihon happo 基本八法
- (へ) Torite kihon gata henka. Kosshi kihon gata henka.
捕手基本型変化 骨指基本型変化

(七) **Hoko no kamae 抱圍の構 – kringående**

- (イ) Det finns Roppo no kamae 六法の構えあり
- (ロ) Juhachi kata no kamae 十八の構
- (ハ) Taihenjutsu 体変術
Ibland yoko aruki som taihen 時に横歩き体変を加える
Kallas även kani iki – krabbgång 蟹歩きと云う
- (二) Goshin rörelser 悟心の動作を行う。
Öva att sparka in med båda fötterna 両足を蹴り込み練習の事
- (ホ) Kihon happo 基本八法
- (へ) Torite kihon gata henka. Kosshi kihon gata henka.
捕手基本型変化 骨指基本型変化



(八) **Kosei no kamae 攻勢の構 – offensiv**

- (イ) Sayu no kamae 左右の構
Vänster/höger, kontroll
- (ロ) Jo Chu Ge 上中下
Sandan no kamae 三段の構とす Det finns tre nivåer
- (ハ) Taihenjutsu 体変術
- (二) Goshin rörelser 悟心の動作を行う
- (ホ) Kihon happo 基本八法
- (へ) Torite kihon gata henka. Kosshi kihon gata henka.
捕手基本型変化 骨指基本型変化

(九) **Jumonji no kamae 十文字の構**

- (イ) Skifta kamae mellan vänster, höger och mitten
左右中心の三つの構より変化する
- (ロ) Jo Chu Ge 上中下
Sandan 三段 Tre nivåer
- (ハ) Taihenjutsu 体変術
- (二) Goshin rörelser 悟心の動作を行う
- (ホ) Kihon happo 基本八法
- (へ) Torite kihon gata henka. Kosshi kihon gata henka.
捕手基本型変化 骨指基本型変化





TAIHENJUTSU MUTO DORI GATA 体変術無刀捕型

Hira no kamae 平の構

- (一) Motståndaren har svärdet i daijodan. Detta svärd kan hugga rakt ner eller fritt mot bålen. Jag står tre shaku från motståndaren.
相手方剣をぬいて大上段. この剣は斬り下すとも胴にこようとも自由. 我れ相手と三尺おいて対立.
- (二) Jag behåller position till motståndaren hugger. När motståndaren hugger, ta ett steg bakåt med höger fot. Medan hugget utförs, utför ukemi till höger och stå upp.
相手が斬り込む迄対立. 相手斬り込む瞬間右足後ろに一歩引く. 同時に受身の如く右にかえって立.

Ichimonji no kamae 一文字の構

- (一) Motståndaren har daito i daijodan som tidigare, och hugger fritt. Fienden hugger. Jag voltar omgående tre shaku till vänster om fienden och står upp. Fienden positionerar om sig och hugger igen med daito. I det ögonblicket fienden lyfter daito hoppar jag in och sitter ner på vänster fot och slår in med höger tumme mot suigetsu.
相手方大刀大上段前と同じく自由斬りの事. 敵斬り込み来る. 瞬間に敵の左横三尺の所に宙返り立つ. 敵再び大刀取り直さんとする瞬間に飛び込み左足座し右手拇指水月に当て込む.

Jumonji 十文字

- (一) Motståndaren kommer med ett hugg ur daijodan. Hugger fritt.
相手方大上段一刀斬り込み来る. 自由斬り込み来る.
- (二) Kroppen kan rotera fritt till vänster eller höger, och när jag tar ett steg bak med vänster fot, så ska jag omgående ta ett steg fram med vänster fot. Och när jag tar ett steg bak med höger fot, så ska jag omgående ta ett steg fram med höger fot. Slår in med vänster eller höger shuto mot nacken.
左右自由に体を転ずると左足引く忽ち左足出す右足引く忽ち右足出す. 左右手刀にて首輪打込む.

Denna taihenjutsu kallas för **muto dori shoshin no gata**. Öva detta väl, eftersom detta är grunden för all muto dori.

この体変術は無刀捕初心型とも云ってより位でここで無刀捕りの基本を熟達するに有るなり.



HOKEN JUROPPO 宝拳十六法

Ken 拳

(一) Kikaku ken 鬼角拳

Använd pannan. Använd även sidan eller baksidan av huvudet.
前頭部を用う。後頭側部も用う事有り。

(二) Shuki ken 手起拳

Använd armbågsleden, kan användas i många riktningar. Det finns många olika sätt att använda armbågen. Öva även roppo och dubbel shuki ken.
肘関節を用う。肘関節を多方に用う。一応六法それに両手起拳練習。

(三) Fudo ken 不動拳

Knyt näven med tummen på utsidan. Många sätt att använda den.
親指外に握りし拳これはやはり多法に用うるものなり。



(四) Kiten ken 起転拳

Halvöppen shuto. Även kallad kosshijutsu hiken [hemlig näve]. Många metoder.
手刀半開き骨指術の秘拳とも云う。多法。

(五) Shishin ken 指針拳

Använd lillfingret.
小指を用う。

(六) Shitan ken 指端拳

Använd tre fingrar. Kallas även för sanshi ittotsu you ken [tre finger stöt plötsligt uppdykande näve], tre fingrar; gyokaku ken [horn näve], men vi kan även använda fyra fingrar, tumme eller lillfinger.
三指を用う。三指一突踊拳とも云う。三指 牛角拳有 四指を用うるもあり即ち拇指即ち小指。

(七) Shako ken 蝦蛄拳

Använd fem fingertoppar för att slå. Slå även med fem fingrar för att utföra sai ken [förgörande slag] som variant. Slå med handflatan som variant.
五指を用いて突く又は五指にて碎拳と変化する。手掌にて打つ変化。

(八) Shito ken 指刀拳

Använd tummen. Kallas även hiso [hemligt spjut].
拇指を用う。秘槍とも云う。

(九) Shikan ken 指環拳

Använd för penetrerande slag.
にて突く



(十) Koppo ken 骨法拳

Använd tummens led. Träna på att växla slag från tumleden till shito ken.
拇子関節用う。これは拇指関節より指手刀として変化の練習の事。



(十一) Happa ken 八葉拳

Båda handflatorna. Öva att växla från happa ken till nio ken. Öva på varianter från nio



ken till happa ken.

両手掌. 八葉より仁王拳の練習. 仁王拳より八葉えの変化の練習.

(十二) Sokuyaku ken 足趨拳

Vanligtvis används fotsulan eller hälen och man kan även använda fotleden fritt för detta. Många förändringar - öva först happa geri och hicho geri.

主として足踵足裏を用いるも足関節を中心に自由に使う拳なり.

万化 - 先ず八法蹴り 飛鳥蹴り練習の事.

(十三) Sokki ken 足起拳

Använd knä. Ken är knäets mittlinje. Många varianter. Öva även hicho keru.

膝を用うる. 膝を中心の拳なり. 万化. 飛鳥蹴りも練習の事.

(十四) Sokugyaku ken 足逆拳

Använd tårna. Öva hicho keru.

足指を用うる. 飛鳥蹴りも練習の事.

(十五) Taiken 体拳

Detta är förgörande slag med kroppen. Insikt om att du själv är ett hemligt vapen.

これは体に打ち砕く拳なり. 秘拳己れ拳となりの悟りの拳なり.



CHI RYAKU NO MAKI

HAJUTSU KYUHO 破術九法

(一) Tehodoki 手解き - frigöring av hand

(イ) Höger handfrigöring, en hand - 右手解き 片手

Motståndaren tar med vänster hand om min högra hand. Jag för min högra hand inåt och sträcker ut armbågen för att ta loss min hand.

相手左手にて我が右手捕り来る。我れ我が右手を内側に肘を出す如くして手捕りをす。

(ロ) Vänster grepp, en hand - 左手捕り 片手

(ハ) Två hands grepp - 両手捕り

(二) Taihodoki 体解き - frigöring av kropp

Uke omfamnar bakifrån. Jag pressar ut höfterna bakåt. Slår bakåt med bakhuvudet.

Lyfter upp båda armarna för att frigöra min kropp.

受け後方より抱きつく。我尻を後方にはり。後頭部にて後打。両手上げる事にはり体解きとなる。

(三) Oya goroshi 親殺 – kross av tummen

Höger teknik. 右技。

Uke greppar med höger hand om min bröstorg. Jag roterar åt höger för att hantera uke's tumme och använder min högra hand för att krossa tumleden. Samtidigt tar vänster hand tar loss greppet. Säkra fritt.

受右手にて我が胸握み来る。我れ右側に向き受拇指を受かせて我が右手にて拇指関節殺しにかける。この際我が左手受右手にそれる。極め自由の事。

Vänster teknik. 左技。 Utför även till vänster. 左の事。

(四) Ko goroshi 子殺 – kross av lillfinger

Fienden greppar om kragen med höger hand. Jag roterar kroppen till vänster och isolerar lillfingret. Jag låser med höger hand. Jag tillfogar smärta på den högra handen med min vänstra hand. Krossar och säkrar högerhandens lillfinger fritt.

敵我が胸右手にて捕り来る。我れ左側に体を向け受け小指を浮かせ。我が右手にて受け g. 右手痛み所をつかみ我が左手にて受。右手小指子殺しにかけて極め自由のこと。

(五) Koshi kudaki 腰砕 – höft förgörare

Motståndaren kommer in för att kasta med höger koshi nage. Jag skiftar kroppen bakåt och släpper ner båda armarna för att hindra kast. När man tränar på detta kan man slå in mot motståndarens kyusho shichibatsu. Jag kan även slå med foten.

Utför fritt.

相手方右腰投げ来る。我が体後方に両手垂投げを殺す。練習をすると同時に相



手七抜の急所に打ち込む. 我れ足拳に打ち込む.
自由の事.

