

NUNCHAKU



TEORI

Version 1

Indholdsfortegnelse

NUNCHAKU'S HISTORIE	3
DISCIPLINER	4
KUMITE	4
KATA	4
FREESTYLE	4
NUNCHAKU-JITSU	4
KAMPREGLEMENT	5
KAMPAREALET	5
GRUPPEINDDELING	5
DOMMERE	5
POINT	6
REGLER	6
ULOVLIGE ANGREB	7
ADVARSLER	7
DOMMERKOMMANDOER	7
PROCEDURER FOR GRADUERING	10
GRADUERINGSBERETTIGELSE	10
GRUNDTEKNIKKER	10
TEMPOSLAG	10
BESKRIVELSER	11
STANDE	11
GRUNDKOMBINATIONER	12
FIGURER	12
KATA	14
UDFØRELSE AF EN KATA	14
LINK KATA	15
KONKURRENCE KATA	17
KATA THÉ	19
ORDLISTE	21
JAPANSKE TAL	23

Nunchaku's historie

Den helt præcise historie bag nunchakuen er ikke kendt, men man har en idé om hvordan det hele startede. Sandsynligvis er nunchakuen oprindeligt blevet brugt som et landbrugsværktøj, enten som en sejl til at banke korn med eller som et hestebidsel.

Under det 13. og 14. århundrede var der stor immigration af kinesere til den japanske ø Okinawa. De fleste af disse kinesere slog sig ned i byen Kumemura. De mestrede mange forskellige kampkunstarter, og en af dem var brugen af et særligt våben. De kaldte våbnet "shuang chin kun" eller "shuang tse". Det japanske folk blev meget interesseret i netop denne kampkunst. Mange flyttede til Kumemura for at lære denne fascinerende form for selvforsvar. Senere blev mange af teknikkerne indført i japanernes egne kampkunstarter, og med tiden ændrede de også navnet.

Japanerne begyndte at kalde våbnet for "Nunchaku". De ændrede også formen af våbnet. Den kinesiske udgave bestod af to runde stave forbundet med en kæde. Japanerne ændrede dette til to ottekantede stave forbundet med en snor. Denne udgave eksisterede også i mange forskellige versioner.

I Perioden 1970 – 1974 blev Vesteuropa konfronteret med et nyt fænomen: De såkaldte "fighting movies of Bruce Lee". Den legendariske Kung-Fu helt Bruce Lee brugte et fascinerende våben i disse film: Nunchakuen.

Med denne Nunchaku lignede Bruce Lee en uovervindelig kampmaskine, og effekten af dette håndvåben var uset tidligere. I alle europæiske lande blev Lee's film en kæmpe succes, og der kom en stor efterspørgsel efter de asiatiske kampkunstarter. Men specielt nunchakuen blev ekstremt populær.

Denne popularitet havde desværre også en negativ side. Nunchakuen blev ofte anvendt til gadekampe og meningsløs vold. Mange unge mennesker bar en nunchaku også selvom de ikke anede hvordan de skulle bruge den. Blandt almindelige mennesker blev dette våben kendt som "kvæler stave", et meget misvisende navn da våbnet primært er et slagvåben.

I Holland indsamlede regeringen information om historien og oprindelsen bag nunchakuen. Men det Hollandske Budo Forbund (bestående af Judo, Karate og Taekwondo) kom til at vejlede regeringen forkert. Efter Budo Forbundets mening var nunchakuen et "aggressivt våben" og det var ikke anerkendt i Holland som en orientalsk kampkunst. Men nunchakuen var en del af mange japanske kampkunster, inklusiv karate, så forbundet havde lavet en stor fejl. Den Hollandske regering gjorde nunchakuen til et ulovligt våben i Holland, og senere fulgte det meste af Europa deres eksempel.

Forholdende ændrede sig heldigvis da Milco Lambrecht fra Amstelveen i Holland vandt et stort kampkunststævne, hovedsageligt grundet hans nunchaku-færdigheder. Fra den dag blev grundlaget for den sport vi i dag kender som Nunchaku-Do etableret. Milco Lambrecht samlede nunchaku eksperter fra hele Holland, for at udforske mulighederne i dette spændende våben. I løbet af kort tid havde en lille gruppe entusiastiske mennesker kun en ting i hovedet:

At udvikle en officiel og uafhængig sport omkring nunchakuen.

I 1985 havde Milco Lambrecht udviklet en speciel blød nunchaku, den såkaldte sikkerheds-nunchaku. Med denne nunchaku virkede mulighederne uendelige. Det var nu muligt at kæmpe mod hinanden to og to. Specielle dragter og sikkerhedshjelme blev designet. Der blev lavet regler for kamp, og der blev opstillet et pensum til graduering. Sporten var ved at tage form.

Instruktører blev uddannet, og der blev afholdt store stævner. I 1987 blev det hollandske nunchaku forbund SNN (Stichting Nunchaku Nederland) stiftet. Den gule og sorte sikkerhedsnunchaku fra SNN blev lovliggjort, og er den eneste lovlige nunchaku. I 1996 blev WNA (World Nunchaku Association) grundlagt, og den dag i dag er der 13 nationer med i WNA.

Discipliner

Nunchaku-Do består af 4 discipliner: Kumite, kata, freestyle og nunchaku-jitsu:

Kumite

I kamp gælder det om at score point ved at anvende forskellige slagteknikker mod modstanderens krop. Kæmperne inddeles i grupper efter højde, da styrke og størrelse ikke har nogen indflydelse på kampen. Det er ens evner med nunchakuen der er hovedfaktoren i denne form. Under en kamp er det først tilladt at angribe efter man har lavet to håndskift hvor nunchakuen skifter fra den ene hånd til den anden. Nunchakuen skal hele tiden være i bevægelse, og det er tilladt at blokere med nunchakuen. Slagene skal altid udføres med total kontrol over nunchakuen. Hårde slag giver ikke point men derimod advarsler og minuspoint. At ramme sin modstander på en overbevisende måde der ikke skader ham/hende er sportens sande kunst.

Det er ikke tilladt at ramme fra knæet og ned, og heller ikke på halsen og i skridtet. Men resten af kroppen er scoringszone. Hovedet beskyttes af en hjelm med ansigtsvisir og mænd skal anvende skridtbeskytter, mens kvinder anbefales at anvende brystbeskytter.

