



全日本剣道連盟居合
(解説)

LO IAI
della
ZEN
NIPPON
KENDŌ
RENMEI
(Spiegazione)

Stabilito nell'anno di Shōwa 44 (1969)

Rivisto nell'anno di Shōwa 63 (1988)

Rivisto nell'anno di Heisei 12 (2000)

Ritoccato parzialmente nell'anno di Heisei 18 (2006)

Edizione italiana con testo giapponese a fronte (2007)

Edizione italiana rivista (2020)

昭和44年制定
昭和63年改正
平成12年改正
平成18年一部修正



CONFEDERAZIONE
ITALIANA KENDO



Carissimi appassionati della disciplina laidō,

il primo pensiero che dobbiamo avere è un profondo sentimento di gratitudine rivolto alla Zen Nippon Kendō Renmei per la volontà dimostrataci di condividere con tutti noi praticanti italiani la ricerca di comprensione dei valori insiti nella pratica della disciplina marziale dello laidō.

La disponibilità che ci è stata data di pubblicare questa traduzione de *Lo lai della Zen Nippon Kendō Renmei (Spiegazione)* ne è l'ennesimo esempio concreto.

Dono meraviglioso. Grazie di cuore.

Grazie molte anche ai curatori, per aver messo a disposizione di tutti il frutto del Vostro lungo lavoro sullo laidō, segno evidente della passione che nella nostra Confederazione anima la pratica a tutti i livelli e in ogni disciplina.

Nella consapevolezza che la costante ricerca di un comune linguaggio rappresenti un elemento fondamentale per lo sviluppo dello laidō, la traduzione e pubblicazione di un testo di così rilevante importanza rappresenta un fattivo contributo alla Confederazione Italiana Kendō nella sua opera di divulgazione della disciplina laidō.

Mauro Navilli | Presidente CIK

Note dei curatori italiani

Questa edizione italiana de Lo Iai della Zen Nippon Kendō Renmei (spiegazione) riprende sostanzialmente l'edizione bilingue precedente, apportandovi qualche leggero cambiamento inteso a migliorarne la comprensione. La traduzione è stata realizzata cercando di mantenersi il più fedeli possibile all'originale e seguendo il principio evidenziato al punto 2 de I principali punti rivisti del testo di spiegazione e le parti fondamentali in cui si articola la spiegazione, dove è scritto che: *Movimenti identici vengono designati da un identico termine ben definito.*

Anche andando talvolta a scapito della scorrevolezza della resa italiana, ogni termine giapponese è stato tradotto in linea di principio sempre con un identico termine italiano. In alcuni casi abbiamo riportato sul margine esterno della pagina i termini giapponesi in scrittura alfabetica in corrispondenza dei rispettivi termini italiani sottolineati, in modo che il lettore sia consapevole della scelta dei traduttori e possa facilmente sostituirla con il termine giapponese o con un'altra resa italiana, qualora non ne sia soddisfatto. Quando questo termine viene ripetuto più volte nello stesso giro di frasi il termine giapponese viene riportato solo la prima volta, mentre la nostra resa italiana viene sempre sottolineata per rimandare al termine giapponese.

Laddove è stato necessario aggiungere un termine sottinteso nella costruzione giapponese lo abbiamo messo tra parentesi quadre.

*Ogni traduzione è sempre perfettibile, per cui invitiamo chi ha già collaborato o chi vorrà farlo d'ora innanzi, ad inviarci eventuali osservazioni o suggerimenti all'indirizzo **mario.menegatti@gmail.com***

Ringraziamo infine Giuseppe Piva per i preziosi suggerimenti che ci hanno permesso di migliorare la precedente traduzione, e Alessandra Giulitti dello studio Haikudesign, per aver realizzato l'impaginato.

Enrico Fongaro, Mario Menegatti

INDICE

INTRODUZIONE	4
• In occasione dell'istituzione dello laidō della Zen Nippon Kendō Renmei.	4
• Lo scopo della revisione del testo <i>lo lai della ZNKR (Spiegazione)</i> .	5
• I principali punti rivisti del testo di spiegazione e le parti fondamentali in cui si articola la spiegazione.	6
• Lo scopo dell'aggiunta di due kata al testo <i>lo lai della ZNKR (Spiegazione)</i> .	7
SAHŌ	9
1 LA POSTURA DI KEITŌ	9
2 L'ENTRATA	9
3 REI ALL'ALTARE	10
4 LA DIREZIONE DELL'ENBU	10
5 REI INIZIALE ALLA KATANA	11
6 TAITŌ	13
7 REI FINALE ALLA KATANA	13
8 L'USCITA	15
LE TECNICHE	16
<i>Parte in SEIZA</i>	
1 IPPONME MAE	16
2 NIHONME USHIRO	19
3 SANBONME UKENAGASHI	20
<i>Parte in IAIIHIZA</i>	
4 YONHONME TSUKAATE	22
<i>Parte in TACHIIAI</i>	
5 GOHONME KESA GIRI	24
6 ROPPONME MOROTEZUKI	25
7 NANAHONME SANPŌGIRI	27
8 HACHIHONME GANMENATE	29
9 KYŪHONME SOETEZUKI	31
10 JUPPONME SHIHŌGIRI	32
11 JŪIPPONME SŌGIRI	35
12 JŪNIHONME NUKIUCHI	37
SUPPLEMENTO	38
1 Movimento dei piedi e modo di girarsi al momento di entrare ed uscire all'interno di un luogo sacro	38
2 Rei verso l'altare all'interno di un luogo sacro	38
3 Rei reciproco da seduti	39
4 Rei alla katana all'aperto	39
5 La postura di sagetō	39
6 Indicazioni per gli enbu	39
7 La respirazione	40
8 Come impugnare la tsuka	40
9 Sageo	40
Punti da osservare durante l'arbitraggio e gli esami dello lai della ZNKR	42
Appendice I	46
Appendice II	46
Appendice III	46
Appendice IV	47
Appendice V	47
Appendice VI	47

INTRODUZIONE

In occasione dell'istituzione dello iaidō della Zen Nippon Kendō Renmei

Tra Kendō e iaidō sussiste una strettissima relazione. Conoscere non solo il modo di sfoderare e rinfoderare nello lai, ma anche l'efficacia del taglio, il tenouchi e così via, credo fornirà a chi pratica il Kendō numerose occasioni di studio. Spesso chi fa Kendō si sente porre la domanda: "Lei fa anche lai?" Alla risposta: "No, non lo faccio", probabilmente l'interrogante guarderà con una faccia stupita e l'interrogato, dentro di sé, sicuramente sarà un po' in imbarazzo. A tal punto si pensa che Kendō e lai siano una sola cosa e che chi fa Kendō conosca lo lai. Inoltre, se si proverà a praticare lo lai con una katana vera, probabilmente si ridimensionerà la critica per cui: «Il Kendō di oggi è un Kendō da shinai», come capita di sentire spesso di questi tempi. Ma nello lai ci sono molte scuole, ognuna delle quali presenta molti kata. Di conseguenza, anche se si intraprende la via dello lai, è difficile padroneggiare tutte le scuole una a una, diventa anche proprio un problema di tempo. Per questo abbiamo estratto le cose fondamentali dello lai, le tecniche fondamentali di ogni scuola, e abbiamo fatto una sintesi. Se si pratica Kendō, è desiderabile conoscere per lo meno queste cose e diventare capaci di sfoderare. Inoltre pensiamo che l'iniziativa di stabilire questi kata per offrirli alla pratica di chi fa Kendō sia positiva anche nell'ottica della diffusione dello lai.

La ZNKR coltivava già da molto tempo questo progetto e fortunatamente questa volta la cosa è progredita velocemente, con l'idea che: «Intanto per questa volta va bene così». Finalmente al Kyōto Taikai dell'anno di Shōwa 43 (1968) abbiamo potuto annunciare l'istituzione dello iaidō della ZNKR, una cosa di cui mi congratulo sinceramente. Mi auguro che chi fa Kendō voglia conoscere per lo meno quanto qui stabilito.

Secondo quanto dicono i maestri che hanno ricercato e stabilito i kata dello iaidō della ZNKR, l'ottanta-novanta per cento delle cose fondamentali (tecniche) dello lai sono incluse in questi kata, per cui io penso che come introduzione sia sufficiente. Ma lo lai certo non finisce qui, le tecniche e le applicazioni spaziano in molte direzioni. Lo lai, poi, possiede un aspetto spirituale profondo. Per questo chi voglia più o meno approfondire la

INTRODUZIONE

conoscenza dello laidō non dovrà limitarsi a questi kata, ma sarà necessario che apprenda al tempo stesso anche le scuole antiche.

*Maggio di Shōwa 44 (1969)
Zen Nippon Kendō Renmei
Amministratore generale Ōtani Kazuo*

Lo scopo della revisione del testo lo iai della ZNKR (Spiegazione)

La versione adottata finora de Lo iai della ZNKR (spiegazione) era il risultato degli sforzi dei maestri di quando fu stabilita nell'anno di Shōwa 44 (1969). In seguito nell'anno di Shōwa 51 (1976) fu parzialmente rivista e nell'anno di Shōwa 55 (1980) furono aggiunti tre kata. Quel testo è stato ampiamente messo in pratica in tutto il Giappone e adesso trova applicazione anche in vari paesi all'estero, con conseguente richiesta di traduzione in lingue straniere. In quel libro di spiegazione c'erano però dei refusi evidenti, mancanza di uniformità e problemi di traslitterazione dei termini tecnici, inoltre era difficile capire la costruzione delle frasi e alcune espressioni. Abbiamo notato che tutto questo diventava un ostacolo sia per la traduzione sia per la pratica.

Per questo la commissione dello iai della ZNKR, basandosi sulla propria ricerca e studio e facendo annunci e incontri, è giunta a correggere i difetti del testo utilizzato finora. Le modifiche realizzate in questa occasione rispettano nei limiti del possibile lo spirito del testo vecchio e lo rendono di più semplice comprensione riscrivendolo con frasi e stile più semplici. Al tempo stesso la nuova versione ordina e unifica i punti convenuti, i punti da osservare durante l'arbitraggio e gli esami e i modi di fare concreti praticati fino ad ora. Tali modifiche rispecchiano il sentire di tutta la ZNKR. Spero che questo testo di spiegazione contribuisca a una corretta diffusione dello laidō, al suo sviluppo e alla sua pratica.

*Shōwa 63 (1988), 17 settembre
Ente con personalità giuridica Zen Nippon Kendō Renmei
Amministratore delegato Takeyasu Yoshimitsu*

INTRODUZIONE

I PRINCIPALI PUNTI RIVISTI DEL TESTO DI SPIEGAZIONE E LE PARTI FONDAMENTALI IN CUI SI ARTICOLA LA SPIEGAZIONE

1. La spiegazione, seguendo il sistema di notazione del giapponese attuale e tenendo presente l'eventualità di traduzioni e dello studio autodidatta, ha reso concrete le espressioni e ha adottato uno stile semplice.