(六) **Happo geri 八方蹴 – åtta sparkriktningar**

(一) Jag sparkar med höger fot mot kyusho på insidan av motståndarens på högra lår.

我が右足にて左内催の急所を蹴り当て.

(二) Jag sparkar med vänster fot mot insidan av motståndarens vänstra lår.

我が左足にて受け右内催を蹴り当て.

(三) Jag förgör med höger häl utsidan av ukes vänstra lår.

我れ右足左受け左足外催踵砕き.

(四) Jag sparkar med vänster fot på utsidan av ukes högra lår.

我れ左足受け右足外催をける.

(五) Jag slår med höger fotens insida som har tårna upp mot fiendens skrev.

我が右足足裏内方に向け足指にて敵金打ち.

(六) Jag slår med vänster fotens insida som har tårna upp mot fiendens skrev.

我が左足足裏内方に向け足指にて敵金打ち

(七) Öva olika rörelse varianter.

変化動作連続.

Utför teknik även på vänster sida

左技の事.

(七) **Keri kudaki 蹴砕 (A).**

Kommer in med höger slag.

右拳突き来る.

(Höger) - Jag skiftar till vänster och sparkar med höger fot mot fiendens näve.

(右) - 我れ左へ変化右足にて敵拳蹴り打ち.

(Vänster) - Kommer in med höger spark. Höger När sparken kommer slår/sparkar jag uppåt med höger häl.

(左) - 右足蹴り来る. 右 我右上にて蹴り上げ右足踵り当て右足蹴り来る.

När höger spark kommer undviker jag till vänster och slår upp uke's skrev med sokushi ken.

我れ右足変化左にかわし受金的足指拳にて打ち上げ

När höger spark kommer undviker jag till vänster, och viker/bryter uke's vänster ben.

右足蹴り来る 我れ左へ変わし受左足折り砕き.

Keri kudaki 蹴砕 (B)

(Höger). Uke Sparkar med höger fot.

(右) 受 右足蹴り来る.



Jag undviker till höger. Jag fångar ukes högra ben med min vänstra hand i gyaku te.

Jag sparkar med höger fot mot ukes knäled för kudaki taoshi.

我れ右にかわし. 左手にて受け右足捕り逆手そえ. 我が右足蹴りにて上より受
膝関節砕き倒しの事.

(Vänster). Vänster teknik.

(左) 左技の事.

(八) **Keri kudaki 蹴砕.**

(Höger). Uke sparkar med höger fot. Jag undviker till höger. Jag slår hårt med höger
näve mot kyusho punkt på ukes högra ben. Med höger eller vänster fot slår jag mot
ukes högra ben för att bryta.

受け右足蹴り来る. 我れ左へしかわ. 受け右足の急所を右手拳にて打ちを砕き.
我が右足又は左足にて受け右足砕き.

(Vänster). Vänster teknik.

(左) 左技の事.

(九) **Ken kudaki 拳砕.**

(一) (Höger). Uke slår med höger näve. Jag utför uke kudaki mot kyusho på ukes
högra arm. Jag slår mot kyusho på den högra armen med min högra näve.

(右) 受右拳突き来る. 我が左拳にて受け右腕急所を砕き受け. 我が右拳にて受
右拳急所打ち.

(Vänster). Vänster teknik.

(左) 左技の事.

Går in med ura sanshin. Fienden slår med höger näve. Jag undviker med sabaki till
vänster. Jag slår hårt med ura sanshin mot fiendens jakkin.

裏三心を入れる. 敵右拳突. 我が右拳突左捌きと同じ敵右拳弱筋裏三心打ち砕き.

Vänster teknik.

左技の事.

(二) **Henka kudaki 変化砕.**

(イ) Höger teknik 右技

Uke slår med höger näve. Jag slår förgörande med höger fot, jag slår förgörande mot
uke's höger arm med höger näve.

受右拳突き来る. 我れ右足拳にて砕き打ち, -我が右拳にて受右拳砕き.

Uke sparkar med höger. Jag utför uchi uke med höger näve. Uke, jag sparkar mot
kyusho på uke's vänstra ben med min högra fot.

受右蹴り来る. 我が右拳にて打ち受け. 受, 我が右足蹴り受左足急所に打ち込む.

(ロ) Vänster teknik. Samma på vänster sida.

左技. 左技の事.



TORITE KIHON DORI NO KATA 捕手起本捕之型 (fastlåsningar)

Migi tedori 右手捕

(一) Fäller uke med höger omote gyaku 受右手表逆倒し

(イ) Jag placerar höger fot under ukes högra axel och lägger press mot ukes armbågsled med smalbenet för att bryta av.

我が脛にて受け右肩に右足入れ受け肘関節折り.

(ロ) Jag låser ukes nacke och bryter av armbågen.

我が我右足受け首締めと受け肘折りの事.

(ハ) Jag slår in med vänster fot mot ukes sida.

Jag slår in med vänster fot på ukes högra sida och bryter ukes högerarm.

我左足受け脇き当て込み

我が左足受け右脇に当て受右手折り.

(ニ) Om omote gyaku inte fungerar låser jag armbågen. Pressar.

表逆極まらぬ場合体による肘捕り. 押え

(ホ) Oya dori. Fånga tummen.

親捕り. 拇指捕りの事.

Vänster teknik.

左技の事.

(二) Ura gyaku dori på ukes högra arm

(イ) Gozen dori. Jag går ned på vänster knä över uke armbåge och låser det.

御前捕り 我が左膝にて受け右肘極め.

(ロ) Ude ori genom att luta kroppen över ukes arm i ura gyaku mot dennes huvud.

受裏逆を我が体敵頭部に極める事により腕折りとなる.

(ハ) Från ura gyaku, jag bryter av armen med en saxande rörelse.

我れ裏逆より我が体にて受け肘をとる. 挟む事により肘関節折りとなる.

Vänster teknik.

左技の事.

(三) Suwari gata 座り型 – ur sittande

(イ) Ichigeki. Motståndaren sitter framför mig. (Fudoza).

Motståndaren reser upp sig på höger ben och tar ett grepp om min krage med höger hand. Jag greppar om handen och drar, samtidigt med kiai, sparkar mot motståndarens bröstorg med höger fot och tar ett steg tillbaka. Zanshin.

一撃. 相手方と対坐. (不動坐). 相手方右手にて我が片胸右足立て来る. 相手方の右腕首を握り引く同時に気合と共に右足にて敵の胸部をけり一步退き残心.

(ロ) Motståndaren är framför. Jag är i fudoza. Motståndaren går upp på höger ben och



greppar om min ena krage med höger hand. Jag tar ett grepp om motståndarens hand i en ura gyaku. Krokas motståndarens ben i gedan, samtidigt, faller omkull motståndaren med ansiktet nedåt med ura gyaku. Jag låser motståndarens arm med smalbenet. Hoppas bakåt. Zanshin.

相手方と対坐. 我れ不動坐. 相手方右足立て右手にて片胸捕り来る. 我れ右手にて相手方右手裏逆捕りの形に捕り右足相手方の下段に掛ける同時に右手裏逆捕りでうつむけに倒し右足すねにて相手方右腕ねじ込む後方に飛退り残心.



HAPPO GERI HENKA NO KOTO 八方蹴り変化の事

Sukui geri すくい蹴り – skopande spark

(イ) Jag sparkar in med höger fot ukes skrev med min stortå och sedan hälsparck mot kyusho på ukes högra ben.

我が右足にて拇指にて受け金的蹴り込み踵急所蹴り



(ロ) Vänster teknik

左技の事

(ハ) Jag vrider min högra fot utåt och sparkar mot ukes vänstra lår och stampar på fotryggen för att krossa den.

我が右足外側に向け受左催蹴り左甲踏み折る.



(ニ) Vänster teknik

左技の事

(ホ) Jag låser ukes fotrygg med höger fot. Sparkar på suigetsu eller butsumetsu.

我が右足にて受け甲を捕る. 水月佛滅蹴りの事.

(へ) Vänster teknik

左技の事

(ト) Ashibarai 足拂い fotsvep

Höger teknik 右技の事

Jag sveper med höger fot motståndarens yaku på höger ben.

これは我が右足にて受け右足扼を蹴り拂うなり.

(チ) Vänster teknik

左技の事

Hito 飛倒 – flygande nedtagning

Motståndaren närmar sig. Jag slår med tre fingrar mot fiendens omote kimon. Använder rekyrörelsen och utför ryoashi keru mot butsumetsu. Som svar på den rörelsen, faller jag bakåt och rullar iväg.

相手方我れに向わんとす. 右手三指にて敵の表鬼門に打ち込みその反動を利用して両足佛滅を蹴り込んで反動をつけ一転回の事.

Kappi 括飛 – invasiv språng

Motståndaren närmar sig. Jag slår med höger shuto mot fiendens uko. Hoppas bort.

相手方近付かんとす. 右手手刀敵の右雨戸を打ち込んで 飛びに事.

Hidari waza.

左技の事



Konpi 梱飛 – hindra och hoppa

Motståndaren närmar sig rakt på. Jag tar ett steg med vänster fot på fiendens högra fot och slår vänster shuto mot fiendens uko och hoppar till höger.

相手方正に来らんとす。我れ左足一步敵の右足前に進め左手刀にて敵の雨戸を打ち右側に飛ぶ。

Hidari waza.

左技の事

Jumonji 十文字 – kruciform

Höger näve kommer in. Jag kontrastslår som parering med vänster näve och slår med höger näve mot samma punkt. Jag slår med vänster näve på ukes butsumetsu. Jag slår med höger näve på butsumetsu medan jag hoppa in. Hoppa fritt bakåt. Vänster teknik sedan..

右拳来る。我れ左拳にて打ち受け同じく右拳にて受右拳打ち受け。我れ左拳受け佛滅打。我が右拳佛滅打ち飛び込み。飛び退き自由の事。左技のこと。

När man tränar det här får man mer effekt genom att slå två gånger på samma kyusho.

