



TOHO

Toho

Toho, eller vars fullständiga namn egentligen är Aikido Toho Iai, är en träningsform där vi använder det japanska svärdet, katana. Nishio sensei utvecklade Toho från olika iaido-skolors former och sammanförde sedan detta med sitt rörelsemönster i aikido. Toho tränas i huvudsak för att få en bättre förståelse för aikido, dess rörelser och ursprung.

Man börjar träna med bokken, ett träsvärd, för att så småningom fortsätta använda iaito som är en träningsvariant av det japanska svärdet katana.

Aikido Toho består av 15 stycken serier, kata, vars namn består av tre japanska ord. Det första är ett räkneord och egentligen inget namn på något kata. Det betyder helt enkelt första, andra, tredje o.s.v. Det andra är ett namn som motsvarar sättet att namnge kata i iaido. Det tredje och sista är motsvarande teknik inom aikido.

Nr		Iaido	Aikido
1	Ipponme	Maeni	Shohatto*
2	Nihonme	Uke nagashi	Ikkyo
3	Sanbonme	Ushirogiri	Kaitennage
4	Yonhonme	Zengogiri	Aihanmi shihonage
5	Gohonme	Sayu	Gyakuhanmi shihonage
6	Ropponme	Tsukaosae	Gyakuhanmi nikyo
7	Nanahonme	Tekubiosae	Aihanmi nikyo
8	Hachihonme	Kawashi tsuki	Sankyo
9	Kyuhonme	Tsukekomi	Kotegaeshi
10	Jupponme	Tsume	Iriminage
11	Juipponme	Sanpoi	Sankyo
12	Junihonme	Shiho	Shihonage
13	Jusanbonme	Nukiwaze	Gokyo
14	Juyonhonme	Todome	Yonkyo
15	Jugohonme	Tomesuemono	

Introduktion

Man börjar de flesta toho kata med att ta några steg framåt. Om inget annat anges är det vänster fot som tar första steget framåt samtidigt som vänster hand griper *saya*. Andra steget blir då med höger fot, höger hand greppar *tsuka* underifrån, mitt framför kroppen.

Grundpositioner

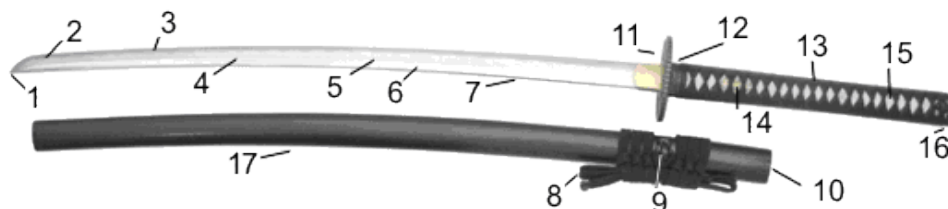
Jodan kamae	Hög position. Svärdet hålls i en redoställning ovanför huvudet.
Seigan	Svärdet i centrum, pekande mot vänster öga på <i>uke</i>
Hira seigan	Svärdet i centrum, vågrätt med marken
Shiko dachi	Djup position med tyngden fördelat lika på båda benen
Zen kutsu dachi	Djup position med tyngden på främre benet. Sträckt bakre ben

Attackformer

Jodan tsuki	Stöt mot halsen
Chudan tsuki	Stöt mot hjärta eller mage. Svärdet vinklas 90°
Nuki tsuki	Hugg direkt från draget. Utföres parallellt med marken
Shomen giri	Hugg rakt uppifrån och ne
Kesa giri	Hugg snett uppifrån och ned eller nedifrån och upp
Ichi monji giri	Hugg rakt från sida till sida, parallellt med marken
Yoko giri	Se <i>Ichi monji giri</i>
Yokomen giri	Hugg snett uppifrån. Stanar vid tinningen
Tsuka ate	Stöt med <i>tsuka</i>

Övrigt

Jodan	Hög nivå, huvudet
Chudan	Mellannivå, mage
Gedan	Låg nivå, då svärdet går hela vägen ned
Sayabiki	Dra tillbaka <i>saya</i> för att förstärka kraften i attacken
Chiburi	Rörelse för att skaka av blod från svärdet
Noto	Avslutning då man för tillbaka svärdet i <i>saya</i>
Kote	Handled
Do	Mage
Uke	Motståndaren/träningspartnern



1	Kissaki	Spetsen på svärdet
2	Yakiba	Den härdade delen av bladet
3	Hamon	Härdringslinjen
4	Ji	Den mjuka delen av bladet
5	Shinogi	Kantlinjen
6	Shinogi-ji	Den flata sidan av svärdet
7	Mune	Svärdsryggen
8	Sageo	Bandet som man knyter svärdet med
9	Kurigata	Fästet för <i>sageo</i>
10	Koiguchi	Öppningen på baljan
11	Tsuba	Parerskyddet
12	Fuchi	Ringen mellan <i>tsuka</i> och <i>tsuba</i>
13	Tsukaito	Lindningen på <i>tsuka</i>
14	Menuki	Dekoration under <i>tsukaito</i>
15	Tsuka	Handtaget på svärdet
16	Kashiri	Svärdsknapp
17	Saya	Baljan

1. Ipponme Maeni Shohatto

Man börjar de flesta toho kata med att ta några steg framåt. Om inget annat anges är det vänster fot som tar första steget framåt samtidigt som vänster hand griper saya. Andra steget blir då med höger fot, höger hand greppar tsuka underifrån, mitt framför kroppen.