2. Si utilizzano i termini tecnici così come sono e nel caso di caratteri sino-giapponesi che esulano da quelli di uso comune, si sono aggiunti i caratteri sillabici che ne rendono la pronuncia. Movimenti identici vengono designati da un identico termine ben definito.

3. Si è migliorato il lessico in modo da non creare incompatibilità con i termini tecnici del Kendō.

4. Seguendo l'ordine dei movimenti quando si effettua un enbu, si sono spiegati prima **SAHŌ** e poi **LE TECNICHE**, mentre tutti i temi rimanenti sono confluiti nel **SUPPLEMENTO**. Dividendo così l'intero testo in tre sezioni, lo si è ordinato in modo semplice da capire unificandolo.

5. In **Sahō** sono stati adottati quei punti sui quali la commissione dello Iaidō aveva trovato un accordo (Shōwa 61 [1986] settembre). Quanto fatto fino ad allora è stato spiegato nel *Supplemento*.

6. Si è deciso l'uso del *sageo*.

yōgi 7. Si è rivisto in forma di *Significato fondamentale* (logica essenziale) quanto nell'edizione precedente era spiegato come *senso* delle tecniche, e lo si è trascritto in modo conciso.

enbu:
dimostrazione 8. Si sono unificati nella dicitura *shōmen dell'enbu* i parametri per la descrizione della direzione.

di budō 9. A proposito di ogni tecnica sono state ordinate ed unificate le espressioni e sono state fatte delle aggiunte e qualche ritocco.

LO SCOPO DELL'AGGIUNTA DI DUE KATA AL TESTO LO IAI DELLA ZNKR (SPIEGAZIONE)

Da quando, nell'anno di Shōwa 44 (1969), fu stabilito quello che oggi è lo Iai della ZNKR sono passati trent'anni e lo Iai della ZNKR ha dato buoni frutti per lo sviluppo e la diffusione dello Iaidō.

In occasione del passaggio di secolo, mirando a un ulteriore consolidamento del contenuto dello Iai della ZNKR, e per far sì che ancora più persone si appassionino allo Iaidō, si è deciso di realizzare l'aggiunta di altri due kata facili da praticare.

Affinché lo Iaidō possa d'ora in poi progredire ancora, è necessario fondarsi sui principi che regolano l'uso della katana, mirare all'unificazione di kokoro, ki e forza, fare molta pratica del modo di respirare e del tenouchi, e in particolare è necessario conoscere a fondo le leggi dell'uso della katana.

Inoltre è auspicabile che lo Iaidō sia amato anche da quanti praticano il Kendō, che si dia il frutto dell'unità di Kendō e Iaidō.

È nostro desiderio che d'ora in poi lo Iai della ZNKR si diffonda sempre più tra quanti praticano il Kendō e lo Iaidō.

Heisei 12 (2000), 2 novembre

Ente con personalità giuridica Zen Nippon Kendō Renmei

Presidente Takeyasu Yoshimitsu

SAHŌ

Quando si esegue un enbu in presenza del divino (nel dōjō), si fa secondo il modo di comportarsi [sahō] che segue. Lo stesso vale anche davanti ad un altare buddhista, alla bandiera nazionale e alla tribuna d'onore. Con (1) *la postura di keitō* si (2) *entra* e si fa (3) *rei all'altare*. Si prende posizione nella (4) *direzione dell'enbu*, si fa (5) *rei iniziale alla katana*, si fa (6) *taitō* e si passa all'enbu. Una volta concluso l'enbu si fa (7) *rei finale alla katana*, ancora una volta si fa rei all'altare ed infine si (8) *esce*.

dōjō: luogo della Via, in cui si pratica la Via

keitō: portare la katana tenendola in mano

taitō: katana cinta nell'obi

1 | LA POSTURA DI KEITŌ

Si appoggia il pollice della mano sinistra alla tsuba e con le rimanenti quattro dita assieme al sago si afferra vicino al koiguchi. Piegando leggermente il gomito e mantenendo la lama rivolta verso l'alto, la mano sinistra sorregge la katana toccando leggermente con l'attaccatura del pollice sinistro sopra la cresta dell'anca sinistra in modo che la «tsukagashira»⁽¹⁾ sia al centro dell'addome e il «kojiri»⁽²⁾ sia volto in basso indietro a circa 45°. La mano destra scende naturalmente lungo il fianco.

kakeru

Nota 1: Tsukagashira: la parte finale della tsuka (consultare il disegno relativo alla montatura della katana).

Nota 2: Kojiri: la parte finale della saya (consultare il disegno relativo alla montatura della katana).

2 | L'ENTRATA

Nella *postura di keitō*, iniziando col piede destro ashi si avanza verso la posizione in cui si eseguirà l'enbu. Prima dell'entrata si controllano varie cose, tra cui necessariamente la condizione del mekugi, se l'abbigliamento sia corretto, se si sia aggiustato l'obi

a sinistra in modo che sia agevole inserirvi la katana.

3 | REI ALL'ALTARE

Si sta in piedi *nella postura di keitō* rivolti verso l'altare. Si manda la mano sinistra vicino al fianco destro e con la mano destra si afferra assieme al sageo la katana sotto al «kurigata»⁽¹⁾; si cambia così la presa dalla sinistra alla destra, in modo che la lama sia volta verso il basso e la *tsukagashira* sia rivolta indietro. La mano sinistra si stacca dalla saya e naturalmente va in basso, la mano destra si abbassa naturalmente tenendo la katana allineata al fianco del corpo in modo che il *kojiri* sia in basso in avanti. Si esegue rei con rispetto inclinando in avanti di circa 30° la metà superiore del corpo. Finito rei, si gira il polso destro a sinistra, si volge il «tanagokoro»⁽²⁾ in fuori a destra e così com'è lo si porta davanti all'ombelico. Appoggiando alla tsuba il pollice della mano sinistra si cambia la presa dalla mano destra alla mano sinistra, e si torna di nuovo alla postura di keitō.

Nota 1: Kurigata: parte dove si lega il sageo (consultare il disegno relativo alla montatura della katana).

Nota 2: Tanagokoro: il palmo della mano (la parte della mano che afferra).

4 | LA DIREZIONE DELL'ENBU

ashi Nella *postura di keitō* così come si è, si gira nella direzione del *piede* destro e si prende posizione nella «direzione in cui l'altare viene a trovarsi in diagonale a sinistra»⁽¹⁾.

shōmen: direzione frontale

Nota 1: Questa direzione è detta «shōmen dell'enbu» (d'ora in poi assumiamo questa direzione quale parametro della descrizione della direzione).

5 | REI INIZIALE ALLA KATANA

Dalla *postura di keitō* si fa **1. chakuza**; poi **2. si posa** *chakuza: l'atto di sedersi a terra* *la katana* sul pavimento davanti con la tsuka sul lato destro; dopo aver assunto la **3. *postura di seiza***, *seiza: essere seduti correttamente* si fa **4. zarej** verso la katana e di nuovo si assume *zarej: rei da seduto* la *postura di seiza*.

1. *Chakuza*

A partire dalla *postura di keitō* e senza tirare indietro né il *piede* sinistro né il destro, aprendole leggermente si *ashi* piegano le ginocchia; eseguendo con la mano destra «hakamasabaki»⁽¹⁾ «si portano le ginocchia a contatto con il pavimento»⁽²⁾ nell'ordine prima il sinistro poi il destro. Distendendo le dita dei piedi si allineano gli alluci, e mentre si fa scendere e si sistema il bacino, la mano destra si posa sulla coscia destra distendendo con leggerezza le dita; contemporaneamente la mano sinistra, tenendo così com'è la katana, si posa per un attimo sulla coscia sinistra.

Nota 1: Hakamasabaki: spostare con il «tanagokoro» a sinistra e a destra silenziosamente e in modo quieto l'orlo della hakama.

Nota 2: Una volta che le ginocchia sono a contatto con il pavimento, la distanza tra le ginocchia è circa un pugno. In questo momento si rende la katana quasi orizzontale affinché il «kojiri» non tocchi il pavimento.

2. *Modo di posare la katana a terra*

Mentre con la mano sinistra si sposta un po' in avanti verso destra la katana che è appoggiata sulla coscia sinistra, si manda la mano destra verso l'interno della mano sinistra; appoggiando alla tsuba il pollice della mano destra si afferra [la saya] con le rimanenti quattro dita vicino al *koiguchi*. Mentre si stende il gomito destro volgendo la lama verso shōmen, si manda la mano sinistra vicino al *kojiri* come se si accarezzasse la saya, e la si afferra con leggerezza *koiguchi: bocca del fodero* *[lett. bocca della carpa]* da sopra. Si inclina in avanti la metà superiore del

SAHŌ

corpo, e affinché il *kojiri* non sia rivolto nella direzione dell'altare, si appoggia sul pavimento davanti a sé la katana tirandolo un po' verso di sé. Mentre si raddrizza la metà superiore del corpo, si posano le mani sulle cosce, nell'ordine prima la destra poi la sinistra; con tranquillità si assume la *postura di seiza*.

3. La postura di seiza

Raddrizzando la schiena si concentra la forza nel «tanden»⁽¹⁾; togliendo la forza dalle spalle si apre naturalmente il petto. Raddrizzando la «unaji»⁽²⁾ si rende dritta la testa; si posano con naturalezza le mani sulle cosce. Gli occhi sono rivolti al pavimento circa quattro cinque metri davanti; tenendo gli occhi aperti a metà si realizza «enzan no metsuke»⁽³⁾; si distribuisce il ki nelle quattro direzioni.

Nota 1: Tanden: la parte sotto all'ombelico, basso ventre.

Nota 2: Unaji: lato posteriore del collo.

Nota 3: Enzan no metsuke: senza fissare lo sguardo su un punto preciso davanti a sé, si guarda con la sensazione di osservare una montagna lontana.

4. Zarei

Mentre a partire dalla *postura di seiza* si inclina in avanti la metà superiore del corpo, si portano le mani al pavimento con le dita allineate, nell'ordine prima la sinistra poi la destra; facendo combaciare fra di loro le punte degli indici e dei pollici si compone un triangolo. Appoggiando con leggerezza i gomiti alle ginocchia e al pavimento, flettendo profondamente la metà superiore del corpo, ci si inchina e si esegue rei con rispetto. Mentre concludendo rei si raddrizza silenziosamente e in modo quieto la metà superiore del corpo, si riportano sulle cosce le mani, nell'ordine prima la destra poi la sinistra, e si assume di nuovo la *postura di seiza*.