Du bör göra det när du kan.

これは同じ急所二度打ちにより効果大にする練習なり
何にても同じなり

Keri sukui 蹴りすくい.

Fienden kommer med höger spark. Jag skiftar undan, greppar om fiendens vänstra fot med vänster hand

Dra för att fälla omkull.

敵右足蹴り来る。我れ体変により受左足を左手にて捕り引き倒す事。

Detta kan man göra mot mawashi keri och andra typer av sparkar. Träna på detta sätt att fånga foten.

Dessutom är det en teknik då man kan sparka mot det andra benet för att bryta det.

まわし蹴りになど何にても可。これは足捕りの練習なり
又方蹴り来る反対の足を蹴り折る技なり

Ashi dome 足止め.

Fienden kommer in med höger spark. Jag undviker till vänster och parerar med höger hand och greppar eller slår mot vänster ben. Detta kallas även moguri gata.

敵右足蹴り来る。我れ左にかわしながら、我が右手にて受け左足捕り。又は左足打ちの事。これは潜型とも言う。



GYAKU WAZA 逆技

- (一) Take ori 竹折 (二) Omote gyaku 表逆 (三) Ura gyaku 裏逆
omote/ura 表-裏
- (四) Hon gyaku 本逆 (五) Omote onikudaki 表鬼砕 (六) Ura onikudaki 裏鬼砕
- (七) Musha dori 武者捕 (八) Muso dori 武双捕 (九) O gyaku 大逆

(一) Take ori 竹折.

Fånga ukes handled i en gyaku. När du fångar handen, kan du antingen hålla handflatan mot handryggen eller handflata mot handflata.

Den första tekniken kallas för omote takeori och den andra för ura takeori.

受腕関節の逆捕る事. 掌側より捕るを云うも事もあり前者表竹折, 後者裏竹折.

Både vänster och höger sida.

左右 有り



(二) Omote gyaku 表逆.

Jag håller om fiendens vänstra hand med min högra hand och sätter press mot handryggen med min tumme.

敵左手を我が右手にて拇指受け甲に当て捕る.



(三) Ura gyaku 裏逆.

Jag håller om ukes högra hand med min högra hand och sätter press mot kyusho punkten gotani. Kallas även för mochi kaeshi dori.

受け右手を我が右手にて拇指合谷の急所に当て. もち返し捕るを云う.

Öva på höger sida Öva på vänster sida.

右技の事 左技の事



(四) Hon gyaku 本逆.

Jag håller om ukes högra hand med min högra hand genom att låsa lillfingeret på ovansidan och sätta press mot ulna med en rörelse uppåt och böja den i korrekt vinkel och låser den vertikalt med vänster hand.

受け右手我が右手にて小指を受け手甲側より尺骨茎状突起関節に当て返し直角とし我が左手そえ垂直逆折の事.

Öva på höger sida Öva på vänster sida.

右技の事 左技の事

(五) Omote onikudaki 表鬼砕.

Jag håller om ukes högra handled med min vänstra hand. Jag placerar min högra arm



under ukes armbåge och böjer den. Jag för ihop mina händer och låser armen.

受右手首を左手に捕り. 我が右手を受右手下より受肘関節を屈曲させ. 我が右手を受左手を握る.

(六) **Ura onikudaki 裏鬼碎.**

I denna rörelse, jag placerar min arm över ukes högra arm och fångar den.

これは受右手と捕り. 我が右手受手上より捕りなり.

Öva på höger sida Öva på vänster sida.

右技の事 左技の事

(七) **Musha dori 武者捕.**

Jag krokar ukes vänster arm under min arm. Greppa den så.

これは受左手を我れ右手にて抱える. 如く捕るなり.

Öva på höger sida Öva på vänster sida.

右技の事 左技の事

(八) **Muso dori 武双捕.**

Här fångar jag med höger hand ukes vänstra raka armbåge från utsidan.

これは受の左手肘を我が右手にて外より捕りし形なり.

Öva på höger sida Öva på vänster sida.

右技の事 左技の事

(九) **O gyaku 大逆.**

Denna kallas även kata kansetsu no gyaku [gyaku om axelleden].

これは片関節の逆を言うなり.

Öva på höger sida Öva på vänster sida.

右技の事 左技の事



NAGE KATA 投型

- | | | |
|---|--|--|
| (一) Ganseki nage 巖石投
(kuden 口伝) | (二) Harai goshi 拂腰
(kuden 口伝) | (三) Gyaku nage 逆投
(kuden 口伝) |
| (四) Taki otoshi 瀧落
(kuden 口伝)
Seoi nage 背負投
Koshi nage 腰投 | (五) Osoto nage 大外投
(kuden 口伝) | (六) Uchimata uchigake 内股内掛
(kuden 口伝) |
| (七) Hane nage 跳投
(kuden 口伝)
Shuken 手拳
Sokken 足拳
Taiken 体拳 | (八) Itami nage 痛投
(kuden 口伝)
Shuken 手拳
Sokken 足拳
Taiken 体拳 | (九) Ryusui iki 流水行き
(kuden 口伝)
Tomoe nage 巴投
Tachi nagare 立流
Yoko nagare 横流
Temakura 手枕
Kuruma nage 車投 |

(一) Ganseki nage 巖石投.

Jag placerar min arm under ukes vänstra och placerar den över axeln. Min högra fot placeras framför ukes högra fot.

これは受けの左手下より我が片にかけ. 我が右足敵右足前に出しかける技なり.

Ganseki otoshi 巖石落 ▪ Ganseki oshi 巖石押 ▪ Ganseki ori 巖石折 och henka 変化.
Öva på höger sida Öva på vänster sida. 右技の事 左技の事

(二) Harai goshi 拂腰.

Jag slår omkull uke genom att svepa dennes högra höft med min högra höft. Jag greppar om ukes högra arm med min vänstra hand och dennes vänstra krage med min högra hand. För att svepa använder jag bara min högra hand och sveper med kroppen. Detta är viktigast.

我が右腰を受け右腰を拂うように当て倒すなり. これは受手を我が左手に捕り受左襟を右手に捕りかけるも有るも我れ受の右手捕るのみ又は我が右手にて捕るのみ. ただ体にてと云うふうには拂う事. 第一とす.

Öva på höger sida Öva på vänster sida. 右技の事 左技の事

(三) Gyaku nage 逆投.

Jag håller ukes högra arm på min vänstra axel och utför gyaku nage. Detta är viktigt. Kallas även gyaku seoi. Detta är prioriterat för nybörjare. Därefter gör man det på armleden och armbågsleden samtidigt.

Öva på höger sida Öva på vänster sida.

これは受右手を左肩にかつぎ逆として投げる. これこれ第一とす. 逆背負とも



言う. 肘関節の逆を初心者は第一とすべし. 次に腕関節 肘関節の逆を同時に行う.

右技の事 左技の事

(四) **Taki otoshi 瀧落.**

Detta kan utföras på alla kast där jag bär upp ukes kropp. Jag kastar av kroppen och lämnar den flytandes i luften. Jag flyttar undan min kropp och uke faller bakåt [gyaku otoshi]. Öva ur seoi nage och från koshi nage.

Öva på höger sida Öva på vänster sida.

何の投げにても我が体より投げ空中に受け体がある時我が体をぬいてそのまま受けを逆落しの事. 背負投げ 腰投げにて稽古の事.

右技の事 左技の事

(五) **Osoto gake 大外掛.**

Det här är när jag tar emot med min ukes högra sida och fäller omkull fienden genom att haka dennes högra ben med mitt högra ben. Beroende på situationen kan jag även fälla min vänstra fot för osoto gake.

Öva på höger sida Öva på vänster sida.

これは我が体を受け右側面に位した時敵右足にて掛け倒すなり. 捌きによっては我が左足にて受けを大外掛倒す也.

右技の事 左技の事

(六) **Uchi mata uchi gake 内股内掛.**

Det här är när jag vrider min kropp och utför med höger ben hane age mot motståndarens uchi mata [inre lårsida]. Den hakar lårets insida. Dessutom kan man efter hane age fälla motståndaren med uchi gake.

Öva på höger sida Öva på vänster sida.

これは受内股を我が右足にて跳ね上げ我が体回転. 内股にかけ倒す也. また跳ね上げの後受内掛にかけ倒す也.

右技の事 左技の事

(七) **Hane goshi nage 跳腰投.**

Detta är inte en teknik att svepa uke, utan för att flippa upp och fälla omkull motståndaren. Detta kallas även för keru nage. T ex, vänster sai nage.

Öva på höger sida. Öva på vänster sida.



これは受けを拂う事の技投げでなく跳ね上げ倒す. 蹴投げとも言う. 例, 左催投げ.

右技の事 左技の事

(八) **Itami nage** 痛投.

Detta tillfogar uke smärta på båda sidorna av butsumetsu. Jag drar med min vänstra fot och kastar omkull. I denna kast slår man motståndarens kyusho.

Utför till höger. Utför till vänster.

これは受け左右佛滅に痛みを入れ. 我が左足引く事により倒す投げなり. 併し相手の急所を当てる事により投げる技なり.

右技の事. 左技の事.

(九) **Ryusui iki** 流水行き.

(イ) Tomoe nage 巴投

(ロ) Tachi nagare 立流

(ハ) Yoko nagare 横流

(ニ) Temakura 手枕

(ホ) Kuruma nage 車投

Öva på höger sida Öva på vänster sida.

右技の事 左技の事



SHIME WAZA GO KATA 締技五型

De grundläggande formerna av strypning i vår skolan är: att strypa, att strypa tills medvetlöshet, att krossa med strypning och att slå med strypning.

本流の締めは、締める、締め落す、締め砕く、締め当てる芽を基本とす。

- **Hon jime 本締**

Greppa om motståndarens vänstra krage med vänster hand. Min högra hand greppar om höger krage, placera höger tumme under kragen. Dra i vänster krage och stryp åt.