Drag på fjärde steget, *nuki tsuki* → som stoppar uke vid bröstet..
Hugg *shomen giri* ↓ till *chudan* på sjätte steget.
Ta ett steg tillbaka och lyft svärdet ovanför huvudet till *jodan kamae*.
Avakta en stund och fortsätt sedan med ytterligare ett steg tillbaka samtidigt som svärdet flyttas ner till *seigan*.

Chiburi åt sidan. *Noto*.

2. Nihonme Uke nagashi Ikkyo

Vrid *saya* lite utåt (eggen snett uppåt vänster) innan du drar.
Andra steget något åt sidan, vänster fot till jämfota, parera vänster.
Spetsen nedåt, svärdets baksida möter attacken.
Fram med vänster fot, *kesagiri* ↘.
Seigan. *Chiburi* åt sidan. *Noto*.

Chiburi åt sidan. *Noto*.

3. Sanbonme Ushirogiri Kaitennage

Tredje steget rotera motsols till jämfota.

Ställ ej ner vänstra foten utan svep den dit utan tyngd.

Drag till *kissaki*. Vänster ben bak, *nuki tsuki*.

Två steg fram tillbaka till anfallslinjen och hugg *kesagiri* ↙.

Seigan. Chiburi åt sidan. *Noto*

4. Yonhonme Zengogiri Aihanmi shihonage

Tredje steget snett åt höger, benen korsas.

Drag med *kesagiri* nedifrån och upp ↗.

Vänd på stället, grip med vänster hand ovanför huvudet,
kesagiri ↙ (låt svärdet beskriva en S-formad linje)

Seigan. Chiburi åt sidan. *Noto*.

5. Gohonme Sayu Gyakuhanmi shihonage

Tredje steget placeras framför höger fot och format ett T.
Börja dra svärdet uppåt.

Höger fot åt höger och skär med en hand uppifrån och ner till
ukes handleder när denne står i jodan kamae.

Höger fot flyttas åt höger och vänd eggen mot ukes vänstra sida.

Skär *do*, fortsätt skära uppåt och för vänster fot till jämfota,
rotera 180°.

Greppa *tsuka* med båda händerna i *jodan*. Höger fot fram.
Kesagiri ↙ (från hö till vä).

Vinkla ner svärdet snett ned åt höger – paus - *seigan*.

Chiburi åt sidan. *Noto*.

6. Ropponme Tsukaosae Gyakuhanmi nikyo

Efter första steget, grip *tsuka* underifrån med tummen framåt.

Andra steget långt fram. *Chudan tsuka ate*.

Höger fot till jämfota sedan åt höger till *shiko dachi*.

Gör nikyo med vändning av svärdet (motsols).

Vänster fot till jämfota, på främre trampdynor och med knäna isär.

Vänd kroppen åt vänster och drag svärdet nedåt och framåt.

Stig fram med vänster fot, sedan höger till en djup ställning.

Kesagiri lågt ↙

Seigan. *Chiburi* åt sidan. *Noto*.

7. Nanahonme Tekubiosae Aihanmi nikyo

Tredje steget fram åt vänster. *Chudan tsuka ate.*

Höger fot till jämfota. Vänster fot ut (som steg runt i ring),
nikyo (med svärdet fortfarande i *saya* beskriver *tsuka* en medsols
cirkel i luften).

Vänster fot till jämfota och drag svärdet.

Irimi tenkan med vänster hand vid svärdsspetsen.

Stanna i samma riktning som vid start.

Svärdet till *jodan kamae*.

Backa med vänster fot till *seigan*.

Chiburi åt sidan. *Noto*.

8. Hachihonme Kawashi tsuki Sankyo

Tredje steget vänd åt höger och höger fot till jämfota på tå.
Svärdet i höger hand vågrätt mot bröstet med eggen utåt.
Höger fot snett framåt till höger sida om anfallsriktningen.
Vänd åt vänster. Vänster fot till jämfota.
Eggen vriders till vänster, *chudan tsuki* med en hand.

Vänster fot till vänster sida, kroppen vänds framåt.
Höger fot backar. *Kesagiri* ↘.

Vänster fot backar till *seigan*.

Chiburi åt sidan. *Noto*.

9. Kyuhonme Tsukekomi Kotegaeshi

Parera som sanbonme men utan att sätta ihop fötterna.

Yokomen giri ↙ med en hand och samtidigt fötterna ihop framåt.

Vänster fot fram *kesagiri* ↘.

Öppna genom att föra svärdets spets medsols fram till seigan.
Höger fot fram och *jodan tsuki*.

Vänster fot till jämfota och dra tillbaka svärdet.
Backa med vänster fot.

Seigan.

Hira seigan.