6 | TAITŌ

Dopo aver finito *rei iniziale alla katana*, mentre a partire da una *postura di seiza* in cui si è realizzato uno stato d'animo in cui *katana* e *spirito* sono una sola cosa si inclina in avanti la metà superiore del corpo, protendendo in avanti le mani si prende la katana. La mano destra, rivolgendo il *tanagokoro* verso l'alto, afferra [la saya] vicino al koiguchi e appoggia alla tsuba il pollice; contemporaneamente si manda la mano sinistra vicino al kojiri e si afferra con leggerezza la saya da sopra. Mentre si raddrizza la metà superiore del corpo, si manda il kojiri al centro dell'addome e lo si infila nell'obi tenuto aperto dalla mano sinistra. Si manda la mano sinistra all'obi a sinistra e con la mano destra «si cinge la katana»⁽¹⁾ in modo che la tsuba venga a trovarsi davanti all'ombelico. Concludendo si allaccia il sageo e posando le mani sulle cosce si assume la *postura di seiza* in taitō.

ken / kokoro

Nota 1: Dopo aver inserito la katana nell'obi si cerchi di evitare di muoverla avanti indietro o di far ruotare la tsuka e così via.

7 | REI FINALE ALLA KATANA

Dopo aver concluso l'enbu, una volta fatto *chakuza* si esegue **1. dattō** e in seguito, facendo in modo che la tsuka sia sul pavimento davanti sul lato sinistro, **2. si posa la katana a terra e si fa zarei alla katana** **3. Si prende la katana** mettendola sulla coscia sinistra, **4. ci si alza** e contemporaneamente si assume la *postura di keitō*.

dattō: sfilare la katana

1. Dattō

Partendo dalla *postura di seiza* in taitō si scioglie il sageo; mandando la mano sinistra vicino al koiguchi e appoggiando il pollice alla tsuba si afferra [la katana]; mentre si porta un po' in avanti a destra la katana, si manda la mano destra verso l'interno della

mano sinistra. Appoggiando alla tsuba l'indice della mano destra, con le rimanenti quattro dita si afferra [la saya] vicino al koiguchi. Si manda la mano sinistra all'obi a sinistra e stendendo il gomito destro si fa dattō in modo che la lama sia rivolta verso l'interno.

2. Modo di posare la katana a terra e zarei

La mano sinistra resta così com'è a contatto con l'anca sinistra; la mano destra manda il *kojiri* in avanti a destra rispetto al ginocchio destro; volgendo la lama della katana verso l'interno, per un attimo si rende verticale la katana appoggiata al pavimento, dopo di che inclinando la katana a sinistra silenziosamente e in modo quieto la si appoggia orizzontale sul pavimento davanti a sé. Mentre si raddrizza la metà superiore del corpo si posano le mani sulle cosce e si assume la *postura di seiza*. Dopo avere fatto rei alla katana nel modo descritto in (5) *Rei iniziale alla katana*, 4. *Zarei*, si riportano le mani sulle cosce e si assume nuovamente la *postura di seiza*.

3. Modo di prendere la katana

La mano sinistra resta così com'è appoggiata sulla coscia sinistra; protendendo in avanti la mano destra, si appoggia l'indice alla tsuba e con le rimanenti quattro dita si afferra [la saya] vicino al koiguchi. Con la lama rivolta verso l'interno così com'è, silenziosamente e in modo quieto si rende per un istante la katana verticale al centro davanti a sé. Si manda la mano sinistra verso la metà della saya e la si fa scivolare giù fino a vicino al kojiri sfiorando [la saya]. Portando con le due mani la katana indietro al fianco sinistro, la si posa sulla coscia sinistra. Si stacca la mano sinistra dalla saya e la si manda verso l'interno della mano destra. Si appoggia alla tsuba il pollice della mano sinistra e afferrando con le rimanenti quattro dita [la saya] vicino al koiguchi, si passa la katana dalla mano destra alla sinistra e si posa la mano destra sulla coscia destra.

4. Modo di alzarsi

A partire dalla *postura di seiza* con la katana posata sulla coscia sinistra, si sollevano le anche e mettendo le dita di entrambi i piedi in presa si raddrizza il bacino. Si manda il piede destro verso l'interno della rotula del ginocchio sinistro e senza inclinare in avanti la metà superiore del corpo, ci si alza e contemporaneamente si porta il piede posteriore accanto a quello anteriore assumendo la *postura di keitō*. *ashi*

8 | L'USCITA

Nella *postura di keitō* si torna a volgersi nella direzione dell'altare e passando la katana dalla mano sinistra alla destra si esegue *rei all'altare*. Passando nuovamente la katana alla mano sinistra si assume la *postura di keitō*; a partire dal piede sinistro si fanno due o tre passi indietro e girando a destra nella direzione del piede destro, si esce. *ashi*

LE TECNICHE

Primo DAVANTI

1 IPPONME | MAE

parte in seiza

yōgi **Significato fondamentale**

kisen wo seisuru
nukitsuke
makkō kara kirioroshi
Si avverte l'intenzione di uccidere di un avversario seduto di fronte; prendendogli il tempo e dominando l'occasione si sfodera e colpisce il «komekami»⁽¹⁾, quindi si ottiene la vittoria tagliando dall'alto verso il basso a partire dal centro della testa [dell'avversario] rispetto al quale ci si trova perfettamente frontali

Nota 1: Komekami: parte vicina alla linea che collega occhio e orecchio.

Azione

kakeru
1. Sista in seiza rivolti verso shōmen. Silenziosamente e in modo quieto si appoggiano le mani alla katana e si sgancia il koiguchi; mentre si sollevano le anche, con la lama rivolta verso l'alto così com'è si fa «sayabiki»⁽¹⁾ e insieme si estrae la katana. Si mettono le dita di entrambi i piedi in presa e si comincia a ruotare la saya verso sinistra; un attimo prima di «sayabanare»⁽²⁾ si rende orizzontale la lama; raddrizzando il bacino si esegue «fumikomi»⁽³⁾ con il piede destro e contemporaneamente «si sfodera e colpisce»⁽⁴⁾ violentemente mirando al *komekami* dell'avversario.

Nota 1: Sayabiki: senza staccare la mano sinistra dal koiguchi, si tira bene indietro il pugno sinistro col dito mignolo che preme contro l'obi.

Nota 2: Sayabanare: il kissaki si separa dal koiguchi della saya.

ashi
nukitsuke
Nota 3: Quando si è fatto fumikomi, tenendo la punta del piede sinistro esattamente dietro il ginocchio sinistro si entra bene con le anche in modo che le ginocchia formino un angolo retto; rendendo diritta la parte

superiore del corpo si mette forza nel «tanden».

Nota 4: Quando si è sfoderato e colpito, la parte superiore del corpo è aperta circa 45° a sinistra; si ferma il pugno destro in diagonale a destra in avanti. Il kissaki è un po' più in basso della spalla destra; rispetto al pugno destro si ferma leggermente all'interno.

nukitsuke

2. Si manda la rotula del ginocchio sinistro vicino al tallone destro e contemporaneamente, mentre si riporta il koiguchi davanti all'ombelico, si esegue rapidamente «furikaburi»⁽¹⁾ sopra la testa con la sensazione di fare tsuki indietro facendo passare il kissaki vicino all'orecchio sinistro. Facendo furikaburi, si appoggia la mano sinistra alla tsuka e senza interrompere la continuità del movimento si fa fumikomi con il piede destro mentre si «taglia dall'alto verso il basso»⁽²⁾ a partire dal centro della testa [dell'avversario] rispetto al quale ci si trova perfettamente frontali.

kakeru

ma wo oku koto naku

ashi

makkō kara kirioroshi

Nota 1. Giunti alla conclusione del furikaburi, non si fa scendere il kissaki più della linea orizzontale.

Nota 2: Quando si è tagliato dall'alto verso il basso, si ferma il pugno sinistro davanti all'ombelico e si fa scendere il kissaki un po' più della linea orizzontale. La postura del corpo è uguale alla nota 3 del punto 1.

kirioroshi

3. Staccando la mano sinistra dalla tsuka, la si manda all'obi a sinistra e contemporaneamente, ruotando verso l'alto il *tanagokoro* destro, si volge a sinistra il filo della lama; così come si è si esegue un ampio movimento circolare verso destra fino all'altezza della spalla e piegando il gomito si avvicina il pugno al *komekami*. Mentre ci si alza, facendo «chiburi dall'alto in basso sulla kesa»⁽¹⁾ si assume «iaigoshi»⁽²⁾.

Nota 1: «Chiburi dall'alto in basso sulla kesa» si esegue nello stesso modo di quando si scuotono via le

gocce d'acqua da un ombrello bagnato. Quando si è portata la katana in basso, il pugno destro è in avanti in diagonale a destra alla stessa altezza della mano sinistra; il kissaki è in basso in avanti a circa 45° e un po' all'interno rispetto al pugno destro. In questo momento il filo della lama è rivolto nella direzione in cui si è portata la katana dall'alto verso il basso.

Nota 2: *iaigoshi*: con l'attitudine di *zanshin* si piegano leggermente le ginocchia; è una postura con le anche abbassate.

ashi **4.** Mantenendo la postura di *iaigoshi* si porta il piede posteriore accanto a quello che sta davanti e di seguito si tira indietro il piede destro. Mandando la mano sinistra dall'obi a sinistra al *koiguchi* si esegue «*nōtō*»⁽¹⁾; nello stesso momento in cui si finisce di rinfoderare, il ginocchio posteriore tocca il pavimento.

Nota 1: Al momento di *nōtō* la mano sinistra afferra il *koiguchi* con il dito medio e allenta la presa del dito pollice e dell'indice; la mano destra manda sull'incavo tra il pollice e l'indice piegato della mano sinistra il mune vicino alla base della *tsuba*. Stendendo in avanti in diagonale a destra il gomito destro si manda vicino all'anca sinistra il *kissaki* e nello stesso tempo, mandando vicino all'obi a sinistra anche il *koiguchi* tenuto dalla mano sinistra, si introduce il *kissaki* nel *koiguchi*. Nello stesso momento in cui si comincia a rinfoderare la katana, si tira un po' in avanti la *saya* con la mano sinistra e si va incontro alla katana; finendo di rinfoderare silenziosamente e in modo quieto con le due mani, si appoggia il pollice della mano sinistra sulla *tsuba*. Quando si è finito di rinfoderare, la *tsuba* è davanti all'ombelico e la katana è quasi orizzontale.

kakeru

ashi **5.** Nello stesso momento in cui ci si alza, si porta il piede posteriore accanto a quello anteriore.

Staccando la mano destra dalla tsuka si assume la «postura di taitō»⁽¹⁾ e indietreggiando a partire dal piede sinistro si ritorna alla posizione di partenza.

Nota 1: Postura di taitō: è la postura in cui la katana è cinta nell'obi.

2 NIHONME | USHIRO

parte in seiza

Secondo DIETRO

Significato fondamentale

Si avverte l'intenzione di uccidere di un avversario seduto alle nostre spalle; prendendogli il tempo e dominando l'occasione si sfodera e colpisce il komekami, quindi si ottiene la vittoria tagliando dall'alto verso il basso a partire dal centro della testa [dell'avversario] rispetto al quale ci si trova perfettamente frontali.

yōgi

*kisen wo seisuru
nukitsuke
makkō kara kirioroshi*

Azione

1. Da shōmen girando a destra nella direzione del piede destro ci si siede in seiza rivolti indietro. Silenziosamente e in modo quieto si appoggiano entrambe le mani alla katana; si estrae la katana come descritto nel punto 1. dell'azione di Mae . Mentre si estrae la katana, girando verso sinistra facendo perno sulla rotula del ginocchio destro e sollevando il ginocchio sinistro, ci si volge nella direzione dell'avversario che sta a shōmen e contemporaneamente si sfodera colpendo violentemente facendo fumikomi portando leggermente a sinistra il piede sinistro e mirando al komekami dell'avversario. Si fanno *kirioroshi* , *chiburi* e *nōtō* come i punti 2., 3. e 4. dell'azione di Mae , ma invertendo destra e sinistra nel movimento dei piedi ; si assume la postura di taitō e indietreggiando a partire dal piede sinistro si ritorna alla posizione di partenza.