Både vänster och höger.

左手相手方左襟下を持って右手にて相手方右襟上部を充分親指中に入れ. 左襟引き右手首にて締める.

左右有り.

- **Gyaku jime 逆締**

Greppa med vänster hand om kragens nedre del, och med höger hand, med tummen på utsidan om kragen med de andra fyra fingrarna på insidan. Drar för att slå.

Både vänster höger.

左手左襟下を持って右手親指襟外にして四指を咽頭に当て押す.

左右有り.

- **Itami jime 痛締**

Detta handlar om att pressa med shito ken på huvudets smärtsamma punkter. Detta kan även utföras som waki jime etc.

これは頭部痛所を指刀拳にて締めるのである. 脇締め等略としてあるものである.

- **Sankaku jime 三角締**

Motståndaren sitter. Jag greppar lätt om motståndarens vänstra axel, drar i den, och hoppar runt. Jag roterar för sankaku jime från höger sida.

Vänster höger.

相手方坐す. 前より相手方に左肩方一寸持って引き飛び込み. 右側より廻り三角締め.

左右.

- **Do jime 洞締**

Strama åt med benen. Strama åt med händerna. Dra åt med armen. Dra åt med medfötterna. Detta kallas även tai jime. Använd händer, fötter och hela kroppen för jiyu shime.

足で締めるのと. 手で締めるのとあり. 腕で締めるのとあり. 腕締め有り. 足締め有り. この締めは体締めとも云い. 手足を頭部を使って自由締めの事.



JIN RYAKU NO MAKI

SUWARI GATA/OSAE KATA

I denssa tekniker måste man lära sig att fritt behärska suwari gata no sabaki⁷ och osae no kata⁸.

この技に於いて坐り型の捌きと同時に押えの型自由なるを会得すべし.

ICHI GEKI 一撃

Sittande mittemot motståndaren i fudoza. När motståndaren sträcker fram sin högra hand mot min bröstorg, greppar jag hans högra arm och drar den samtidigt som jag med en kraftfull kiai sparkar mot hans bröst med min högra fot. Därefter tar jag ett steg tillbaka och behåller min vaksamhet (zanshin).

相手方と対座し不動坐. 相手方右手にて我片胸立って来る. 相手方の右腕首を握り引くと同時に気合と共に右足にて敵の胸部をけり一歩退り残心.

OSAE KOMI 抑込

Motståndaren och jag sitter i fudoza. När motståndaren reser sitt högra ben och sträcker fram sin högra hand för att greppa min bröstorg, fångar jag hans högra handled i ura gyaku med min högra hand. Samtidigt sveper jag hans gedan med min högra fot och kastar honom framåt med ura gyaku, så att han hamnar på magen. Därefter låser jag fast hans högra arm med smalbenet på min högra fot. Sedan hoppar jag bakåt för att ta avstånd och behåller vaksamheten (zanshin).

相手方我れ不動坐. 相手方右足立て右手にて方胸捕り来る, 我れ右手にて相手方右裏逆捕りの形に捕り右足相手方の下段にかけると同時に右手裏逆捕りでうつむけに倒し右足のすねにて相手方右腕抑え込む. 後方に飛び退き. 残心.

UDE ORI 腕折

Sittande mittemot motståndaren i fudoza. Motståndaren reser sig upp på sitt högra ben och försöker greppa min bröstorg med sin vänstra hand, samtidigt som han försöker stöta med en kniv i sin högra hand. Jag reagerar omedelbart genom att sparka uppåt med min högra fot mot mittendelen av hans vänstra arm, bryter den. Samtidigt tar jag ett steg tillbaka och behåller vaksamheten (zanshin).

相手方と対坐. 我不動坐. 相手方右足立て左手にて, 我片胸捕り来る右手にて小刀以て突かんとす. 我れ忽ち, 右足にて相手方左腕中関節を蹴り上げて腕折る. 同時に一方の退き残心.

Denna teknik kan även utföras stående. Fienden utför tsuki med höger näve. Jag skiftar till höger. Fienden slår med vänster näve. Jag skiftar till höger. Jag håller motståndarens slagarm och sparkar med höger fot för att bryta motståndarens vänstra arm. Allt detta kan även användas för att hantera strypling.

⁷ Förflyttning i sittande

⁸ Kontrollerande form



この理立技にても同じなり. 敵右拳突来る. 我れ右え変化. 左拳突き来るも又は捕りて我が右足にて相手左腕折りとす. これは締め対する攻撃である.

[RYOTE DORI]

KANASHIBARI 金縛

Motståndaren utför ryomune dori för att strypa mig. Jag svarar med kanashibari jime om fiendens artärer med mina båda händer. Plötsligt, jag slår med pannan mot fiendens ansikte. Jag släpper vänster hand och går in för koshi nage.

相手方両胸締め来る. 我両手にて左右動脈を締め金縛りとす忽ち前頭面にて敵顔面に打ちつけ左手放ち腰入れ投げ.

TENGU DORI 天狗捕

Motståndaren försöker utföra kanashibari mot min vänstra och högra artär. Jag låter denne hålla på tillräckligt länge för att jag ska kunna slå med tengu dori med vänster och höger hand för att fälla omkull.

相手方金縛りに左右両手にて左右動脈を締め来る. 充分締めさせて左右両手にて天狗捕りにして突倒す.

KETSUMYAKU 締脈

Fienden kommer bakifrån för att ta sankaku jime. Jag sänker mina höfter något och håller med vänster hand om fiendens högra arm. Jag orsakar smärta med min högra tummer mot mitten fiendes armbågsled och skapar en öppning för att kunna utföra seoi nage och sparka med höger fot. Zanshin.

敵後方より三角締めに来る. 我れ一寸腰を下げ左手にて敵の右腕一寸持ち右手にて右手中関節中側を拇指で痛みを入れ隙が出る忽ち背負投げ右足蹴り込み残心.

TAI JIME 体締

KUDEN 口伝

Det här är slag mot koe, mune, waki. När motståndaren försöker omfamna mig så slår jag fritt mot kyusho. Det är viktigt att träna slag medan vi fäller omkull motståndaren.

Jag utför daken mot kobura och jakkin, jag kan hantera fiendens sparkar med hajutsu, jag slår mot kobura vid spark, jag kan träna tsuki otoshi mot jakkin, nagare, hoshi osv.

Detta kallas för Tenchijin ryaku kihon gata hajutsu konceptet. Öva allt ovanstående försiktigt.

これは声 胸脇当てなり ここで相手に自由に体に抱きつかせ急所を打ち込み つかむ事により自由に相手を倒す練習をする.

これよりこぶら, 弱筋打拳を行う, これは敵の蹴りに対する破術であり蹴りに対しこぶら打ち, 突きに対し弱筋打ち流れ星等の突き落とし練習の事

これは天地人略基本型破術の法と言う. 前記するも練習を安す.





JIGOKU OTOSHI 地獄落

Detta är mot fiendens sparkar. Jag kan undvika till vänster eller till höger. Eller så kan jag ta vänster jowan gyaku dori och bryta fiendens armbåge eller knä med mitt ben. För att förstå teknikens skärpa måste du öva detta realistiskt som kumigeiko [kamprövning].

これは敵の蹴りに対し. 我れ右に左にかわす. 又は左左上腕逆を捕りし場合 我が足にて肘折り膝折りに出る. 等この組稽古の中にも真剣たるべく術を会得すべし.

KERI NI TAISHITE 蹴りに対して

KYOTO 虚倒

Motståndaren närmar sig framifrån. Fienden sparkar med höger fot. Jag undviker med min högra arm genom att rotera undan med kroppen och greppar om motståndarens fotled med höger hand hand, drar med vänster hand, och slår motståndarens kobura med höger hand. Zanshin.

(Jag håller om fiendens högra knä med vänster hand, jag greppar om hälen med höger hand och slår höft med hälen. Kuden.)

相手方前方より来る. 敵右足蹴り来る. 我れ右腕にて右えよけ体を斜めに交わす, 右手にて相手方足こぶらを持ち左手に相手方足首を持って引き右手拳にて受こぶらを打つ. 残心.

(左手膝を持ち右足取り右手抑え敵の右足かかとを腰に打ちつける. 口伝).

HUKO (1) 伏虎 (一)

Detta kallas även **hiza gyaku dori** eller **hiza kudaki**.

Motståndarens sparkar mot mig med höger sokuyaku, jag parerar genom att slå mot utsidan fiendens ben med höger näve och slår mot kyusho med vänster näve. (Kinteki uchi med höger näve) och pressar omkull motståndaren.

膝逆捕り膝砕きとも言う.

相手方右足躍我右拳にて外側外側受け左拳敵急所を打つ. (右拳金的打ち) 敵体を押し倒す.

HUKO (2) 伏虎 (二)

Motståndaren utför höger spark. Jag utför uchi uke med vänster näve, slår mot yaku med höger näve och sparkar mot vänster ben med min högra fot för att fälla omkull.

相手右蹴り. 我れ左拳にて受け我右拳にて受右足抱打ち受け左足を右足にて蹴り倒す.



NAGE GAESHI 投げ返し

OKYO 押虚

Motståndaren försöker utföra koshi nage. Med vänster tumme pressar jag mot motståndarens högra höftens shichibatsu och slår mot butsumetsu med höger näve för att fälla omkull motståndaren.

Om motståndaren försöker kasta mig med höger koshi nage, öppnar jag upp med höger hand medan jag går bakåt, jag släpper ner mina båda armar så motståndaren inte kan kasta mig.

相手方腰投げに充分掛けんとす. 左手拇指相手方右腰七抜に拇指差込み右手拳相手方佛滅に当込んで倒す.

相手方右腰投げに来ると同時に先ず我れ右手後方に開きそる両手だらりに於て相手方投げきかぬ成.

