

Kumitachi, - 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).

Uke leder øvelsene og går stortsett bakover uten store vinkelendringer. **Uchi** starter sitt angrep når **Uke** gir en åpning, provoserer eller gjør noe som forandrer situasjonen til sin fordel.

Kumitachi #1 (basic)	
Uke	Uchi
Åpne ved å løfte sverd mot Jodan no Kamae .	Gå frem og ut med venstre fot og angrip med stikk eller kutt under Uke's armhuler.
Ushiro Tsugi Ashi og lukk raskt til Chudan no Kamae .	Samle høyre fot til venstre fot, og gå til høy blokk posisjon med sverdeggen opp og spissen mot Uke . Avspent i håndledd, og begge albuer ned.
	Frem med venstre fot og angrip med Kirikaeshi og skrått kutt mot Uke's nakke.
Skrutt tilbake med høyre fot og blokker. Hitoemi posisjon for å kontrollere linjen. Avstand slik at Tsuki er mulig.	Frem og over linjen med høyre fot og angrip med Kirikaeshi og skrått kutt mot Uke's nakke.
Skrutt tilbake med venstre fot, løft sverd og utfør rett kutt for å avslutte øvelsen. Hitoemi posisjon for å kontrollere linjen.	

Kumitachi #2 (basic)	
Uke	Uchi
Åpne ved å løfte sverd mot Jodan no Kamae .	Angrip med Tsugi Ashi og kort, skrått kutt mot Uke's høyre kne.
Kort Ushiro Tsugi Ashi og blokker. Kort, rett kutt mot Uchi's fremstrakte høyre håndledd.	Trekk inn håndledd for å unngå kuttet, gå frem og over linjen med venstre fot og angrip med Chudan Tsuki .
Skrutt tilbake med høyre fot og blokker. Hitoemi posisjon for å kontrollere linjen. Avstand slik at Tsuki er mulig.	Frem og over linjen med høyre fot og angrip med Kirikaeshi og kutt mot Uke's nakke.
Skrutt tilbake med venstre fot og blokker. Hitoemi posisjon for å kontrollere linjen. Angrip med Maki Otoshi Tsuki (skli inn, vipp og stikk).	Unngå Maki Otoshi ved å droppe sverdet, frem og over linjen med venstre fot og angrip med Chudan Tsuki .
Skrutt tilbake med høyre fot og blokker. Hitoemi posisjon for å kontrollere linjen. Avstand slik at Tsuki er mulig.	Frem og over linjen med høyre fot og angrip med Kirikaeshi og skrått kutt mot Uke's nakke.
Skrutt tilbake med venstre fot, løft sverd og utfør rett kutt for å avslutte øvelsen. Hitoemi posisjon for å kontrollere linjen.	

AIKIKAN NORGE

Kumitachi #3 (basic)	
Uke	Uchi
Provoser/angrip med Maki Otoshi Tsuki (skli inn, vipp og stikk).	Frem og over linjen med venstre fot og angrip med Kirikaeshi og skrått kutt mot Uke's nakke.
Skrutt tilbake med høyre fot og blokker. Hitoemi posisjon for å kontrollere linjen. Avstand slik at Tsuki er mulig.	Frem og over linjen med høyre fot og angrip med Kirikaeshi og skrått kutt mot Uke's nakke.
Skrutt tilbake med venstre fot, løft sverd og utfør rett kutt for å avslutte øvelsen. Hitoemi posisjon for å kontrollere linjen.	

Kumitachi #4 (basic)	
Uke	Uchi
Provoser/angrip med Chudan Tsuki .	Møt med Chudan Tsuki samtidig.
Når sverdene overlapper, angrip med Maki Otoshi Tsuki (skli inn, vipp og stikk).	Unngå Maki Otoshi ved å droppe sverdet, skift til Hidari Hanmi (bruk hoften til å snu) litt ut av linjen til venstre og angrip med Chudan Tsuki .
Skrutt tilbake med høyre fot og blokker. Hitoemi posisjon for å kontrollere linjen. Avstand slik at Tsuki er mulig.	Frem og over linjen med høyre fot og angrip med Kirikaeshi og kutt mot Uke's nakke.
Skrutt tilbake med venstre fot, løft sverd og utfør rett kutt for å avslutte øvelsen. Hitoemi posisjon for å kontrollere linjen.	

Kumitachi #5 (basic)	
Uke	Uchi
Åpne ved å flytte sverdspissen litt til høyre.	Angrip med Tsugi Ashi Men Uchi på linjen.
Marker Jodan Tsuki som distraksjon, frem og over linjen med venstre fot og angrip med Kirikaeshi og skrått kutt mot Uchi's nakke.	Skrutt tilbake med høyre fot og blokker.
Ta tilbake kontrollen med linjen med en solid Hitoemi posisjon. Avstand slik at Tsuki er mulig.	Frem og over linjen med høyre fot og angrip med Kirikaeshi og skrått kutt mot Uke's nakke.
Skrutt tilbake med venstre fot og blokker. Tsugi Ashi inn til Tsubazeriai (parerplate mot parerplate).	Frem med venstre fot Irimi Tenkan og kutt Gedan mot Uke's venstre fot bakfra.
Gå også frem med venstre fot Irimi Tenkan og blokker.	Frem og over linjen med høyre fot og angrip med Kirikaeshi og skrått kutt mot Uke's nakke.
Skrutt tilbake med venstre fot, løft sverd og utfør rett kutt for å avslutte øvelsen. Hitoemi posisjon for å kontrollere linjen.	

Kumitachi 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