

MUSOKAN
KENDO CLUB BOLOGNA

CIK
CONFERDERAZIONE
ITALIANA KENDO

ALL JAPAN KENDO
FEDERATION

PRESENTANO

ZEN NIPPON KENDO
RENMEI

JODO

Versione Italiana

Indice

A proposito della revisione del Jodo all'interno della Federazione Giapponese del Kendo	pag. 3
La forma del saluto	pag. 6
Il Jodo della federazione nazionale Giapponese del Kendo	pag. 7
Tandoku Kihon	
Ipponme Honte uchi	pag. 15
Nihonme Gyakute uchi	pag. 17
Sanbonme Hikiotoshi uchi	pag. 19
Yonhonme Kaeshitsuki	pag. 21
Gohonme Gyakutsuki	pag. 23
Ropponme Makiotoshi uchi	pag. 25
Nanahonme Kuritsuke	pag. 27
Happonme Kurihanashi	pag. 29
Kyuhonme Taiatari	pag. 31
Jupponme Tsuki hazushi uchi	pag. 33
Ju Ipponme Dobarai uchi	pag. 35
Ju Nihonme Tai hazushi uchi	pag. 37
Sotai Kihon	
Ipponme Honte uchi	pag. 45
Nihonme Gyakute uchi	pag. 47
Sanbonme Hikiotoshi uchi	pag. 49
Yonhonme Kaeshitsuki	pag. 51
Gohonme Gyakutsuki	pag. 53
Ropponme Makiotoshi uchi	pag. 55
Nanahonme Kuritsuke	pag. 57
Happonme Kurihanashi	pag. 59
Kyuhonme Taiatari	pag. 61
Jupponme Tsuki hazushi uchi	pag. 63
Ju Ipponme Dobarai uchi	pag. 65
Ju Nihonme Tai hazushi uchi	pag. 67
Seitei Jodo Kata	
Ipponme Tsuki zue	pag. 73
Nihonme Suigetsu	pag. 75
Sanbonme Hissage	pag. 77
Yonhonme Shamen	pag. 79
Gohonme Sakan	pag. 81
Ropponme Monomi	pag. 83
Nanahonme Kasumi	pag. 85
Happonme Tachi otoshi	pag. 87
Kyuhonme Raiuchi	pag. 89
Jupponme Seigan	pag. 91
Ju Ipponme Midaredome	pag. 93
Ju Nihonme Ranai	pag. 97

A proposito della revisione del Jodo all'interno della Federazione Giapponese del Kendo.

La sezione dedicata al Jodo della Federazione Nazionale di Kendo è stata istituita nel 1968 e nell'arco di 35 anni ha contribuito alla diffusione e alla crescita del Jodo. In questo periodo, a parte i cambiamenti parziali apportati nel 1977 e nel 1987, non è stato fatto alcun lavoro di radicale rinnovamento.

Per questo motivo si sono create delle differenze nei contenuti dell'insegnamento, soprattutto per quanto riguarda quelle parti che non erano state definite, e si sono notate delle discrepanze di giudizio negli esami o nello shiai.

Quindi, a partire dal 2001, il comitato preposto al Jodo ha lavorato per due anni alla definizione dei seguenti miglioramenti, senza tuttavia mutare l'essenza dei contenuti stabiliti nel 1968, e ha stilato un documento che valga come parere unico della federazione.

Speriamo che questo commentario contribuisca alla corretta trasmissione dell'insegnamento del Jodo, al giudizio imparziale e alla buona condotta degli shiai e che risulti utile alla giusta diffusione, al buono sviluppo e alla corretta pratica del Jodo.

I punti principali della riforma.

Per evitare discrepanze nei contenuti dell'insegnamento fra i diversi insegnanti, abbiamo definito uno standard unico con la collaborazione di tutti i membri del comitato del Jodo.

Abbiamo standardizzato tanto i movimenti quanto le espressioni per descriverli. Abbiamo codificato e standardizzato anche quelle parti che non erano state affrontate precedentemente.

Abbiamo codificato anche i fondamentali tandoku dosa, che venivano abitualmente praticati anche se non erano messi per iscritto.

Abbiamo incluso alcuni schemi che illustrano i passi e abbiamo anche aggiunto delle considerazioni che vanno al di là del semplice insegnamento per garantire la piena comprensione.

Ci siamo confrontati con i Kendo no Kata.

1° gennaio 2003

I membri della Federazione Nazionale di Kendo

Caratteri distintivi del Jodo

(1) Gli standard dell'attrezzatura

Il Jodo è l' arte marziale che fa del Jo la propria arma; le caratteristiche

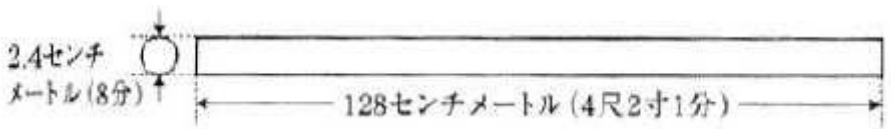
standard per il Jo e il tachi (bokuto) usati sono le seguenti:

Standard per il jo

lunghezza 128 cm (4 shaku, 2 sun, 1 bu)

diametro 2.4 cm (8 bun)

tipo di legno quercia bianca



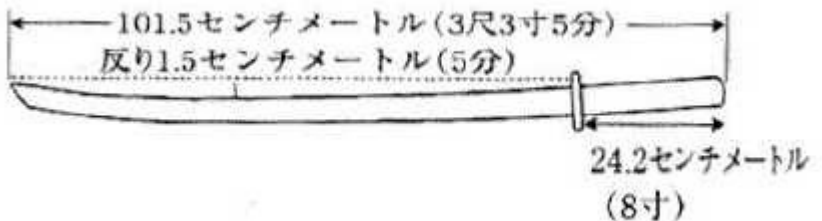
Standard per il tachi (bokuto)

lunghezza totale 101.5 cm (3 shaku, 3sun, 5 bun)

lunghezza della tsuka 24.2 cm (8 sun)

tipo di legno quercia bianca

curvatura 1.5 cm (5 bun)



(2) Il principio di base del Jodo

Il Jodo non fa dell'attacco il proprio fulcro: opponendosi all'assalto dell'avversario, il suo vero scopo è quello di trasformare l'assalto stesso in un'occasione per avere la meglio. Infatti la maggior parte dei kata hanno inizio con il go no sen.

(3) Il fine dell'apprendimento del Jodo e i suoi effetti

La disciplina della mente e l'allenamento del corpo costituiscono il punto essenziale del Jodo. Non si tratta affatto della tecnica di mani e piedi ma della tecnica dello spirito; il fine risiede infatti nella disciplina della mente. Gli effetti della pratica del Jodo sono numerosi, in primo luogo si possono indicare i seguenti.

Vengono rafforzati stati mentali come la proprietà di comportamento, la fiducia, la sincerità e la perseveranza.

Il corpo si irrobustisce e l'agilità aumenta.

La postura migliora.

Vengono rafforzate la capacità di giudizio e la determinazione e si riesce ad affrontare le cose con maggior fiducia.

Le relazioni personali migliorano e aumenta la cooperazione, fondamentale nella vita sociale.

La forma del saluto

(1) Il saluto da seduti

Si esegue il saluto da seduti quando si pratica nel Dojo.

Il modo di alzarsi e sedersi:

Ci si siede portando indietro il piede sinistro di mezzo passo e piegando per prima cosa il ginocchio sinistro. Al momento di alzarsi si raggiunge la posizione eretta portando avanti di mezzo passo il piede destro

Punti essenziali: correttamente seduti, Uchidachi appoggia il Tachi in modo che la Tsuba sia in linea con il ginocchio destro, con la lama rivolta all'interno, e Shijo posa il Jo alla destra del corpo, in posizione centrata, a una distanza di circa un pugno. Raddrizzando la postura e lentamente, piegando la parte superiore del corpo, portano, in ordine, la mano sinistra e la mano destra davanti alle ginocchia. Dopo il saluto lentamente riportano, in ordine, la mano destra e la mano sinistra alla posizione iniziale.

(2) Il saluto in piedi

Il saluto in piedi è reciproco e ha luogo prima e dopo la pratica con un compagno: dopo aver controllato la posizione, Uchidachi assume la postura Sage-Tò e Shijo compie in successione Ritsu-Jo o Sage-Jo.

Punti essenziali: si inclina il corpo in avanti di circa 15 gradi guardandosi dritto negli occhi, senza che lo sguardo indugi sui piedi; dopo il saluto si torna lentamente alla posizione iniziale.

Il Jodo della federazione nazionale giapponese del Kendo

(1) Le posture con il Jo

Ritsu-Jo

Punti essenziali: rimanendo in piedi in una postura naturale, si abbassa naturalmente il braccio destro, si impugna dolcemente il Jo al centro, si appoggia il polso destro al lato destro del corpo e si raddrizza il Jo, posizionando nell'estremità inferiore a circa 5cm all'esterno del piede destro.

Sage-Jo

Punti essenziali: mantenendo una postura naturale, si impugna il Jo al centro con la mano destra, si abbassa il Josaki (punta del Jo) fino a che l'estremità inferiore non tocchi la spalla destra e si appoggia il pollice della mano destra al fianco destro.

(2) Le guardie del Jo

Ipponme:	Tsune no kamae
Nihonme:	Honte no kamae (migi / hidari)
Sanbonme:	Gyakute no kamae (migi / hidari)
Yohonme:	Hikiotoshi no kamae (migi / hidari)

Tsune no kamae

Punti essenziali: mantenendo una postura naturale, si impugna il Jo al centro con la mano destra e la si appoggia delicatamente al lato destro del corpo; si porta il Josaki all'incirca all'altezza dell'ombelico. I piedi sono allineati.

Quando si dice i piedi sono allineati non si intende la postura 'kiritsu', in cui i talloni si toccano, ma una naturale posizione eretta in cui i piedi sono divaricati di circa un passo.

Migi Honte no kamae

Punti essenziali: da Tsune no kamae, si portano avanti la mano e il piede destro, con la mano sinistra si impugna l'estremità inferiore del Jo, si fa scivolare la mano destra in modo che la distanza tra le mani copra circa un quarto dell'intera lunghezza, si porta il Josaki all'altezza degli occhi dell'avversario e ci si mette in guardia in una posizione leggermente laterale, con le anche orientate a 45 gradi (Ya-Ya-Hanmi).

Hidari Honte no kamae

Punti essenziali: da Tsune no kamae, si impugna il Jo con la mano sinistra davanti alla destra, mentre si portano avanti la mano e il piede sinistri si impugna l'estremità inferiore del Jo con la mano destra, si fa scivolare la mano sinistra in modo che la distanza tra le mani copra circa un quarto dell'intera lunghezza e ci si mette in guardia in una posizione leggermente laterale, con le anche orientate a 45 gradi (Ya-Ya-Hanmi).

Migi Gyakute no kamae

Punti essenziali: da Tsune no kamae, si impugna il Josaki con la mano sinistra in posizione rovesciata; mentre si fa un passo in avanti con il piede destro, si porta avanti l'estremità inferiore del Jo ruotandola da dietro verso l'alto e, senza cambiare l'impugnatura della mano destra, la si fa scivolare in modo che la distanza tra le mani copra circa un quarto dell'intera lunghezza; si porta il Josaki all'altezza degli occhi dell'avversario e ci si mette in guardia in una posizione leggermente laterale, con le anche orientate a 45 gradi (Ya-Ya-Hanmi).

Hidari Gyakute no kamae

Punti essenziali: una volta assunta la posizione di Migi Gyakute no kamae, si tira indietro la mano sinistra, in modo da coprire con le mani l'intera lunghezza del Jo; mentre si fa un passo in avanti con il piede sinistro, si porta avanti il Jo ruotandolo da dietro a sinistra verso l'alto, e si fa scivolare la mano sinistra in modo che la distanza tra le mani copra circa un quarto dell'intera lunghezza; si porta il Josaki all'altezza degli occhi dell'avversario e ci si mette in guardia in una posizione leggermente laterale, con le anche orientate a 45 gradi (Ya-Ya-Hanmi).

Migi Hikiotoshi no kamae

Punti essenziali: da Tsune no kamae, mentre si porta avanti il piede sinistro, si porta la mano sinistra al Josaki, con la base del pollice della mano sinistra appoggiata al petto e le quattro dita allineate e distese verso l'alto, e si assume la posizione laterale Sinistra (Ma-Hanmi); la mano destra a sua volta cambia impugnatura e prende il Jo da sotto.

Hidari Hikiotoshi no kamae

Punti essenziali: da Migi Honte no kamae, si sposta lateralmente il pollice sinistro e cambiando l'impugnatura della mano sinistra (con il palmo rivolto all'esterno) si tira il Jo in basso dietro; si cambia l'impugnatura della mano destra, con la base del pollice destro appoggiata al petto e le quattro dita allineate e allungate verso l'alto, e ci si mette in guardia assumendo la posizione laterale destra (Ma-Hanmi).

(3) Le posture del Tachi

Nel Jodo si fa normalmente riferimento al Bokuto come se fosse un Tachi. Anche se si tratta di una spada di legno bisogna infatti pensare che sia vera e comportarsi come se si tenesse in mano una Katana.

La postura Sage-Tò

Si impugna il Tachi vicino alla Tsuba con la mano sinistra, con la lama rivolta verso l'alto, e lo si abbassa naturalmente. Il pollice non si trova sulla Tsuba.

La postura Keitò

Si impugna il Tachi con le dita della mano sinistra strette in prossimità della Tsuba e il pollice sulla Tsuba stessa, si piega leggermente il gomito, la lama è sempre rivolta verso l'alto, e si tiene il Tachi facendo in modo che la Tsukagashira sia sulla linea mediana e il Kensen sia rivolto verso il basso con un'angolazione di 45 gradi; la base del pollice della mano sinistra è appoggiata sull'anca.

La postura Taitò

- dalla postura Keitò

Dalla postura Keitò, si porta il Tachi leggermente in avanti, si appoggia sopra il palmo della mano destra con il pollice sulla Tsuba e, mentre si tira in avanti la Tsuka con la mano destra, si avvicina la mano sinistra al Kensen. Dopo aver inserito il Kensen nell'obi con la mano sinistra, si porta il Tachi in modo che la tsukagashira sia al livello della linea mediana.

- dalla postura di kamae wotoke (apertura del kamae)

Dopo aver abbassato la guardia, si stacca la mano sinistra dalla Tsuka e la si posiziona sull'addome; mentre con la mano destra si riporta la lama verso l'alto, si fa arrivare il Kensen alla mano sinistra (all'altezza dell'addome) e con quest'ultima lo si infila nell'obi. Si appoggia il pollice della mano sinistra sulla Tsuba e si porta il Tachi in modo che la tsukagashira sia al livello della linea mediana.

(4) Le guardie del Tachi

Chudan no kamae

Si porta il piede sinistro in avanti e la mano sinistra a un'altezza tale per cui la prima articolazione del pollice si trovi all'altezza dell'ombelico, a circa un pugno di distanza. L'estensione del Kensen è diretta in mezzo agli occhi o all'occhio sinistro. (la distanza è quella di issoku itto no ma ai)

Quando si assume la guardia chudan dalla postura Keito, si sfodera il Tachi lungo la diagonale sinistra in alto, senza portarlo troppo in alto.

Morote hidari Jodan no kamae

Da Chudan no kamae, si porta avanti il piede sinistro e si posiziona la mano sinistra sull'alto - avanti della parte sinistra del viso, a circa un pugno di distanza da quest'ultimo. Il Kensen ha un'inclinazione di circa 45 verso l'alto-indietro ed è leggermente rivolto a destra.

Morote migi Jodan no kamae

Da Chudan no kamae, si posiziona la mano sinistra sull'alto-avanti del viso, a un pugno di distanza da quest'ultimo. Il Kensen ha un'inclinazione di circa 45 gradi verso l'alto-indietro ed è centrale.

Gedan no kamae

Da Chudan no kamae, si porta semplicemente il Kensen a circa 3-6 cm al di sotto del ginocchio dell'avversario.

Hasso no kamae

- Da Chudan no kamae, ci si mette in guardia come se si stesse portando il Tachi in Morote hidari Jodan no kamae; il filo della lama è rivolto verso l'avversario.

Non bisogna spostarsi in Hasso no kamae dopo aver portato le braccia nella posizione di Jodan.

- Da Morote hidari Jodan no kamae, si abbassa semplicemente la mano destra all'altezza della spalla destra e si porta la Tsuba all'altezza della bocca, a circa un pugno di distanza da essa. la mano sinistra è all'altezza del plesso solare e la lama ha un'inclinazione di circa 45 gradi verso l'alto - indietro. La punta del piede destro è leggermente rivolta all'esterno e bisogna fare attenzione a non appoggiare il tallone per terra.

Wakigamae

- Da Chudan no kamae, mentre si sposta indietro il piede destro , si porta il Tachi sulla destra con un movimento ampio nel quale la mano destra passa davanti al viso all'incirca all'altezza della bocca. In questo modo il lato esposto risulta essere il sinistro.