ZU DORI 頭捕

Slå fiendens ansikte med höger hand. Fortsätt med att greppa om huvudet och fälla omkull.

敵顔面右手にて打ち. 前記に続き頭捕り倒す.

FUKAN 不諱

Motståndaren håller med höger hand på min krage och vänster hand på ärm. Jag står i shizentai med armarna hängandes neråt och fienden kommer in med seoi nage. Plötsligt slår jag mot fiendens ansikte med höger näve, greppar om baksidan av bältet med min vänstra hand och drar. När fienden står med ryggen emot utför jag yoko sutemi. Det betyder att jag faller sidlänges framför fiendens fötter, rullar runt och får fienden att landa med ansiktet uppåt.

相手方右手胸左手袖掴み来り. 我れ両手ブラリ自然体のまま背負投げに来る. 我れ忽ち右手拳敵の面部打ち左手敵後腰帯を掴み強く引き敵の背負いかかる如く敵前足元に横捨身敵は一転回して仰向けに倒れる.

KOYOKU 抗抑

Motståndaren slår höger näve. Jag utför uke nagashi med vänster arm och slår mot motståndarens omote kimon med höger näve. Samtidigt går min vänstra hand över mot nedre delen av motståndarens bål och under armen mot axeln. Därifrån utför jag vänster seoi nage.

Öva även på vänster sida.

相手方右拳打ち来る. 左腕にて受け流し右手拳相手方鬼門に当て込み同時に左腕相手方右脇下より背肩に出し左背負い投げ.

左技の事.



HOTEKI 放擲

Motståndaren tar med vänster hand ett grepp om min krage, slår med höger näve. Jag slår vänster shuto mot fiendens högra hoshi. Jag greppar om fiendens vänstra arm med högra tummen i hoshi. Jag pressar motståndarens arm uppåt, går in med höger höft och kastar.

相手方片胸捕り. 右手拳打ち来る. 我れ左手手刀にて敵の右手星をはね上げ右手敵の左手星に拇指を当て掴み上部に押上げ右腰入れて投げ.

ATE NAGE 当投げ

Motståndaren tar grepp om min krage med vänster hand. Jag tar gyaku på fiendens hand med take ori kata med min högra hand och går under den armen och roterar runt. Jag greppar med vänster hand om fiendens wakishita och drar för att fälla omkull. Fienden faller med ansiktet uppåt. Vid grepp om wakishita kan man även slå till. Dessutom när jag backar kan jag sparka mot kobura för att fälla omkull.

相手方左手にて我胸捕る. 我右手にて逆手竹折型とし敵の左腕下をくぐる時左手にて敵脇下を掴み引倒す. 敵はあお向けに倒れる左手脇下掴む時脇当ての事. 又, 後方に向く敵こぶらを蹴り引き倒す.

SETTO 折倒

Motståndaren tar grepp om min krage med höger hand. Plötsligt, jag utför slag in mot jakkin med höger näve och med vänster handens tumme slår mot butsumetsu och fäller omkull motståndaren.

Gör även som vänster waza.

Denna förgör fiendens grepp, när jag utför som uchi kudaki. Eller slå mot bådasidorna och fälla omkull.

相手方右手にて我胸捕る. 同時に右手拳弱筋を左え打ち込むのと左手拇指佛滅を打ち込むのと同時敵倒れる.

左技の事.

これは敵の捕りし上腕を打ち砕く. 又は, 両脇を突くそして倒すこと.

HISAKU 飛掙

Motståndarens närmar sig mig. Höger tumspets. Jag slår in mot fiendens vänstra uko. Sedan utför jag do jime med båda benen runt fienden. Plötsligt, greppa om fiendens båda anklar och dra. Faller omkull med ansiktet uppåt. Jag utför ashi gata hasami jime [benlås] om fiendens kobura. Lägg till henka. Happa.

相手方我れに向わんとす. 右手拇指先. 敵左雨戸に当入れ同時に両足敵の胴をはさせ締めて. 忽ち両手にて敵の両足きびすを引く. 仰向けに倒る. 右足こぶら則ち足形で扁み締めにする. 変化を加える. 八葉.



HITO 飛倒

Motståndarens närmar sig. Med högerhandens tre fingrar utför jag uchikomi mot fiendens omote kimon och sparkar med rekyl med båda fötterna.

Träffa vänster och höger butsumetsu, ta emot med händerna mot tatami och utför en rullning. Tar mig upp i kamae i zanshin.

Man kan även hoppa på motståndaren när denne ha fallit istället för att rulla. Det är ryoashi kakato butsumetsu ori.

相手方我れに向わんとす. 右手三指にて敵の表鬼門に打ち込み其の反動を利用して両足. 左右佛滅を蹴り込んで両手畳に付く反動をつけて回転. 元の構にて残心. 回転せぬ時この際敵れしを飛び込み. 両足踵佛滅折り.

SEION 生音

Motståndare håller om min krage med sin högra hand och om ärmen med vänster hand.

(1) Jag håller underifrån om ärmen med vänster hand. Med höger hand på fiendens krage

(2) Jag drar en gång med vänster hand och pressar med höger hand på bröstet.

(3) Jag förflyttar mig lagom med höger ben till fiendens högra sida. Sedan, med höger fot sparkar jag på utsidan av knät, bryter knäleden. Jag tar plötsligt ett steg bakåt, drar vänster hand och sitter för att fälla omkull fienden.

相手方右手片胸左手袖.

(一) 我れも左手袖下. 右手敵の右襟持つ.

(二) 一度左手引き右手片胸めに出て.

(三) 右足にて敵の右足充分に敵の右側に出して敵の右外側を蹴り返し中関節折りに出て忽ち左手後方に充分引き坐して倒す.

YUME MAKURA 夢枕

Fienden om krage med vänster hand, höger fot, höger näve. Efter höger näve, jag parerar med höger hand och greppar om ärmen och drar, håller om handled med vänster hand och utför gyaku ura kote dori. Sedan i en rörelse, försöker kasta med ippon seoi men utför temakura.

Utför som vänster teknik.

敵左手胸右足右拳. 最後の右拳右手添えて受身右手にて袖掴み引き左手にて逆裏小手捕して. 一度一本背負いに出て手枕.

左技の事.

RYOTE GAKE 両手掛

Motståndaren kommer med båda händerna för stryppgrepp. Jag håller om nedre delen av vänster armbåge med höger hand och pressar uppåt, med vänster hand under armbåge, pressar jag uppåt, drar vänster fot bakåt. Plötsligt, jag lyfter upp vänster armbåge lagom med



höger hand, sänker höfterna och kastar fienden med samma rörelse.
Utför som vänster teknik.

相手方手両にて左右動脈を締め来る。我れ右手は敵の左肘を下より持ち上げ左手は敵の右肘下より持ち上げ一寸左足引く敵付け入る。忽ち右手充分に敵左肘をあげるのと腰落して入るれと同じ投げ。
左技の事。

FUDO 不動

Motståndaren greppar om min bröstkrage med vänster hand. Jag håller lätt om den gripande handen underifrån. Fienden slår med höger näve. Jag utför uke nagashi med vänster hand. Plötsligt, jag greppar kraftfullt om fiendens vänstra handflata med höger hand och utför take ori. Jag roterar in på fiendens vänstra sida och medan min vänstra hand håller om fiendens vänstra axel, drar vänster fot bakåt och går ner på knä. Fienden faller på axeln. Utför denna teknik även på vänster sida.
Inkluderar dessutom träning i press [osae waza]. Dessutom är det nödvändigt att träna take ori tori om höger näve.

相手方左手にて我片胸捕る。我れ下より敵の胸捕う手の掌の辺から、軽く掴み。敵右手拳打込む。我れ左手受け流し。忽ち我れ右手強く敵左手掌の方を掴み竹折り左横に回り左手にて敵左手肩を掴み左え廻し引き坐す。肩向けに倒る。
左技の事。又、右拳の竹折り捕りも練習の事。

GOKURAKU OTOSHI 極楽落

Motståndare tar min krage med vänster hand och min ärm med höger hand. Jag håller strax ovanför om fiendens vänstra armbåge med min högra hand. Jag tar ett steg bakåt med höger fot och drar om armbågen med höger hand, så jag får en känsla kokoro no kamae. Plötsligt, jag tar ett steg bakåt med vänster fot samtidigt som för vänster hand ovan fiendens vänstra arm och utför gyaku osae komi, och så går jag in och utför seoi nage på den vänstra armen. Eller utför osoto gake på vänster ben.
Detta kallas även jigoku dori.

相手方右片胸左手右袖捕り来る。我れ右手敵の左手肘一寸上部の袖を握り右足一步引き右手も共に引く心構に出て忽ち左足引くのと同時に左手を敵の左手より敵が右手に協力して敵の左手逆教え込み変化して敵左手背負。又は敵の左足に大外掛けに捕り。
これを地極捕りと言う。

TEI KEN 蹄拳

Fienden kommer bakifrån med hagai jime. Jag sänker höfterna och sträcker ut båda armarna åt sidorna. Tar tag om baksidan av fiendens händer i mina händer, sträcker ut dem åt sidan och placerar min tumme på handryggen. Håller om dem båda händerna plötsligt. Tar ett steg bakåt på vänster sida och passerar under fiendens vänstra arm. Jag utför katate gyaku nage med höger hand. Utför kerikomi med höger fot. Zanshin.
Utför på vänster sida. Utför henka. Framåt och bakåt.



敵後方より羽抜き締め来る。我腰を落とし両腕左右に充分張る。左右手にて左右掌より逆に掴み
拇指を手の甲に当てる事。忽ちを両手持ち。左右に広げる敵に左手下より左えぬけて右手文け
にて片手逆投げ。残心。

左技の事。変化の事。前後体。

SETSU YAKU 雪躍

Motståndaren närmar sig framifrån. Slår med höger näve mot mitt ansikte. Jag parerar med vänster
hand mot handleden och greppar den. Plötsligt, jag snärjer höger armen och fångar den i en ude
gyaku. Jag pressar gyaku för att bryta armen. Plötsligt, jag greppar fiendens axel med min högra
hand, sänker höfterna, går in och utför seoi nage.