*ashi
kakeru*

nukitsuke

Terzo RICEVERE E
FARE SCORRERE

3 SANBONME | UKENAGASHI

parte in seiza

yōgi

Significato fondamentale

kirioroshi

Un avversario che era seduto sul lato sinistro, improvvisamente si alza e viene a tagliare dall'alto verso il basso; si riceve e si fa scorrere con lo «shinogi»⁽¹⁾ il colpo. Di seguito si ottiene la vittoria tagliando dall'alto verso il basso sulla kesa.

Nota 1: Shinogi: consultare il disegno relativo al corpo della katana.

Azione

kakeru
ma wo oku koto naku
ashi

1. A partire da shōmen ci si siede in seiza rivolti verso destra. Si volge lo sguardo all'avversario che sta a shōmen (lato sinistro) e contemporaneamente si appoggiano rapidamente entrambe le mani alla katana. Senza interrompere la continuità del movimento, sollevando le anche si mettono le dita del piede destro in presa e mentre si raddrizza il bacino, facendo fumikomi con il piede sinistro all'interno del ginocchio destro con le dita del piede leggermente rivolte verso l'esterno, si «sfodera e solleva»⁽¹⁾ la katana vicino al petto sopra la testa in avanti nello stesso momento in cui si ci si alza; facendo fumikomi con il piede destro all'interno del piede sinistro, si riceve e fa scorrere la katana dell'avversario che colpisce dall'alto in basso.

nukiageru

Nota 1: Quando si è sfoderata e sollevata la katana, si rivolge il filo della lama indietro in diagonale verso l'alto e si abbassa il kissaki; si assume una postura in cui si protegge la parte superiore del corpo con la katana.

kakeru
ashi

2. Mentre ci si volge nella direzione dell'avversario ruotando con lo slancio dell'ukenagashi il kissaki in alto a destra, si appoggia la mano sinistra alla tsuka e senza fermare la katana si tira indietro il piede

sinistro dietro il piede destro; contemporaneamente si «taglia dall'alto verso il basso sulla kesa»⁽¹⁾ a partire dall'attaccatura della spalla sinistra dell'avversario. *kirioroshi*

Nota 1: Quando si è tagliato dall'alto verso il basso sulla kesa», si ferma il pugno sinistro davanti all'ombelico; il kissaki è un po' più basso della linea orizzontale e leggermente a sinistra. *kirioroshi*

3. Mentre nella postura in cui ci si trova si volge il filo della lama in avanti, si portano «entrambe le mani in avanti a sinistra»⁽¹⁾ e si manda la parte vicino al «monouchi»⁽²⁾ [sul femore] al di sopra della rotula del ginocchio destro.

Nota 1: Quando si sono portate entrambe le mani in avanti a sinistra, la mano sinistra, stendendo il gomito, afferra la tsuka da sopra; la mano destra volge in alto il «tanagokoro» e ammorbidendo la presa assume una postura in cui sostiene la tsuka da sotto.

Nota 2: Monouchi: consultare il disegno relativo al corpo della katana.

4. Si stacca un attimo la mano destra dalla tsuka e si inverte la presa ruotando la mano [che afferra] da sopra.

5. La mano sinistra si stacca dalla tsuka e afferra il koiguchi. La mano destra volge il *tanagokoro* verso l'alto e facendo girare verso sinistra da sotto il kissaki manda al koiguchi il mune vicino alla base della tsuba. Così come si è, con la mano rovesciata si fa *nōtō*; nello stesso momento in cui si finisce di rinfoderare, il ginocchio posteriore tocca il pavimento.

6. Nello stesso momento in cui ci si alza, si porta il piede posteriore accanto a quello anteriore. Staccando la mano destra dalla tsuka si assume la *postura di taitō* e indietreggiando a partire dal piede sinistro si ritorna alla posizione di partenza. *ashi*

Quarto COLPIRE
CON LA TSUKA

4 YONHONME | TSUKAATE

parte in iaihiza

yōgi

Significato fondamentale

Si avverte l'intenzione di uccidere di due avversari seduti uno davanti e uno dietro; per prima cosa si colpisce al «suigetsu»⁽¹⁾ con la *tsukagashira* l'avversario a shōmen, di seguito si infilza il *suigetsu* dell'avversario dietro, e poi si ottiene la vittoria tagliando dall'alto verso il basso a partire dal centro della testa l'avversario che sta a shōmen rispetto al quale ci si trova perfettamente frontali.

makkō kara kirioroshi

Nota 1: *Suigetsu: plesso solare.*

Azione

1. Si fa chakuza in «iaihiza»⁽¹⁾ rivolti a shōmen.
kakeru Appoggiando rapidamente entrambe le mani alla katana, si sollevano le anche e mettendo in presa le dita del piede sinistro esattamente dietro al ginocchio sinistro si raddrizza il bacino; si fa fumikomi con il piede destro e contemporaneamente protendendo in avanti a due mani la katana insieme con la saya si colpisce violentemente con la *tsukagashira* il *suigetsu* dell'avversario a shōmen.

ashi

ashi

ashi

Nota 1: *Si fa chakuza in iaihiza nel modo seguente. A partire dalla «postura di taitō», dopo «hakamasabaki» si piegano entrambe le ginocchia e si porta il ginocchio sinistro al pavimento; mandando il piede destro all'interno del ginocchio sinistro si distendono le dita del piede sinistro. Quanto alla gamba destra, il ginocchio è in alto inclinato in diagonale, il piede si appoggia al pavimento con la parte destra della pianta; appoggiando il sedere sul tallone sinistro si sistema la parte superiore del corpo. Entrambe le mani rivolgono il «tanagokoro» verso il basso e sono leggermente chiuse come se si afferrasse qualcosa; posando le mani a metà delle cosce, si assume una*

*postura corretta come in «La postura di seiza»
(vedi Sahō, 5 Rei iniziale alla katana, 3.).*

2. Subito, mentre si tira indietro solo la saya con la mano sinistra, si volge lo sguardo all'avversario che sta dietro; facendo perno sulla rotula del ginocchio sinistro si fa girare a destra il piede sinistro; aprendo a sinistra la parte superiore del corpo si estrae la katana e contemporaneamente, appoggiando al capezzolo sinistro il mune vicino al *monouchi*, si volge la lama verso l'esterno. Senza interrompere la continuità del movimento , ruotando verso l'interno la mano sinistra si manda il koiguchi davanti all'ombelico e contemporaneamente, stendendo il gomito destro, si infilza il *suigetsu* dell'avversario che sta dietro.

ashi

kakeru

ma wo oku koto naku

3. Si volge lo sguardo all'avversario a *shōmen*; facendo perno sul ginocchio sinistro si riportano le dita del piede sinistro alla posizione originaria e contemporaneamente, mentre si tira ed estrae la katana, si fa *furikaburi* sopra la testa; si appoggia la mano sinistra alla *tsuka* rivolti nella direzione dell'avversario che sta a *shōmen* si «taglia dall'alto verso il basso a partire dal centro della testa [dell'avversario] rispetto al quale ci si trova perfettamente frontali»⁽¹⁾.

kakeru

makkō kara kirioroshi

Nota 1: Dopo aver tagliato dall'alto verso il basso, il kissaki e la postura del corpo sono come nella nota 2 dell'azione 2 di Mae.

kirioroshi

4. Nella postura così come si è, si stacca la mano sinistra dalla *tsuka* e la si manda all'*obi* a sinistra; contemporaneamente la katana tenuta dalla mano destra esegue «*chiburi* aprendo a destra»⁽¹⁾.

Nota 1: Quando si è fatto chiburi aprendo a destra, la posizione del pugno destro è in avanti in diagonale a destra alla stessa altezza della mano sinistra. Si volge il filo della lama a destra;

si abbassa leggermente il kissaki e lo si ferma leggermente all'interno rispetto al pugno destro.

ashi 5. Si manda la mano sinistra dall'obi a sinistra al koiguchi e mentre si fa *nōtō*, si avvicina il piede anteriore a quello posteriore e si sistema il bacino; si assume la postura di *sonkyo* con un ginocchio a terra.

ashi 6. Si raddrizza il bacino; portando avanti il piede destro, ci si alza e contemporaneamente si porta il piede posteriore accanto a quello anteriore. Staccando la mano destra dalla *tsuka* si assume la *postura di taitō* e indietreggiando a partire dal piede sinistro si ritorna alla posizione di partenza.

Quinto TAGLIARE
LUNGO LA KESA
iai in piedi
yōgi

5 GOHONME | KESAGIRI

parte in tachiiai

Significato fondamentale

kiriageru

kirioroshi

Mentre si sta avanzando, da davanti un avversario esegue *furikaburi* e attacca per tagliare; si taglia dal basso verso l'alto su *gyakukesa* e poi, invertendo la *katana* si ottiene la vittoria tagliando dall'alto verso il basso sulla *kesa*.

Azione

ashi

kakeru

kiriage

1. A partire dal piede destro si avanza rivolti a *shōmen*; nel momento in cui si è mandato avanti il piede sinistro, si appoggiano rapidamente entrambe le mani alla *katana*. Mentre si rovescia la *saya* ruotandola verso sinistra, si estrae la *katana*; si fa *fumikomi* con il piede destro e contemporaneamente con la sola mano destra si «taglia dal basso verso l'alto»⁽¹⁾ su *gyakukesa* a partire dal fianco destro dell'avversario che si trova a *shōmen*.

kiriageru Nota 1: Quando si è tagliato dal basso verso l'alto, si

inverte la katana e il pugno destro viene a trovarsi sopra la spalla destra.

2. Mantenendo i piedi così come sono, la mano sinistra, mentre riporta la saya alla posizione di partenza, si stacca dal koiguchi e si appoggia alla tsuka; senza fermare la katana che ha tagliato dal basso verso l'alto, si «taglia dall'alto verso il basso sulla kesa»⁽¹⁾ a partire dall'attaccatura della spalla sinistra dell'avversario.