Kata

Kata er kamp mod imaginære modstandere. Her udfører man grundslag der er sammensat i faste serier. Slagene skal udføres flydende, kontrolleret og så overbevisende som muligt. Dommerne giver point for udførelse, kampånd, kropsholdning, tempo og teknisk perfektion. En perfekt kontrol af nunchaku og krop er kunsten i denne disciplin.

Freestyle

Dette er en disciplin hvor underholdningen er i højsædet. Udøveren sammensætter selv en række teknikker til musik efter eget valg. Der gives point for bl.a. hurtighed, variation, kreativitet bevægelse, show-værdi, evner med to nunchaku'er og kontrol.

Nunchaku-jitsu

Dette er den eneste disciplin der ikke kan konkurreres i. Nunchaku-jitsu er en meget effektiv form for selvforsvar. Nunchakuen anvendes til blokeringer, slag, stranguleringer, låse og kast. Det skal gøres meget klart at nunchaku-jitsu ikke kan anvendes i en selvforsvarssituation, da det er et ulovligt våben at bære på gaden.

Kampreglement

Kamparealet

1. Kamparealet skal være plant.
2. Kamparealet skal være et kvadrat på minimum 7 x 7 meter og maksimum 10 x 10 meter.
3. Der skal være en linie 1 meter inden for og parallel med den yderste grænselinie. Formålet med denne er at holde udøverne inden for arealet.
4. 1,5 meter fra midten i hver side af arealet skal der være to parallelle linier. Disse to linier skal være 1 meter lange og være placeret i en 90 graders vinkel i forhold til dommerlinien. Disse to linier indikerer hvor udøverne skal starte fra .
5. Dommerlinien placeres 2 meter fra midten og skal være 1,5 meter lang.

Gruppeinddeling

Der findes to konkurrenceformer inden for kamp:

1. **Individuel** (med højdeinddeling) grupperne er som følger:
 - 1,35 meter
 - 1,45 meter
 - 1,55 meter
 - 1,65 meter
 - 1,75 meter
 - 1,85 meter
 - +1,85 meter
2. **Holdkonkurrence** (med højdeinddeling efter model A eller B)

Model A: Hvert hold stiller med følgende:

- 1 kæmper i gruppen: - 155
- 1 kæmper i gruppen: - 165
- 1 kæmper i gruppen: - 175
- 1 kæmper i gruppen: - 185
- 1 kæmper i gruppen: + 185

Model B: Hvert hold stiller med 2 kæmpere i gruppen – 165 og 3 kæmpere i gruppen + 165

Dommere

1. Til at dømme en kamp skal der være 1 kampleder samt 2 hjørnedommere.
2. Dommerne udvælger 1 til at være overdommer. Overdommeren er ansvarlig for at kampen går efter reglerne. Han har ikke mere autoritet end de øvrige dommere i forbindelse med kampens afslutning.
3. Tidsholdere, opråbere og pointholdere er til stede i tilstrækkeligt antal for at få kampene til at køre flydende.

Point

En kamp kan vindes på følgende måder:

- Scoring af 6 point (waza-ari = 1 point, Ippon = 2 point).
- “Hansoku-make” = diskvalificering af ens modstander.
- Modstanderen giver op.
- Bedste kæmper (bedømmes i tilfælde af uafgjort).
- Normalt kæmpes der 2 minutter og 30 sek. Kæmperen med flest point herefter vinder kampen.
- Sudden death. Ved yderligere forlængelse af kampen, kan man kæmpe sudden death, hvor den første der scorer et point vinder kampen.

Regler

1. Waza-ari gives for et teknisk næsten perfekt udført angreb.
2. Ippon gives for et perfekt teknisk udført angreb, eller for en 100 % blokering efterfulgt af et modangreb der scorer.
3. Hvis en udøver idømmes Hansoku-make (diskvalifikation) belønnes modstanderen med 6-0.
4. Det er tilladt at score over alt på kroppen, på nær følgende zoner:
 - Fra knæet og nedefter (selve knæet tæller ikke med som scoringszone)
 - Skridtet
 - Halsen
5. Intet angreb er gyldigt hvis begge kæmpere befinder sig uden for kamparealet. Angreb hvor kun en kæmper befinder sig uden for kamparealet er derimod gyldige, men kan kun give point til den kæmper der befinder sig inden for kamparealet.
6. Et angreb med pointudfald skal udføres så der er et tydeligt træf, men må ikke forvolde modstanderen skade.
7. Det er kun tilladt at lave et scoringsforsøg efter at have udført minimum 2 håndskift. Der må maksimum gå 1 sekund fra den sidste teknik til scoringsforsøget.
 - Et håndskift = nunchakuen skifter flydende fra den ene til den anden hånd
 - Blokering af modstanderens slag giver ret til direkte modangreb uden de 2 obligatoriske håndskift
 - Det er ligeledes tilladt at angribe med et ”Tzuki”(angreb hvor nunchakuen holdes i begge hænder) uden de 2 obligatoriske håndskift
8. Effektivt udførte blokeringer belønnes med et waza – ari.
9. Det er tilladt at afvæbne sin modstander ved brug af ens egen nunchaku. Dette belønnes med 1 Ippon. Afvæbninger skal altid foregå så kontrolleret som muligt.
10. Hvis en udøver taber sin nunchaku belønnes modstanderen med 1 Ippon.
11. Det er ikke tilladt at angribe en modstander der enten er blevet afvæbnet eller har tabt sin nunchaku.
12. Under en kamp skal udøverne mindst udføre 5 forskellige teknikker (dette betegnes som ”variation”).
13. Efter at kamplederen har givet “Hajimé” (start) er det kun tilladt at score to gange fra startpositionen i løbet af en kamp. Dette kaldes også ”lynangreb”. Under disse angreb udføres kun to håndskift inden scoringsforsøget. Under resten af kampen skal kæmperen have en variation på 5 håndskift inden scoringsforsøg iværksættes.

Ulovlige angreb

Følgende teknikker er ulovlige:

1. Angreb mod skridtet, halsen og angreb rettet mod knæet eller derunder.
2. Angreb med begge ender af nunchakuen holdt i samme hånd.
3. Tzuki rettet mod hovedet

Følgende handlinger er ulovlige:

1. Gentagende gange at træde uden for kamparealet.
2. For højt temperament, så som at skubbe eller holde sin modstander.
3. Manglende respekt for sikkerheden.
4. Større diskussion med dommere.
5. At tage fat i modstanderens nunchaku.
6. Blokeringer med andet end nunchakuen.
7. At holde nunchakuen i mere end 3 perioder a 5 sekunder i "hvile position" uden at starte et angreb.