相手方前方より来る。右手拳我面部に来る。我れ手左にて受け其の手首を捕う。右手敵の右腕
下から巻き捕り一寸逆に力を入れて折りにて痛み忽ち右手敵の肩以て腰落とし入れて背負い投
げ。

MUSAN 霧散

Motståndaren kommer in för slag med höger handflata mot min suigetsu. Jag vrider min kropp något
till höger och tar plötsligt grepp om handleden. Jag slår mot fiendens ansikte med höger näve. Jag
dyker ner [moguri] och passerar under armen, sätter press mot den i en gyaku och utför ude ori med
höger näve mot fiendens överarm. Zanshin.

相手方前方より右手掌我が水月に突込み来る一寸右え体をひねりかわせ左手に敵の右手首を
捕り忽ち。我が右手拳にて敵の面部を打ち。敵の右腕下を潜りて敵の右手逆となっている其の
二腕を右手拳にて打ち折りにして。残心。

GEKKAN 月肝

Motståndaren närmar sig framifrån och slår ut med höger näve. Jag parerar med vänster hand och
tar ett grepp om handleden, och sparkar in på suigetsu med höger fot. Jag tar ett grepp om fiendens
högra axel med min högra hand och tar ett steg bakåt och drar fienden omkull.

Utför även som vänster waza.

Denna gång utför jag parering, skiftar till vänster genom att rotera på vänster fot och ta fiendens
högra arm i ogyaku dori med höger hand. Kuden.

相手方前方より右手拳打ち来る。我れ左手にて受け手首を掴み我が右足相手水月にて蹴り込
み。我が右手にて敵右肩を掴み右足後方に引き倒す。

左技の事。

この際受け右体より左体に我が左足を廻しで受け方右手大逆捕りとす。口伝。

KATAMAKI 片巻

Motståndaren kommer in med två slag. Jag möter upp och utför uke dome med höger hand, snärjer
in fiendens arm med min höger arm, utifrån och in, slår in mot butsumetsu med vänster tumme slår
omkull fienden.

Utför även på vänster sida.



相手方両手拳打ち来る. 入り込んで両手にて受け止め右手敵の腕外側より内側え巻き込んで左手拇指佛滅に打ち込み倒す.

左技の事.

KOKI 扣鬼

Motståndaren närmar sig. Jag slår med båda händernas happa, sedan sparkar jag till med båda fötterna mot suigetsu. Jag utför chugaeri till utgångspositionen. Zanshin.

Utför även på vänster sida.

Här används happa ken. Inte bara som slag mot öronen [ögonen!]. Vi kan även använda dubbel koppo ken mot yugasumi och dubbel shito ken mot butsumetsu. Idén bakom happa är att lära sig använda och slå båda händerna, armbågarna, knäna och fötterna.

相手方近付き来る. 我れ両手敵の八葉を左右諸共に打ち両足敵の水月を蹴り我れ中返りして元のに位置. 残心.

左技の事.

ここで八葉拳の使い方. 何も両目だけにあらず. 両骨法拳にて夕霞, 両佛滅指刀拳. 八葉と言う風に両手拳, 両肘拳, 両足拳の使い方を修得す.

UGARI 鶉刈

Med denna uppnår man insikt och förståelse av kroppsrörelser enligt shizen gyo unryu sui.

Motståndaren håller om övre delen av min krage med höger hand, och med vänster han om min ärm. Jag håller om fiendens wakishita. Fienden kommer in med osoto gake. Jag följer med i osoto med båda fötterna och drar med vänster arm. I det ögonblicket drar jag fiendens vänstra arm med min högra.

Fienden faller med yoko taoshi och jag rullar upp i umanori. Hon shime.

(Vid osoto gake, jag slår in med vänster tumme mot fiendens högra waki).

自然は体の行雨流水の悟りを得よと言う事である.

相手方右手我が片襟左手袖捕り来れ. 我れ敵の左腕下より脇下掴む. 敵大外に掛ける. 我れ敵にかかりて両足充分に我より右側に捨て流す. 其時充分右手敵の左腕を引く.

敵は我が体の上より横倒しとなり其上に馬乗りとなり. 本締め.

(大外掛けかる 我が左手敵の右脇を掴み拇指に当入れる.)

SHIZEN 自然

Motståndaren tar grepp med båda händerna om bröstkragen. Jag står i shizentai. Vid press, jag utför sutemi och blockerar fiendens gedan med min högra fot. Också vid press, jag slår plötsligt med höger näve med hjälp av fiendens orörlighet. Om fienden knuffar, kan jag blockera lågt med höger ashi gake. Shizentai.

相手方両胸捕り. 我れ自然体体押し来る. 押されて両肩両手にて掴み右足下段に掛け捨身. 又, 敵が押せば押されと利用して右手拳. 忽ち水月に当て引けば其れを利用して下段に右足掛ける. 自然体.



HAIBU YORI 背部より

YUBI KUDAKI 指砕

Fienden kommer bakifrån och tar ett grepp om nackkragen. Jag sänker mina höfter något och vrider ut. Jag tar fiendens högra hand i min högra handflata, (drar lite för att skapa utrymme). Jag slår fiendens bröstkorg medan jag tar gyaku framåt om fingrarna med höger hand. Jag tar ett steg bakåt med vänster fot och går ner på knä och kastar omkull fienden som faller med ansiktet uppåt. Jag sparkar med vänster eller höger fot.

敵右手にて後方より首筋掴む。我れ一寸腰を落し体を一寸ひねり右手にて敵の右手掌小指側より掴む(これ一寸引けば隙が出す。)同時に敵胸部を左拳にて当込み敵の右手を逆に前に捕り、左足充分に引きて坐し投げ敵抑向けに倒れ左右蹴込む。

SAKKETSU 殺締

Fienden tar kannuki shime bakifrån. Jag för höfter och huvud bakåt och sträcker ut mina armar så fienden förlorar balansen. Plötsligt, jag vrider min kropp från höger sida och slår med vänster hand mot fiendens ansikte, jag tar fiendens höger hands fingrar med min höger hand och utför yubisaki gyaku dori. Sedan utför jag ganseki otoshi nage. Sparkar med höger fot. Zanshin.

敵後方よりカンヌキ締め来る。我れ腰と頭を後方に両手を張り充分に相手を崩し。忽ち、右手にて敵の右手指先逆捕り右方に体をひねり左手拳後向けに敵の面を打ち。前に岩石落しに投げ敵抑向けに倒れる。右足にて蹴り込んで。残心。

KIN KUDAKI 金砕

Fienden omfamnar bakifrån. Jag utför kin jime. Sedan, sokuyaku ate med höger fot mot ukes fotrygg och zu dori seoi nage.

敵後方より抱き付く。金締め、右足受右甲足躍当て右手頭捕り背負投げ。

HIBARI 雲雀

Här har vi hemligheten till hur man hanterar fiendens höger slag med näven.

Jag kan sjunka ner med kroppen på knä och slå därifrån. Mot suigetsu, butsumetsu eller koe. Eller, slag med höger och vänster näve som henka. Jag kan slå kraftfullt med höger armbåge mot sai. På det här sättet kan man komma till insikt om hemligheten bakom sanshin no ken som sanshin no taiken.

Motståndaren kommer framifrån. Slår med höger näve mot ansiktet. Jag sjunker ned, böjer mig och berör marken snabbt med mina båda händer. Plötsligt, jag slår uppåt mot hakan med höger näve. Samtidigt håller jag om fiendens vänstra armhåla med min högra hand, jag sjunker ner och går in med höfterna för att utföra ganseki otoshi.

ここで秘とするは 右手拳突き来るを我れ体を落し片膝突いても可。水月又は佛滅, 声を当てる。又、敵の右拳突きに左に変化。我が右肘拳にて受け催を砕くと言うに三心の拳を三心の体拳として会得さすべき秘である。



相手方前方より来り. 右手拳面部に打ち来る. 我れ腰を落し敵の前に一時両手地に伏す. 忽ち右手拳にて下より顎を突き上げ. 同時に右手にて敵の左脇下を掴み体を落し十分に腰入れて岩石落し.

KITO 気倒

Fienden utför höger spark. Jag skiftar till vänster med foten mot kinteki. Eller, slår mot sai med armbågen. Slaget faller omkull uke.

Kan även slå med båda nävarna. Detta kan utföras av uke fritt med både händer och fötter.

Dessutom, slappna av mellan användningen av de olika ken, t ex kan höger shuto mot butsumetsu bli till slag med höger handflata mot samma butsumetsu, följd av höger armbåge och sedan med vänster hand.

När du kan slå mot butsumetsu med tre slag som ett [sanken itto 三拳一到] kan du uppnå kiryoku ken 気力拳.

敵右蹴り来る. 我れ左え変化足金的. 又は, 肘催にてもよし当て. 受け突き倒す. 両手よしとす. この受では手足自由拳の事.

又, 気の抜く向に違拳, 例えば右手刀にて佛滅に当て. 右手掌拳にて同じく佛滅に当て右肘拳左手そえ.

佛滅を砕く三拳一到の気力拳と修得させるべきものなり.

SHIHO DORI 四方捕

Ett steg med höger fot när fienden slår med höger näve. Jag utför uke med vänster hand mot fiendens handled, min högra hand går under och håller om min vänstra hand i en oni kudaki, plötsligt skiftar jag steg och går in för ippon seoi nage.

Eller, växlar till ura oni kudaki som övning. Ura oni kudaki skiftar till osoto gake. Detta är en shiho dori för oni kudaki henka.