La punta del piede destro è leggermente rivolta all'esterno e bisogna fare attenzione a non appoggiare il tallone per terra. Il Kensen è rivolto indietro e il filo della lama è orientato in basso lungo la diagonale destra: bisogna fare particolare attenzione a che la lama non sia visibile all'avversario. la mano sinistra, con il pugno rivolto diagonalmente in basso a destra, si trova all'altezza dell'ombelico, a circa un pugno di distanza da esso; il polso sinistro non è piegato. Il Kensen si trova leggermente più in basso rispetto a Gedan no kamae.

Il modo di abbassare la guardia (Wotoke)

Punti essenziali: si abbassa naturalmente il Kensen a un'altezza di 3 - 6 cm al di sotto del ginocchio sinistro dell'avversario, come in Gedan no kamae, ma diagonalmente, in basso a destra.

Quando il filo della lama è rivolto in basso a sinistra, non si sposta la Tsuka nel palmo, ma si muove il polso naturalmente senza cambiare l'impugnatura. Mentre si abbassa la guardia, quando si richiama il piede destro verso il sinistro (o il sinistro verso il destro), non si allineano i piedi, ma ci si posiziona in modo tale che il piede destro sia un po' più avanti del sinistro.

(5) (Shi-Uchi Kotai) Inversione dei ruoli

Qui di seguito sono elencati i passaggi della procedura di scambio dei ruoli di Uchidachi e Shijo .

1) Shijo, in Tsune no kamae, e Uchidachi, nella postura Sage-Tò avanzano al centro e

si mettono uno di fronte all'altro.

2) Shijo tende in avanti il Jo raddrizzandolo. Uchidachi sposta il Tachi nella mano destra, impugnandolo al di sotto della mano sinistra, e lo tende in avanti.

3) Si scambiano il Jo e il Tachi simultaneamente allungando le mani e prendendo l'arma al di sopra dell'impugnatura dell'avversario. (Dopo lo scambio i ruoli di Shijo a e Uchidachi vengono invertiti.

4) Uchidachi fa mezzo passo a sinistra e, abbassando il Tachi, riporta la lama verso di se e assume la postura Sage-Tò. Shijo a sposta il Jo nella mano destra impugnandolo al di sotto della mano sinistra e, facendo un passo a sinistra, abbassa la mano in Tsune no kamae.

5) Contemporaneamente procedono in avanti e, arrivati alla posizione di partenza, si voltano girando a destra e si trovano l'uno di fronte all'altro.

Tandoku Kihon

(commentario)

Traduzione dal giapponese a cura di
Silvia Cordero

Kihon

Ipponme:	Honte Uchi (migi-hidari)
Nihonme:	Gyakute Uchi (migi-hidari)
Sanbonme:	Hikiotoshi Uchi (migi-hidari)
Yohonme:	Kaeshitsuki (migi-hidari)
Gohonme:	Gyakutsuki
Ropponme:	Makiotoshi
Nanahonme:	Kuritsuke
Happonme :	Kurihanashi
Kyuhonme :	Taiatari
Juhonme:	Tsuki hazushi Uchi
Juipponme:	Dobarai Uchi
Junihonme :	Tai hazushi Uchi (migi-hidari)

I 12 Kihon sopra elencati costituiscono gli insegnamenti fondamentali per imparare a maneggiare il Jo; attraverso il loro apprendimento sarà possibile praticare i Kata del Jodo in modo sciolto e fluido.

- 1 La corretta postura e lo spirito risultano più saldi.
- 2 La distanza viene compresa e l'attacco risulta sicuro.
- 3 I movimenti diventano precisi, agili e vigorosi.
- 4 Si perdono le abitudini personali e i movimenti diventano precisi.
- 5 Lo sguardo diventa attento e il Kiai vigoroso.

I Kihon indicano i principi fondamentali per maneggiare il Jo nei Jodo no Kata, ma i Kata non sono il semplice risultato della combinazione dei Kihon. Ci si esercita nei Kihon tenendo presente che la loro pratica è finalizzata a eseguire i Kata in modo sciolto e fluido Per comodità ci si esercita in gruppo, combattendo insieme, e ripetendo le sequenze, ma bisogna tenere in considerazione ogni movimento e dare la giusta importanza alla postura negli attacchi. In particolare nella pratica individuale bisogna compiere i corretti movimenti impegnandosi ad armonizzare lo spirito, il Jo e il corpo.

Nota bene

Esistono due tipi di Kihon, Sotai dosa (pratica reciproca, con un compagno) Tandoku dosa (pratica individuale).

Il Kiai nel Jodo è 'eih' quando si eseguono i movimenti Uchi e 'hoh' quando si affonda in Tsuki e viene emesso dall'hara.

Honte Uchi

Scopo: Honteuchi è una tecnica in cui, da honte no kamae, si impugna il Jo per tutta la sua lunghezza e si colpisce con la mano in posizione normale il viso di Uchidachi. Esistono due tipi di honte uchi, migi honte uchi e hidari honteuchi; si eseguono continuativamente prima hidari e poi migi.

Tandoku doza (comandi: honte ni kamae, honte uchi yoi, hajime, yame, moto èh, maware migi o moto no ichi)

Punti essenziali:

‘Honte ni kamae’

Da tsune no kamae ci si mette in migi honte no kamae .

‘Honte uchi yoi’

Mentre si sposta lateralmente il pollice sinistro e si rovescia la mano, si tira indietro il Jo e lo si impugna per tutta la sua lunghezza con entrambe le mani.

‘Hajime’

Mentre si fa ruotare la mano sinistra da dietro verso l’alto e la si fa scivolare, si avanza con il piede sinistro e si colpisce al viso nel momento in cui il piede tocca il suolo.

Spostando lateralmente il pollice della mano destra e rovesciando la mano, si tira indietro il Jo e lo si impugna per tutta la sua lunghezza con entrambe le mani. Mentre si fa ruotare la mano destra da dietro verso l’alto e la si fa scivolare, si avanza con il piede destro e si colpisce al viso nel momento in cui il piede tocca il suolo. (Si pratica honte uchi ripetendo in continuazione questi movimenti)

‘Yame’

Si sta fermi in migi o hidari honte no kamae.

‘Moto èh’

Ci si mette in tsune no kamae.

‘Maware migi’

Assumendo la postura sage Jo, si gira sulla destra e ci si mette in tsune no kamae. Succede così nei kihon successivi.

Nel caso della pratica individuale, bisogna prestare particolare attenzione a non avanzare portando avanti il piede anteriore, ma spingendo con quello posteriore. A ogni colpo si assume saldamente la postura di honteuchi yoi. Inoltre ogni volta, dopo aver colpito, si verifica la postura della guardia. In particolare bisogna prestare attenzione alla direzione e alla posizione del piede posteriore.

'Moto no ichi'

Andando indietro mantenendo tsune no kamae si raggiunge il punto di partenza.

Gyakute uchi

Scopo: gyakute uchi è una tecnica in cui da gyakute no kamae si impugna il Jo per tutta la sua lunghezza e si colpisce con la mano in posizione rovesciata il lato sinistro o destro del viso (tempia) di Uchidachi.

Tandoku doza (comandi:gyakute ni kamae, gyakute uchi yoi, hajime, yame, moto èh, maware migi o moto no ichi)

Punti essenziali:

'Gyakute ni kamae'

Da tsune no kamae ci si mette in migi gyakute no kamae.

'Gyakute uchi yoi'

Tirando indietro la mano sinistra, si impugna il Jo per tutta la sua lunghezza con entrambe le mani.

'Hajime'

Facendo ruotare la mano sinistra da dietro verso l'alto e facendola scivolare, si porta avanti il piede sinistro e si colpisce all'altezza del viso nel momento in cui il piede tocca il suolo.

Si tira indietro la mano destra e si impugna il Jo per tutta la sua lunghezza con entrambe le mani. Facendo ruotare la mano destra da dietro in avanti e facendola scivolare, si porta avanti il piede destro e si colpisce all'altezza del viso nel momento in cui il piede tocca il suolo. (Si pratica gyakute uchi ripetendo in continuazione questi movimenti)

'Yame'

Ci si ferma in migi o hidari gyakute no kamae e si assume la posizione di honte no kamae .

'Moto èh'

Ci si mette in tsune no kamae.

Nel caso della pratica individuale, bisogna prestare particolare attenzione a non avanzare portando avanti il piede anteriore, ma spingendo con quello posteriore. A ogni colpo si assume saldamente la posizione di 'gyakuteuchi yoi'. Inoltre ogni volta che si colpisce bisogna verificare la postura della guardia. In particolare bisogna prestare attenzione alla direzione e alla posizione del piede posteriore.

'Maware migi'

Assumendo la postura sage Jo, si gira sulla destra e ci si mette in tsune no kamae. Succede così nei kihon successivi.

Nel caso della pratica individuale, bisogna prestare particolare attenzione a non avanzare portando avanti il piede anteriore, ma spingendo con quello posteriore. A ogni colpo si assume saldamente la postura di honteuchi yoi. Inoltre ogni volta, dopo aver colpito, si verifica la postura della guardia. In particolare bisogna prestare attenzione alla direzione e alla posizione del piede posteriore.

'Moto no ichi'

Andando indietro mantenendo tsune no kamae si raggiunge il punto di partenza.

Hiki otoshi uchi

Scopo: hikiotoshi uchi è una tecnica in cui da hikiotoshi no kamae si colpisce il viso di Uchidachi oppure si colpisce il tachi e si porta l'attacco al viso. Nella pratica con compagno si spinge giù il tachi, che si trova in chudan no kamae, e si attacca il viso, nella pratica individuale si colpisce direttamente all'altezza del viso con la mano in posizione normale; si eseguono continuamente prima hidari e poi migi hikiotoshi. Tandoku doza (comandi: hiki otoshi ni kamae, hiki otoshi uchi hajime, yame, moto èh, maware migi o moto no ichi)

Punti essenziali:

'Hiki otoshi ni kamae'

Da tsune no kamae ci si mette in migi hikiotoshi no kamae.

'Hiki otoshi uchi hajime'

Mentre si fa ruotare la mano destra da dietro verso l'alto e la si fa scivolare, si porta avanti il piede destro e si colpisce il volto di Uchidachi nel momento in cui il piede tocca il suolo.

Mentre si sposta lateralmente il pollice sinistro e si rovescia la mano, si tira il Jo in basso, indietro a sinistra, si assume la posizione laterale destra, si appoggia delicatamente la mano destra alla parte destra del petto, cambiando l'impugnatura in modo che il palmo sia rivolto all'esterno e ci si mette in hidari hikiotoshi no kamae. Facendo ruotare la mano sinistra da dietro verso l'alto e facendola scivolare, si porta avanti il piede sinistro e si colpisce il viso di Uchidachi nel momento in cui il piede tocca il suolo.

Spostando lateralmente il pollice destro e rovesciando la mano, si tira il Jo in basso, indietro a destra, si assume la posizione laterale sinistra, si appoggia dolcemente la mano sinistra alla parte sinistra del petto, cambiando l'impugnatura in modo che il palmo sia rivolto all'esterno e ci si mette in migi hikiotoshi no kamae. Facendo ruotare la mano destra da dietro verso l'alto e facendola scivolare, si porta avanti il piede destro e si colpisce il viso di Uchidachi nel momento in cui il piede tocca il suolo. (Si pratica hikiotoshi uchi ripetendo in continuazione questi movimenti)

'Yame'

Si sta fermi in migi o hidari honte no kamae .

'Moto èh'

Si torna in tsune no kamae.

Nel caso della pratica individuale bisogna prestare particolare attenzione a non avanzare portando avanti il piede anteriore, ma spingendo con quello posteriore. Senza rivolgere in avanti il petto, si fa ruotare il Jo, che si è fatto aderire al corpo, da dietro verso l'alto e si colpisce all'altezza del viso. Quando si assume la posizione di hikiotoshi no kamae, ci si posiziona lateralmente osservando con attenzione Uchidachi. La gamba anteriore è rivolta in avanti, leggermente in diagonale, con il ginocchio dolcemente piegato in avanti in modo da non esporre la parte interna della coscia; la gamba posteriore è naturalmente distesa e la linea su cui si trova l'alluce forma un angolo retto con quella che passa per i fianchi.

Spostando le gambe e le anche e assumendo le corrette posture, rispettivamente, nella guardia laterale hiki otoshi, nella guardia leggermente laterale honte che si assume una volta che si è sferrato il colpo, nella guardia laterale hiki otoshi di quando ci si prepara di nuovo ad attaccare e nella guardia leggermente laterale honte che si assume dopo l'attacco, si costruisce la tecnica hiki otoshi uchi un attacco dopo l'altro.

'Maware migi'

Assumendo la postura sage Jo, si gira sulla destra e ci si mette in tsune no kamae. Succede così nei kihon successivi.

Nel caso della pratica individuale, bisogna prestare particolare attenzione a non avanzare portando avanti il piede anteriore, ma spingendo con quello posteriore. A ogni colpo si assume saldamente la postura di honteuchi yoi. Inoltre ogni volta, dopo aver colpito, si verifica la postura della guardia. In particolare bisogna prestare attenzione alla direzione e alla posizione del piede posteriore.

'Moto no ichi'

Andando indietro mantenendo tsune no kamae si raggiunge il punto di partenza.

Kaeshitsuki

Scopo: si tratta di una tecnica in cui si trafigge il plesso solare ruotando opportunamente i fianchi e scambiando alternativamente il josaki e l'estremità inferiore del Jo. Si praticano continuativamente hidari e migi kaeshizuki.

Tandoku doza (comandi:honte ni kamae, kaeshitsuki yoi, hajime, yame, moto èh, maware migi o moto no ichi)

Punti essenziali:

'Honte ni kamae'

Da tsune no kamae ci si mette in migi honte no kamae.

'Kaeshitsuki yoi'

Spostando lateralmente il pollice della mano sinistra, si ruotano completamente i fianchi, si incrociano le gambe, si ribalta la mano destra dall'alto indietro facendola scivolare, si impugna il Jo con entrambe le mani per tutta la sua lunghezza e si porta il josaki all'altezza del proprio plesso solare.

'Hajime'

Mentre si fa un grande passo avanti con il piede sinistro, si trafigge il suigetsu spingendo il Jo dritto in avanti con la mano destra. Spostando lateralmente il pollice della mano destra, si ruotano completamente i fianchi, si incrociano le gambe, si ribalta la mano sinistra dall'alto indietro facendola scivolare, si impugna il Jo con entrambe le mani per tutta la sua lunghezza e si porta il josaki all'incirca all'altezza del proprio plesso solare. Mentre si fa un grande passo avanti con il piede destro, si trafigge il suigetsu spingendo il Jo dritto in avanti con la mano sinistra.

(Si pratica kaeshizuki ripetendo in continuazione questi movimenti)

'Yame'

Si porta il josaki all'altezza del viso e si assume la posizione di migi o hidari honte no kamae.

'Moto èh'

Ci si mette in tsune no kamae.

A ogni colpo si assume saldamente la postura di kaeshi zuki yoi. Inoltre, bisogna sempre verificare la postura della guardia una volta che è stato fatto l'affondo. In particolare bisogna prestare attenzione alla direzione e alla posizione del piede posteriore.

'Maware migi'

Assumendo la postura sage Jo, si gira sulla destra e ci si mette in tsune no kamae. Succede così nei kihon successivi.

Nel caso della pratica individuale, bisogna prestare particolare attenzione a non avanzare portando avanti il piede anteriore, ma spingendo con quello posteriore. A ogni colpo si assume saldamente la postura di honteuchi yoi. Inoltre ogni volta, dopo aver colpito, si verifica la postura della guardia. In particolare bisogna prestare attenzione alla direzione e alla posizione del piede posteriore.

'Moto no ichi'

Andando indietro mantenendo tsune no kamae si raggiunge il punto di partenza.

Gyakutsuki

Scopo: è una tecnica in cui, tenendo il Jo con la mano in posizione rovesciata, si trafigge dall'alto il plesso solare dell'avversario e inoltre lo si colpisce al viso con la tecnica di migi honteuchi; si tratta quindi di una tecnica in cui si praticano in successione i movimenti di tsuki e di uchi.

Tandoku doza (comandi:honte ni kamae, gyakutsuki yoi, hajime, yame, moto èh, maware migi o moto no ichi)

Punti essenziali:

'Honte ni kamae'

Da tsune no kamae, ci si mette in migi honte no kamae .

'Gyikutetsuki yoi'

Mentre si fa scivolare la mano destra e la si solleva indietro al di sopra della testa, si ruotano completamente i fianchi, si incrociano le gambe, si porta la mano sinistra, lasciandola in posizione rovesciata, circa all'altezza delle spalle, si impugna il Jo con entrambe le mani per tutta la sua lunghezza e si porta il josaki al plesso solare.

'Hajime'

Si porta avanti il piede sinistro e, nel momento in cui quest'ultimo tocca il suolo, si trafigge il plesso solare, spingendo il Jo da sopra la testa dritto in avanti con la mano destra.

Si solleva indietro la mano destra al di sopra della testa e si impugna il Jo con entrambe le mani per tutta la sua lunghezza. Nel momento in cui si fa scivolare la mano destra e si fa un passo avanti con il piede destro, si colpisce all'altezza del viso con la tecnica di migi honte uchi. (Si ripetono questi movimenti e si praticano con continuità gyakutezuki e migi honte uchi alternativamente)

'Yame'

Si sta fermi in migi honte no kamae .