*kakeru
kiriage
kioroshi*

Nota 1: Quando si è tagliato dall'alto verso il basso, la posizione del pugno sinistro e del kissaki sono come nella nota 1 del punto 2 dell'azione di Ukenagashi.

kioroshi

3. Mentre si porta indietro il piede destro, si assume hassō no kamae e si mostra zanshin.

ashi

4. Mentre si porta indietro il piede sinistro, staccando la mano sinistra dalla tsuka si afferra il koiguchi e contemporaneamente si esegue *chiburi dall'alto verso il basso sulla kesa*.

ashi

5. Nella postura così come si è, si esegue *nōtō*.

6. Si porta il piede posteriore accanto a quello anteriore; staccando la mano destra dalla tsuka si assume la *postura di taitō* e indietreggiando a partire dal piede sinistro si ritorna alla posizione di partenza.

ashi

6 ROPPONME | MOROTEZUKI

parte in tachiiai

Sesto TSUKI A
DUE MANI

Significato fondamentale

Mentre si sta avanzando, si avverte l'intenzione di uccidere di tre avversari davanti e dietro di noi;

yōgi

nukiuchi per prima cosa si sfodera e taglia in diagonale a partire dalla sommità della parete temporale destra dell'avversario che sta a shōmen e poi lo si infilza a due mani al suigetsu. Di seguito si taglia dall'alto verso il basso a partire dal centro della testa l'avversario che sta dietro e rispetto al quale ci si trova perfettamente frontali. Continuando si ottiene la vittoria tagliando dall'alto verso il basso a partire dal centro della testa un altro avversario che ci viene incontro da shōmen e rispetto al quale ci si trova perfettamente frontali.

Azione

ashi **1.** A partire dal piede destro si avanza rivolti a shōmen; nel momento in cui si è mandato avanti il piede sinistro, si appoggiano entrambe le mani alla katana; si fa fumikomi con il piede destro e contemporaneamente, aprendo a sinistra la metà superiore del corpo, si sfodera e taglia a partire dalla sommità della parete temporale destra in diagonale fino al mento dell'avversario che sta a shōmen.

ashi **2.** Subito, mentre si manda il piede posteriore vicino a quello anteriore, si abbassa la katana a chūdan e si appoggia la mano sinistra alla tsuka; senza interrompere la continuità del movimento si fa fumikomi con il piede destro e contemporaneamente si infilza a due mani il suigetsu dell'avversario che sta a shōmen.

fumikaeru **3.** Si volge lo sguardo all'avversario che sta dietro; girando verso sinistra facendo perno sul piede destro, mentre si tira ed estrae la katana, si sposta il piede sinistro a sinistra facendolo diventare il piede anteriore e si fa furikaburi sopra la testa con ukenagashi; rivolti nella direzione dell'avversario che sta dietro si fa fumikomi col piede destro e si «taglia dall'alto verso il basso a partire dal centro della testa [dell'avversario] rispetto al quale ci si trova perfettamente frontali»⁽¹⁾ .

kirioroshi Nota 1: Quando si è tagliato dall'alto verso il basso, si

fermano i due pugni davanti all'ombelico e la katana è orizzontale. D'ora in poi, fino al dodicesimo kata incluso, quando si taglia dall'alto verso il basso a partire dal centro della testa [dell'avversario] rispetto al quale ci si trova perfettamente frontali, si tratta sempre dello stesso movimento.

makkō kara kirioroshi

4. Di seguito ci si volge nella direzione di un altro avversario che ci viene incontro da shōmen e contemporaneamente si sposta il piede sinistro a sinistra facendolo diventare il piede anteriore; facendo fumikomi con il piede destro si taglia dall'alto verso il basso a partire dal centro della testa [dell'avversario] rispetto al quale ci si trova perfettamente frontali.

fumikaeru

makkō kara kirioroshi

5. Nella postura così come si è, si manda la mano sinistra all'obi a sinistra e contemporaneamente si esegue *chiburi aprendo a destra*.

6. Si manda la mano sinistra dall'obi a sinistra al koiguchi e nella postura così come si è si esegue *nōtō*.

7. Si porta il piede posteriore accanto a quello anteriore; staccando la mano destra dalla tsuka si assume la *postura di taitō* e indietreggiando a partire dal piede sinistro si ritorna alla posizione di partenza.

ashi

7 NANAHONME | SANPŌGIRI

parte in tachiiai

Settimo TAGLIARE
IN TRE DIREZIONI

Significato fondamentale

Mentre si sta avanzando, si avverte l'intenzione di uccidere di tre avversari disposti in tre direzioni, a shōmen, a sinistra e a destra; per prima cosa si sfodera e taglia sopra la testa dell'avversario a destra; di seguito si taglia dall'alto verso il basso a partire dal centro della testa l'avversario a sinistra rispetto al quale

yōgi

nukiuchi

makkō kara kirioroshi

ci si trova perfettamente frontali; continuando si ottiene la vittoria tagliando dall'alto verso il basso a partire dal centro della testa l'avversario che sta a shōmen e rispetto al quale ci si trova perfettamente frontali.

Azione

ashi 1. A partire dal piede destro si avanza rivolti a shōmen; nel momento in cui si è mandato avanti il piede sinistro, si appoggiano entrambe le mani alla katana. Mentre si fa pressione sull'avversario a shōmen, si estrae la katana; facendo perno sul piede sinistro ci si volge nella direzione dell'avversario che sta a destra e contemporaneamente, facendo fumikomi con il piede destro leggermente in avanti, si sfodera e taglia da sopra la testa fino al mento dell'avversario.

kakeru

nukiuchi

ashi 2. Mantenendo i piedi così come sono, facendo perno sul piede destro ci si volge nella direzione dell'avversario che sta a sinistra e contemporaneamente si fa furikaburi sopra la testa con ukenagashi; nello stesso tempo si appoggia la mano sinistra alla tsuka, e senza interrompere la continuità del movimento si taglia dall'alto verso il basso a partire dal centro della testa [dell'avversario] rispetto al quale ci si trova perfettamente frontali.

ma wo oku koto naku

makkō kara kirioroshi

ashi 3. Facendo perno sul piede sinistro, ci si volge nella direzione dell'avversario che sta a shōmen e contemporaneamente si fa furikaburi con ukenagashi; si fa fumikomi con il piede destro e nello stesso tempo si taglia dall'alto verso il basso a partire dal centro della testa [dell'avversario] rispetto al quale ci si trova perfettamente frontali.

makkō kara kirioroshi

ashi 4. Portando indietro il piede destro si mostra zanshin assumendo hidari jōdan no kamae a due mani.

ashi 5. Portando indietro il piede sinistro si stacca la mano sinistra dalla tsuka e la si manda all'obi a sinistra; contemporaneamente si esegue *chiburi dall'alto in basso sulla kesa*.

6. Si manda la mano sinistra dall'obi a sinistra al koiguchi; nella postura così come si è si esegue *nōtō*.

7. Si porta il piede posteriore accanto a quello anteriore; staccando la mano destra dalla tsuka si assume la *postura di taitō* e indietreggiando a partire dal piede sinistro si ritorna alla posizione di partenza. *ashi*

8 HACHIHONME | GANMENATE

parte in tachiiai

Ottavo COLPIRE
AL VISO

Significato fondamentale

Mentre si sta avanzando, si avverte l'intenzione di uccidere di due avversari, uno davanti e uno dietro; per prima cosa si colpisce con la tsuka al viso dell'avversario che sta a shōmen; continuando si infilza il *suigetsu* dell'avversario che sta dietro e poi si ottiene la vittoria tagliando dall'alto verso il basso a partire dal centro della testa l'avversario che sta a shōmen e rispetto al quale ci si trova perfettamente frontali.

yōgi

tsukaate

makkō kara kirioroshi

Azione

1. A partire dal piede destro si avanza rivolti a shōmen; nel momento in cui si è mandato avanti il piede sinistro, si appoggiano entrambe le mani alla katana; si fa fumikomi con il piede destro e contemporaneamente protendendo in avanti [la katana] insieme alla saya, si colpisce violentemente con la *tsukagashira* in mezzo agli occhi dell'avversario. *ashi*

kakeru

2. Subito, mentre si volge lo sguardo all'avversario che sta dietro, si esegue *sayabiki*. Girando verso sinistra facendo perno sul piede destro, nello stesso momento in cui si fa *sayabanare* si sposta il piede sinistro a sinistra facendolo diventare il piede anteriore; ci si volge nella direzione dell'avversario che sta dietro e contemporaneamente, poggiando il pugno destro *ashi*
fumikaeru

ma wo oku koto naku

sopra la parte superiore dell'anca destra e volgendo verso l'esterno la lama, si rende la katana orizzontale. Senza interrompere la continuità del movimento, si fa fumikomi con il piede destro e contemporaneamente, senza scomporre la metà superiore del corpo, si «infilza»⁽¹⁾ il suigetsu dell'avversario che sta dietro stendendo bene il gomito destro.

Nota 1: Quando si è infilzato l'avversario, il pugno destro è leggermente più basso rispetto al kissaki.

*ashi
fumikaeru*

kakeru

makkō kara kirioroshi

3. Si volge lo sguardo all'avversario a shōmen; mentre si tira ed estrae la katana, girando verso sinistra facendo perno sul piede destro si sposta il piede sinistro a sinistra facendolo diventare il piede anteriore; si fa furikaburi con ukenagashi e nel momento in cui si appoggia la mano sinistra alla tsuka, ci si volge nella direzione dell'avversario a shōmen; senza interrompere la continuità del movimento si fa fumikomi con il piede destro e si taglia dall'alto verso il basso a partire dal centro della testa l'avversario che sta a shōmen e rispetto al quale ci si trova perfettamente frontali.

4. Nella postura così come si è, si manda la mano sinistra all'obi a sinistra e contemporaneamente si esegue chiburi aprendo a destra.

5. Si manda la mano sinistra dall'obi a sinistra al koiguchi e nella postura così come si è si esegue nōtō.

ashi

6. Si porta il piede posteriore accanto a quello anteriore; staccando la mano destra dalla tsuka si assume la postura di taitō e indietreggiando a partire dal piede sinistro si ritorna alla posizione di partenza.

9 KYŪHONME | SOETEZUKI*parte in tachiiai*

Nono TSUKI CON
L'AGGIUNTA DI
UNA MANO
yōgi

Significato fondamentale

Mentre si sta avanzando si avverte l'intenzione di uccidere di un avversario a sinistra; prendendogli il tempo e dominando l'occasione, si sfodera e taglia sulla kesa destra e poi si ottiene la vittoria infilzandolo all'addome con tsuki con l'aggiunta di una mano.

*kisen wo seisuru
nukiuchi*

Azione

1. A partire dal piede destro si avanza rivolti a shōmen; nel momento in cui si è mandato avanti il piede sinistro si volge lo sguardo all'avversario a sinistra e contemporaneamente si appoggiano entrambe le mani alla katana. Di seguito si rende perno il piede destro che si è mandato in avanti e mentre ci si volge nella direzione dell'avversario, si tira indietro il piede sinistro; nello stesso momento, aprendo a sinistra la metà superiore del corpo, si «sfodera e taglia sulla kesa»⁽¹⁾ dall'attaccatura della spalla destra fino al fianco sinistro dell'avversario.

ashi

kakeru

nukiuchi

Nota 1: Quando si è sfoderato e tagliato sulla kesa, si ferma il pugno destro all'altezza dell'ombelico, mentre il kissaki è un po' più in alto del pugno destro.

nukiuchi

2. Volgendo leggermente verso l'esterno il piede destro e tirandolo un po' indietro, si assume il «kamae di soetezuki»⁽¹⁾; senza interrompere la continuità del movimento si esegue fumikomi con il piede sinistro e contemporaneamente si «infilza»⁽²⁾ l'addome dell'avversario.

ashi

ma wo oku koto naku

Nota 1: Kamae di soetezuki: la mano sinistra serra saldamente tra il pollice e l'indice il mune circa a metà del corpo della katana; la mano destra che tiene la tsuka si appoggia sopra la parte superiore dell'anca destra; si volge verso il basso il filo della lama e si rende la katana orizzontale; è una postura

con la parte superiore del corpo aperta a destra.