Använda oni kudaki som försteg till ogyaku, gokuraku, muso, musha, ura gyaku osv, att skifta till någon av dessa resulterar i shiho dori. T ex, för att utföra ogyaku från oni kudaki, håller jag om ukes axel med höger hand. Jag tar ett steg bakåt med höger fot för att fälla uke med ansiktet nedåt.

右足一步引き敵の右拳. 左手受け其腕首を掴み右手敵の右腕下より我左手上に重ねて鬼砕きにして一度右足引き忽ち変化右腰入れて一本背負投げ.

又, 裏鬼砕きの稽古もすべし. 裏鬼砕き大外掛けとす. この四方捕りは鬼砕きの変化.

鬼砕きに対し大逆, 極楽, 無双, 無者, 表逆, 裏逆等変化一到の四方捕りとす. この大逆は裏鬼砕きより我が右手受け右肩をつかむ事により. 我が右足引き受け俯向けに倒すなり.

MOGURI DORI 潜捕

(1) När fienden kommer med höger näve slår jag mot armbågens hoshi eller mot jakkin. Om fienden attackerar med foten, slår jag mot sai, kaku eller yaku med näven och orsakar smärta på den punkten.



(2) Slutligen, jag anpassar mig till fiendens teknik. Jag tar ett steg bakåt, intar kamae och tar an fienden. Jag utför uke med god tajming och, om möjligt, fångar ärmen vid handleden. Det viktiga är att ta ett steg undan.

(3) När jag ser öppningen, när fienden är distraherad, slår jag mot ryumon, uko, gokuraku etc med höger hand. Plötsligt, jag går in med vänster höft och kastar omkull. Vid slag med vänster hand går man in med höger höft för kast.

(一) 敵の拳は必ず中関節星又は弱骨を打ちて受ける事を骨子とす. 又足も必ず拳にて催霍抱の痛穴を打ち込んで受ける.

(二) 最後に我に敵を掛けんとする時一步引いて構えとなし敵に入り込ませ. 受けたる午にて敵の袖又は手首を掴む事出来ざる時は又一步引退の事.

(三) 敵の隙を見て右手龍門, 雨戸, 極楽等に当入れ忽ち左腰入れて投げ左手にて当て込みし時は右腰入れて投げ.

- Dessutom, för att hantera attacken från en, två eller tre motståndare, var och starkare än den föregående, ska vi använda kuki sabaki. Kuden. Randori är viktigt för det här.
- 又, 九鬼捌きに於ては一受けより二受けを強く, 二より三受を入り込み強くと言うようによける事. 口伝. ここで乱捕の稽古の事.

[TAMA 玉]

Koku ur Gyokko no waza innehåller hemligheten om tama. Den hemliga tekniken används både nära och på distans och är mycket viktig. Man måste även bemästra hichojuitsu.

この虚空より玉虎流の技は敵に対して玉となり近くに遠くに有るも同じく隠れたる秘技を会得する事第一なり. 飛鳥の術を会得すべし.

KOKU 虚空

Fienden slår med höger näve mot ansiktet. Jag parerar med vänster arm och slår plötsligt höger shuto nedan fiendens högra hoshi för att bryta. Fienden sparkar in med höger fot. Jag sparkar med vänster fot upp mot fiendens högra ben. Samtidigt slå mot fiendens butsumetsu med vänster tumme. Zanshin.

敵右手拳面部突き来る. 我れ左腕にて敵の右拳受け忽ち右手刀にて敵の右手星の下を打ち折る. 敵右足にて蹴り込に来る. 我れ左足にて敵右足下より蹴上る. 同時に左手拇指にて敵佛滅に当込んで. 残心.

RENYO 輦輿

Fienden slår med höger näve mot ansiktet. Jag parerar med vänster arm, fienden sparkar med höger fot. Jag sparkar uppåt mot fiendens högra ben. Fienden tar grepp om min krage med höger hand. Jag slår med höger shuto mot fiendens högra uko medan jag håller om höger handled. Samtidigt, jag flyttar höger ben till sidan och utför gyaku dori på höger arm. Jag kontrollerar fienden i riktning nedåt. Plötsligt, jag skiftar vänster hand, tar ett grepp om fiendens högra armbåge och drar. Samtidigt, jag slår omkull fienden med höger spark.





Zanshin.

Gör även på vänster sida.

敵右手拳面部突き来る。我れ左腕にて受ける敵右足蹴込み来る。我れ敵の右足を右足にて蹴り上る。敵右手にて我が片胸捕る。我れ右手刀敵の右雨戸を打ち込んで其の右手首を持っている。同時に右足我が後方横に引く敵の右手を逆捕りにして一寸敵を俯向けに捕え忽ち変化して左手敵の右手肘の處を掴み引くと同時に再度我れ右足蹴込み倒し。

残心。

左技の事。

GYAKU NAGARE 逆流

Fienden slår med höger näve. Jag tar ett steg åt vänster och vrider undan och parerar med höger arm. Fienden sparkar med höger fot. Jag sparkar upp med höger fot. Samtidigt, jag håller fiendens högra hand med min vänstra hand i omote gyaku dori.

Fienden slår mot suigetsu med vänster näve. Jag parerar fiendens vänster näve med höger arm. Plötsligt, jag utför slår med höger shuto mot fiendens uko vid nacken. Sedan, jag utför omote gyaku med vänster hand och fäller omkull fienden med shime gyaku.

Utför även på vänster sida.

敵右手拳打ち掴み来る。我れ左方に一步体を転じ右腕にて受ける。敵右足蹴込み来る。我れ右足下より蹴上げ。同時に敵の右手を左手にて表逆捕りにする。

敵左拳水月に来る。我れ左拳を右腕に受け。忽ち右手刀敵の右首雨戸に打ち掴み。左手表逆捕りに締め逆倒しの事。

左技の事。

KASASAGI 鶺鴒

Fienden slår med höger näve. Jag vrider min kropp till vänster och parerar med höger arm och greppar om fiendens ärm och drar.

- Fienden sparkar med höger fot. Jag parerar fiendens spark med vänster yoko geri, lyfter upp fiendens vänstra arm med min högra hand som håller om ärmen. Slår med vänster handens tumme mot fiendens högra sida. Dyker under fiendens höger arm. Kommer ut på vänster sida och kastar fienden med ett grepp om handleden. Fienden faller omkull på rygg. Sparkar med höger fot.

Zanshin.

敵右手拳打ち込み来る。我れ左側一方体を転じ右腕にて受け忽ち敵の袖を掴み引く。

- 敵右足蹴込み来る。我れ右足にて横蹴りに敵の足を受け忽ち右手袖持つ手を上に敵の右手を上にあげ。左手拇指敵の右脇を当て込み。同時に敵の右手下をくぐり。敵の左横に出て左手時右手首持ち投げ。敵仰向けに倒る。右足蹴り込み。残心。

左技の事。



HANETSURUBE/KOU 棒

Fienden skär in med höger slag. Jag parerar med vänster arm och greppar ärmen. Fienden sparkar med höger fot. Jag sänker höfterna, utför uke med höger arm och drar samtidigt i vänster ärm. När jag skopar upp benet så drar jag i ärmen. Flytta vänster fot bakåt och gå ner på knä för att fälla. Utförs i **san byôshi**.

Zanshin.

Först, öva så att motståndarens sparkande ben hamnar på din axel.

Öva även på vänster sida.

敵右突き来る切り来る。我れ左腕にて受け忽ち袖掴む。敵右足蹴込み来る。我れ腰を落して右腕にて右え受けた左手うけし袖を下に引く。この隙右手足をすくい上げると同じ三拍子左足引いて座す。

残心。

ここで先ず右蹴りに対して左え変わし受ける際、我が右肩を蹴り位置を担ぐ練習をすべし。

左技の事。

SOTO 抓倒

Motståndaren närmar sig. Jag greppar om fiendens kragar med båda händerna. Med båda tummarna pressar jag nedåt och drar. Jag slår med pannan mot fiendens ansikte, med höger ben mot fiendens koe kastar jag med kuruma gaeshi. Vi rullar runt ett varv i chu gaeri. Jag är i umanori och utför shime.

Zanshin.

相手方近付き来る。我れ両手敵の襟上を掴み。両手拇指左右襟を下に押し引いて。我が前頭いて面打付け右足敵の声に掛けて車返しにして。我が敵と共に一転回中返りして馬乗りになり締め。

残心。

RANSETSU 乱雪

Motståndaren närmar sig. Jag greppar om wakishita och slår mot ryumon. Jag glider med kroppen mellan fiendens ben. Fienden faller med ansiktet nedåt, slår sig mot marken. Jag utför vänster yoko nagare.

相手方近付き来る。両脇下を掴み鬼門当て同時に敵の両足の中に我が身体を流し込み。敵はうつむけ顔面地上に打ちつける。左技横流れの事。



MUTO DORI GATA 無刀捕型

Vid det här laget syftar träningen i muto dori gata till att bemöta motståndare som är beväpnade. Det är ingen överdrift att säga att muto dori är grunden för vår taijutsu. Genom att förstå muto dori kommer du till insikt om att du själv är ett fritt vapen. Du blir ett slag med ken (näve), ken (svärd), yari.

ここで今迄の技に武器を持たせる事により無刀捕り型として稽古さすべし。この無刀捕り型を体術の根本と言っても過言ではない。この無刀捕りを会得する事により。武器を自由に己れ拳となり剣となり槍となり突となるのである。

KOBUSHI NAGASHI 拳流し

Fienden stöter med höger shoto. Jag skiftar kroppen till vänster och greppar om fiendens högra hand med min vänstra hand. Jag slår mot fiendens högra handrygg med min högra hand. Jag fångar shoto och fäller med omote gyaku. Metsubushi, shuriken, teppan etc kan användas. Ta även fördel i situationen med taihen.