'Moto èh'

Ci si mette in tsune no kamae.

A ogni colpo si assume saldamente la postura di 'gyakutezuki yoi'. Inoltre bisogna verificare la posizione della guardia dopo l'affondo. In particolare bisogna prestare attenzione alla direzione e alla posizione del piede posteriore.

'Maware migi'

Assumendo la postura sage Jo, si gira sulla destra e ci si mette in tsune no kamae. Succede così nei kihon successivi.

Nel caso della pratica individuale, bisogna prestare particolare attenzione a non avanzare portando avanti il piede anteriore, ma spingendo con quello posteriore. A ogni colpo si assume saldamente la postura di honteuchi yoi. Inoltre ogni volta, dopo aver colpito, si verifica la postura della guardia. In particolare bisogna prestare attenzione alla direzione e alla posizione del piede posteriore.

'Moto no ichi'

Andando indietro mantenendo tsune no kamae si raggiunge il punto di partenza.

Maki otoshi

Scopo: è una tecnica in cui, dopo aver bloccato il tachi che stava tagliando la testa, lo si spazza via con un movimento circolare e si porta l'attacco al viso.

Tandoku doza (comandi: honte ni kamae, maki otoshi yoi, hajime, yame, moto èh, maware migi o moto no ichi)

Punti essenziali:

'Honte ni kamae'

Da tsune no kamae ci si mette in migi honte no kamae .

'Maki otoshi yoi'

Si solleva la mano sinistra all'altezza della spalla sinistra, si porta la mano destra in posizione frontale, davanti alla parte sinistra del viso, e si alza il josaki diagonalmente verso l'alto - destra. Il dorso della mano sinistra risulta rivolto all'interno e quello della mano destra all'esterno. *Si alza il Jo consapevoli del punto sul quale si troverebbe il tachi .*

'Hajime'

Mentre si spazza il tachi diagonalmente verso il basso - sinistra con un movimento ampio, tale da disegnare un semicerchio, si avanza con il piede destro e si attacca all'altezza del viso. (Si pratica makiotoshi ripetendo in continuazione questi movimenti)

'Yame'

Si sta fermi in migi honte no kamae .

'Moto èh'

Ci si mette in tsune no kamae.

A ogni colpo si assume saldamente la postura di 'makiotoshi yoi'. Inoltre bisogna sempre verificare la posizione della guardia dopo l'attacco. In particolare bisogna prestare attenzione alla direzione e alla posizione del piede posteriore.

'Maware migi'

Assumendo la postura sage Jo, si gira sulla destra e ci si mette in tsune no kamae. Succede così nei kihon successivi.

Nel caso della pratica individuale, bisogna prestare particolare attenzione a non avanzare portando avanti il piede anteriore, ma spingendo con quello posteriore. A ogni colpo si assume saldamente la postura di honteuchi yoi. Inoltre ogni volta, dopo aver colpito, si verifica la postura della guardia. In particolare bisogna prestare attenzione alla direzione e alla posizione del piede posteriore.

'Moto no ichi'

Andando indietro mantenendo tsune no kamae si raggiunge il punto di partenza.

Kuritsuke

Scopo: è una tecnica in cui non appena il tachi dell'avversario si avvicina alla testa per tagliare, ci si sposta a sinistra, con il josaki si spazza dal basso il kote di Uchidachi e immediatamente lo si guida verso il basso addome. Esistono sia il migi che lo hidari kuritsuke, ma solo il migi kuritsuke è considerato parte dei kihon.

Tandoku dosa (comandi: kuritsuke yoi, hajime, yame, moto èh, maware migi o moto no ichi)

Punti essenziali:

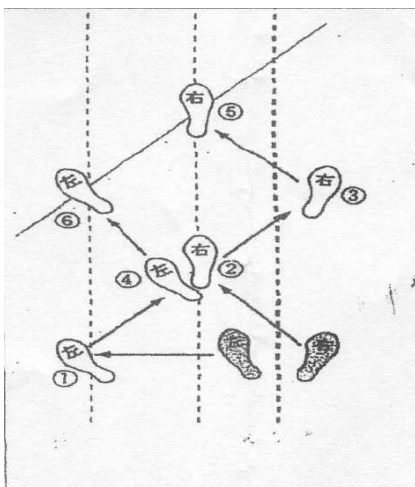
'Kuritsuke yoi'

Da tsune no kamae, si divarica di un passo a sinistra il piede sinistro, si prende con la mano sinistra in posizione rovesciata il josaki, e, nel momento in cui si spinge il piede destro lungo la diagonale destra - avanti rispetto al sinistro, si sistemano le mani in modo che la loro distanza reciproca eguagli la larghezza delle spalle e si solleva il Jo al di sopra della testa.

'Hajime'

Mentre si sferra il colpo davanti a sé un grande cerchio con il Jo, ci si spinge di un passo lungo la diagonale destra - avanti. Poi con il piede destro si fa un mezzo passo avanti a sinistra e si assume la postura di kuritsuke yoi. (Si pratica kuri tsuke ripetendo in continuazione questi movimenti)

Dopo aver sollevato il Jo al di sopra della testa edopo aver sferrato il colpo, l'altezza a cui si trovano i fianchi rimane fissa, né più in alto, né più in asso.



'Yame'

Mentre si cambia la posizione della mano destra in modo che la presa sia normale, si sposta il piede sinistro e ci si mette in migi honte no kamae .

'Moto èh'

Ci si mette in tsune no kamae.

A ogni colpo bisogna verificare che la postura di 'kuritsuke yoi' e quella che si assume a colpo sferrato si oppongano alla tsuka del tachi e siano completamente laterali.

'Maware migi'

Assumendo la postura sage Jo, si gira sulla destra e ci si mette in tsune no kamae. Succede così nei kihon successivi.

Nel caso della pratica individuale, bisogna prestare particolare attenzione a non avanzare portando avanti il piede anteriore, ma spingendo con quello posteriore. A ogni colpo si assume saldamente la postura di honteuchi yoi. Inoltre ogni volta, dopo aver colpito, si verifica la postura della guardia. In particolare bisogna prestare attenzione alla direzione e alla posizione del piede posteriore.

'Moto no ichi'

Andando indietro mantenendo tsune no kamae si raggiunge il punto di partenza.

Kurihanashi

Scopo: è una tecnica in cui non appena il tachi dell'avversario si avvicina alla testa per tagliare, si sposta il corpo a sinistra, si spazza il kote di Uchidachi dal basso con il josaki e immediatamente si guida l'attacco al viso per poi scivolare via.

Tandoku dosa (comandi: kurihanashi yoi, hajime, yame, moto èh, maware migi o moto no ichi)

Punti essenziali:

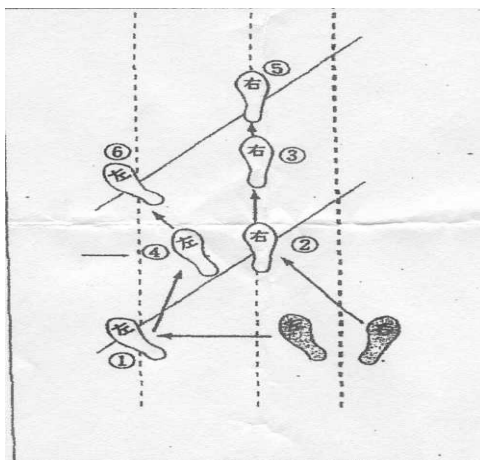
'Kurihanashi yoi'

Da tsune no kamae, si divarica di un passo a sinistra il piede sinistro, si prende il josaki con la mano sinistra in posizione rovesciata e, nel momento in cui si spinge il piede destro diagonalmente in avanti a destra rispetto al sinistro, si sistemano le mani in modo che la loro distanza reciproca eguagli la larghezza delle spalle e si sollevano al di sopra della testa.

'Hajime'

Mentre si disegna un grande cerchio con il josaki e si spinge ampiamente in avanti il piede destro, si guida e si spinge via l'attacco e si porta il josaki all'altezza degli occhi. Poi si avanza di mezzo passo con il piede destro e si assume la postura di kurihanashi yoi. (Si pratica kuri hanashi ripetendo in continuazione questi movimenti)

Quando si disegna un grande cerchio con il josaki, non lo si fa ruotare indietro. Si compie il movimento di kurihanashi immaginando la tsuka del tachi e si porta il josaki all'altezza degli occhi. Una volta sferrato l'attacco, senza mettere di traverso il piede posteriore, si assume la posizione leggermente laterale di gyakute no kamae. A ogni colpo si verifica che la postura di 'kuri hanashi yoi' si opponga alla tsuka del tachi e che sia completamente laterale e inoltre che la posizione che si assume dopo l'attacco corrisponda alla guardia gyakute.



'Yame'

Cambiando la posizione della mano in modo che la presa Sia normale, ci si mette in migi honte no kamae.

'Maware migi'

Assumendo la postura sage Jo, si gira sulla destra e ci si mette in tsune no kamae. Succede così nei kihon successivi.

Nel caso della pratica individuale, bisogna prestare particolare attenzione a non avanzare portando avanti il piede anteriore, ma spingendo con quello posteriore. A ogni colpo si assume saldamente la postura di honteuchi yoi. Inoltre ogni volta, dopo aver colpito, si verifica la postura della guardia. In particolare bisogna prestare attenzione alla direzione e alla posizione del piede posteriore.

'Moto èh'

Spostando il piede destro a destra e allineando a esso il sinistro, si torna sulla linea centrale dell'inizio e ci si mette in tsune no kamae.

Taiatari

Scopo: è una tecnica in cui non appena il tachi dell'avversario si avvicina per tagliare, si sposta il corpo a sinistra, si spazza dal basso il kote di Uchidachi con il josaki e immediatamente si porta il pugno destro al suigetsu e il sinistro al viso e ci si scaglia con il corpo contro l'avversario.

Tandoku dosa (comandi: taiatari yoi, hajime, yame, Moto èh, maware migi o moto no ichi)

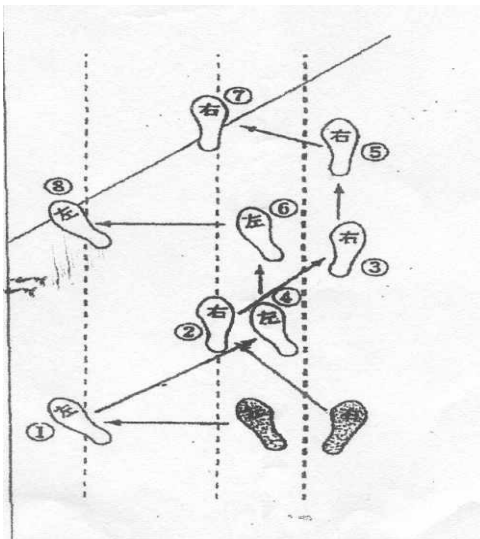
Punti essenziali:

'Taiatari yoi'

Da tsune no kamae, si divarica di un passo a sinistra il piede sinistro, si prende il josaki con la mano sinistra in posizione rovesciata e, nel momento in cui si spinge il piede destro diagonalmente in avanti a destra rispetto al sinistro, si sistemano le mani in modo che la loro distanza reciproca eguagli la larghezza delle spalle e si sollevano al di sopra della testa.

'Hajime'

Facendo in modo di spingere dal basso il josaki, si porta il pugno sinistro all'altezza del suigetsu e il destro all'altezza del viso e si drizza verticalmente il Jo; contemporaneamente si avvanza di mezzo passo lungo la diagonale destra - avanti con il piede destro. Si fa un grande passo in avanti tenendo le maniallungate e si esegue l'attacco (si scaglia avanti il corpo). Quindi si fa un mezzo passo lungo la diagonale sinistra - avanti con il piede destro e si assume la posizione di tai atari yoi. (Si pratica taiatari ripetendo in continuazione questi movimenti)



'Yame'

Cambiando la posizione della mano destra in modo che la presa risulti normale, ci si mette in migi honte no kamae.

'Moto èh'

Ci si mette in tsune no kame.

A ogni colpo si verifica la postura: la postura di taiatari yoi, opposta alla tsuka del tachi e completamente laterale, la postura che si assume dopo aver sollevato in alto il tachi e la postura che si assume dopo l'impatto. Si presta particolare attenzione al piede posteriore.

'Maware migi'

Assumendo la postura sage Jo, si gira sulla destra e ci si mette in tsune no kamae. Succede così nei kihon successivi.

Nel caso della pratica individuale, bisogna prestare particolare attenzione a non avanzare portando avanti il piede anteriore, ma spingendo con quello posteriore. A ogni colpo si assume saldamente la postura di honteuchi yoi. Inoltre ogni volta, dopo aver colpito, si verifica la postura della guardia. In particolare bisogna prestare attenzione alla direzione e alla posizione del piede posteriore.

'Moto no ichi'

Andando indietro mantenendo tsune no kamae si raggiunge il punto di partenza.

Tsuki hazushi uchi

Scopo: è una tecnica in cui, quando l'avversario sta per affondare il tachi nel plesso solare, si devia il colpo mentre si indietreggia con il piede sinistro e immediatamente, atterrando il tachi, si porta l'attacco al viso.

Tandoku dosa (comandi: tsuki hazushi uchi yoi, hajime, yame, moto èh, maware migi o moto no ichi)

Punti essenziali:

'Tsuki hazushi uchi yoi'

Da tsune no kamae si impugna il josaki con la mano sinistra in posizione rovesciata e si porta il Jo al di sopra della testa, impugnandolo con entrambe le mani per tutta la sua lunghezza.

'Hajime'

Si indietreggia con il piede sinistro, si assume una posizione completamente laterale e si stabilizza il corpo; contemporaneamente si porta indietro la mano sinistra, che si trova al di sopra della testa, si abbassa il josaki all'altezza dell'ombelico e si sistemano le mani in modo che la loro distanza reciproca eguagli la larghezza delle spalle. Si lascia la presa con la mano sinistra, si solleva la mano destra al di sopra della spalla destra e si impugna il josaki con la mano sinistra. Atterrando il tachi in migi honte, si colpisce al viso facendo un fumikomi con il piede destro.

Di nuovo, avanzando di un passo con il piede destro, si colpisce al viso, sempre nella

posizione migi honte. Si allinea il piede sinistro al destro, si prende il Jo per tutta la sua lunghezza con entrambe le mani, facendo scivolare la mano destra, e si cambia l'impugnatura della mano destra in prossimità del josaki.

(Si pratica tsuki hazushi uchi ripetendo in continuazione questi movimenti)

'Yame'

Si sta fermi in migi honte no kamae.

'Moto èh'

Ci si mette in tsune no kamae.

Guardando in avanti con attenzione, si dispone il corpo in posizione completamente laterale e, immaginando la figura di Uchidachi, si posiziona il jo diagonalmente proprio davanti a sé, con il josaki rivolto in basso.

'Maware migi'

Assumendo la postura sage Jo, si gira sulla destra e ci si mette in tsune no kamae. Succede così nei kihon successivi.

Nel caso della pratica individuale, bisogna prestare particolare attenzione a non avanzare portando avanti il piede anteriore, ma spingendo con quello posteriore. A ogni colpo si assume saldamente la postura di honteuchi yoi. Inoltre ogni volta, dopo aver colpito, si verifica la postura della guardia. In particolare bisogna prestare attenzione alla direzione e alla posizione del piede posteriore.

'Moto no ichi'

Andando indietro mantenendo tsune no kamae si raggiunge il punto di partenza.

Do barai uchi

Scopo: è una tecnica in cui, in risposta a un taglio a livello del do, si para il tachi facendo un passo indietro con il piede destro, quindi, atterrando l'arma, si porta l'attacco al viso.

Tandoku dosa (comandi: Honte ni kamae, do barai uchi hajime, yame, moto èh, maware migi o moto no ichi)

Punti essenziali:

'Honte ni kamae'

Da tsune no kamae ci si mette in migi honte no kamae.

'Do barai uchi hajime'

Si sposta lateralmente il pollice della mano sinistra, si distende il braccio destro sollevando la mano diagonalmente in alto a destra e si impugna il jo con entrambe le mani per tutta la sua lunghezza; contemporaneamente si indietreggia di un passo con il piede destro, si sistemano le mani facendo scivolare la sinistra fino a che la loro distanza reciproca non eguagli la larghezza delle spalle, si porta il josaki all'incirca all'altezza del ginocchio sinistro e si assume una posizione completamente laterale. In questo momento il jo e il corpo sono paralleli. Si solleva la mano destra, si impugna il jo con entrambe le mani per tutta la sua lunghezza, si ruotano i fianchi e si atterra il tachi dall'alto in migi honte. Quindi, si porta l'attacco al viso spingendo avanti il piede destro .

(Si pratica do barai uchi ripetendo in continuazione questi movimenti)
Si dispone il corpo concentrando l'attenzione di fronte a sé, senza guardare in basso o di lato.

Bisogna immaginare che di fronte a sé, disposto diagonalmente in basso a destra, ci sia il tachi. Inoltre, quando si è atterrato il tachi, si deve fare in modo di stabilizzare i fianchi e di non trascinare il corpo in avanti.

'Yame'

Si sta fermi in migi honte no kamae.