Advarsler

Der findes følgende advarsler:

1. Formel advarsel: Dette er den mildeste advarsel og gives f.eks. ved at træde uden for kamparealet. En formel advarsel giver ikke minuspoint men markeres med en rød plet på scoringstavlen og kan være afgørende i tilfælde af uafgjort.
2. Chui: Et Chui gælder for 0,5 minuspoint og gives f.eks. ved angreb uden de to påkrævede håndskift.
3. Keikoku: Denne advarsel opdeles i to kategorier: Et keikoku udløser point til modstanderen som følger: Keikoku 1 = 1 point og keikoku 2 = 2 point. 3. keikoku udløser en diskvalificering. Denne advarsel idømmes ved f.eks. at træde ud af kamparealet for 3. gang, at tage fat i modstanderens nunchaku eller ved mangel på variation i teknikker.
4. Hansoku-make: Dette er den hårdeste straf og fører til diskvalifikation. Alle dommere skal være enige før en udøver kan idømmes denne straf. Den idømmes ved f.eks. at modsætte sig dommerens ordre eller ved at være til fare for sin modstander.

Dommerkommandoer

1. Hajime	"Hajimæ"	Begynd / fortsæt
2. Yame	"Djamæ"	Stop
3. Hantei	"Hanteij"	Uafgjort kamp
4. Ippon	"Ippån"	2 point scoring
5. Waza-ari	"Wassari"	1 point scoring
6. Aiuchi	"Aijuts"	Rammer samtidig / ingen point
7. Chui	"Tju-i"	Lille advarsel / ½ strafpoint
8. Keikoku	"Kajkoku"	1 eller 2 strafpoint
9. Hansoku-maké	"Hansoku-magge"	Diskvalificering
10. Sore-made	"Soremadde"	Slut på kamp

Bæltesystemet

Som i de fleste stilarter inden for kampkunst er der også et bæltesystem i Nunchaku-Do. Der er 2 forskellige veje at følge hvis man gerne vil avancere i bælteerne:

- Den traditionelle vej
- Instruktørvejen

Den traditionelle vej

Som begynder hører der til ens dragt et hvidt bælte, hvilket alle starter med. Herefter er der 10 bælte i rækkefølgen: gul snip, gult bælte, orange snip, orange bælte, grøn snip, grønt bælte, blå snip, blå bælte, brun snip, brunt bælte. Hvert af de helt farvede bælte har en kyu-grad, således at gult bælte svarer til femte kyu, orange til fjerde, grønt til tredje, blå til anden og brunt til første. Alle de kulørte bælte kan opnås ved en graduering i egen klub. En graduering tager typisk en halv til en hel time hvor eleverne skal vise deres færdigheder med en nunchaku. Til hvert bælte er der nyt pensum som skal indlæres og et sådan pensum kan anskaffes gennem den respektive klub. Mellem hvert af bælte skal der minimum trænes 3 måneder.

I Nunchaku-Do anvendes et såkaldt konkurrencebælte. Dette er gult på den ene side og sort på den anden. Til kampstævner vender den ene kæmper så den gule side udad og den anden vender den sorte side udad. På denne måde kan dommerne kende forskel på de to kæmpere. På den gule side markeres ens bæltegrad så ved at påføre et gradueringsmærke i den pågældende farve som man er nået til.

Når en elev har båret det brune bælte i minimum et år har denne mulighed for at tage gradueringen til sort bælte. Dette er en graduering på ca. 1 time og giver retten til at bære 1. dan (en gul snip på det sorte bælte). Herefter kommer 2. dan (2 gule snipper på det sorte bælte), så 3. dan osv. Mellem 1. og 2. dan er ventetiden minimum 1 år. Mellem 2. og 3. dan 2 år osv. Hvor 7. dan er det højeste man kan opnå i Nunchaku-Do.

Da alle dangraderne er mestergrader foregår gradueringen på nationalt plan under en specielt udnævnt gradueringskommission.

Instruktørvejen

Eftersom Nunchaku-Do er en forholdsvis ny sport og ikke alle har mulighed for at træne i en klub nær dem selv har man indført instruktørvejen. Her har man muligheden for at lære hele pensummet op til grønt bælte (B-instruktør) og tage denne graduering. Herefter kan man gå direkte til 1. dan prøven (A-instruktør) efter 1 år.

B-instruktørkursus:

Dette er et kursus for alle interesserede over 15 år (også meget gerne folk der ingen erfaring har med nunchaku). Det forløber som regel over 3 weekender med 1 måneds mellemrum mellem hver weekend. Hver weekend indeholder 10 timers træning samt teori om instruktørvirke. På kurset vil du lære alle teknikker fra pensummet til og med det grønne bælte.

For dem der er interesseret kan kurset afsluttes med en graduering. Denne består af en praktisk eksamination hvilket efterfølgende giver retten til at bære det grønne bælte som udøver. Ydermere vil der være mulighed for at vise dine instruktørevner i forbindelse med 15 minutters undervisning fra din side. Her vil det blive vurderet om du kan anvende teorien fra kurset. Efter bestået instruktøreksamen har du retten til at bære et sort bælte som instruktør (dette er magen til et normalt sort bælte, dog uden de gule danstreger).

Det er kun muligt og gøre sig fortjent til det sorte instruktørbælte hvis man også har bestået den praktiske prøve til grønt bælte.

A-instruktørkursus:

Efter bestået B-instruktørkursus og minimum et års virke som instruktør er det muligt og tage et A-instruktørkursus. Dette fungerer på samme måde som B-kurset. Forskellen er at der ikke indgår en instruktøreksamen men instruktørerfaring er et krav. På kurset vil du så lære hele pensum til og med 1. dan. Kurset afsluttes med en traditionel graduering til 1. dan med enkelte nedsatte krav som instruktørerfaringen kompensere for.

Efter dette er det muligt og fortsætte ad den traditionelle vej med 2. dan, 3. dan osv.