Svärdsvolt. *Noto* mot axeln, dra tillbaka främre foten.

10. Jupponme Tsume Iriminage

Andra steget snett åt höger. Vrid kroppen åt vänster.
Vänster fot till jämfota. Drag svärdet mot *kote*.

Vänster fot fram, *kesagiri* nedifrån \searrow med en hand.
Höger fot bakåt till *shiko dachi*.
Svärdet vågrätt mot armbågen, eggen uppåt.

Höger fot fram till jämfota. Svärdet uppochner mot ansiktet.
Steg fram med höger fot, sedan vänster fot till jämfota.
Hugg stannar ovan huvudet.

Sänk sakta till *seigan*. Fortsätt till *hira seigan*.

Svärdsvolt. *Noto* mot axeln, dra tillbaka främre foten.

11. Juipponme Sanpo Sankyo

Vrid svärdet inåt. Andra steget åt höger.
Vänster fot till jämfota, parera vänster.

Kliv bak med vänster ben. *Shomen giri gedan*.

Höger ben bak, vrid åt höger, *shiko dachi*.

Kesagiri ↗

Rotera svärdet, höger handlov till pannan.

Vänster fot framför höger (bildar ett T).

Rotera 180°, höger fot flyttar ut åt höger, *shiko dachi*.

Ichi monji giri åt höger → (till ungefär 45° ut från kroppen).

Vänster fot till jämfota, *jodan kamae*.

Vänster fot bakåt, *kesagiri gedan* ↙.

Tippa svärdsspetsen åt höger, paus, höj till *hira seigan*.

Svärdsvolt. *Noto* mot axeln, dra tillbaka främre foten.

12. Junihonme Shiho Shihonage

Andra steget rakt åt höger.

Dra och parera på samma sätt som sanbonme ,
men utan att vinkla saya.

Kliv fram höger och sedan vänster och hugg *mako* ↓

Höger ben till höger, vrid med kroppen, *kesagiri* ↗

Vänster fot fram, rotera medsols 180°, *kesagiri* ↙

- något lägre än vanligt hugg.

Sväng svärdet i en båge ned och sedan upp och
vänd samtidigt kroppen mot ursprunglig riktning, höger fot till
jämfota. Stanna svärdet mot halsen på uke, med eggen uppåt.

Kliv fram höger och sedan vänster och hugg *shomen-giri* ↓,
stoppa mot handlederna på uke.

Seigan.

Backa en aning med bakre foten och sänk svärdet till *gedan*,
för ut spetsen till höger och dra upp svärdet så det ligger
diagonalt framför kroppen.

Vänd högerhanden och håll svärdet i denna position medan du
fattar *saya* med vänsterhanden. Vänd upp svärdet så att
svärdsryggen får kontakt med *saya*, spetsen bakåt.

Noto och drag tillbaka främre foten.



13. Jusanbonme Nukiawase Gokyo

Vänster fot fram och drag svärdet framåt.
Backa med vänster fot till *hira seigan*.

Vänster fot fram, *tsuki* mot hals.
Hämta till hugg ovanför huvudet, höger fot fram,
kesagiri ↙ mot hals.
Hämta till hugg igen, vänster fot fram, *kesagiri* ↘ (

Paus, centrera. Ett steg tillbaka med vänster fot.

Vänd höger hand, rotera svärdet medsols, eggen uppåt och spetsen nedåt. Slå vänster hand mot undersidan av höger arm.

För vänster arm till vänster sida, rulla samtidigt svärdsryggen över vänsterhanden till ungefär axelbredd.

För *saya* till svärdet, drag svärdet in mot kroppen och åt höger tills *kissaki* når mynningen på *saya*.

Noto. (Yoko ichi monji)

14. Juyonhonme Todome Yonkyo

Tredje steget snett åt höger, benen korsas.
Drag med eggen uppåt *kesa giri* underifrån ↗.

Flytta tillbaka vänster fot, vrid kroppen åt vänster, *shiko dachi*.
Sänk svärdet, klingan vågrätt, eggen utåt.
Vänster fot till jämfota och *tsuki* åt höger, *chudan*.
Höger fot bakåt och dra tillbaka svärdet.
Backa med vänster fot till *jodan kamae* (på tå).

Avvakta ett ögonblick.

Kliv bak till knästående med vänster ben, och sänk svärdet till någon decimeter ovanför golvet.

Lägg höger hand på klingan. *Tsuki* nedåt och stampa med höger fot då svärdet dras tillbaka.

Höger fot ut åt höger.
För svärdet med ryggen först, åt höger, vågrätt. *Jodan kamae*.
Höger fot fram och sänk svärdet till *hira seigan*.

Seigan.

Chiburi åt sidan. *Noto*. Drag höger fot till vänster knä.

15. Jugohonme Tomesuemono

Ett halvt andrasteg, drag uppåt vid sidan av kroppen.
Backa höger fot till jämfota på tå. Hög svärdet till *jodan kamae*.
Hoppa fram i *shiko dachi*, och hugg *shomen giri*

Seigan.

Chiburi åt sidan.

Noto, sträck på benen. Höger fot till jämfota.