'Moto èh'

Ci si mette in tsune no kamae.

'Maware migi'

Assumendo la postura sage Jo, si gira sulla destra e ci si mette in tsune no kamae. Succede così nei kihon successivi.

Nel caso della pratica individuale, bisogna prestare particolare attenzione a non avanzare portando avanti il piede anteriore, ma spingendo con quello posteriore. A ogni colpo si assume saldamente la postura di honteuchi yoi. Inoltre ogni volta, dopo aver colpito, si verifica la postura della guardia. In particolare bisogna prestare attenzione alla direzione e alla posizione del piede posteriore.

'Moto no ichi'

Andando indietro mantenendo tsune no kamae si raggiunge il punto di partenza.

Tai hazushi uchi

Scopo: E' una tecnica in cui si evita un taglio indirizzato al centro della testa indietreggiando e immediatamente si atterra il tachi. Esistono sia migi che hidari tai hazushi uchi. Nella pratica individuale si colpisce al viso.

Tandoku dosa

Migi tai hazushi uchi(comandi: honte ni kamae, tai hazushi uchi yoi, hajime, yame, moto èh, maware migi o mae)

Punti essenziali:

'Honte ni kamae'

Da tsune no kamae , ci si mette in migi honte no kamae.

'Tai hazushi uchi yoi'

Si tira indietro la mano sinistra, si impugna il jo con entrambe le mani per tutta la sua lunghezza, si porta la mano destra al di sopra del ginocchio destro, si distende a sinistra la mano sinistra e la si porta all'altezza della spalla.

'Hajime'

Si allinea il piede destro al sinistro, si porta il braccio sinistro al di sopra della testa, si abbassa il jo sul lato destro del corpo e si distende verso il basso la mano destra, con il dorso rivolto all'interno. Quindi, mentre si colpisce al viso ruotando il jo da dietro, si indietreggia con il piede sinistro.

(Si pratica migi tai hazushi uchi ripetendo in continuazione questi movimenti)

'Yame'

Si sta fermi in migi honte no kamae.

'Moto èh'

Ci si mette in tsune no kamae .

'Maware migi'

Assumendo la postura sage Jo, si gira sulla destra e ci si mette in tsune no kamae. Succede così nei kihon successivi.

Nel caso della pratica individuale, bisogna prestare particolare attenzione a non avanzare portando avanti il piede anteriore, ma spingendo con quello posteriore. A ogni colpo si assume saldamente la postura di honteuchi yoi. Inoltre ogni volta, dopo aver colpito, si verifica la postura della guardia. In particolare bisogna prestare attenzione alla direzione e alla posizione del piede posteriore.

,

Mae'

Avanzando mantenendo tsune no kamae si raggiunge il punto di partenza.

Hidari tai hazushi uchi (comandi: hidari honte ni kamae, hidari tai hazushi uchi
yoi, hajime, yame, moto èh maware migi o mae)

Punti essenziali:

'Hidari Honte ni kamae'

Da tsune no kamae, ci si mette in hidari honte no kamae.

'Hidari tai hazushi uchi yoi'

Si tira in dietro la mano destra, si impugna il jo con entrambe le mani per tutta la sua lunghezza, si porta la mano sinistra al di sopra del ginocchio sinistro, si distende la mano destra a destra e la si porta all'altezza della spalla.

'Hajime'

Si allinea il piede sinistro al destro, si porta il braccio destro al di sopra della testa, si abbassa il jo sul lato sinistro del corpo e si distende verso il basso la mano sinistra, con il dorso rivolto all'interno. Quindi, mentre si colpisce al viso ruotando il jo da dietro, si indietreggia con il piede destro . (Si pratica hidari tai hazushi uchi ripetendo in continuazione questi movimenti)

'Yame'

Si sta fermi in hidari honte no kamae.

'Moto èh'

Ci si mette in tsune no kamae.

'Maware migi'

Assumendo la postura sage Jo, si gira sulla destra e ci si mette in tsune no kamae. Succede così nei kihon successivi.

Nel caso della pratica individuale, bisogna prestare particolare attenzione a non avanzare portando avanti il piede anteriore, ma spingendo con quello posteriore. A ogni colpo si assume saldamente la postura di honteuchi yoi. Inoltre ogni volta, dopo aver colpito, si verifica la postura della guardia. In particolare bisogna prestare attenzione alla direzione e alla posizione del piede posteriore.

'Mae'

Avanzando mantenendo tsune no kamae si raggiunge il punto di partenza.

Sotai Kihon

(commentario)

**Traduzione dal giapponese a cura di
Silvia Cordero**

Sotai Kihon

Ipponme

Nihonme

Sanbonme

Yohonme

Gohonme

Ropponme

Nanahonme

Happonme

Kyuhonme

Juhonme

Juipponme

Junihonme

Honte uchi (migi / hidari)

Gyakute uchi (migi / hidari)

Hiki otoshi uchi (migi / hidari)

Kaeshitsuki (migi / hidari)

Gyakutsuki

Maki otoshi

Kuritsuke

Kurihanashi

Taiatari

Tsuki hazushi uchi

Do barai uchi

Tai hazushi uchi

Honte uchi

Comandi: (sogo ni rei, honte ni kamae, honte uchi yoi, hajime, yame, moto èh, ichi kotai)

Scopo: Honte uchi è una tecnica in cui, da honte no kamae, si impugna il Jo per tutta la sua lunghezza e si colpisce con la mano in posizione normale il viso di uchidachi. Esistono due tipi di honte uchi, migi honte uchi e hidari Honte uchi; si eseguono continuativamente prima hidari e poi migi.

Punti essenziali:

'Sogo ni rei'

Shijo e Uchidachi: prendono la distanza, si mettono rispettivamente in sage Jo e sage tò e fanno contemporaneamente il saluto da in piedi. Dopo il saluto. Uchidachi assume la postura Keitò e Shijo si mette in tsune no kamae.

Shijo e Uchidachi: *il ma ai è una distanza tale per cui, una volta che Shijo e Uchidachi hanno avanzato il piede destro e si sono messi in guardia, la punta del Tachi e la punta del Jo si incontrano alla stessa altezza(entro i 10 cm dall'estremità)*

'Honte ni kamae'

U: si mette in chudan no kamae

S: si mette in migi honte no kamae

S: *quando incrocia il Jo con il tachi, l'incrocio avviene all'altezza della gola, l'estensione del Jo punta al viso e si incrocia allo stesso livello. Se l'incrocio è avvenuto a una distanza troppo ravvicinata, non indietreggia.*

'Honte uchi yoi'

U: abbassa la guardia

S: da migi honte no kamae, mentre sposta lateralmente il pollice sinistro e rovescia la mano, tira indietro il Jo e lo impugna per tutta la sua lunghezza con entrambe le mani.

S: *assume una guardia laterale, indirizza il josaki al viso di uchidachi e, senza allontanarsene, tira indietro il Jo rovesciando la mano sinistra. Per viso si intende il punto tra i due occhi.*

Quando impugna il Jo per tutta la sua lunghezza con entrambe le mani, deve fare in modo che il suo centro arrivi in prossimità del centro del corpo. Quando rovescia la mano posteriore, tiene il Jo con il mignolo.

'Hajime'

S: mentre fa ruotare la mano sinistra da dietro verso l'alto e la fa scivolare, fa un passo avanti con il piede sinistro e colpisce al viso nel momento in cui il piede tocca il suolo.

S: *come regola generale, non avanza portando avanti il piede anteriore, ma spingendo con quello posteriore. Nel momento in cui colpisce stringe il pollice destro intorno al Jo si mette in hidari honte no kamae .*

S: *a ogni colpo assume la postura di 'Honte uchi yoi'*

U: nell'istante in cui viene colpito indietreggia di un passo con il piede sinistro. Indietreggiando ancora con il sinistro e sollevando il tachi in chudan no kamae, incrocia il Jo.

U: abbassa la guardia

S: spostando lateralmente il pollice destro e rovesciando la mano, tira indietro il Jo e lo impugna per tutta la sua lunghezza con entrambe le mani; mentre fa ruotare la mano destra da dietro verso l'alto e la fa scivolare, fa un passo avanti con il piede destro e colpisce al viso nel momento in cui il piede tocca il suolo.

U: nell'istante in cui viene colpito, indietreggia di un passo con il piede sinistro.

(Si pratica honte uchi ripetendo in continuazione questi movimenti)

' Yame'

S: restando in honte no kamae mostra zanshin

U: indietreggiando con il sinistro e sollevando il tachi in chudan no kamae, incrocia il Jo.

'Moto èh'

U: abbassa la guardia e richiama il piede destro al sinistro .

S: nel caso in cui abbia finito in migi honte, adattandosi al fatto che uchidachi ha abbassato la guardia, senza distogliere il Jo dal viso, lo impugna al centro con la mano destra, allinea il piede sinistro a quello destro e si mette in tsune no kamae. Nel caso in cui abbia finito in hidari honte, tira la mano destra, prende il Jo per tutta la sua lunghezza, lo impugna al centro con la mano destra, allinea il piede destro al sinistro e si mette in tsune no kamae. Succede così nei kihon successivi, fino a Maki otoshi.

'Ichi kotai'

Entrambi fanno un passo a sinistra, vanno avanti, si girano sulla destra e si trovano uno di fronte all'altro.

Shijo uchidachi: si sforzano di muoversi armonizzando le respirazioni. Succede così nei kihon successivi.

Gyakute uchi

Comandi: (gyakute ni kamae, gyakute uchi yoi, hajime, yame, moto èh, ichi kotai)

Scopo: gyakute uchi è una tecnica in cui da gyakute no kamae si impugna il Jo per tutta la sua lunghezza e si colpisce con la mano in posizione rovesciata il lato sinistro o destro del viso (tempia) di uchidachi.

Punti essenziali:

'Gyakute ni kamae'

U: si mette in chudan no kamae.

S: si mette in migi gyakute no kamae.

'Gyakute uchi yoi'

S: tira indietro la mano sinistra e impugna il Jo per tutta la sua lunghezza con entrambe le mani.

S: *assume una guardia laterale, indirizza il josaki al viso di uchidachi e tira indietro la mano sinistra senza distogliere la punta dall'obiettivo.*

'Hajime'

S: facendo ruotare la mano sinistra da dietro verso l'alto e facendola scivolare, porta avanti il piede sinistro e colpisce il lato destro del volto di uchidachi nel momento in cui il piede tocca il suolo.

S: *colpisce il lato del viso di uchidachi dall'alto.*

U: nel momento in cui viene colpito, indietreggia di un passo con il piede destro e para il Jo con il tachi in posizione verticale.

U: *quando para il Jo, assume una posizione laterale e riceve il Jo frontalmente.*

S: tira indietro la mano destra, impugna il Jo per tutta la sua lunghezza con entrambe le mani, e, mentre fa ruotare la mano destra da dietro verso l'alto e la fa scivolare, porta avanti il piede destro e colpisce il lato sinistro del viso di uchidachi nel momento in cui il piede tocca il suolo.

S: *quando impugna il Jo per tutta la sua lunghezza con entrambe le mani, deve fare in modo che il suo centro arrivi in prossimità del centro del corpo. Come regola generale, non avanza portando avanti il piede anteriore, ma spingendo con quello posteriore. Tenendo sempre i polsi dritti, nel momento in cui colpisce si mette in gyakute no kamae.*

S: *a ogni colpo assume la postura di Gyakute uchi yoi*

U: nel momento in cui viene colpito, indietreggia di un passo con il piede sinistro e para il Jo con il tachi in posizione verticale.

(Si pratica gyakute uchi ripetendo in continuazione questi movimenti)

'Yame'

S: da yakute no kamae, cambia l'impugnatura in honte no kamae e mostra zanshin

U: indietreggiando con il piede sinistro, mantenendo la posizione incrocia il Jo mettendosi in chudan no kamae.

SU: *cercano di muoversi armonizzando la respirazione.*

Hiki otoshi uchi

Comandi: (hiki otoshi ni kamae, hiki otoshi uchi hajime, yame, moto èh, ichi kotai)

Scopo: hiki otoshi uchi è una tecnica in cui da hiki otoshi no kamae si colpisce il viso di uchidachi oppure si colpisce il tachi e si porta l'attacco al viso. Nella pratica con compagno si spinge giù il tachi, che si trova in chudan no kamae, e si attacca il viso, nella pratica individuale si colpisce direttamente all'altezza del viso con la mano in posizione normale; si eseguono continuamente prima hidari e poi migi hiki otoshi.

Punti essenziali:

'Hiki otoshi ni kamae'

U: si mette in chudan no kamae.

S: si mette in migi hiki otoshi no kamae.

'Hiki otoshi uchi hajime'

S: mentre fa ruotare la mano destra da dietro verso l'alto e la fascicolare, spingendo il tachi diagonalmente da in alto a destra, fa un passo avanti con il piede destro, attacca il viso di uchidachi e mostra zanshin.

S: *assume la guardia laterale e allinea le spalle, i fianchi e i talloni, senza contorcere il corpo.*

S: *senza rivolgere il petto in avanti, alza il Jo, che fa aderire al corpo, da dietro verso l'alto e spinge il tachi ruotando i fianchi. Nello stesso tempo porta avanti il piede destro. Come regola generale si sforza di non avanzare portando avanti il piede anteriore, ma spingendo con quello posteriore.*

S: *quando spinge via il tachi, si posiziona lateralmente osservando con attenzione uchidachi e non mostra il petto o la schiena. La gamba anteriore è rivolta in avanti, leggermente in diagonale, con il ginocchio piegato dolcemente in avanti in modo da non esporre la parte interna della coscia; la gamba posteriore è naturalmente distesa e la linea su cui si trova l'alluce forma un'angolo retto con quella che passa per i fianchi.*

U: nel momento in cui il tachi viene spostato indietro a destra, indietreggia con il piede destro.

U: *non deve abbassare troppo il tachi indietro.*

S: spostando lateralmente il pollice sinistro e rovesciando la mano, tira il Jo in basso, indietro a sinistra, assume la posizione laterale destra, si appoggia delicatamente alla parte destra del petto, cambiando l'impugnatura della mano sinistra in modo che il palmo sia rivolto all'esterno, e si mette in hidari hiki otoshi no kamae.

U: mentre indietreggia con il piede sinistro, alza il tachi e, emettendo il Kiai, lo porta in chudan no kamae come per tagliare.

U: *quando solleva il tachi al di sopra della testa, il Kensen non scende al di sotto dell'asse orizzontale. Presta la giusta attenzione alla distanza.*

S: mentre fa ruotare la mano sinistra da dietro verso l'alto e la fa scivolare, spingendo il tachi diagonalmente da in alto a sinistra, fa un passo avanti con il piede sinistro, sferra l'attacco al viso di uchidachi e mostra zanshin.

U: nel momento in cui il tachi viene spostato indietro a sinistra, indietreggia con il piede sinistro .

(Si pratica hiki otoshi uchi ripetendo in continuazione questi movimenti)

'Yame'

S: mantenendo la postura di honte no kamae, mostra zanshin.

U: indietreggiando con il piede sinistro, risale in chudan no kamae e incrocia il tachi con il Jo.

Kaeshi tsuki

Comandi: (honte ni kamae, kaeshi tsuki yoi, hajime, yame, moto èh, ichi kotai)

Scopo: si tratta di una tecnica in cui si trafigge il plesso solare ruotando opportunamente i fianchi e scambiando alternativamente il josaki e l'estremità inferiore del Jo. Si praticano continuativamente hidari e migi kaeshi zuki.

Punti essenziali:

'Honte ni kamae'

U: si mette in chudan no kamae.

S: si mette in migi honte no kamae.

'Kaeshi tsuki yoi'

U: da chudan no kamae, sposta indietro il piede destro e si mette in hidari Jodan no kamae.

U: *senza allontanarsi troppo, indietreggia in modo da raggiungere la distanza detta issoku itto no ma ai.*

S: da migi honte no kamae, spostando lateralmente il pollice della mano sinistra, ruota completamente i fianchi, incrocia le gambe, ribalta la mano destra dall'alto indietro facendola scivolare, impugna il Jo con entrambe le mani per tutta la sua lunghezza e lo punta al plesso solare.

S: *quando ribalta il Jo, ruota completamente i fianchi e cambia la direzione di entrambi i piedi.*

Il baricentro cade all'incirca a metà tra i due piedi, in modo che la postura non risulti inclinata in avanti, il josaki si trova circa all'altezza del plesso solare, il fulcro del Jo è dalle parti dell'ombelico e la mano che esegue l'affondo è la destra, che si trova dietro.

'Hajime'

S: Mentre fa un grande passo avanti con il piede sinistro, trafigge il suigetsu di uchidachi spingendo il Jo dritto in avanti con la mano destra. Quindi mostra zanshin puntando il josaki al viso.

U: indietreggia con il piede sinistro e si mette in chudan no kamae. Di nuovo da chudan no kamae assume la postura di hidari Jodan no kamae spostando indietro il piede destro .