Procedurer for graduering

Gradueringsberettigelse

Gradueringer kan kun afholdes af en instruktør med træner-licens. Alle kan blive gradueret i Nunchaku-Do, hvis følgende betingelser er opfyldt:

1. Minimum 3 måneders effektiv træning siden den foregående graduering
2. Kontingent skal være betalt til klubben såvel som til WNA
3. Eleven skal indstilles skriftligt af en instruktør

Ingen gradueringer kan undlades. Dvs. en elev kan ikke blive gradueret til f.eks. gult bælte uden først at være blevet gradueret gul snip! **Der gøres opmærksom på, at de 3 måneders træning mellem gradueringer blot er et minimum, ofte vil det være nødvendigt at træne yderligere.** Det vil altid være den indstillende instruktør der har den endelige afgørelse, hvad angår om en elev skal gradueres eller ej.

Grundteknikker

En udøver skal altid kunne udføre hver teknik hurtigt og kontrolleret. Udøveren bedømmes bl.a. ud fra følgende kriterier:

- Når en teknik udføres, skal nunchakuen gribes i enden, med mindre der er tale om freestyle
- Maksimal rækkevidde skal altid efterstræbes. Det betyder som grundregel, at teknikkerne skal udføres så armen er strakt når den er i skulderhøjde
- Teknikkerne skal være centreret. Dette betyder, at de skal være rettet mod en imaginær modstander, der står lige overfor udøveren
- Udøveren skal altid holde en god balance
- Udøveren skal have den rette udstråling og kropsholdning
- Nunchakuen skal altid være under kontrol
- Teknikkerne skal udføres med selvsikkerhed fra udøverens side, dette kaldes også Ki
- Farten på teknikkerne skal være konstant og flydende

Temposlag

Temposlag er udførelsen af slag på tid. Følgende regler gælder:

- Hvis slagene skal udføres uden at der er angivet en standard, så skal alle slagene blot laves inden for tidsgrænsen. Det er tilladt at lave fejlslag, hvis blot man samtidig når at lave den rette mængde korrekte slag.
- Når en standard er angivet starter udøveren på standard 100%. For hvert fejlslag reduceres standarden med 1%. For hver gang nunchakuen tabes reduceres standarden med 3%.
- Nunchakuen skal have en konstant fart. Under graduering er det hverken tilladt at øge eller nedsætte farten på nunchakuen før øvelsen er færdig.
- Forkert udførelse af teknikkerne tæller som fejlslag.
- Gribes nunchakuen ikke under et slag tæller det som et fejlslag.
- Når den påkrævede standard er opnået er det ikke tilladt at stoppe øvelsen før tidsgrænsen er nået.
 - Øvelsen slutter når tidsgrænsen er nået.

Beskrivelser

Beskrivelserne skal først og fremmest gøre det muligt at huske rækkefølger, på samme måde som de illustrerede teknikker. Man lærer teknikkerne ligesom de følgende beskrivelser til træningen, og kan så bruge pensummet til at repetere og træne på egen hånd.

For at gøre beskrivelserne nemmere at formidle, benyttes følgende teknikker:

Ved normal skrift beskriver teksten handlinger med højre hånd/arm/ben.

Ved kursiv skrift beskriver teksten handlinger med venstre hånd/arm/ben.

Skrifttypen fortæller også noget om ben, idet ”tilbage i lang stand”, fortæller at man bevæger *venstre* ben tilbage, så det højre ben kommer til at stå forrest (i kata beskrivelser).

Der beskrives ofte grundteknikker, grundslag, og derfor vil der for nemheds skyld, eksempelvis stå ”1. nedadgående”, i stedet for ”første nedadgående slag”.

Stande

Der er de fem grundstande (se Illustrerede teknikker), men udover disse indføres en række stande, der kun beskriver benenes stilling. Ret standen er en del af 1. grundstand, og parallel standen er en del af grundstand 2-5.

Stande er en smule diffust beskrevet, men her er retningslinier for, hvordan pæne stande ser ud, og navngivningen af standene benyttes også ved katabeskrivelser. Man står som regel med rank ryg (brystkassen skudt frem) i standene, mens begge skuldre og begge hofter er lige langt fremme.

Når man skifter fra ret stand til parallel stand, flytter man først venstre fod og så højre, sådan at hovedet ikke flytter sig, fra den ene stand til den anden. Hvis der er to der kigger på hinanden i rette stande, vil de da også kigge på hinanden når de har indtaget parallelle stande. Når man skifter fra parallel stand til ret stand, flytter man først højre fod og så venstre.

- Ret stand: Fødderne (hæle og tæer) er samlet
- Parallel stand: Fødderne er parallelle, med en skulderbreddes afstand imellem
- Lang stand: Hvis man står i parallel stand, skubbes det ene ben 2-2½ skulderbredde tilbage, således at forreste ben er bøjet med lodret skinneben, og bageste ben er strakt
- Snoet stand: Hvis man står i en lang stand, skal man forestille sig at gå et skridt længere frem i lang stand. Der, hvor foden ville lande, skal den lande, men man går *bagom* det forreste ben, i stedet for ved siden af og lige frem. Det ben der er gået bagom er nu det forreste, og man holder øjenkontakten rettet fremad efter det, hvilket betyder at man må vride (sno) overkroppen. Hovedet forbliver i samme højde, og man må bøje godt i det bageste ben. Den forreste fod står på fodballen

Grundkombinationer

De fem grundkombinationer er sammensætninger af grundteknikker, hvor der fokuseres på at bruge armene, mens benene ikke bevæger sig så meget i forhold til kataer.

Alle grundkombinationer starter med at man bukker med nunchakuen foran bæltet fra første grundstand. Venstre ben rykkes ud imens nunchakuen, lodret, lukket i den ene hånd, sammen med den frie gribehånd tages op og ind til brystkassen. Højre ben rykkes ud imens begge hænder presses en håndslængde ud foran brystet, og man står i en parallel stand. Nunchakuen løftes da op på højre arm til 3. grundstand.

Grundkombinationen udføres og slutter igen i 3. grundstand, hvorefter man tager nunchakuen på armen med venstre hånd, presser fra brystet frem til 2. grundstand. Højre ben rykkes ind til ret stand samtidig med at nunchakuen klappes sammen, og venstre ben rykkes ind imens nunchakuen falder ned langs højre side. Man står nu i 1. grundstand, og bukker med nunchakuen foran bæltet.