Nota 2: Quando si è infilzato l'avversario, si ferma il pugno destro davanti all'ombelico e la katana è orizzontale.

3. Senza cambiare la posizione della mano sinistra, mentre si tira ed estrae la katana si volge il filo della lama in basso in avanti; mandando il pugno destro davanti al capezzolo destro si fa «kamae»⁽¹⁾ e si mostra zanshin.

Nota 1: Quando si è fatto kamae, la mano sinistra rivolge verso il basso il «tanagokoro» mantenendo il corpo della katana serrato tra il pollice e l'indice; il braccio destro è leggermente steso e forma con la katana un angolo di circa 90°

ashi **4.** Si stacca la mano sinistra dal corpo della katana e si afferra il koiguchi; nel momento in cui si tira indietro il piede sinistro si esegue *chiburi* aprendo a destra seguendo la direzione del filo della lama.

5. Nella postura così come si è, si esegue *nōtō*.

ashi **6.** Si porta il piede posteriore accanto a quello anteriore; staccando la mano destra dalla tsuka si assume la *postura di taitō* e indietreggiando a partire dal piede sinistro si ritorna alla posizione di partenza.

Decimo TAGLIARE IN
QUATTRO DIREZIONI

10 JUPPONME | SHIHŌGIRI

parte in tachiiai

yōgi **Significato fondamentale**

Mentre si sta avanzando si avverte l'intenzione di uccidere di avversari disposti in quattro direzioni; prendendo loro il tempo e dominando l'occasione, per prima cosa si esegue *tsukaate* sul pugno destro dell'avversario davanti in diagonale a destra che cerca di sfoderare la

kisen wo seisuru

katana; di seguito si infilza il *suigetsu* dell'avversario dietro in diagonale a sinistra; poi si ottiene la vittoria tagliando dall'alto verso il basso a partire dal centro della testa prima l'avversario davanti in diagonale a destra, poi l'avversario dietro in diagonale a destra e infine l'avversario davanti in diagonale a sinistra, rispetto ai quali ci si trova di volta in volta perfettamente frontali.

makkō kara kirioroshi

Azione

1. A partire dal piede destro si avanza rivolti a shōmen; nel momento in cui si è mandato avanti il piede sinistro, si volge lo sguardo all'avversario davanti in diagonale a destra e contemporaneamente si appoggiano entrambe le mani alla katana. Protendendo in avanti [la katana] insieme alla saya, nel momento in cui si fa fumikomi con il piede destro si colpisce con forza con il piatto della tsuka il pugno destro dell'avversario che ha cercato di sfoderare la katana.

ashi

kakeru

2. Subito, mentre si esegue *sayabiki* con la mano sinistra, si volge lo sguardo all'avversario dietro in diagonale a sinistra; nel momento in cui il kissaki si stacca dal koiguchi, girando verso sinistra si assume «hitoemi»⁽¹⁾ rispetto all'avversario, e «si appoggia al capezzolo sinistro il mune»⁽²⁾ vicino al *monouchi*. Senza interrompere la continuità del movimento, nel momento in cui si fa fumikomi con il piede sinistro, mentre si ruota verso l'interno la mano sinistra si infilza il *suigetsu* dell'avversario stendendo il gomito destro.

ma wo oku koto naku

ashi

Nota 1: *Hitoemi*: si apre la metà superiore del corpo di più che *hanmi* e ci si trova a essere quasi completamente girati di lato.

Nota 2: La metà superiore del corpo quando si è appoggiato al capezzolo sinistro il mune e quando si è infilzato l'avversario, è uguale al quarto kata *Tsukaate*.

3. Si volge lo sguardo all'avversario davanti in diagonale a destra; mentre si tira ed estrae la katana, si fa *furikaburi* sopra la testa e

kakeru contemporaneamente si appoggia la mano sinistra alla tsuka; ci si volge nella direzione dell'avversario
ashi girando verso destra facendo perno sul piede destro e contemporaneamente, facendo fumikomi con il piede
makkō kara kirioroshi sinistro, si taglia dall'alto verso il basso a partire dal centro della testa [dell'avversario] rispetto al quale ci si trova perfettamente frontali.

ashi 4. Mentre si volge lo sguardo all'avversario dietro in diagonale a destra, rendendo perno il piede sinistro si fa furikaburi con ukenagashi; ci si volge nella direzione dell'avversario e contemporaneamente, facendo fumikomi con il piede destro, si taglia dall'alto verso il basso a partire dal centro della testa [dell'avversario] rispetto al quale ci si trova perfettamente frontali.

ashi 5. Mentre si volge lo sguardo all'avversario che sta dietro (davanti in diagonale a sinistra), facendo perno sul piede destro si gira verso sinistra; si sposta il piede sinistro a sinistra facendolo diventare il piede anteriore e passando per wakigamae si fa furikaburi con ukenagashi; si fa fumikomi con il piede destro e contemporaneamente si taglia dall'alto verso il basso a partire dal centro della testa l'avversario davanti in diagonale a sinistra rispetto al quale ci si trova perfettamente frontali.

ashi 6. Portando indietro il piede destro si mostra zanshin assumendo hidari jōdan no kamae a due mani.

ashi 7. Portando indietro il piede sinistro si stacca la mano sinistra dalla tsuka e la si manda all'obi a sinistra; contemporaneamente si esegue chiburi dall'alto in basso sulla kesa.

8. Si manda la mano sinistra dall'obi a sinistra al koiguchi; nella postura così come si è si esegue nōtō.

ashi 9. Si porta il piede posteriore accanto a quello anteriore; staccando la mano destra dalla tsuka si

assume la *postura di taitō* e indietreggiando a partire dal piede sinistro si ritorna alla posizione di partenza.

11 JŪIPPONME | SŌGIRI

parte in tachiiai

Undicesimo TAGLIARE
IN TUTTI I MODI

Significato fondamentale

Mentre si sta avanzando, si percepisce l'intenzione di uccidere di un avversario/i davanti; prendendogli/loro il tempo e dominando l'occasione, per prima cosa si taglia dall'alto verso il basso in diagonale a partire dalla sommità della parete temporale sinistra dell'/di un avversario, poi si taglia dall'alto verso il basso la spalla destra, dunque si taglia dall'alto verso il basso il dō sinistro; di seguito si taglia orizzontalmente la parte delle anche-pancia e si ottiene la vittoria tagliando dall'alto verso il basso a partire dal centro della testa [dell'avversario] rispetto al quale ci si trova perfettamente frontali.

yōgi

*kisen wo seisuru
kirirososhi
hidari naname men*

makkō kara kirirososhi

Azione

1. A partire dal piede destro si avanza rivolti a shōmen; nel momento in cui si è mandato avanti il piede sinistro si appoggiano entrambe le mani alla katana. Facendo fumikomi con il piede destro si estrae la katana in avanti; mentre si richiama il piede destro vicino a quello sinistro, si fa furikaburi sopra la testa con ukenagashi e contemporaneamente si appoggia la mano sinistra alla tsuka; senza interrompere la continuità del movimento, facendo fumikomi in avanti col piede destro si taglia dall'alto verso il basso in diagonale a partire dalla sommità della parete temporale sinistra fino al mento dell'avversario che sta a shōmen.

ashi

kakeru

ma wo oku koto naku

*kirirososhi
hidari naname men*

2. Si fa furikaburi sopra la testa seguendo la direzione del mune della katana che ha tagliato dall'alto verso il basso; facendo fumikomi in avanti con il piede destro si taglia dall'alto verso il basso

kirirososhi

ashi

dall'attaccatura della spalla destra fino al *suigetsu* dell'avversario che sta a shōmen.

kirioroshi
ashi 3. Si fa furikaburi sopra la testa seguendo la direzione del mune della katana che ha tagliato dall'alto verso il basso; facendo fumikomi in avanti con il piede destro «si taglia dall'alto verso il basso fino all'ombelico»⁽¹⁾ a partire da sotto l'ascella sinistra dell'avversario che sta a shōmen.

kirioroshi Nota 1: Quando si è tagliato dall'alto verso il basso fino all'ombelico la katana è orizzontale.

kirioroshi
ashi 4. Si fa furikaburi sopra la testa seguendo la direzione del mune della katana che ha tagliato dall'alto verso il basso; mentre si gira in avanti la direzione del filo della lama, si rende orizzontale la katana sopra l'anca sinistra; senza fermare la katana si fa fumikomi in avanti con il piede destro e si taglia orizzontalmente la parte delle anche-pancia sinistra a partire dalla parte delle anche-pancia destra dell'avversario che sta a shōmen.

ashi
makkō kara kirioroshi 5. Senza fermare la katana che ha tagliato orizzontalmente, si fa furikaburi sopra la testa; facendo fumikomi in avanti col piede destro si taglia dall'alto verso il basso a partire dal centro della testa l'avversario che sta a shōmen e rispetto al quale ci si trova perfettamente frontali.

6. Nella postura così come si è, si manda la mano sinistra all'obi a sinistra e contemporaneamente si esegue *chiburi aprendo a destra*.

7. Si manda la mano sinistra dall'obi a sinistra al koiguchi e nella postura così come si è si esegue *nōtō*.

ashi 8. Si porta il piede posteriore accanto a quello anteriore; staccando la mano destra dalla tsuka si assume la *postura di taitō* e indietreggiando a partire dal piede sinistro si ritorna alla posizione di partenza.

12 JŪNIHONME | NUKIUCHI

*parte in tachiiai*Dodicesimo
SOTTRARSI
E TAGLIARE
yōgi**Significato fondamentale**

Un avversario davanti che sta di fronte in piedi, improvvisamente viene a tagliare; mentre si sfodera e solleva la katana, indietreggiando si fa tagliare a vuoto la katana dell'avversario, quindi si ottiene la vittoria tagliando dall'alto verso il basso a partire dal centro della testa [dell'avversario] rispetto al quale ci si trova perfettamente frontali.

*nukiageru**makkō kara kirioroshi***Azione**

1. Stando in piedi così come si è, rapidamente si appoggiano entrambe le mani alla katana e si tira indietro il piede sinistro; mentre si richiama il piede destro vicino al sinistro, rapidamente si sfodera e solleva sopra la testa la katana e contemporaneamente si appoggia la mano sinistra alla tsuka; senza interrompere la continuità del movimento si fa fumikomi con il piede destro e contemporaneamente si taglia dall'alto verso il basso a partire dal centro della testa [dell'avversario] rispetto al quale ci si trova perfettamente frontali.