U: *quando assume la posizione di chudan no kamae, emette il Kiai e si mette in guardia come per tagliare.*

S: spostando lateralmente il pollice della mano destra, ruota completamente i fianchi, incrocia le gambe, ribalta la mano sinistra dall'alto indietro facendola scivolare, impugna il Jo con entrambe le mani per tutta la sua lunghezza e lo punta al plesso solare. Ancora, mentre fa un grande passo avanti con il piede destro, trafigge il suigetsu di uchidachi spingendo il Jo dritto in avanti con la mano sinistra. Inoltre mostra zanshin puntando il josaki al viso.

U: indietreggia con il piede sinistro e si mette in chudan no kamae.
(Si pratica in modo continuativo kaeshi zuki ripetendo questi movimenti)

'Yame'

S: mostra zanshin rimanendo in honte no kamae.

U: Indietreggiando con il piede sinistro e scendendo in chudan no kamae,
incrocia il tachi con il Jo.

Gyaku tsuki

Comandi: (honte ni kamae, gyaku tsuki yoi, hajime, yame, moto èh, ichi kotai)

Scopo: è una tecnica in cui, tenendo il Jo con la mano in posizione rovesciata, si trafigge dall'alto il plesso solare dell'avversario e inoltre lo si colpisce al viso con la tecnica di migi Honte uchi; si tratta quindi di una tecnica in cui si praticano in successione i movimenti di tsuki e di uchi.

Punti essenziali:

'Honte ni kamae'

U: si mette in chudan no kamae.

S: si mette in migi honte no kamae

'Gyaku tsuki yoi'

U: da chudan no kamae, portando indietro il piede destro si mette in hidari

Jodan.

U: *senza allontanarsi troppo, indietreggia quanto basta per raggiungere la distanza detta issoku itto no ma ai. Non indietreggia con il piede sinistro.*

S: da migi honte no kamae, mentre fa scivolare la mano destra e la solleva indietro al di sopra della testa, ruota completamente i fianchi, incrocia le gambe, porta la mano sinistra, lasciandola in posizione rovesciata, all'altezza delle spalle, impugna il Jo con entrambe le mani per tutta la sua lunghezza e porta il josaki al plesso solare.

S: *quando solleva il Jo, ruota completamente i fianchi e cambia la direzione dei piedi. Fa in modo che la mano destra si trovi all'incirca all'altezza delle spalle e che l'estensione del josaki sia indirizzata al plesso solare.*

'Hajime'

S: porta avanti il piede sinistro e, nel momento in cui il piede tocca il suolo, trafigge il plesso solare di uchidachi, spingendo il Jo da sopra la testa dritto in avanti con la mano destra. Ancora, solleva indietro la mano destra al di sopra della testa, impugna il Jo con entrambe le mani per tutta la sua lunghezza e, nel momento in cui fa scivolare la mano destra e avanza con il piede destro, colpisce il viso di uchidachi con la tecnica migi honte uchi.

S: *trafigge il suigetsu dall'alto direttamente e porta la mano destra davanti al proprio viso.*

La postura, una volta che si è eseguito l'affondo, diventa leggermente laterale. I gomiti sono rilassati e i mignoli di entrambe le mani serrati. Assume di nuovo una postura completamente laterale e porta il Jo al di sopra della testa.

U: mentre fa un grande passo indietro con il piede sinistro, incrocia il tachi al Jo, come si fa di solito quando si colpisce nello stesso momento.

U: emettendo il Kiai incrocia il tachi con il Jo. Quando la distanza è troppo ravvicinata, incrocia il Jo indietreggiando ancora con il piede posteriore.

(Si ripetono questi movimenti e si praticano con continuità gyakute zuki e migi honte uchi in alternanza)

'Yame'

S: mostra zanshin restando in honte no kamae .

U: indietreggia leggermente con il piede sinistro e da questa posizione incrocia il Jo mettendo si in chudan no kamae.

Maki otoshi

Comandi: (honte ni kamae, maki otoshi yoi, hajime, yame, moto èh, ichi kotai)

Scopo: è una tecnica in cui, dopo aver bloccato il tachi che stava tagliando la testa, lo si spazza via con un movimento circolare e si porta l'attacco al viso.

Punti essenziali:

'Honte ni kamae'

U: si mette in chudan no kamae.

S: si mette in migi honte no kamae

'Maki otoshi yoi'

U: avanza con il piede destro, allunga entrambe le mani e si mette nella condizione di poter tagliare la testa.

U: *dopo aver preso la distanza, fronteggia Shijo in una posizione tale da non potergli tagliare la mano destra.*

S: solleva la mano sinistra all'altezza della spalla sinistra, porta la mano destra in posizione frontale, davanti alla parte sinistra del viso, e alza il josaki diagonalmente verso l'alto - destra. Il dorso della mano sinistra risulta rivolto all'interno e quello della mano destra all'esterno.

S: *i polsi di entrambe le mani sono naturalmente distesi, senza essere contorti o piegati. Alza il Jo mantenendo una postura leggermente laterale. Il gomito sinistro non è disteso ed è appoggiato al fianco.*

S: *distende le mani senza ruotarle.*

'Hajime'

S: mentre spazza il tachi diagonalmente verso il basso - sinistra con un movimento ampio, tale da disegnare un semicerchio, avanza con il piede destro, attacca il viso di uchidachi nel momento in cui il piede tocca il suolo e mostra zanshin. **U:** nell'istante in cui il Kensen viene spazzato indietro a destra, indietreggia con il piede destro. Poi, mentre indietreggia con il sinistro, carica il tachi da indietro in alto e taglia all'altezza della testa di Shijo.

U: *quando, indietreggiando con il piede sinistro e tagliando, la distanza diventa eccessiva, può anche invertire i piedi e tagliare. Non deve solo avvicinarsi troppo. Shijo non deve bloccarlo venendo avanti.*

(Si ripetono questi movimenti e si pratica maki otoshi in modo continuativo)

'Yame'

S: mostra zanshin mantenendo la postura di honte no kamae .

U: indietreggiando con il sinistro e mantenendo la postura, solleva la spada in chudan no kamae e incrocia il tachi con il Jo.

Kuritsuke

Comandi: (kuri tsuke yoi, hajime, yame, moto èh, ichi kotai)

Scopo: è una tecnica in cui non appena il tachi dell'avversario si avvicina alla testa per tagliare, ci si sposta a sinistra, con il josaki si spazza dal basso il kote di uchidachi e immediatamente lo si guida verso il basso addome. Esistono sia il migi che lo hidari kuri tsuke, ma solo il migi kuritsuke è considerato parte dei kihon.

Punti essenziali:

'Kuri tsuke yoi'

U: si mette in hasso no kamae.

S: resta in tsune no kamae.

'Hajime'

U: da hasso no kamae , carica il tachi e taglia all'altezza della testa di Shijo.

U: *da hasso no kamae, il movimento di tagliare dopo aver caricato deve essere fatto in un tempo solo. Quando carica il tachi al di sopra della testa non abbassa il Kensen al di sotto della linea orizzontale.*

S: da tsune no kamae, divarica di un passo a sinistra il piede sinistro, prende con la mano sinistra in posizione rovesciata il josaki, e, nel momento in cui spinge il piede destro lungo la diagonale destra - avanti rispetto al sinistro, sistema le mani in modo che la loro distanza reciproca eguagli la larghezza delle spalle, le solleva al di sopra della testa e spazza dal basso la tsuka del tachi, agganciandola al centro. Poi, mentre colpisce uchidachi al basso ventre con il josaki, disegnando davanti a sé un grande cerchio con il Jo stesso, si spinge avanti di un passo nella direzione di uchidachi con il piede destro.

S: *spazza la tsuka e colpisce con il josaki, all'altezza di circa 10cm dall'estremità. Il suo piede destro si posiziona all'esterno della linea su cui si trova il piede destro di uchidachi. Fa in modo che l'angolazione del Jo quando si trova sopra la testa e le linee disegnate dai polsi, d ai gomiti, dalle spalle, dai fianchi e dai talloni costituiscano una linea dritta e non siano contorte. Porta il josaki all'altezza degli occhi di uchidachi. Quando ha colpito, la mano sinistra raggiunge la prima articolazione della gamba sinistra e i piedi avanzano lungo la direzione del Jo e si dispongono in linea con i piedi di uchidachi. Raddrizza la parte superiore del corpo, osserva attentamente uchidachi e non scompone la postura.*

U: dopo essere stato colpito mentre indietreggiava con il piede destro, retrocede ancora con il piede sinistro e poi con il destro e assume la postura hasso di fronte a uchidachi.

U: *una volta colpito, nel corretto svolgimento, muove i piedi e i fianchi in modo da non scomporre la postura, adattandosi alla tecnica di Shijo senza opporre resistenza. Inoltre, affinché il tachi non sbatta per terra con violenza, tiene morbidi mani e piedi.*

S: mentre cambia la posizione della mano destra in modo che la presa sia normale, muove il piede sinistro, si mette in honte no kamae e mostra zanshin indirizzando il josaki al viso di uchidachi. Poi allinea il piede sinistro al piede destro e si mette in tsune no kamae .

(Si pratica la tecnica kuri tsuke ripetendo in continuazione questi movimenti)

'Yame'

U: dalla posizione che aveva quando è stato colpito, indietreggia con il sinistro , il destro e il sinistro e, fronteggiando Shijo , porta il Kensen al di sotto del suo ginocchio sinistro.

S: mentre cambia la posizione della mano destra in modo che la presa sia normale, muove il piede sinistro, si mette in honte no kamae, indirizza il josaki al viso di uchidachi e mostra zanshin.

'Moto èh'

U: richiama il piede destro a quello sinistro.

S: allinea il piede sinistro a quello destro e si mette in tsune no kamae

.

Kurihanashi

Comandi: (kuri hanashi yoi, hajime, yame, moto èh, ichi kotai)

Scopo: è una tecnica in cui non appena il tachi dell'avversario si avvicina alla testa per tagliare, si sposta il corpo a sinistra, si spazza il kote di uchidachi dal basso con il josaki e immediatamente si guida l'attacco al viso per poi scivolare via.

Punti essenziali:

'Kuri hanashi yoi'

U: si mette in hasso no kamae.

S: resta in tsune no kamae.

'Hajime'

U: da hasso no kamae, carica il tachi e taglia all'altezza della testa di Shijo.

U: *taglia con precisione.*

S: da tsune no kamae, divarica il piede sinistro di un passo a sinistra, prende il josaki con la mano sinistra in posizione rovesciata, nel momento in cui spinge il piede destro diagonalmente a destra in avanti rispetto al sinistro, sistema le mani in modo che la loro distanza reciproca eguagli la larghezza delle spalle, le solleva al di sopra della testa e spazza dal basso la tsuka del tachi, agganciandola al centro. Poi, nel momento in cui spinge avanti ampiamente il piede destro sulla destra di uchidachi, tenendo il josaki sulla tsuka del tachi disegna un grande cerchio, guida il Jo alle spalle di uchidachi e lo fa scivolare via. Dopo l'attacco, il josaki è rivolto agli occhi di uchidachi.

S: *spazza la tsuka con precisione e nella corretta postura. il piede destro è posizionato all'esterno della linea su cui si trova il piede destro di uchidachi. Quando attacca i polsi di entrambe le mani non sono piegati. In ogni caso non deve spingere e lasciar andare, ma far ruotare il josaki. Una volta che il colpo è stato sferrato, senza mettere di traverso il piede posteriore, assume la postura leggermente laterale di yakute no kamae.*

U: dopo aver subito l'attacco, senza distogliere l'attenzione dall'avversario, assume la postura di hasso no kamae indietreggi andò con il piede destro, con il sinistro e di nuovo con il destro.

U: *una volta subito l'attacco tira indietro il piede destro, tira indietro il piede sinistro davanti al destro e tira ancora indietro il destro.*

S: mentre cambia la posizione della mano destra in modo che la presa sia normale, si mette in honte no kamae e mostra zanshin mantenendo il josaki puntato al viso di uchidachi. Spostando a destra il piede destro, richiama vicino a esso il piede sinistro e assume la postura di tsune no kamae di fronte a uchidachi.

(Si pratica kuri hanashi ripetendo in continuazione questi movimenti)

'Yame'

U: dopo aver subito l'attacco, indietreggia, nell'ordine, con il piede destro, sinistro, destro e di nuovo sinistro e, faccia a faccia con Shijo, abbassa il Kensen al di sotto del suo ginocchio sinistro.

S: mentre cambia la posizione della mano destra in modo che la presa sia normale, si mette in honte no kamae e mostra zanshin mantenendo il josaki puntato al viso di uchidachi.

'Moto èh'

U: richiama il piede destro vicino al sinistro.

S: mentre sposta il piede destro a destra, allinea a esso il sinistro e assume la postura di tsune no kamae di fronte a uchidachi.

Taiatari

Comandi: (tai atari yoi, hajime, yame, moto èh, ichi kotai)

Scopo: è una tecnica in cui non appena il tachi dell'avversario si avvicina per tagliare, si sposta il corpo a sinistra, si spazza dal basso il kote di uchidachi con il josaki e immediatamente si porta il pugno destro al suigetsu e il sinistro al viso e ci si scaglia con il corpo contro l'avversario.

Punti essenziali:

'Tai atari yoi'

U: si mette in hasso no kamae .

S: resta in tsune no kamae.

'Hajime'

U: da hasso no kamae, carica il tachi e taglia all'altezza del viso di Shijo.

U: *taglia in modo appropriato.*

S: da tsune no kamae, divarica di un passo a sinistra il piede sinistro , prende il josaki con la mano sinistra in posizione rovesciata e, nel momento in cui spinge il piede destro diagonalmente a destra in avanti rispetto al sinistro, sistema le mani in modo che la loro distanza reciproca eguagli la larghezza delle spalle, le solleva al di sopra della testa e spazza dal basso la tsuka del tachi agganciandola al centro. Poi, facendo in modo di spingere dal basso il josaki, che si trova sempre al centro della tsuka, avvicina il pugno sinistro al suigetsu e il destro al viso e porta il Jo in posizione verticale; contemporaneamente avanza di mezzo passo lungo la diagonale destra - avanti con il piede destro e si ferma di fronte a uchidachi.

S: *nella corretta posizione, spazza la tsuka al centro in modo appropriato. il piede destro è posizionato all'esterno della linea su cui si trova il piede destro di uchidachi. Quando spinge in alto la tsuka con il josaki e sopraffà uchidachi, deve fare in modo di non far scivolare il Jo e il tachi l'uno sull'altro, spostando così il punto di incontro. Non richiama il piede posteriore troppo vicino a quello anteriore. Inoltre, la punta del piede non è rivolta lateralmente, ma in avanti.*

U: una volta che la tsuka è stata spinta in alto, richiama il piede destro al sinistro, allunga dolcemente entrambe le mani e porta il tachi al di sopra della testa con il Kensen a destra e la tsuka in posizione orizzontale.

U: *una volta che la tsuka è stata spinta in alto, si prepara allo scontro senza allineare i piedi e con i gomiti e le ginocchia morbidi.*

S: tenendo i gomiti distesi, avanza di un passo e va contro uchidachi.

S: *quando va contro uchidachi, tenendo le braccia morbidamente distese, avanza con tutto il corpo.*

U: partendo con il piede sinistro, alterna quattro piccoli passi indietro e si mette in hasso no kamae .

S: cambiando la posizione della mano destra in modo che la presa risulti normale, si mette in migi honte no kamae e mostra zanshin tenendo il josaki puntato al viso di uchidachi.

(Si pratica tai atari ripetendo in continuazione questi movimenti)

'Yame'

U: dopo che Shijo gli è venuto addosso, indietreggia con il piede sinistro, poi con il destro, il sinistro, e di nuovo il destro; indietreggiando ancora con il sinistro abbassa il tachi e, fronteggiando Shijo, porta il Kensen al di sotto del suo ginocchio sinistro.

S: cambiando la posizione della mano destra in modo che la presa risulti normale, si mette in migi honte no kamae e mostra zanshin tenendo il josaki puntato al viso di uchidachi.

'Moto èh'

U: richiama il piede destro al sinistro .

S: allineando il piede sinistro al destro, si mette in tsune no kamae.

Tsuki hazushi uchi

Comandi: (tsuki hazushi uchi yoi, hajime, yame, moto èh, ichi kotai)

Scopo: è una tecnica in cui, quando l'avversario sta per affondare il tachi nel plesso solare, si devia il colpo mentre si indietreggia con il piede sinistro e immediatamente, atterrando il tachi, si porta l'attacco al viso.

Punti essenziali:

'Tsuki hazushi uchi yoi'

U: si mette in hasso no kamae .

S: da tsune no kamae impugna il josaki con la mano sinistra in posizione rovesciata e porta il Jo al di sopra della testa impugnandolo con entrambe le mani per tutta la sua lunghezza.

S :*per al di sopra della testa si intende esattamente al di sopra della fronte, non davanti a essa.*

'Hajime'

U: da hasso no kamae, porta il tachi sull'anca sinistra mantenendo il controllo sul viso di Shijo, avanza con il piede destro e affonda il tachi dritto nel suigetsu dell'avversario.

U: *dopo aver portato il tachi sull'anca sinistra, il filo della lama è orientato diagonalmente in basso a sinistra e il Kensen punta al plesso solare. Quando affonda rivolge il filo della lama perfettamente in basso.*

S: indietreggia con il piede sinistro, assume una posizione completamente laterale e placca il corpo; contemporaneamente devia il tachi portando indietro la mano sinistra, che si trova al di sopra della testa, e sistemando le mani in modo che la loro distanza reciproca eguagli la larghezza delle spalle – il josaki è rivolto verso il basso - .