Folk tror att deras skicklighet baseras på deras styrka, utan att förstå att vi leds av kami. Shin in (exceptionell förmåga/gudomlig stil)

敵右小刀突き来る。我れ左に体変我左手にて右手を捕り。右手にて受右手甲を打ち。小刀を捕ばす我れ表逆に倒す。目潰し - 手裏剣 - 鉄板 - これ等を体変と共に生かす事とす。

なす技を己れが力と人は云う。神の導く身と知らずして。
神韻。

SANTO TONKO NO KATA 鼠逃遁甲の型

Som förberedelse för denna kata är det nödvändigt att ha en ficka på vänster insida av dräkten. Vi har metsubushi där. För träning har vi pulver. Dessutom, vi gömmer nio teppan i en annan ficka.

この型の用意として黑夜の左内側にポケットを付けて置く事、この中に目潰。練習用粉末を入小る事又鉄板九枚、もう一つのポケットに秘める事。

Det här är Shinjin ichinyo⁹ no maki. Denna text ger insikt om goton, flykt med hjälp av de fem elementen; trä, eld, jord, metall och vatten, och du kommer finna att essensen i ninpo taijutsu är att förvandlas till tomhet. Med andra ord, du kommer till insikt om hemligheten och ursprunget till all stridskonst. Finns kihon happo här? Det går inte att säga om man övar kihon happo korrekt. Det handlar om att komma till insikt gudomligt naturliga rörelser. Vi måste utvecklas tills vi uppnår tomhet (ku 空).

神人一如の巻とす。ここで木火土金水 五遁の遁型の秘を会得すると同時に己れ空となる眞の忍法体術。即ち武の根源とされた武の秘を会得する事である。と向えばなし基本八法正しく修行するかと言うに正しくなく但。神ながらの自然の動静を悟り。己れ空なるをよくよく練磨すべし。

⁹ Shinjin ichinyo 神人一如 – kropp och sinne som ett



(一) KATA UDE TONSO KATA 片腕遁走型

- Migi ude tonso no kata 右腕遁走型 – höger arm flykt

Motståndaren håller om min högra handled med sin högra hand och drar mig till sig. Denna kata består av att jag plötsligt utför ett kast och försvinner, men för att kunna göra det i denna kata måste jag göra enligt följande:

Motståndaren greppar om min handled och tar tre steg bakåt, drar mig med. På det tredje steget, utför jag plötsligt take ori på fiendens högra handled genom att lyfta upp den och sparkar till mot gedan med min högra fot. Jag roterar till vänster och utför katate nage och kastar metsubushi. Jag hoppar bakåt och gömmer mig i marken. Doton.

相手方右手にて我が右手首を持つ引きよせんとす。忽ち投げ姿を消すと云うのが型としては手首を持たれ一歩二歩我が方え引き三度目に忽ち右手首竹折りして高くあげ右足にて敵の下段を蹴り込んで左え廻って片手投げ眼潰しを撒いて飛び退き土に隠れる。土遁の事。

- Hidari ude tonso no kata 左腕遁走型 – vänster arm flykt

(二) SAYU TONSO KATA 左右遁走型

- Hidari tonso kata 左遁走型 – vänster flykt

Motståndaren håller om min vänstra handled med sin högra hand och drar mig mot sig. Som tidigare, på det tredje steget, jag utför take ori på den högra handen och håller om den. Jag förflyttar mig inåt med vänster höft och sänker den. Jag sparkar mot gedan med höger fot och kastar motståndaren med vänster koshi taoshi. Jag sprider metsubushi, hoppar bakåt och gömmer mig i marken som tidigare.

相手方右手にて我左手首を持ち引き込み捕えんとす。前と同じく三度目左手にして竹折り右手を相手の右腕掴み左腰入倒し、右足下段蹴り込み左腰倒し入れ投げ前と同じく眼つぶし飛び退く地に姿を消す。

- Migi tonso no kata 右遁走型 – höger flykt

(三) KUBISUJI TONSO KATA 首筋遁走型

- Migite kubisuji tonso kata 右手首筋遁走型

Motståndaren håller mig fast om min krage bakifrån med höger hand. Denne drar mig i två steg och jag placerar min högra hand lätt på motståndarens hand. På det tredje steget, jag tar höger hand i gyaku dori och slår med armbågen mot suigetsu. Jag kastar fienden med katate nage, sprider metsubushi. Jag drar mig undan för doton. Utför även som vänster teknik.

相手方右手にて後方より我が首筋襟を持ち引き止める。一度二度後方に引かれ我れ右手は相手方右上に軽くのせ。三度目に右手にて逆手捕りをして左手肘にて水月を当込んで片手投げ次に目遁し退って土遁の事。左技の事。

(四) ATEKOMI TONSO KATA 当込遁走型

Motståndaren står med daito i daijodan. Jag sänker höfterna. Sträcker ut vänsterhand framåt i shuto. Höger hand bakom höger axel i ansiktshöjd med nävens fingrar uppåt. Detta är hachimonji no kamae.



Motståndaren hugger in med kiai. Detta i ett steg... hoppar för atekomi med höger tumme mot suigetsu och slår omkull motståndaren och hoppar sedan till höger. Metsubushi. Mokuton.

相手方大刀大上段我は腰を倒し. 左手手刀形真直ぐ出し右手後右肩方面に拳指指立て. 八文字の構え也. 相手方に気合打込む. 其一步先 飛込んで右手拇指にて水月に当込み倒し右横に飛ぶ. 眼遣し. 木遁の事.

(五) KOTE UCHI TONSO KATA 小手打遁走型

Motståndaren står med daito i daijodan. Jag är i hachimonji no kamae. Motståndaren kommer in med hugg, jag vrider mig till vänster och slår med höger shuto mot överarmen (nagare) och slår in med vänsternäve mot waki så att fienden tappar sitt svärd. Fienden faller omkull. Metsubushi. Vänster yoko tobi för mokuton.

相手方の大刀大上段. 我れ八文字の構. 相手切り込む. 左え変わして我が右手刀にて二の腕に打込む (流) 敵刀を倒す左手拳にて敵の右脇当込む. 敵倒る. 眼遣し. 左横飛び木遁の事.

(六) MIGI UDE TONSO KATA 右腕遁走型

Motståndaren intar seigan kamae med daito. Som tidigare, jag står i happo no kamae när motståndaren utför tsuki samtidigt med kiai. Jag vrider mig till höger och slår mot överarmen med höger shuto. Jag greppar om svärdets pommel och drar ut den med vänster hand, sprider plötsligt metsubushi med höger hand. Jag hoppar iväg till höger för mokuton.

相手方大刀正眼に構える. 我れ前の如く八方の構え相手方気合諸共突きに来る. 我れ右に体を転じ右手刀にて相手方左二の腕を打ち. 左手にて刀のこじりを掴んで引き取り忽ち右手眼遣しをまき. 右き飛んで木遁の事.

(七) SAYU KUMOGAKURE KATA 左右雲隠型

Jag står två ken ifrån [3,6 m]. Fiender står vänster och höger om mig med daito i daijodan och närmar sig. Jag har dolt två metsubushi i vardera vänster och höger hand och positionerar mig i happo gakure no kamae.

Happo gakure innebär en kamae med sänkta höfter, båda händerna i huvudhöjd och benen långt isär.

Motståndarna närmar sig för att hugga. Jag tar långsamt två tre steg bakåt och håller kvar blicken på motståndarna och kastar sedan båda metsubushi mot dem. Jag hoppar framåt utan förvarning och slår ut med båda händerna samtidigt och utför två chu gaeri framåt. Mokuton.

二間まで離れた所. 左右より敵大刀大上段に来る. 我れ始めより左右の手に人知れず眼遣しを握り両手の型にして八方隠れの構え.

八方隠れとは, 充分腰落し. 両手頭上一寸上に股を開げたる構え.

相手方正に進み来り. 切り込まんとす我れじりじりと二-三度後え退き忽ち互両眼遣し忽ち飛込んで両手拳にて当込む同時前に中返り二回. 木遁の事.

(八) KOSEI KIRIGAKURE KATA 攻勢霧隠型

På ett avstånd av 2 eller 3 ken [3,6 – 4,4 m], står fyra motståndare framför mig med daito. De står i jodan, seigan etc. Jag är i tonso no kamae.

Tonso no kamae är så här: höger fot pekar framåt medan vänster fot är riktad bakåt för att





möjliggöra flykt. Jag håller teppan i vänster hand, lika många som motståndarna är. När fienden närmar sig, kastar jag plötsligt iväg teppan. När fienden ryggar undan hoppar jag mot dem, sprider metsubushi och utför chugaeri mellan fienden och döljer mig i mokuton.

相手方前方二-三間四人大刀切り込まんす。正眼上段等に来る。我れ遁走の構え。遁走の構とは右足前方左横向後方に逃がれんとする構えにて左手鉄板人数だけ持つ。敵正に来らんとする、忽ち鉄板投げ。敵のひるむに同時に飛び込み眼潰しをまき前方敵の間を中間を中返りして木遁の事。

(九) HAPPO KIRIGAKURE KATA 八方霧隠型

Tre motståndaren framför mig. Två motståndaren bakom mig, men antalet motståndare har ingen betydelse. Medan jag förflyttar mig framåt kastar jag teppan som tidigare. Fienderna bakom hugger för att hjälpa de i fronten. Sedan, jag kastar metsubushi bakåt, hoppar in i kukan och använder mokuton för att fly. Men för denna mokuton sjunker jag ner, står på knä och använder kagami teppan nage no kata ur en förberedd kamae [yoi no kamae]. Detta kallas brutal kamae [zannin kamae].

相手方前方三人。後二人これは何人にてても同じ事。前の同じ欠我れ前方に進みつつ鉄板投げ前方に投げる。後方の敵を助けんと切込み来る。後方に眼潰しして空間に飛び木遁の事且しこの木遁は片足立てかがみ鉄板投げの型にて即ち再び現われたる用意の構なり。これ残忍構えと云う。