1. nedadgående; 1. opadgående; 1. sideslag (3. *opadgående*); 1. *variationsslag* (3. *opadgående*); 1. fremadrettede (tilbage til 3. grundstand)
2. nedadgående; 2. opadgående; 2. sideslag (*løfter over hovedet*); 2. *variationsslag* (løfter over hovedet og indtager 3. grundstand); 2. fremadrettede (tilbage til 3. grundstand)
3. 1. nedadgående; 7. opadgående; 4. sideslag (skifter under armen som 5. grundstand, men holder stadig fat på ryggen); 2. nedadgående; 3. opadgående
4. 2. sideslag (*løfter over hovedet*); 3. *nedadgående* (skifter under armen som 5. grundstand, men holder stadig fat på ryggen); 2. nedadgående; 3. opadgående
5. 5. nedadgående; 3. *nedadgående*; 1. sideslag; 6. *opadgående*; 2. opadgående (tilbage til 3. grundstand)

Figurer

Figurerne er fragmenter, dele der kan benyttes i kumite, kata eller freestyle. De kan køres til begge sider, nogle fortsætter i den ene side og andre skifter hele tiden. De delvist kursive beskrivelser markerer derfor mere skift mellem sider, end venstre eller højre.

1. Grebet. Nunchakuen svinges fra hånd til hånd, griber hele tiden modsatte ende af nunchakuen. Den ende man holder i skal være vandret og ikke vippe op.
2. 5. nedadgående, 1. *nedadgående*, 5. nedadgående, 1. *nedadgående*... (altid 5. først).
3. Skift fremme med strakt arm, 3. nedadgående slag (skift som 7. figur; en hånd, anden hånd, slag). Ved 3. nedadgående slag flyttes benet man slår over ind foran det andet ben.
4. Skift fremme med strakt arm, 6. opadgående slag (modsat figur 3, benet bliver bare stående).
5. 2. variationsslag, 3. *nedadgående*, 2. variationsslag, 3. *nedadgående*... Ved 3. nedadgående kommer snoren ikke over skulderen men over overarmen.
6. Sving over hovedet og vend nunchakuen på modsatte lår, slå rundt om kroppen og grib modsatte ende på ryggen med den frie hånd. Skiftevis den ene arm, så den anden.
7. Skift fremme, nedad. Hold fast i samme ende og sving nedad på ydersiden af armen i skulderhøjde. Når nunchakuen er på vej rundt gang nr. 2, tages fat med den anden hånd.
8. Michi. Gå et langt skridt frem med det ene ben, samme arm svinger nunchakuen lige ned i modsatte side. Slå lige frem i skulderhøjde med ekstrasing når benet er på vej tilbage og før nunchakuen om på ryggen, grib fat i samme ende med den anden hånd på ryggen, og gå frem med det andet ben. Fortsætter skiftevis fra side til side.
9. Fra 4. grundstand i den ene side svinges nunchakuen ned på modsatte lår, hvor den gribes med den anden hånd, og 4. grundstand indtages til den anden side. (modsat startposition).

10. Holder i begge ender med hver sin hånd. *Giver slip*, slynger nunchakuen over armen om på ryggen og *griber*. Forreste hånd vender og holder nunchakuen omvendt (lillefingeren vender ned mod snoren), og slår frem over i *modsatte lår*, hvor *nunchakuen stoppes med flad hånd*. Vender rundt med den hånd der holder omvendt og holder nunchakuen normalt, og fortsætter til samme side ved at *give slip* og slynge nunchakuen over armen.
11. Slå lige ned fra 3. grundstand og stop i skulderhøjde. Nunchakuen holdes da kun med to fingre og svinges over hovedet, under armen, (strakt arm), holder normalt fast mens nunchakuen går over hovedet igen, og slår vandret foran. Griber modsatte ende med den anden hånd, og presser frem i 2. grundstand. *Løfter til 3. grundstand og fortsætter*.
12. The snake. Starter i 2. grundstand. Underarmen vendes nedad i skulderhøjde så nunchakuen *krænges over, og løftes videre over albuen og hovedet om på ryggen*. Bøjer armen og trækker nunchakuen over hovedet og holder den frem i 2. grundstand. Skiftevis retning, uden at røre gi'en.
13. Nunchakuen twistes lodret, og vendes på armen.
14. Twist over håndryggen, twist over fingerryggen, fortsættes. (Omvendt af 8-taller med twist)
15. Propellen. Twist over håndryggen, nunchakuen holdes omvendt. Gentages. Nunchakuen svinges parallelt med benene.
16. Omvendt greb. Nunchakuen holdes på hovedet i den sorte ende (i yderenden, så lillefingeren vender ned mod snoren) og svinges fra den ene hånd til den anden. Griber modsatte ende hver gang.
17. Håndskift på ryggen. Holder den ene ende, svinger den anden ud til siden og *griber normalt på ryggen*. Herefter gentages til den anden side.
18. Som figur 17 med ekstra sving.
19. Fra 4. klarstand. Slå lige ned og brems i skulderhøjde, kaster nunchakuen op og griber modsatte ende, fører nunchakuen direkte videre rundt bagom, og fortsætter i 1. opadgående.
20. Som figur 19, men nunchakuen kastes en hel gang rundt i luften (griber samme ende).
21. Som figur 19, men nunchakuen kastes halvanden gang rundt i luften (griber modsatte ende).
22. Sommerfugl over hovedet. Slå lige ned og brems i skulderhøjde. Nunchakuen slynges over hovedet og skifter hånd med sommerfugl oppe, efterfulgt af 3. *nedadgående slag*. Sommerfugleskiftet sker for enden af nunchakuen, så man holder i den samme ende.
23. Benene står spredte i en parallel stand, og nunchakuen holdes i begge ender, strakt, imellem benene. *Giver slip foran og slår frem, og slår lige ned mellem benene, hvor nunchakuen griber bagved (giver et naturligt ekstrasing)*. Fortsætter til den anden side.
24. Fra 4. grundstand. *Giver slip for oven og ligger fingerryggen af hånden på nunchakuen (under armen), vipper ned og fører nunchakuen nedenunder og rundt, så man kan gribe om den og fortsætte lige op i 1. opadgående slag*. Arbejder hele tiden i samme side.
25. 1. nedadgående slag, *griber normalt fat*. *Giver slip for neden og griber med samme hånd fat i den anden, øverste ende hvor hånden åbner og gør plads*. Fortsætter lige ned i 1. nedadgående slag. Arbejder hele tiden i samme side. (modsat figur 24).