S: *non focalizza la propria attenzione sul Kensen che si avvicina, ma guarda dritto davanti a sé in modo che lo sguardo comprenda tutto il corpo dell'avversario. Assume la posizione completamente laterale senza tirare indietro le anche. Solleva la mano destra al di sopra della spalla destra senza cambiarne l'impugnatura e porta la mano sinistra sulla linea mediana.*

Quindi lascia la presa con la mano sinistra, si dispone frontalmente mentre solleva la mano destra al di sopra della spalla destra, impugna il Josaki con la mano sinistra e, atterrando il tachi in migi honte, esegue un fumikomi con il piede destro e colpisce il viso.

U: essendo stato disarmato e attaccato, tira indietro il piede destro .

S: di nuovo, avanzando di un passo con il piede destro, porta l'attacco al viso, sempre nella posizione migi honte.

S: *avanza con precisione un passo dopo l'altro.*

U: essendo stato attaccato, tira indietro il piede sinistro . Mentre si allontana ancora con il piede sinistro , si mette in chudan no kamae.

U: *prende la giusta distanza.*

S: allinea il piede sinistro al destro e porta il Jo al di sopra della testa impugnandolo per tutta la sua lunghezza con entrambe le mani.

S: *facendo scivolare la mano destra prende il Jo per tutta la sua lunghezza e cambia l'impugnatura della mano destra in prossimità del josaki.*

U: dalla posizione chudan trafigge il suigetsu.

(Si pratica tsuki hazushi uchi ripetendo in continuazione questi movimenti)

,

Yame'

S: restando in migi honte no kamae, punta il Josaki al suigetsu di uchidachi e mostra zanshin.

U: indietreggiando con il piede sinistro, incrocia il Jo sollevando il tachi in chudan no kamae.

'Moto èh'

U: abbassa la guardia e richiama il piede destro al sinistro .

S: allinea il piede sinistro al destro e si mette in tsune no kamae. Succede così nei kihon successivi, fino a tai hazushi uchi.

Do barai uchi

Comandi: (honte ni kamae, do barai uchi hajime, yame, moto èh)

Scopo: è una tecnica in cui, in risposta a un taglio a livello del do, si para il tachi facendo un passo indietro con il piede destro, quindi, atterrando l'arma, si porta l'attacco al viso.

Punti essenziali:

'Honte ni kamae'

U: si mette in chudan no kamae.

S: si mette in migi honte no kamae.

'Do barai uchi hajime'

U: da gyaku hasso (hidari hasso no kamae), taglia il do di Shijo sulla destra facendo un fumikomi in avanti con il piede destro.

U: *taglia il do portando il filo di lama in posizione ben verticale e facendo in modo di non abbassare il Kensen.*

S: sposta lateralmente il pollice della mano sinistra, distende il braccio destro sollevando diagonalmente la mano in alto a destra e impugna il jo con entrambe le mani per tutta la sua lunghezza; contemporaneamente indietreggia di un passo con il piede destro, sistema le mani, facendo scivolare la sinistra fino a che la loro distanza reciproca eguagli la larghezza delle spalle e para il tachi assumendo una posizione completamente laterale, con i gomiti distesi e il josaki rivolto diagonalmente in basso.

S: *impugna il jo con entrambe le mani facendo scivolare la mano destra, non tirando a sinistra e poi indietro la sinistra; nello stesso momento sistema le mani facendo scivolare la sinistra fino a che la loro distanza reciproca non eguagli la larghezza delle spalle. Esegue questi movimenti in un tempo solo.*

Quindi, solleva la mano destra, impugna il jo con entrambe le mani per tutta la sua lunghezza, ruota le anche e atterra il tachi dall'alto in migi honte.

S: *dopo la parata, spinge il tachi diritto in basso e in quel momento, osservando attentamente uchidachi, colpisce stabilizzando i fianchi.*

U: quando il tachi viene atterrato richiama immediatamente il piede destro.

S: attacca il viso di uchidachi in migi honte spingendo ampiamente in avanti il piede destro e mostra zanshin.

U: portando indietro il piede destro e poi il sinistro si mette in chudan no kamae e incrocia il jo.

(Si pratica do barai uchi ripetendo in continuazione questi movimenti)

Tai hazushi uchi

Scopo: E' una tecnica in cui si evita un taglio indirizzato al centro della testa indietreggiando e immediatamente si atterra il tachi. Esistono sia migi che hidari tai hazushi uchi. Nella pratica individuale si colpisce al viso.

'Migi tai hazushi uchi'

Comandi: (Honte ni kamae, tai hazushi uchi yoi, hajime, yame, moto èh, ichi kotai)

Punti essenziali:

'Honte ni kamae'

U: si mette in chudan no kamae.

S: si mette in migi honte no kamae.

'Tai hazushi uchi yoi'

U: da chudan no kamae si mette in hasso no kamae portando avanti di un passo il piede sinistro.

S: da migi honte no kamae, tira indietro la mano sinistra, impugna il jo con entrambe le mani per tutta la sua lunghezza, porta la mano destra al disopra del ginocchio destro, distende a sinistra la mano sinistra e la porta all'altezza della spalla.

'Hajime'

U: da hasso no kamae, carica il tachi e taglia al centro della testa di Shijo. *U: dopo aver tagliato, il Kensen si ferma all'altezza della gola.*

S: allinea il piede destro al sinistro, solleva il braccio sinistro al di sopra della testa, abbassa il jo sul lato destro e evita il taglio tirandosi bene in su, con la mano destra sempre allungata verso il basso con il dorso rivolto all'interno.

S: *per al di sopra della testa si intende esattamente sopra la fronte, non davanti a essa. Una volta che ha abbassato il jo, non rivolge il dorso della mano destra all'esterno.*

Quindi facendo scivolare la mano destra e ruotando il jo da dietro verso l'alto, atterra il tachi in migi honte, fa un grande passo indietro con il piede sinistro, posiziona in migi honte no kamae il jo che ha sferrato il colpo, lo porta al viso di uchi tachi e mostra zanshin.

S: *facendo scivolare e ruotare da dietro il braccio destro - la spalla è morbida -, con la mano sinistra brandisce il jo fino in basso e quindi lo riporta all'altezza degli occhi. Una volta sferrato il colpo, prende la distanza, indietreggiando molto.*

U: ruotando i fianchi e le gambe, ma senza spostare i piedi, fa cadere il tachi che è stato colpito alla destra del corpo. Quindi, avanzando di un passo con il piede sinistro, si mette in hasso no kamae.

(Si pratica migi tai hazushi uchi ripetendo in continuazione questi movimenti)

'Hidari tai hazushi uchi'

Comandi: (hidari Honte ni kamae, hidari tai hazushi uchi yoi, hajime, yame, moto èh, tachi ha osame, sogo ni rei)

Punti essenziali:

'Hidari Honte ni kamae'

U: si mette in chudan no kamae.

S: si mette in hidari honte no kamae.

'Hidari tai hazushi uchi yoi'

U: da chudan no kamae, si mette in hasso no kamae avanzando di un passo con il piede sinistro .

S: da hidari honte no kamae, tira indietro la mano destra, impugna il jo con entrambe le mani per tutta la sua lunghezza, porta la mano sinistra al di sopra del ginocchio sinistro, distende a destra la mano destra e la porta all'altezza della spalla.

'Hajime'

U: da hasso no kamae, carica il tachi e taglia al centro della testa di Shijo.

S: allinea il piede sinistro al destro, solleva il braccio destro al di sopra della testa, abbassa il jo sul lato sinistro del corpo e evita il taglio tirandosi bene in su, con la mano sinistra sempre allungata verso il basso con il dorso rivolto all'interno. Quindi, facendo scivolare la mano sinistra e ruotando il jo da dietro verso l'alto, atterra il tachi in hidari honte, fa un grande passo indietro con il piede destro, posiziona in hidari honte il jo che ha sferrato il colpo, lo porta al viso di uchidachi e mostra zanshin.

U: ruotando i fianchi e le gambe, ma senza spostare i piedi, fa cadere il tachi che è stato colpito alla sinistra del corpo.

(Si pratica hidari tai hazushi uchi ripetendo in continuazione questi movimenti)

'Yame'

U: dopo aver tagliato, il Kensen si ferma all'altezza della gola.

S: per 'al di sopra della testa' si intende esattamente sopra la fronte, non davanti a essa. Una volta che ha abbassato il jo non rivolge il dorso della mano sinistra all'esterno.

S: facendo scivolare e ruotare da dietro il braccio sinistro – la spalla è morbida -, con la mano destra brandisce il jo fino in basso e quindi lo riporta all'altezza degli occhi.

Una volta sferrato il colpo, prende la distanza indietreggiando molto. b restando in hidari honte no kamae, porta il josaki al viso di uchidachi e mostra zanshin.

U: indietreggiando con il piede sinistro e mettendo si in chudan no kamae, incrocia il tachi con il jo.

'Moto èh'

U: abbassa la guardia e richiama il piede destro al sinistro.

S: allinea il piede sinistro al destro e si mette in tsune no kamae.

Tachi ha osame

U: rinfodera la spada e assume la postura Keitò.

'Sogo ni rei'

S-U: assumono rispettivamente la postura sage jo e Sage tò e fanno insieme il saluto da in piedi.

Seitei Jodo Kata

(commentario)

Traduzione dal giapponese a cura di
Silvia Cordero

(4) Kata

Ipponme	Tsuki zue
Nihonme	Suigetsu
Sanbonme	Hissage
Yohonme	Shamen
Gohonme	Sakan
Ropponme	Monomi
Nanahonme	Kasumi
Happonme	Tachi otoshi
Kyuhonme	Raiuchi
Juhonme	Seigan
Juipponme	Midaredome
Junihonme	Ranai

Punti da tenere in considerazione nell'esecuzione dei Kata

Il modo di eseguire il saluto all'inizio e alla fine

Inizio: Shijo e uchidachi sono l'uno di fronte all'altro con i piedi allineati sulla linea di inizio; uchidachi, che ha il tachi nella mano sinistra, assume la postura sage tō, Shijo si mette in sage jo ed entrambi eseguono il sogo ni rei secondo le norme del saluto da in piedi.

Fine: Shijo e uchidachi ritornano alla linea di inizio; uchidachi, allineando i piedi, si mette in Keitō, quindi assume la postura sage tō, Shijo da tsune no kamae si mette in sage jo ed entrambi eseguono il sogo ni rei secondo le norme del saluto reciproco da in piedi.

Poscritto

1968: definizione dei principi

Ottobre 1977: modifica parziale

Giugno 1987: modifica parziale

Aprile 2003: revisione

Ipponme: Tsuki zue

Scopo: E' un Kata in cui, in risposta a un taglio verticale dalla testa verso il basso, si colpisce il kote di uchidachi dopo essersi spostati diagonalmente indietro a destra, quindi si esegue honte uchi su quello stesso kote mentre uchidachi indietreggiando si mette in chudan no kamae.

Punti essenziali:

S: da tsune no kamae allunga la mano destra di fronte a sé, porta il jo in posizione verticale, facendolo scivolare nella mano fino a che l'estremità inferiore non tocchi il suolo, e impugna il josaki.

S: *porta il jo in posizione perfettamente verticale senza contrarre il braccio.*

U: dalla postura Keitò, porta avanti il piede destro e si mette in chudan no kamae; porta avanti il piede sinistro e assume la guardia hasso. Una volta messi in hasso no kamae, si avvicina a Shijo, mentre tira un fendente con il tachi fa un fumikomi in avanti con il piede destro e taglia Shijo dalla testa verso il basso, fino a che il tachi non sia parallelo al suolo.

U: *assume la guardia hasso una volta che Shijo si è messo in guardia (è così nei Kata successivi).*

Avanzando a partire dal piede sinistro (è così nei Kata successivi), si ferma una volta raggiunta la distanza di issoku itto no ma ai e taglia distendendo in modo saldo le braccia, affinché il tachi raggiunga la testa di Shijo. I movimenti di fendere e di tagliare devono essere eseguiti in un tempo solo. Una volta che il fendente è stato tirato, non bisogna abbassare il tachi al di sotto della linea orizzontale (è così nei Kata successivi).

S: sposta il corpo facendo un grande passo indietro a destra con il piede destro, cambia l'impugnatura della mano destra, la porta all'anca e impugna il jo anche con la mano sinistra. Mentre ruota il josaki verso destra, in modo da disegnare un grande semicerchio, spinge avanti il piede sinistro e colpisce in hidari honte il kote sinistro di Shijo.

S: *non tira un fendente con il jo, ma disegna con esso un grande semicerchio e colpisce il kote distendendo in avanti le mani come se attaccasse il viso. La postura che ha assunto dopo lo spostamento è completamente laterale, mentre quella di quando ha colpito il kote è leggermente laterale.*

U: indietreggiando con il piede destro, si mette in hidari jodan no kamae.

U: *non indietreggia con il piede sinistro. Assume una distanza e una postura tali da riuscire a tagliare Shijo con un fumikomi.*

S: impugna il jo per tutta la sua lunghezza con entrambe le mani, spinge avanti il piede destro ed esegue honte uchi sul kote sinistro di uchidachi.

S: nel momento in cui uchidachi si mette in jodan, impugna il jo per tutta la sua lunghezza con entrambe le mani e porta il josaki al viso di uchidachi.

U: indietreggiando con il piede destro, abbassa il tachi lungo il fianco destro.

U: abbassa il tachi lungo la direzione del Kensen. Mostra zanshin mantenendo una posizione tale per cui i piedi abbiano libertà di movimento e fa attenzione all'equilibrio e alla postura (è così nei Kata successivi).

S: mostra zanshin con il josaki puntato al viso di uchidachi.

S: per 'viso di uchidachi' si intende un punto tra i due occhi.

Il modo di rinfoderare

S: tira indietro la mano sinistra, impugna il jo per tutta la sua lunghezza con entrambe le mani, solleva la mano sinistra all'altezza della spalla e porta la destra al di sopra del ginocchio destro.

S: fa in modo che il dorso della mano destra tocchi la gamba destra e che quello della mano sinistra sia rivolto in avanti.

U: richiama il piede sinistro al destro e abbassa la guardia.

U: senza muovere il piede destro, richiama il piede sinistro e lo posiziona leggermente indietro rispetto al destro (è così nei Kata successivi).

S: cambia dall'alto l'impugnatura della mano destra, mentre fa scivolare il jo nella mano allinea il piede sinistro al destro e si mette in tsune no kamae.

S: adattandosi al fatto che uchidachi ha abbassato la guardia, si mette in tsune no kamae (è così nei Kata successivi).

Nota: Shijo e uchidachi tornano insieme alle posizioni iniziali. E' così nei Kata successivi.

Nihonme: Suigetsu

Scopo: é un kata in cui, non appena il tachi di uchidachi sta per sferrare un attacco alla testa, spostando il corpo diagonalmente avanti a destra, si esegue un affondo nel suigetsu, quindi si mette in pratica hiki otoshi uchi.

Punti essenziali:

U: una volta messosi in hasso no kamae, si avvicina a Shijo, tirando un fendente fa un fumikomi in avanti con il piede destro e taglia al centro della testa.

U: *ferma il taglio quando sente l'affondo. La mano destra si trova circa all'altezza del petto.*

S: da tsune no kamae, spinge il piede destro avanti a destra, immediatamente muove il sinistro e sposta il corpo; contemporaneamente porta la mano sinistra sull'anca e trafigge il suigetsu mantenendo l'impugnatura della destra al centro del jo.

S: *affonda nel momento in cui uchidachi sta per scagliare il fendente. Il braccio destro non é ne disteso in modo rigido, ne contratto. il piede sinistro si trova circa sulla linea su cui é posizionato il destro.*

U: indietreggiando ampiamente con il piede destro si mette in hasso no kamae.

U: *si allontana fino a raggiungere una distanza tale da riuscire a tagliare facendo un passo.*

S: nel momento in cui sposta indietro il piede destro tira il jo indietro a destra, porta la mano sinistra al josaki, cambia l'impugnatura della destra e assume la guardia hiki otoshi.

S: *si allontana fino a raggiungere la distanza di nisoku itto.*

U: fa un fumikomi in avanti con il piede destro e si mette in chudan come per tagliare.

S: nel momento in cui atterra il tachi, spinge avanti il piede destro e attacca il viso di uchidachi.

U: mentre il tachi viene atterrato indietro a destra, indietreggia con il piede destro.

S: mostra zanshin.

Il modo di rinfoderare: vedi ipponme

Sanbonme: Hissage

Scopo: é un kata in cui, in risposta a un taglio frontale, ci si sposta a destra e si ruotano i fianchi, quindi si trafigge il suigetsu e si pratica hiki otoshi uchi sul viso dell'avversario.

