

# Sommar Keiko

## 14 augusti 2004

自然  
館  
飛  
龍  
道  
場

Lördagen den 14 augusti hade Jinenkan Hiryu Dojo en heldagsträning med fokus på Jinen ryu bikenjutsu (svärdskamp) och Togakure ryu shurikenjutsu (kastvapen).

Vi var som vanligt väldigt få deltagare, endast fyra stycken, men det är som bekant bra, då träningen blir bättre med färre deltagare. Vi tränade utomhus hela dagen på en underbar plats i Örebro, Sommaro. Vädret var vackert precis hela dagen.

Förmiddagen förflöt väldigt snabbt och koncentrerades helt åt Jinen ryu biken. Vi började med Kamae (positioner) och Kihon toho (grundläggande huggövning) från Chi no maki (jordens bok). Därefter fortsatte vi i den ordning skolan är uppbyggd, nämligen med Sui no maki (vattnet bok) och Hi no maki (eldens bok). Sui no maki består av grundläggande försvar mot attacker och Hi no maki består i sin tur av grundläggande attacker. Detta gör att Hi no maki måste tränas först, för att Sui no maki skall kunna övas korrekt.

Vi hann igenom nästan hela båda sektionerna av skolan under förmiddagen. Vi tog en två timmars lunch och återkom framåt eftermiddagen för mer träning. Vi fortsatte nu med Jinen ryu bikenjutsu och avslutade de två skriftrullarna enligt planen. Därefter testade vi på att gå in på en Kata (form) från Fu no maki (luftens bok). Kata från denna rulle är mycket svåra att behärska och vi lyckades inte så bra.

Dagen fortsatte sedan med Tameshigiri (testhugg). Hlynur och Leif hade förberett 5 Tatami omote var för denna träning och delade med sig till de övriga, vilket gjorde att vi fick hugga två Tatami var (2-3 hugg per Tatami). Tatami omote är ihoprullade rismattor, som läggs i blöt och sedan torkas för att användas som mål för testhugg. Denna träning gick över förväntning för alla deltagare.

Sedan fortsatte vi med Togakure ryu shurikenjutsu (kastvapen). Vi började med att öva att få fart på fyrkantiga pappskivor. Detta för att simulera en riktig Senban shuriken (platt fyrkantig metallbit). Övning gick ganska bra och vi gick över till metall Senban utan slipning. Detta gick också bra och fortsatte till att kasta på mål. Varteftersom skickligheten ökade, ökades också avståndet till målet. Manaka Sensei menar att effektivt avstånd för detta vapen är ca 20 meter, så vi har en del kvar att träna!!

Övningen gick vidare med Bo shuriken (kastspikar). För alla som någongång har testa Bo shuriken så vet ni hur svårt det är. Inte många shuriken satt som de skulle i målet. Men det var en väldigt lärorik övning.

Dagen avslutades med gradering för Love, som galant klarade sig hela vägen från 6 kyu ned till 1 kyu! GRATTIS!

Denna dag är något vi gärna gör om.

***Jag ser fram emot fortsatt hård träning med er alla! Keiko Ikkan!!  
Leif Angestam Jinenkan Hiryu Dojo-cho***