Husketips:

- Figur 1 og 16 er grebet, og grebet hvor nunchakuen holdes omvendt
- Figur 3 og 4 er næsten ens, først nedadgående, så opadgående
- Figur 11 og 22 svinger begge nunchakuen over hovedet. $11 \times 2 = 22$
- Figur 13, 14 og 15 er alle freestyle twists
- Figur 18 er figur 17 med et ekstra sving
- Figur 19, 20 og 21 varierer kun med antallet af gange nunchakuen svinger i luften
- Figur 24 og 25 er næsten ens, først opadgående, så nedadgående

Kata

I disciplinen kata udfører man grundteknikker sammensat i serier, så flydende og perfekt som muligt. Teknikkerne er rettede mod imaginære modstandere. Formålet med kataerne er at få en bedre forståelse af teknikkerne.

At træne en kata betyder ikke blot at man lærer teknikkerne, men også at man lærer hvordan man udfører dem korrekt. Derfor kigger dommerne ikke blot på om man kan teknikkerne, men også på kropsholdning, tempo, kampånd og teknisk perfektion.

Der er 5 kataer i kyu-pensummet: Linkkata, konkurrence kata, kata thé og kata blok. Dan-pensummet indeholder kata nidan, kata sadan, kata nunchaku-jitsu og dobbelt nunchaku kata.

Udførelse af en kata

Hver kata består af forskellige sekvenser af teknikker, men udførelsen af hver kata er den samme. Når man udfører en kata, bør man holde sig til følgende retningslinier:

- Alle slag bør udføres ordentligt. Maksimal rækkevidde bør naturligvis tilstræbes altid
- Udenfor hvile- og koncentrations-stederne skal kataen udføres flydende og i et højt tempo
- Slag og bevægelser bør efterfølge hinanden hurtigt; teknikken udføres som regel samtidig med at man lander i standen
- Udøveren bør have balance hele tiden
- Udøveren skal have den rette kropsholdning og det rette kropssprog
- Nunchakuen skal være under kontrol under udførelsen af kataen
- Alle teknikker bør udføres med sikkerhed. Hastigheden af teknikken bør være konstant
- Den frie hånd i en kata er altid en ”kontakt hånd”, en gribehånd. Det betyder at hånden bør holdes omkring 30 centimeter foran brystet, mens den åbne hånd holdes lodret
- Med mindre andet er foreskrevet, er hovedet låst fast i forhold til kroppen, og man kigger lige frem hele tiden
- Når en kata har et kiai, bør det kunne høres klart og tydeligt, og det bør udstråle selvsikkerhed og styrke

Link kata

Linkkataen er opdelt i 5 dele, en til hver kyu-graduering, hvoraf den sidste er med 2 nunchakuer. Efter hver af de første 4 leddele kan man afslutte fra 2. grundstand: Højre ben rykkes ind til ret stand samtidig med at nunchakuen klappes sammen, og venstre ben rykkes ind imens nunchakuen falder ned foran bæltet. Man står nu i 1. grundstand, og bukker med nunchakuen foran bæltet.

REI	Bukker med nunchakuen foran bæltet fra første grundstand. Venstre ben rykkes ud imens nunchakuen, lodret, lukket i den ene hånd, sammen med den frie gribehånd tages op og ind til brystkassen. Højre ben rykkes ud imens begge hænder presses en håndslængde ud foran brystet, og man står i en parallel stand. 1 figur udføres i en vinkel på 45° (til højre), og nunchakuen presses fra brystkassen frem i 2. Klarstand	
	1. LINKKATA	
1	Tilbage i <i>lang stand</i>	Nunchakuen føres op på højre skulder og holdes som 4. Grundstand
2	Frem i lang stand	2. nedadgående
3	<i>Frem i lang stand</i>	2. <i>nedadgående</i>
4	Frem i lang stand	1. sideslag
5	(drejer kroppen 90° til venstre, fødderne/fodballer står stille)	3. <i>opadgående</i>
6	(bliver stående)	2. <i>variationsslag</i> (løfter over hovedet)
7	Frem i lang stand	2. sideslag (løfter over hovedet)
8	<i>Flytter frem i 3. grundstand</i>	3. opadgående
	2. LINKKATA	
9	Frem i lang stand	6. nedadgående
10	<i>Frem i snoet stand</i> , (drejer kroppen rundt i) <i>lang stand</i>	3. <i>nedadgående</i>
11	Frem i lang stand	2. sideslag (løfter over hovedet)
12	<i>Frem i snoet stand</i> , (drejer kroppen rundt i) <i>lang stand</i>	3. <i>nedadgående</i>
13		Løfter over hovedet, så snoren kommer under albuen
	Drejer 180° med uret og står i parallel stand (venstre fod bliver stående)	
		<i>Giver slip</i> , og afslutter det 4. Sideslag
14	(bliver stående)	Drejer rundt under armen til 5. grundstand, 8. nedadgående

	3. LINKKATA	
15	Sætter højre ben frem og laver et rullefald, lander i <i>lang stand</i>	(fastlåst efter 14. handling)
16	Flytter benet frem i en parallel stand	2. <i>opadgående</i> , (nunchakuen ind foran brystkassen og presser frem i 2. grundstand)
17	(bliver stående)	Flytter højre hånd lidt frem og venstre hånd lidt tilbage. Slipper med venstre, og svinger nedad i: højre side, venstre side, højre side, venstre side, højre side (bremser, små sving). Griber som 1. figur og presser fra brystkassen ud i 2. grundstand
18	Flytter benet tilbage i <i>lang stand</i>	6. <i>blokering, høj</i>
19	(bliver stående, kigger på nunchakuen)	6. <i>blokering, lav</i> , dækker skridtet
20	Frem i parallel stand	Slår som 2. nedadgående, men <i>griber mellem benene</i>
21	<i>Frem i lang stand</i>	5. <i>opadgående</i>
22	Frem i lang stand	7. <i>opadgående</i>
23	<i>Flytter frem i parallel stand</i>	4. figur (griber med venstre på ryggen)
24	(bliver stående)	Løfter over hovedet, og presser fra brystkassen ud i 2. Grundstand
	4. LINKKATA	
25	(bliver stående)	Slår lige frem, vandret, i skulderhøjde og fortsætter direkte i figur 17. Presser nunchakuen ned (på ryggen)
26	Kigger 90° til højre, sætter benet et skridt frem, og står nu med fronten mod denne retning	Figur 19 (stopper i 4. grundstand)
27	(bliver stående)	Skifter til 2. grundstand, Flytter højre hånd lidt frem og venstre hånd lidt tilbage
28	Frem i lang stand	1. <i>nedadgående</i>
29	<i>Frem i lang stand</i>	2. <i>nedadgående</i>
30	Frem i lang stand	3. <i>nedadgående</i>
31	<i>Frem i lang stand</i>	4. <i>nedadgående</i>
32	<i>Tilbage i lang stand</i>	1. <i>nedadgående</i>
33	<i>Tilbage i lang stand</i>	2. <i>nedadgående</i>
34	<i>Tilbage i lang stand</i>	3. <i>nedadgående</i>
35	<i>Tilbage i lang stand</i>	4. <i>nedadgående</i>
36	Drejer 90° med uret, lander i parallel stand (højre fod bliver stående)	3. sideslag