*kakeru**ashi**nukiageru**ma wo oku koto naku**makkō kara kirioroshi*

2. Mentre si porta il piede destro indietro rispetto al piede sinistro, si manda la mano sinistra all'obi a sinistra e contemporaneamente si esegue *chiburi aprendo a destra*.

ashi

3. Si manda la mano sinistra dall'obi a sinistra al koiguchi e nella postura così come si è si esegue *nōtō*.

4. Si porta il piede posteriore accanto a quello anteriore; staccando la mano destra dalla tsuka si assume la *postura di taitō* e avanzando a partire dal piede destro si ritorna alla posizione di partenza.

ashi

SUPPLEMENTO

1 | MOVIMENTO DEI PIEDI E MODO DI GIRARSI AL MOMENTO DI ENTRARE ED USCIRE ALL'INTERNO DI UN LUOGO SACRO

shinden

shimo no ashi

kami no ashi

Quando si fa un enbu all'interno di un luogo sacro, al momento di entrare si avanza a partire dal «piede che sta sotto»⁽¹⁾, mentre quando si esce si indietreggia dal «piede che sta sopra»⁽²⁾. Quando si cambia direzione, si gira nella direzione del *piede che sta sopra*.

kamiza / jōza

Nota 1: Piede che sta sotto: il piede più lontano rispetto all'altare o ai posti d'onore; quando ci si trova sulla linea di mezzo si tratta del piede sinistro.

Nota 2: Piede che sta sopra: il piede più vicino rispetto all'altare o ai posti d'onore; quando ci si trova sulla linea di mezzo si tratta del piede destro.

2 | REI VERSO L'ALTARE ALL'INTERNO DI UN LUOGO SACRO

kakeru

Con la *postura di keitō* ci si volge verso l'altare e si fa *chakuza* come descritto in *Sahō (5) Rei iniziale alla katana, 1.* Mentre con la mano sinistra si porta un po' in avanti a destra la katana che sta sopra la coscia sinistra, si manda la mano destra verso l'interno della mano sinistra. Si *appoggia* alla tsuba l'indice della mano destra e con le rimanenti quattro dita si afferra [la saya] assieme al sageo vicino al koiguchi, e così facendo si passa la katana alla mano destra. Mentre si posa la mano sinistra sopra la coscia sinistra, la mano destra manda il *kojiri* da dietro a sinistra a dietro a destra; rivolgendo la lama verso l'interno si allinea la tsuba alla rotula e si posa sul pavimento [la katana] silenziosamente e in modo quieto, parallela alla coscia destra e alla distanza di circa un pugno. Si stacca la mano destra dalla katana e la si porta sulla coscia destra; si esegue *zarei* come descritto in *Sahō (5) Rei iniziale alla katana, 4.* Alla fine si riporta la katana sopra la coscia sinistra seguendo l'ordine inverso.

3 | REI RECIPROCO DA SEDUTI

È identico a *rei verso l'altare all'interno di un luogo sacro* descritto al punto 2., ma quando si fa rei al proprio maestro o a degli allievi più anziani, ci si china per primi e si risollewa la metà superiore del corpo per ultimi.

4 | REI ALLA KATANA ALL'APERTO

A partire dalla *postura di keitō*, mentre si sposta leggermente in avanti a destra la mano sinistra, si manda la mano destra verso l'interno della mano sinistra. Si *appoggia* alla tsuba il pollice della mano destra e con le rimanenti quattro dita insieme al sageo si afferra [la saya] vicino al koiguchi. Con la lama rivolta all'esterno, mentre si stende in avanti a destra il gomito destro, la mano sinistra manda il *tanagokoro* rivolto verso l'alto vicino al *kojiri*. A due mani si porta con un senso di gratitudine la katana all'altezza degli occhi e si esegue con rispetto rei alla katana. Quando si esegue *rei iniziale alla katana*, di seguito si manda il *kojiri* al centro dell'addome e si esegue *taitō*; quando si esegue *rei finale alla katana*, si manda la katana indietro al fianco sinistro e si assume la *postura di keitō*.

kakeru

5 | LA POSTURA DI SAGETŌ

La mano sinistra afferra con leggerezza il koiguchi assieme al sageo con la lama rivolta verso l'alto; si tratta di una postura in piedi in cui si lascia scendere con naturalezza la katana allineata al fianco del corpo, con il *kojiri* rivolto in basso indietro. Si assume questa postura quando si sta in piedi in posizione *rilassata durante una pausa*.

*tenere la katana
lasciandola scendere*

yasume

6 | INDICAZIONI PER GLI ENBU

Durante gli enbu in generale è importante non dimenticare di *praticare* nella pienezza dello spirito,

gyōzuru

SUPPLEMENTO

tōhō
ki ken tai no icchi

con preciso rispetto delle *leggi della katana*, assumendo una postura corretta in cui si realizza la *coincidenza di ki, katana e corpo*; è importante praticare con uno stato d'animo come se si determinasse vittoria e sconfitta combattendo con una katana vera, con un impegno totale del corpo e dello spirito.

7 | LA RESPIRAZIONE

Quando si passa ad eseguire una tecnica, di regola si comincia il movimento quando si è inspirato per la terza volta. L'ideale sarebbe finire una tecnica con un respiro, ma se non è possibile, allora è importante fare in modo che l'avversario non colga la nostra respirazione.

8 | COME IMPUGNARE LA TSUKA

La mano destra impugna vicino alla base della tsuba; la mano sinistra impugna lasciando fuori la *tsukagashira* in modo da non mettere il mignolo sul «makidome»⁽¹⁾. Entrambe le braccia impegnano i muscoli inferiori piuttosto che quelli superiori, si chiudono mignoli e anulari mentre si rilassano le altre dita; si afferra con morbidezza come se si impugnasse un uovo, avvolgendo la tsuka con il *tanagokoro* e sentendola tutta.

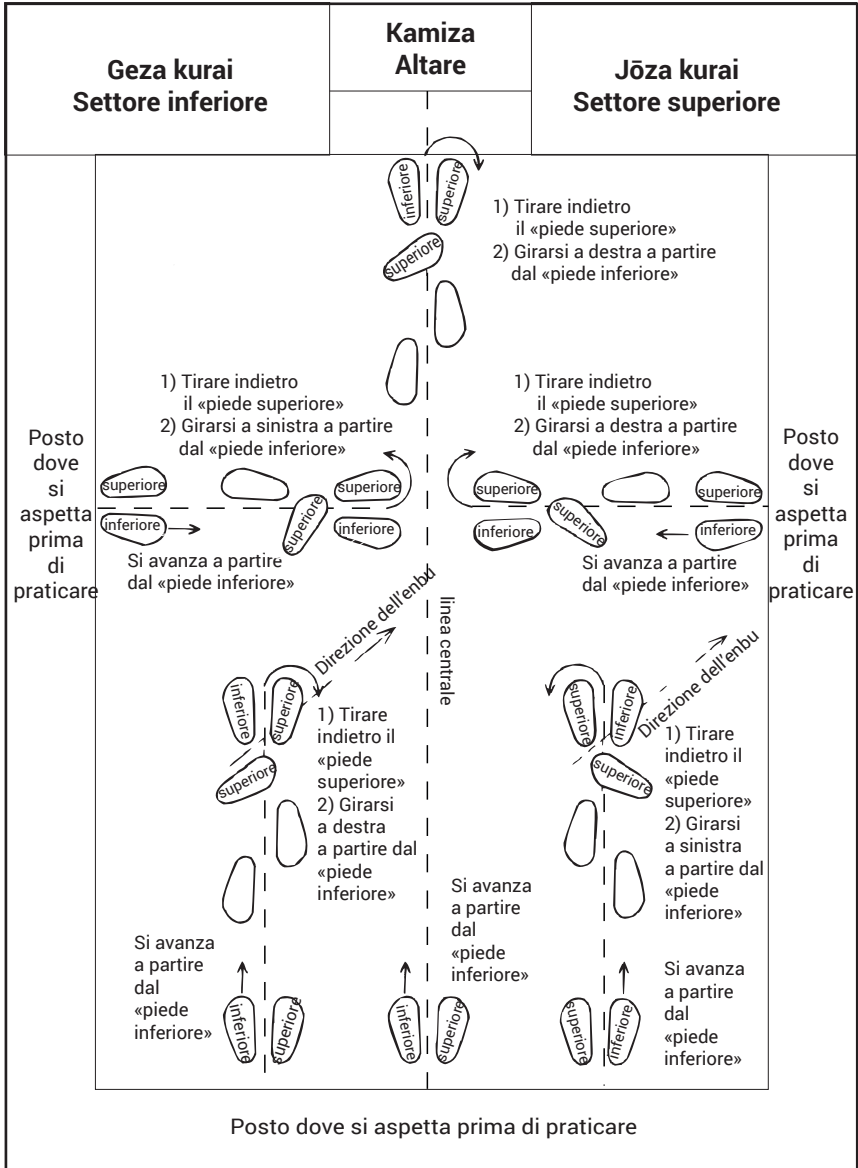
Nota 1: Makidome: consultare il disegno relativo alla montatura della katana.

9 | SAGEO

Di norma alla katana è attaccato il sago. Il modo di allacciare e manovrare il sago dipende dal metodo stabilito da ogni stile antico. Ci sono tuttavia occasioni in cui si può omettere di usarlo.

SUPPLEMENTO

Movimento dei piedi e modo di girarsi al momento di entrare ed uscire all'interno di un luogo sacro



SUPPLEMENTO

PUNTI DA OSSERVARE DURANTE L'ARBITRAGGIO E GLI ESAMI DELLO IAI DELLA ZNKR

Ente con personalità giuridica ZNKR

Sahō (REIHŌ)

- Si esegue sahō (reihō) come stabilito?

Primo Kata (MAE)

nukitsuke

1. Nel momento in cui si sfodera e colpisce, si fa sufficientemente sayabiki?
2. Si fa furikaburi facendo passare il kissaki vicino all'orecchio sinistro con la sensazione di fare tsuki indietro?
3. Il kissaki che ha fatto furikaburi non si abbassa più della linea orizzontale?
4. Si taglia dall'alto verso il basso senza interrompere la continuità del movimento?
5. Il kissaki che ha tagliato dall'alto verso il basso è un po' abbassato?
6. La postura del corpo in chiburi è corretta?
7. Si fa nōtō correttamente?

*kirioroshi
ma wo oku koto naku*

Secondo Kata (USHIRO)

*ashi
nukitsuke*

1. Nel momento in cui ci si volge nella direzione dell'avversario estraendo la katana, si fa fumikomi portando leggermente a sinistra il piede sinistro?
2. Si sfodera e colpisce correttamente il komekami dell'avversario?

