

BOKKEN övningar och ställningar

7 bokken Suburi (Kihon – grundövningar)

- 1) Ichi-no-suburi – Kihon uchikomi
- 2) Ni-no-suburi – Jodan kamae uchikomi
- 3) San-no-suburi – Waki gamae uchikomi
- 4) Yon-no-suburi – Fumikae uchikomi
- 5) Go-no-suburi – Kirikaeshi uchikomi
- 6) Roku-no-suburi – Kirikaeshi uchikomi tsuki. Kirikaeshi och kort steg stöt
- 7) Nana-no-suburi – Kihon uchikomi fumikomi tsuki. Kirikaeshi och lång steg stöt

Hugg med bokken

Zengo: Hugg framåt och bakåt

Shiho geri: Hugg i fyra riktningar

Happo geri: Hugg i åtta riktningar

Grundställningar

Jodan kamae – hög ställning, med svärdet i huvudhöjd

Chudan kamae – normal ställning, med svärdet pekandes i brösthöjd

Gedan kamae - låg ställning, med svärdet pekandes lågt

Hasso kamae - med svärdet pekandes uppåt vid axeln

Waki kamae – med svärdet pekandes bakåt vid sidan

Bokken awase (7 stk)

Kummi Tachi (5 stk+ 10 ken-variasjoner + 10 Tai-variasjoner)

Ki-musubi-no-tachi