Konkurrence kata

Der findes på nuværende tidspunkt to konkurrence kataer, dette er den første man skal kunne. Den er opdelt i 5 dele, hvor imellem man holder en to sekunders pause.

REI	Bukker med nunchakuen foran bæltet fra første grundstand. Venstre ben rykkes ud imens nunchakuen, lodret, lukket i den ene hånd, sammen med den frie gribehånd tages op og ind til brystkassen. Højre ben rykkes ud imens begge hænder presses en håndslængde ud foran brystet, og man står i en parallel stand. 3. opadgående udføres, og man står i 3. Grundstand	
1	Frem i lang stand	Slår skråt ned og bremser ud for venstre skulder, og slår derefter skråt op, over armen, og <i>griber på ryggen</i>
2	<i>Frem i lang stand</i>	<i>5. opadgående</i>
3	<i>(bliver stående)</i>	Løfter over hovedet, mens venstre hånd bliver hvor den er. Nunchakuen strækkes ud til højre side i skulderhøjde
4	Frem i lang stand	2. sideslag (løfter ikke over hovedet)
5	<i>(bliver stående)</i>	Højre hånd drejer rundt, så lillefingeren vender mod snoren, holder fat
6	Stepper frem i lang stand	Slår nunchakuen ud og bremser ud for skulderen
	Flytter benet op i en parallel stand	Slår nunchakuen ind foran og <i>griber normalt</i>
	<i>Flytter benet frem i lang stand</i> Kiai	Nunchakuen glider opad rundt, så begge hænder skifter håndstilling, mens man udfører tzuki rettet mod hovedet (fra hoften; nunchakuen hælder opad)
	PAUSE	
7	Skuldrene vender en smule, og højre ben følger lidt med, så man kigger 90° til højre. Overkroppen bliver i samme højde – man bøjer i benene	Figur 18 (retter nunchakuen ud, så den er strakt omme bag ryggen)
	Kigger lige frem i den retning man kiggede i handling 6, og strækker benene	Bukker og presser nunchakuen ned, så armene er strakte (snoren peger nedad)
8		Højre arm bøjer og fører nunchakuen over hovedet som figur 12 og fortsætter direkte i
	Vender 90° mod venstre, og <i>flytter benet ud i lang stand</i> (retningen er 180° i fht. handling 7)	
		<i>3. nedadgående</i>
9	Frem i lang stand	8. nedadgående
10	Stepper frem i lang stand	Slår midt ned i bæltehøjde og bremser (nunchaku og arm parallel med lår)

	PAUSE	
11	Venstre fod står stille, højre ben går et skridt frem, 135° mod uret, i lang stand	Slår midt ned i bæltehøjde og bremser
	Stepper frem i lang stand	Slår midt ned i bæltehøjde, fortsætter ud og svinger ind og <i>griber</i> som 2. grundstand med nunchakuen i en bred vinkel
12		Løfter nunchakuen op så hænderne er lidt over skulderhøjden, samtidig samles hænderne, så nunchakuvinklen bliver spidsere
	Fodballerne bliver stående, og man drejer på dem fra en lang stand til en <i>lang stand</i> (næsten en 180° vending)	
	Frem i lang stand	1. sideslag
13		Løfter <i>hånden</i> over albuen, så man står som efter et 3. sideslag med højre
	<i>Frem i snoet stand</i> , (drejer kroppen rundt i) <i>lang stand</i>	3. nedadgående
14	Frem i lang stand	2. fremadrettede, hvor man <i>griber på ryggen</i>
15	Trækker højre ben tilbage, så man kigger 45° med uret i en parallel stand	Skifter rundt så nunchakuen sidder under armen som i 5. grundstand, men <i>holder stadig</i>
	PAUSE	
16	Frem i lang stand	Slår som 2. nedadgående, men <i>griber mellem benene</i>
	<i>Frem i lang stand</i>	5. opadgående
	Venstre fod bliver stående, højre ben flytter, så man vender 180° og står i en <i>lang stand</i>	5. variationsslag (mens man drejer rundt)
17	<i>Step frem i lang stand</i>	Slår midt ned i bæltehøjde og bremser (nunchaku og arm parallel med lår)
	PAUSE	
18		Griber omvendt fat om den del af nunchakuen der hænger frit
	Flytter benet frem i en parallel stand, med fronten drejet 90° mod uret	Nunchakuen, der peger lodret med snoren nedad, svinges med ekstrasving over i venstre hofte hvor den stoppes med <i>flad hånd</i> , svinges med ekstrasving tilbage og <i>gribes på ryggen</i>
19	Frem i lang stand	Nunchakuen drejes rundt til normal håndstilling, 2. Opadgående
20	Foden bliver stående, mens <i>benet flyttes bagom</i> , og man står med fronten 180° rundt i en parallel stand	1. opadgående
	Yame: Nunchakuen føres om foran og presses fra brystkassen frem i 2. Klarstand	
REI	Højre ben rykkes ind til ret stand samtidig med at nunchakuen klappes sammen, og venstre ben rykkes ind imens nunchakuen falder ned foran bæltet. Man står nu i 1. grundstand, og bukker med nunchakuen foran bæltet	

Kata thé

Kata thé er opkaldt efter sin skaber Rafael Thé. Den er kendetegnet ved de mange ”piskesmæld”, eller ”knæk”-lyde, der kendes fra 1. og 2. fremadrettede slag.