S: *a ogni movimento deve assumere con decisione la postura completamente laterale e quella leggermente laterale. Kamae (completamente laterale) - gyakute no kamae (leggermente laterale)- gyakute hiki otoshi no kamae (completamente laterale)- kuritsuke yoi no kamae (completamente laterale in opposizione alla tsuka)- kuritsuke (completamente laterale)- tsuki yoi (completamente laterale)- tsuki (leggermente laterale)- hiki otoshi no kamae (completamente laterale) - honte no kamae (leggermente laterale)*

Punti essenziali:

S: da tsune no kamae, sposta indietro il piede destro, abbassa il josaki, porta il jo, in posizione verticale, dietro, espone il lato sinistro assumendo la posizione laterale e, mantenendo la presa rovesciata, guarda di fronte a sé.

S: *per quello che riguarda la mano destra, mentre il polso ruota, il dorso é rivolto verso la coscia e raddrizza il jo lungo la linea del malleolo, tra le spalle. La mano sinistra é naturalmente allungata e appoggiata al fianco.*

U: una volta assunta la guardia hasso, si avvicina a Shijo e si mette in chudan no kamae.

S: ruotando i fianchi porta il josaki al viso di uchidachi, aggiunge la mano sinistra e, mentre spinge avanti il jo, sempre con la mano in presa rovesciata, allinea il piede destro al sinistro. Quindi, mentre porta indietro il piede sinistro, incrocia il jo con il tachi assumendo la guardia migi gyakute.

S: *quando uchidachi si avvicina, ruota i fianchi e porta il josaki al suo viso. Quando incrocia il jo con il tachi, l'incontro avviene all'altezza della gola e allo stesso livello per entrambe le armi; l'estensione é indirizzata al viso. Una volta che l'incrocio é avvenuto a una distanza troppo ravvicinata, non si indietreggia.*

U: spingendo in avanti il piede sinistro , si mette in hidari jodan no kamae.

U: *non spinge avanti il piede sinistro aspettandosi che il jo indietreggi.*

S: indietreggiando con il piede sinistro, assume la guardia migi gyakute hiki otoshi.

U: facendo un fumikomi con il piede destro, esegue un taglio frontale.

S: divarica a destra il piede destro, spinge il piede sinistro lungo la diagonale sinistra- avanti rispetto al destro, spazza la tsuka del tachi con il josaki agganciandola al centro e, come nel kihon kuritsuke, guida il tachi al basso addome di uchidachi.

S: *la posizione del piede destro una volta che ha eseguito l'apertura é a destra rispetto al punto in cui si trova la punta del piede quando si assume la guardia hiki otoshi; il piede sinistro si spinge in avanti tra la*

tsuka del tachi e il piede destro. In quel momento dispone il piede sinistro all'esterno del piede sinistro di uchidachi. Dopo il kuritsuke i piedi di Shijo e uchidachi si trovano sulla stessa linea.

U: una volta che é indietreggiato con il piede sinistro, ha assunto la posizione laterale destra e ha subito l'attacco, porta il piede sinistro indietro a sinistra, quindi, mentre si rivolge di fronte a sé, fa un passo indietro con il piede destro e con il sinistro.

S: cambia l'impugnatura della mano sinistra in modo che la presa sia normale, trafigge il suigetsu spingendosi in avanti con il piede sinistro e colpisce il viso di uchidachi in hiki otoshi uchi.

U: nell'istante in cui viene colpito fa un passo indietro con il piede sinistro .

U: *mostra zanshin mantenendo una posizione tale per cui i piedi abbiano libertà di movimento e fa attenzione all'equilibrio e alla postura (é così nei kata successivi).*

S: mostra zanshin.

Il modo di rinfoderare

S: vedi ipponme

U: richiama il piede destro al sinistro e abbassa la guardia.

U: *richiama il piede destro senza muovere il sinistro (é così nei kata successivi).*

Yohonme: Shamen

Scopo: é un kata in cui, in risposta a un taglio verticale che interessa la testa e prosegue verso il basso, ci si sposta diagonalmente in avanti a destra, si colpisce la tempia dell'avversario in *gyakute uchi* e si esegue *kaeshi zuki*.

Punti essenziali:

U: una volta messi in *hasso no kamae*, si avvicina a *Shijo* e, mentre tira un fendente con il *tachi*, fa un *fumikomi* con il piede destro e taglia frontalmente dalla testa fino al *suigetsu*.

U: *taglia distendendo in modo saldo le braccia, affinché il tachi raggiunga la testa di Shijo.*

S: da *tsune no kamae*, impugna il *josaki* con la mano sinistra in posizione rovesciata, spinge il piede destro lungo la diagonale destra - avanti e, mentre sposta il corpo sistemando anche il piede sinistro, colpisce in *gyakute* la tempia sinistra dell'avversario muovendo il *jo* diagonalmente da in basso a destra.

S: *porta la mano al jo quando uchidachi sta tirando il fendente. Una volta sferrato il colpo, porta la mano sinistra davanti all'ombelico e sposta la destra, facendola scivolare, in modo che la distanza tra le due mani copra circa un quarto del jo. Il josaki passa per la via più breve e raggiunge la tempia.*

U: indietreggiando ampiamente a partire dal piede destro, si mette in *hidari jodan no kamae*.

U: *non indietreggia con il piede sinistro. Prende la distanza detta issoku itto no ma ai.*

S: ruotando i fianchi assume la postura *kaeshi zuki* e, spingendosi in avanti con il piede sinistro, trafigge il *suigetsu* dell'avversario. Quindi porta il *josaki* al viso di *uchidachi* e mostra *zanshin*.

S: *nel momento in cui uchidachi si mette in jodan, assume la postura kaeshi zuki yoi e porta il josaki al suigetsu di uchidachi.*

U: mentre indietreggia con il piede destro abbassa il *tachi* lungo il fianco destro.

Il modo di rinfoderare

S: tira indietro la mano destra, impugna il *jo* per tutta la sua lunghezza con entrambe le mani, solleva la mano destra all'altezza della spalla e porta la sinistra al di sopra del ginocchio sinistro.

S: *fa in modo che il dorso della mano destra sia appoggiato alla gamba destra e che il dorso della mano sinistra sia rivolto frontalmente.*

U: richiama il piede sinistro al destro e abbassa la guardia.

S: cambia la presa della mano sinistra in modo che impugni il *jo* dal basso, sposta lateralmente il pollice della mano destra e, ruotandola mano destra dall'alto in avanti, allinea il piede destro al sinistro e si mette in *tsune no kamae*.

Gohonme: Sakan

Scopo: é un kata in cui, in risposta a un'attacco di uchidachi al suigetsu, mentre si indietreggia si devia il tachi con il jo e lo si colpisce secondo le modalità del kihon tsuki hazushi uchi; quindi si esegue hiki otoshi uchi.

Punti essenziali:

S: da tsune no kamae, sposta il josaki a sinistra, lo impugna con la mano sinistra in posizione rovesciata e, mentre solleva il jo al di sopra della testa, fa scivolare la mano destra e lo impugna con entrambe le mani per tutta la sua lunghezza.

S: *per 'al di sopra della testa' si intende esattamente sopra la fronte.*

U: una volta messi in hasso no kamae si avvicina a Shijo e, nel momento in cui porta avanti il piede sinistro, abbassa il tachi con un movimento ampio dalla guardia hasso al fianco sinistro per controllare il viso con il Kensen; quindi fa un fumikomi con il piede destro e trafigge il suigetsu.

U: *una volta raggiunto il fianco sinistro, la lama del tachi é rivolta diagonalmente in basso a sinistra, ma si affonda rivolgendo la lama perfettamente verso il basso.*

S: seguendo la sequenza del kihon tsuki hazushi uchi, indietreggia con il piede sinistro e, mentre assume la posizione laterale destra, devia il Kensen. Poi, mentre lascia la presa con la mano sinistra e solleva la destra al di sopra della spalla destra, si volge in avanti, impugna il jo con la mano sinistra e, atterrando il tachi in migi honte, fa un fumikomi con il piede destro e attacca il viso di uchidachi.

S: *mentre guarda uchidachi dritto di fronte a sé senza concentrarsi sul tachi, sistema il corpo indietreggiando sulla linea centrale, assume una posizione completamente laterale, devia il Kensen e prende la distanza.*

U: una volta che il tachi é stato atterrato e che l'attacco é stato sferrato, porta indietro il piede destro.

S: avanza ancora di un passo con il piede destro.

U: essendo minacciato, porta indietro il piede sinistro. Quindi, indietreggiando ampiamente a partire dal piede destro, si mette in hasso no kamae.

U: *indietreggia fino a raggiungere la distanza detta nisoku itto no ma ai.*

S: allinea il piede sinistro al destro, porta indietro il piede destro e contemporaneamente ruotando la mano destra dall'alto indietro, assume la guardia migi otoshi.

S: *esegue hiki otoshi impugnando il jo per tutta la sua lunghezza.*

U: fa un fumikomi con il piede destro si mette in chudan come per tagliare.

S: nel momento in cui atterra il tachi si spinge in avanti con il piede destro e attacca il viso di uchidachi.

U: quando il tachi viene atterrato indietro a destra, indietreggia con il piede destro.

S: mostra zanshin.

Il modo di rinfoderare: vedi ipponme.

Ropponme: Monomi

Scopo: é un kata in cui, in risposta a un taglio verticale che interessa la testa e prosegue verso il basso, ci si sposta a sinistra, si pratica hidari honte uchi sul kote destro e poi si esegue kaeshi tsuki.

Punti essenziali:

S: da tsune no kamae, dopo aver rivolto il josaki lateralmente a sinistra, impugna il jo da sotto con la mano sinistra e chiude la mano destra, che ha fatto scorrere lungo il jo, intorno all'estremità inferiore; appoggia il josaki per terra dopo aver lasciato la presa con la mano sinistra e guarda con attenzione l'avversario.

S: *abbassa la mano destra e la posiziona naturalmente davanti al corpo.*

U: una volta messi in hasso no kamae, si avvicina a Shijo, tira un fendente che taglia l'avversario verticalmente dalla testa al suigetsu contemporaneamente fa un fumikomi con il piede destro.

S: nel momento in cui porta la mano sinistra al jo, impugnandolo in modo tale che la distanza tra le due mani eguagli quella tra le spalle, indietreggia di mezzo passo con il piede sinistro lungo la diagonale sinistra - indietro; mentre fa un passo indietro con il piede destro, sposta il corpo, ruota la mano sinistra che si trova in alto indietro e colpisce il kote in hidari honte uchi.

S: *quando uchidachi tira il fendente, nel momento in cui solleva il josaki con la mano destra e porta la sinistra al jo, impugnandolo in modo tale che la distanza tra le mani eguagli quella tra le spalle, apre verso l'esterno la punta del piede sinistro e immediatamente indietreggia; da questa una postura leggermente laterale colpisce il kote ruotando il jo da dietro, in modo da attaccare il viso con il josaki .*

U: indietreggia a partire dal piede destro e si mette in hidari jodan no kamae.

S: ruotando i fianchi assume la postura kaeshi tsuki, si spinge avanti con il piede destro e trafigge il suigetsu. Quindi porta il josaki al viso e mostra zanshin.

S: *nel momento in cui uchidachi si mette in jodan, assume la postura kaeshi tsuki yoi e porta il josaki al suigetsu di uchidachi. La mano sinistra, con il pollice rivolto all'interno, diventa la mano che esegue l'affondo.*

U: mentre indietreggia a partire dal piede destro, abbassa il tachi lungo il fianco destro.

Il modo di rinfoderare: vedi ipponme

Nanahonme: Kasumi

Scopo: é un kata in cui, quando uchidachi si avvicina per tagliare frontalmente, spostando il corpo a sinistra si esegue taiatari, quindi, spostandolo a destra, si mette in pratica kuritsuke, si trafigge il suigetsu di uchidachi che si sta allontanando e si esegue hiki otoshi uchi sul viso di uchidachi.

Punti essenziali:

S: da tsune no kamae, impugna il josaki con la mano sinistra in posizione rovesciata, mentre porta indietro il piede destro posiziona la mano destra davanti alla fronte e assume la guardia kasumi.

S: *'kasumi no kamae' é di norma una posizione completamente laterale. Il gomito sinistro é attaccato al corpo, mentre il pugno sinistro é leggermente più in alto rispetto al gomito. Lascia cadere il gomito destro senza distenderlo lateralmente. Per quello che riguarda la mano destra, il polso non é piegato e le quattro dita, allineate e distese, sono posizionate davanti alla fronte.*

U: una volta messi in hasso no kamae, si avvicina a Shijo e si mette in chudan no kamae.

S: richiama il piede destro al sinistro, poi porta indietro il piede sinistro, abbassa il jo davanti a sé e incrocia il tachi in migi gyakute no kamae. Quindi tira indietro la mano sinistra, impugna il jo per tutta la sua lunghezza con entrambe le mani e, nel momento in cui mette in pratica gyakute uchi sul tachi, attacca il viso spingendo avanti il piede sinistro.

S: *quando incrocia il jo al tachi, l'incontro avviene all'altezza della gola e allo stesso livello per entrambe le armi, le cui proiezioni puntano al viso. Dopo essersi avvicinati troppo, non si indietreggia. Osservando con attenzione il tachi non incrocia troppo in alto.*

S: *una volta che ha attaccato il viso in gyakute uchi, si mette in hidari gyakute no kamae.*

U: quando il tachi viene colpito e spinto in basso lungo il fianco sinistro, indietreggiando con il piede sinistro e poi con il destro, si mette in hasso no kamae.

U: *quando indietreggia con il piede destro, raggiunge la distanza detta issoku itto no ma ai e si mette in hasso no kamae.*

S: indietreggia con il piede destro e assume la posizione della guardia migi gyakute hikiotoshi.

S: *indietreggia fino a raggiungere la distanza detta niso kuitto no ma ai.*

U: facendo un fumikomi con il piede sinistro e con il destro, taglia frontalmente.

U: *fa un fumikomi con il piede sinistro e con il destro e taglia con precisione frontalmente con il mono uchi.*

S: divarica il piede sinistro a sinistra, spinge il piede destro diagonalmente in avanti a destra rispetto al sinistro, spazza la tsuka del tachi con il josaki agganciandola al centro, quindi, secondo la

sequenza del kihon taiatari, avanza dritto verso uchidachi con il piede destro e spinge in alto il tachi.

U: richiama il piede destro un po' più vicino al sinistro e, spostando il tachi lateralmente, lo porta al di sopra della testa.

S: si spinge in avanti con il piede destro ed esegue taiatari.

U: *quando eseguono o subiscono taiatari, non allineano reciprocamente i piedi e non li avvicinano troppo, restano morbidi sulle ginocchia.*

U: una volta subito l'assalto, fa 4 piccoli passi indietro a cominciare dal piede sinistro e si mette in hasso no kamae.

U: *quando fa i 4 piccoli passi indietro, raggiunge la distanza detta issoku itto no ma ai e si mette in hasso no kamae.*

S: indietreggiando ulteriormente con il piede sinistro, si mette nella posizione hidari gyakute hikiotoshi.

S: *indietreggia fino a raggiungere la distanza detta nisoku itto no ma ai.*

U: facendo un fumikomi con il piede sinistra e con il destro, taglia frontalmente.

U: *fa un fumikomi con il piede sinistro e con il destro e taglia con precisione frontalmente con il monouchi.*

S: divarica il piede destro sulla destra, spinge il sinistro diagonalmente a sinistra in avanti rispetto al destro, spazza la tsuka del tachi con il josaki agganciandola al centro e guida il tachi al basso addome di uchidachi secondo le modalità di kuritsuke.

U: una volta che é indietreggiato ulteriormente con il piede sinistro, ha assunto la posizione laterale destra e ha subito l'attacco, porta indietro a sinistra il piede sinistro, quindi, volgendosi in avanti, indietreggia con il destro e con il sinistro.

S: cambia l'impugnatura della mano sinistra in modo che la presa sia normale, spingendosi avanti con il piede sinistro trafigge il suigetsu, quindi colpisce il viso realizzando hikiotoshi.

U: nell'istante in cui viene colpito indietreggia con il piede sinistro .

S: mostra zanshin.

Il modo di rinfoderare: vedi sanbonme.

Happonme: Tachi Otoshi

Scopo: é un kata in cui, per affrontare uchidachi che si trova in posizione chudan, lo si colpisce alla testa mentre ci si sposta, poi si esegue kuritsuke, vi pratica kaeshi zuki, una volta che l'avversario é indietreggiato, e infine si realizza un hikiotoshi uchi.

Punti essenziali:

S: osserva attentamente l'avversario in tsune no kamae .

U: una volta messi in hasso no kamae, si avvicina a Shijo e assume la guardia chudan.

S: mentre indietreggia con il piede destro, impugna il josaki con la mano sinistra in posizione rovesciata; nel momento in cui porta indietro il piede sinistro, ruota l'estremità inferiore del jo, che si trova dietro, verso l'alto e incrocia il tachi mettendosi in migi gyakute no kamae. Poi, mentre si sposta spingendo il piede destro diagonalmente davanti al sinistro, impugna il jo per tutta la sua lunghezza con entrambe le mani, spinge avanti il piede sinistro e colpisce la testa dell'avversario in gyakuteuchi.