Terzo Kata (UKENAGASHI)

ashi

1. Facendo ukenagashi si assume una postura in cui si protegge la parte superiore del corpo?
2. Si tira indietro il piede sinistro dietro il piede destro

e si taglia sulla kesa?

3. Si ferma il pugno sinistro davanti all'ombelico e il kissaki si abbassa un po'?

Quarto Kata (TSUKAATE)

1. La tsukagashira colpisce con precisione il suigetsu dell'avversario?

2. Rivolti all'avversario che sta dietro, la mano sinistra così com'è afferrando il koiguchi va davanti all'ombelico ruotando verso l'interno? Si esegue tsuki stendendo il gomito destro?

3. Rivolti all'avversario che sta davanti, si fa furikaburi sopra la testa tirando ed estraendo la katana? Si taglia dall'alto verso il basso a partire dal centro della testa [dell'avversario] rispetto al quale ci si trova perfettamente frontalmente?

makkō kara kirioroshi

Quinto Kata (KESAGIRI)

1. Quando si è tagliato dal basso verso l'alto su gyakukesa, il pugno destro che ha invertito la katana si trova sopra la spalla destra?

kiriageru

2. Mentre si porta indietro il piede sinistro, la mano sinistra afferra il koiguchi nello stesso momento in cui si fa chiburi sulla kesa?

ashi

Sesto Kata (MOROTEZUKI)

1. Quando si è sfoderato e tagliato in diagonale a partire dalla sommità della parete temporale destra dell'avversario, si taglia dall'alto verso il basso fino al mento?

nukiuchi

migi naname men

kirioroshi

2. Si manda il piede posteriore vicino a quello anteriore assumendo chūdan, per poi infilzare con precisione il suigetsu?

ashi

3. Mentre si tira ed estrae la katana, si fa furikaburi con ukenagashi?

SUPPLEMENTO

Settimo Kata (SANPŌGIRI)

nukiuchi
kirioroshi

makkō kara kiriorosh

ma wo oku koto naku

1. Quando si è sfoderato e tagliato l'avversario a destra, si taglia dall'alto verso il basso fino al mento?

2. Ci si volge nella direzione dell'avversario a sinistra e si taglia dall'alto verso il basso a partire dal centro della testa [dell'avversario] rispetto al quale ci si trova perfettamente frontali senza interrompere la continuità del movimento?

3. La katana che, dopo il furikaburi con ukenagashi ha tagliato dall'alto verso il basso, è orizzontale?

Ottavo Kata (GANMENATE)

1. Si colpisce con la tsukagashira esattamente in mezzo agli occhi?

2. Rivolti all'avversario che sta dietro, si porta il pugno destro esattamente sopra la parte superiore dell'anca destra?

3. Ci si gira completamente verso l'avversario che sta dietro e si esegue tsuki con il tallone leggermente sollevato?

4. Si fa tsuki con i piedi perfettamente paralleli?

Nono Kata (SOETEZUKI)

nukiuchi

1. Quando si è sfoderato e tagliato sulla kesa destra, il polso destro è all'altezza dell'ombelico? Il kissaki è un po' più alto del pugno destro?

2. La mano sinistra serra con precisione tra il pollice e l'indice circa a metà del corpo della katana? Il pugno destro si appoggia sopra la parte superiore dell'anca destra?

3. Quando si è infilzato l'addome dell'avversario, il pugno destro si ferma davanti all'ombelico?

4. Al momento di zanshin, il gomito destro è disteso e il pugno destro è all'altezza del capezzolo destro?

Decimo Kata (SHIHŌGIRI)

1. Nel momento di tsukaate si colpisce con forza e

precisione con il piatto della tsuka?

2. Quando si è fatto sayabiki, il mune vicino al monouchi viene appoggiato al capezzolo sinistro? Si infilza con precisione il suigetsu?

3. Quando si è fatto tsuki, si manda così com'è davanti all'ombelico la mano sinistra che afferra il koiguchi? Le braccia eseguono una torsione?

4. Si è fatto furikaburi non dopo aver assunto wakigamae, ma passando per wakigamae?

Undicesimo Kata (SŌGIRI)

1. Quando si è sfoderata e sollevata la katana, si fa *nukiageru* furikaburi con ukenagashi?

2. Quando si taglia, si esegue okuriashi?

3. Quando si taglia la parte delle anche-pancia, si taglia con l'hasuji correttamente orizzontale?

Dodicesimo Kata (NUKIUCHI)

1. Quando si è sfoderata e sollevata la katana, il piede *nukiageru / ashi* sinistro è stato tirato indietro a sufficienza?

2. La posizione della mano destra quando si è sfoderata e sollevata la katana è esattamente sulla linea centrale del corpo?

Shōwa 63 (1988), 17 settembre

Heisei 12 (2000), 2 novembre. Aggiunti Jūipponme e Jūnihonme

SUPPLEMENTO

APPENDICE I

Stabilito nel maggio di Shōwa 44 (1969).

(Commissione ristretta)

Presidente: Masaoka Ichijitsu

Membri: Yamatsuta Jūkichi; Kamimoto Eiichi; Danzaki Tomoaki; Sawayama Shūzō; Nukata Hisashi

(Membri Seitei)

Mutō Shūzō; Yoshizawa Kazuyoshi; Masaoka Ichijitsu; Yamamoto Harusuke; Yamatsuta Jūkichi; Kamimoto Eiichi; Danzaki Tomoaki; Ōmura Tadatsugu; Nukata Hisashi; Sawayama Shūzō.

(Commissione per lo studio dello laidō)

Presidente: Masaoka Ichijitsu

Membri: Hosoma Kiyoshi; Hashimoto Masatake; Danzaki Tomoaki; Yamatsuta Jūkichi; Morihara Katsuji; Nukata Hisashi; Kanaya Tamekichi; Kamimoto Eiichi; Yamamoto Harusuke; Sawayama Shūzō; Tamaki Hakaru.

APPENDICE II

Revisione parziale ed entrata in vigore il 6 dicembre di Shōwa 51 (1976).

(Commissione per lo laidō)

Presidente: Kamimoto Eiichi

Membri: Izawa Zensaku; Sawayama Shūzō; Tamaki Hakaru; Danzaki Tomoaki; Tsumaki Shōrin; Nakajima Gorozō; Nukata Hisashi; Hashimoto Masatake; Hosoma Kiyoshi; Mitani Yoshisato.

APPENDICE III

Aggiunta di tre kata ai sette già esistenti il 21 marzo di Shōwa 55 (1980) e entrata in vigore il 1 aprile dello stesso anno.

(Commissione per lo laidō)

Presidente: Kamimoto Eiichi

Membri: Sawayama Shūzō; Tamaki Hakaru; Danzaki Tomoaki; Tsumaki Shōrin; Nukata Hisashi; Hashimoto Masatake; Hosoma Kiyoshi; Mitani Yoshisato; Wada Hachirō; Sagara Yoshizō

APPENDICE IV

Revisione del 17 settembre di Shōwa 63 (1988), entrata in vigore il 1 novembre dello stesso anno.

(Membri particolari)

Kamimoto Eiichi; Danzaki Tomoaki; Tamaki Hakaru

(Commissione per lo laidō)

Presidente: Tanaya Masami

Membri: Nakajima Gorozō; Kunihiro Kanekuma; Yamaguchi Reiichi; Ōno Yukio; Tomigahara Tomiyoshi; Sawada Tomonobu; Sagawa Hakuo; Tomioka Iwao; Satō Takeshi.

APPENDICE V

Aggiunta di due kata ai dieci già esistenti il 2 novembre di Heisei 12 (2000), entrata in vigore il 1 aprile di Heisei 13 (2001).

(Commissione per lo laidō)

Presidente: Kojima Masaru

Membri: Ikeda Teruo; Ueno Sadanori; Kawamura Yoshio; Kishimoto Chihiro; Fukuda Kazuo; Fujita Tadashi; Fujita Mitsuaki.

Segretario: Ogura Noboru.

APPENDICE VI

Ritocchi parziali del 14 marzo dell'anno 18 di Heisei (2006) e entrata in vigore il 1 aprile dello stesso anno.

(Commissione per lo laidō)

Presidente: Ueno Sadanori

Membri: Kawaguchi Toshihiko; Kishimoto Chihiro; Takeda Kiyofusa; Yasunaga Takeshi; Yamasaki Takashige; Yamazaki Masahiro.

Segretario: Ogura Noboru.

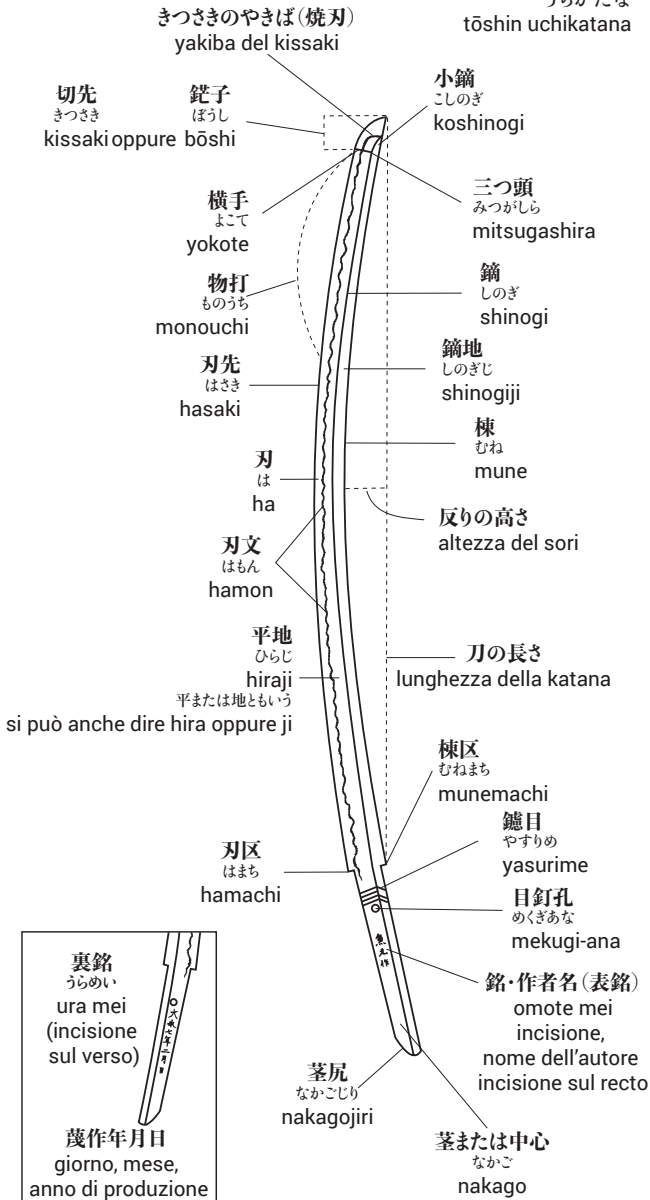
Termini delle parti della katana

Corpo della katana

刀身(打刀)

うちかたな

tōshin uchikatana



Montatura

拵 (打刀拵)

うちかたなこしらえ

koshirae uchikatana