REI	Bukker med nunchakuen langs siden i 1. grundstand. Venstre ben rykkes ud imens nunchakuen, lodret, lukket i højre hånd, sammen med den frie gribehånd tages op og ind til brystkassen. Højre ben rykkes ud imens begge hænder presses en håndslængde ud foran brystet, og man står i en parallel stand.	
1	Frem i lang stand	Blokerer over hovedhøjde, fra hoften, med lukket nunchaku.
		Nunchakuen slås ud, idet den svinges ind over hovedet, og fortsætter rundt til venstre hofte hvor den <i>stoppes med flad hånd</i> , og fortsætter direkte i 6. Opadgående
2	Stepper frem i lang stand	2. nedadgående med knæk
3	<i>Sætter benet bagom i en snoet stand</i> , i en vinkel 90° mod uret. Hele kroppen drejer derefter rundt, og lander i en <i>lang stand</i>	Kigger først på gulvet, der hvor man bagefter sætter foden
		3. nedadgående
4	Frem i lang stand	1. fremadrettede. Når nunchakuen hænger stille, drejer højre hånd rundt, så lillefingeren vender mod snoren og holder fat. <i>Samtidig tages hånden fra ryggen frem i gribestilling</i>
5	Stepper frem i lang stand	Slår over og vender på <i>hoften</i> , fortsætter rundt og <i>griber på ryggen</i>
6	<i>Trækker benet op i parallel stand</i> , og vender samtidig 180° rundt mod uret	3. opadgående
7	<i>Frem i lang stand</i>	6. nedadgående med knæk
8	Frem i lang stand	2. nedadgående med knæk
9	<i>Frem i lang stand</i>	4. nedadgående med knæk
10	Går et skridt frem og <i>lander på knæet</i> med et kiai	4. variationsslag, den nedadgående del samtidig med at man går ned på <i>knæet</i>
	Bliver siddende, kigger til venstre	1. blokering
11	Træder frem i <i>lang stand</i> , i samme retning hvor man lige har kigget under nunchakuen	6. blokering, høj sektion
12	Holder ryggen ret, og bukker overkroppen forover. Bøjer lidt i <i>knæet</i>	Strækker nunchakuen som var den én stav, så venstre ende peger frem og højre tilbage
	Uden at strække benene (hofterne i ét niveau) træder højre ben ca. så langt frem som en lang stand	<i>Giver slip</i> , svinger nunchakuen (over hovedet) rundt til venstre hofte hvor den <i>stoppes med flad hånd</i>
	Trækker <i>benet</i> op i en lidt bred parallel stand, uden at strække benene (hofterne i ét niveau)	Slår rundt om kroppen (næsten strakt arm) og <i>griber på ryggen</i>
	I samme langsomme tempo strækkes benene, nunchakuen presses ned (på ryggen), og man drejer hovedet til venstre, så al bevægelse stopper samtidig	

13	Træder et skridt frem så højre fod er foran venstre, <i>løfter foden, vender 180° rundt mod uret</i> på højre fodballe og lander i lang stand	<i>Giver slip, svinger nunchakuen ind over hovedet, og fortsætter rundt til venstre hofte hvor den stoppes med flad hånd</i>
14	<i>Går frem i lang stand</i> Kiai	<i>Tommelfingeren skal uden om, ned under nunchakuen, der gribes, og derefter udføres et tzuki fra hoften, rettet mod hovedet (fra hoften; nunchakuen hælder opad)</i>
15	Går frem i lang stand, ved at dreje 360° rundt med uret, på venstre fodballe	Nunchaku/arme krydses over hovedet og højre albue, nunchakuen er rundt om kroppen.
	Tælling 15 er en flydende bevægelse Kiai	<i>Slipper nunchakuen, slår ved at strække armen ud og stopper så armen flugter kroppen</i>
	Yame: Nunchakuen slås direkte ind i 2. Grundstand, mens <i>benet trækkes op i parallel stand</i>	
REI	Højre ben rykkes ind til ret stand samtidig med at nunchakuen klappes sammen, og venstre ben rykkes ind imens nunchakuen falder ned langs siden. Man bukker nu fra 1. Grundstand	

Ordliste

japansk	udtale	dansk
A		
Aiuchi	Aijuts	Rammer samtidig / ingen point
C		
Chui	Tjui	Lille advarsel / ½ strafpoint
D		
Dan		Sort bælte grad
Do		Vej, kunst
Dojo		Træningssal
G		
Gi		Dragt
Godan		5. dan
H		
Hai		Ja
Hajime	Hajimæ	Begynd / fortsæt
Hantei	Hantæj	Uafgjort kamp
Hansuko-maké	Hansoku-magge	Diskvalificering
I		
Ippon	Ippån	To point scoring
K		
Kata		Stiløvelser, forudbestemt forløb af sammensatte teknikker
Keikoku	Kajkoku	1 eller 2 strafpoint
Ki		Indre energi
Kiai		Udråb med energi
Kiritsu	Kirits	Rejs jer op
Kumite		Kamp

Kyu		Elevgrader inden sort bælte, går fra 5. (lavest) til 1. kyu (højest)
M		
Mokusó	Moksu	Meditation / mediter
N		
Nidan		2. dan
Nunchakuka		Nunchaku-udøver eller -elev
O		
Obi		Bælte
Oh-sensei		
Otagai		Alle og enhver
R		
Rei	Rhei	Buk
S		
Sandan		3. dan
Sore-made	Soremadde	Slut på kamp
Seiza	Sæjsa	Siddende stilling / sæt jer
Sensei		Lærer, sortbælter med rang af 3. dan eller derover
Sensei-ni		Front mod Sensei
Shodan		1. dan
Shomeni		Shomeni re: bukker for (billede af) skolens stormester
T		
Tzuki		Angreb med begge hænder på nunchakuen
W		
Waza-ari	Wassari	Et point scoring
Y		
Yame	Djamæ	Stop
Yondan		4. dan

Japanske tal

一

Ichi
1

二

Ni
2

三

San
3

四

Shi
4

五

Go
5

六

Roku
6

七

Shichi
7

八

Hachi
8

九

ku
9

一〇

ju
10

Hvis du f.eks. vil skrive tallet 589 vil det se sådan ud:

五八九