S: *porta indietro il piede destro fino al tallone del sinistro. Il modo di incrociare il tachi è lo stesso del kata kasumi. Quando impugna il jo per tutta la sua lunghezza da gyakute no kamae, lo fa tirando indietro la mano sinistra, non portando avanti la destra. La spinta in avanti del piede destro, avviene lungo una diagonale inclinata di circa 30 gradi. Nel gyakute uchi, colpisce la testa dall'alto, non lateralmente.*

U: mentre si sposta a sinistra, solleva entrambe le mani al di sopra della testa e para il jo con la parte centrale del tachi; quindi, nel momento in cui fa un fumikomi con il piede sinistro, ruota il tachi sulla testa e taglia il collo di Shijo da destra.

U: *si sposta a sinistra, ma non avanza. Porta ancora un po' indietro il piede destro e prende la distanza. Mentre spinge in avanti il piede sinistro facendo perno sul destro, fa ruotare ampiamente il Kensen e taglia il collo sulla destra. Quando il tachi raggiunge il collo, la mano sinistra arriva davanti, perfettamente al centro. Non incrocia le mani prima di essere colpito al kote sinistro.*

S: mentre sposta la mano sinistra lungo la diagonale disegnata dal jo (cioè verso sinistra) in modo da afferrare il josaki e impugnare il jo per tutta la sua lunghezza, ruota i fianchi, spazza il kote sinistro di uchidachi con l'estremità inferiore che si muove diagonalmente dal basso, assume una posizione laterale tenendo le gambe incrociate e porta il josaki al viso di uchidachi sollevando il jo al di sopra della testa. Secondo le modalità del kihon kuritsuke, spinge avanti il piede destro e guida il tachi al basso addome di uchidachi.

S: *non tira indietro la mano destra, ma sposta la sinistra diagonalmente in alto a sinistra ;ruota i fianchi, spazza il kote sinistro e porta il josaki al viso. Quando esegue kuritsuke, la gamba destra segue la direzione del jo, ma non arriva davanti al piede sinistro di uchidachi.*

U: indietreggia con il piede destro e viene colpito, quindi porta indietro il piede sinistro , il destro e il sinistro.

S: ruotando i fianchi assume la posizione kaeshizuki, spingendosi avanti con il piede sinistro trafigge il suigetsu, quindi colpisce il viso sulla destra in hikiotoshi.

U: nell'istante in cui viene colpito, fa un passo indietro con il piede sinistro .

S: mostra zanshin.

Il modo di rinfoderare: vedi sanbonme.

Kyuhonme: Raiuchi

Scopo: E' un kata in cui, nell'istante in cui l'avversario sta per tagliare l'avambraccio con il tachi, si esegue gyakute zuki; quindi ci si sposta a sinistra e si trafigge la zona pelvica.

Punti essenziali:

S: da tsune no kamae, assume la guardia kasumi esattamente come nel settimo kata.

U: una volta messi in hasso no kamae, si avvicina a Shijo e si mette in chudan.

S: richiama il piede destro al sinistro, poi, mentre porta indietro il sinistro, abbassa il jo in avanti, si mette in migi gyakute no kamae e incrocia il jo con il tachi.

S: *il modo di incrociare il jo con il tachi é uguale al kata kasumi.*

U: mentre tira un fendente fa un fumikomi con il piede destro e taglia l'avambraccio.

U: *lo spostamento del tachi e il taglio sono un unico movimento. Per raggiungere l'obiettivo distende le braccia senza abbassare i gomiti.*

S: nel momento in cui si spinge in avanti con il piede destro, porta la mano sinistra al di sopra della testa, in modo da tenere il jo in diagonale e trafigge il suigetsu di uchidachi con il josaki.

S: *una volta che uchidachi ha tagliato, lo colpisce assumendo una posizione laterale di fronte all'avversario. Dopo l'affondo non bisogna sollevare il jo al di sopra della testa.*

U: mentre fa un passo indietro con il piede sinistro, carica in jodan e taglia la spalla destra facendo un fumikomi con il piede destro .

U: *indietreggia velocemente e senza indugi taglia dritto dalla base del collo alla spalla.*

S: mentre abbassa la mano sinistra e porta la destra al di sopra della testa, impugnando il jo per tutta la sua lunghezza con entrambe le mani, spinge il piede sinistro diagonalmente avanti a sinistra, contemporaneamente guida in avanti il jo con la mano sinistra, assume la posizione laterale sinistra spostando il corpo a sinistra e trafigge il fianco destro con il josaki.

S: *senza cambiare posizione troppo in fretta, una volta che uchidachi ha caricato e tagliato, si dispone a sinistra, assume una posizione completamente laterale, punta il fianco e lo trafigge.*

U: mentre indietreggia con il piede destro e il sinistro, abbassa il tachi, fronteggia Shijo e rivolge il Kensen al di sotto del suo ginocchio sinistro.

U: *mostra zanshin mantenendo una posizione tale da permettere libertà di movimento ai piedi e presta attenzione all'equilibrio e alla postura (é così anche nei kata successivi).*

S: mentre abbassa la mano destra, cambia la posizione della sinistra in modo che la presa sia normale e mostra zanshin con il josaki rivolto al viso di uchidachi.

Il modo di rinfoderare**S:** vedi yohonme.**U:** vedi sanbonme.

Juhonme: Seigan

Scopo: é un kata in cui, non appena uchidachi porta le mani alla tsuka, anticipandolo, lo si colpisce al suigetsu, quindi, quando indietreggia, lo si trafigge a livello della sua zona pelvica e infine lo si colpisce al suigetsu.

Punti essenziali:

S: si avvicina a uchidachi in tsune no kamae, avanzando a partire dal piede destro.

U: si avvicina a Shijo partendo con il piede destro e mantenendo la postura taitò; posizionando davanti il piede destro assume una postura leggermente laterale e porta le mani alla tsuka.

U: *una volta che si é messo in taitò, il pollice della mano sinistra é appoggiato sulla Tsuba, la tsukagashira si trova sulla linea mediana e i piedi sono allineati.*

S: allunga in avanti la mano destra, afferra l'estremità inferiore del jo con la sinistra, minaccia il viso dell'avversario, spinge avanti il piede destro e colpisce il suigetsu in honteuchi.

S: *una volta che ha colpito il suigetsu in honteuchi, assume una guardia leggermente laterale.*

U: mentre ruota i fianchi, inizia a estrarre il tachi da sotto il jo tirandolo in alto a destra.

U: *quando viene attaccato al suigetsu da Shijo, di norma riceve il colpo senza indietreggiare.*

S: ruotando i fianchi e posizionando la mano destra in alto, impugna il jo per tutta la sua lunghezza e, nel momento in cui spinge avanti il piede sinistro, attacca l'avversario al fianco sinistro in gyakute zuki.

S: *assume l'esatta postura di 'gyakutsuki yoi', esegue subito l'affondo e si mette in posizione leggermente laterale senza volgere di fianco il piede posteriore. Non deve affondare prima di avanzare.*

U: mentre fa un grande passo indietro con il piede destro, sfodera il tachi che risulterà così orientato diagonalmente in alto a destra. A questo punto spinge avanti il piede destro e con una sola mano taglia il kote sinistro di Shijo con un taglio diagonale.

U: *quando estrae il tachi, non rovescia la lama ruotando il polso. Mentre assume una posizione leggermente laterale, indietreggiando con un certo anticipo, senza attendere il gyakutezuki, e incrociando il jo che si avvicina in affondo, indietreggia ampiamente con il piede destro e lascia andare il jo. Nel momento in cui dalla corretta posizione esegue il taglio a una sola mano, porta la mano sinistra al jo e imprime vitalità al Kensen. La postura che assume dopo aver tagliato é leggermente laterale, ma il corpo non é rivolto di fianco.*

S: mentre tira la mano sinistra verso di sé, allinea il piede sinistro al destro, posiziona il jo in hasso no kamae evitando il tachi e colpisce il suigetsu spingendo avanti il piede destro. Restando in migi honte con il josaki puntato al viso di uchidachi, mostra zanshin.

S: di norma allinea il piede sinistro al destro senza muovere il destro. Quando colpisce il suigetsu, lo fa con la punta del jo. Non deve colpire il petto. Nella guardia hasso del jo la mano sinistra si trova all'circa davanti al suigetsu e la destra é al di sopra dell'orecchio.

U: mentre indietreggia a partire dal piede sinistro, si posiziona di fronte a

Shijo e rivolge il tachi al di sotto del suo ginocchio sinistro.

Il modo di rinfoderare: vedi sanbonme.

Juipponme: Midaredome

Scopo: é un kata in cui si esegue yakuteuchi in risposta alla minaccia esercitata dal tachi dell'avversario sugli occhi, si spazza il tachi per contrastare un taglio frontale e quindi, dopo aver messo in pratica taiatari, si termina con hiki otoshi uchi.

Punti essenziali:

S: da tsune no kamae, sposta indietro il piede destro, abbassa il josaki, assume la posizione laterale sinistra posizionando il jo, in posizione verticale, indietro a destra e, mantenendo la presa rovesciata, guarda di fronte a sé.

S: *la guardia é uguale al kata hissage.*

U: una volta messosi in hasso no kamae, si avvicina a Shijo e si mette in chudan.

S: ruotando i fianchi punta il josaki al viso di uchidachi, aggiunge la mano sinistra e, mentre distende in avanti il jo, sempre con la mano destra in presa rovesciata, richiama il piede destro al sinistro; quindi, mentre porta indietro il piede sinistro, incrocia il jo con il tachi assumendo la guardia migi yakute. A questo punto, tira indietro la mano sinistra, impugna il jo per tutta la sua lunghezza e, nel momento in cui contrasta il tachi con un yakuteuchi, spinge avanti il piede sinistro e attacca il viso di uchidachi.

S: *il modo di incrociare il tachi é lo stesso del kata hissage.*

U: quando il tachi viene atterrato lungo il fianco sinistro, indietreggia a partire dal piede sinistro e si mette in hasso no kamae portando ancora indietro il piede destro.

U: *quando porta indietro il piede destro, indietreggia in modo da raggiungere la distanza detta issoku itto e assume la guardia hasso.*

S: indietreggiando con il piede destro, assume la guardia migi yakute hiki otoshi.

S: *indietreggia in modo da raggiungere la distanza detta nisoku itto.*

U: facendo un fumikomi con il piede sinistro e con il destro, taglia il do da sinistra.

S: mentre richiama il piede destro al sinistro, ruota il josaki verso l'alto e tiene sotto controllo il viso di uchidachi con un yakuteuchi; a questo punto lascia la presa con la mano sinistra, indietreggia ampiamente con il piede sinistro, sollevando nello stesso tempo la mano destra al di sopra della spalla e impugnando in modo normale il josaki con la sinistra, e colpisce il tachi.

S: *mette il piede destro di un po' davanti al sinistro, assume la posizione leggermente laterale e esercita il controllo con un yakuteuchi. Solleva la mano destra così come, senza cambiarne la presa, e posiziona la sinistra sulla linea mediana. Atterrando il tachi il jo arriva naturalmente fino in basso.*

U: una volta che il tachi é stato colpito, richiama il piede destro al sinistro. Con un movimento ampio riporta immediatamente il tachi

indietro passando dall'alto; contemporaneamente fa un fumikomi con il piede destro e taglia frontalmente.

U: *quando il tachi viene colpito, osserva l'avversario per un istante, si accerta dei suoi movimenti e taglia.*

S: mentre fa un passo indietro con il piede sinistro, secondo le modalità del kihon makiotoshi, solleva la mano sinistra all'altezza della spalla e para il tachi posizionando il jo in alto davanti a sé e piegandolo diagonalmente, con il josaki in alto a destra. Mentre spazza il tachi verso sinistra, si spinge avanti con il piede destro e attacca il viso di uchi tachi. **U:** una volta disarmato e attaccato, indietreggia con il piede destro .

S: fa ancora un passo avanti con il piede destro continuando a minacciare il viso dell'avversario.

U: in risposta, porta indietro il piede sinistro. Quindi si mette in hasso no kamae indietreggiando a partire dal piede destro.

S: impugna il jo al centro con la mano destra e, mentre allinea il piede sinistro al destro, lo tiene orizzontalmente, lasciando la presa con la mano sinistra. Affianca la mano sinistra alla destra, con il dorso rivolto in avanti e si mette in guardia con il jo davanti a sé, in posizione perfettamente orizzontale.

S: *allinea il piede sinistro al destro, non spinge avanti il piede destro .*

U: fa un fumikomi con il piede destro e taglia frontalmente.

S: mentre si spinge avanti con il piede destro, solleva il jo al di sopra della testa, attacca il viso di uchidachi con il josaki , quindi avanza con il piede destro e spinge in alto il tachi secondo le modalità del kihon taiatari.

S: *quando attacca il viso di uchidachi, entra frontalmente mantenendo la posizione laterale.*

U: richiama leggermente il piede destro al sinistro e solleva il tachi al di sopra della testa inclinandolo di lato.

S: spinge avanti il piede sinistro ed esegue taiatari.

U: si mette in hasso no kamae facendo tre passi indietro, a partire dal piede destro.

U: *quando fa i tre passi indietro, indietreggia in modo da raggiungere la distanza detta issoku itto e si mette in hasso no kamae*

S: una volta eseguita la tecnica taiatari, mentre indietreggia con il piede destro , stringe il jo con la destra (che si trova in alto) e assume la guardia migi hiki otoshi.

S: *mentre indietreggia fino a raggiungere la distanza detta nisoku itto; impugna il jo con entrambe le mani per tutta la sua lunghezza e esegue hikiotoshi con le mani in posizione normale.*

U: si mette in chudan per spingersi avanti con il piede destro e tagliare.

S: nel momento in cui esegue hiki otoshi sul tachi, si spinge avanti con il piede destro e attacca il viso di uchidachi.

U: quando il tachi viene atterrato indietro a destra, indietreggia con il piede destro.

S: mostra zanshin.

Il modo di rinfoderare: vedi ipponme.

Junihonme: Ranai

Scopo: é un kata risultato dalla sintesi e dall'accorpamento di numerose tecniche.

Punti essenziali:

U: mantenendo la postura taitò, avanza verso Shijo partendo con il piede destro, assume la posizione leggermente laterale con il piede destro in avanti e porta le mani alla tsuka.

U: una volta assunta la postura taitò, il pollice sinistro é appoggiato alla tsuba, la tsukagashira si trova sulla linea mediana e i piedi sono allineati. Quando viene attaccato agli occhi, tira verso di sé il tachi mantenendo la postura leggermente laterale. Non solleva il gomito destro.

S: avanza con il piede destro in tsune no kamae e, con il piede destro in avanti, anticipa uchidachi allungando la mano destra e puntando il josaki al suo viso; quando richiama il piede sinistro al destro, sollevando la mano destra, mette la sinistra sul jo, sotto la destra, in posizione normale e porta l'estremità inferiore del jo al fianco destro dell'avversario. Quindi, porta indietro il piede destro, posiziona la mano destra indietro, al di sopra della testa, rovescia l'impugnatura della mano destra, fa scivolare un po' la sinistra e assume la posizione laterale.

S: dopo aver imposto la propria supremazia sugli occhi dell'avversari, si rivolge ai fianchi. Quando porta il jo al fianco spinge in basso, cerca di non rilassare l'energia del josaki e dispone le mani in modo che la loro distanza eguagli la larghezza delle spalle.

U: mentre fa un grande passo indietro, estrae il tachi diagonalmente in alto a destra.

U: quando indietreggia con il piede destro assumendo la posizione leggermente laterale, si posiziona alla distanza detta issoku itto.

S: mentre fa un passo indietro con il piede destro, si mette in guardia nella posizione migi gyakute hiki otoshi.

S: indietreggia alla distanza detta nisoku itto.

U: porta avanti il piede sinistro e carica.

U: avanza con il piede sinistro in modo da raggiungere la distanza per tagliare correttamente Shijo.

S: procede dritto davanti a sé partendo con il piede destro e contemporaneamente allunga la mano sinistra e attacca il viso dell'avversario con il josaki .

S: attacca spingendo il jo diagonalmente dal basso con la mano sinistra.

U: fa un fumikomi con il piede destro e taglia frontalmente.

U: deve avanzare immediatamente con il piede destro. Fa attenzione alla distanza.

S: muove il piede destro in diagonale in avanti a destra rispetto al sinistro e porta il jo al di sopra della testa, spostando il corpo indietro in modo da formare un'angolo retto con uchidachi, rispetto al quale si

troverà davanti a sinistra. Secondo le modalità del kihon kuritsuke, spazza la tsuka del tachi agganciandola da sotto, ruota il josaki così come verso l'alto e, nel momento in cui gira su se stesso facendo perno sul piede destro, spinge avanti il piede sinistro e guida il tachi dalla posizione frontale al basso ventre di uchidachi.

S: *una volta guidato il tachi al basso ventre di uchidachi, la mano e il piede sinistri sono in linea.*

U: mentre fa un passo indietro, il tachi viene costretto verso il basso ventre; quindi, mentre si apre sulla sinistra, carica il tachi in linea con la spalla sinistra.

U: *quando il tachi viene guidato verso il basso ventre, la mano e il piede sinistri si trovano sulla stessa linea e i piedi sono paralleli a quelli di Shijo. Quando porta indietro a sinistra il piede sinistro, indietreggia ampiamente, in modo da estrarre il tachi che è stato spinto in basso.*

S: allinea i piedi avanzando velocemente verso destra con il destro e impugna il jo per tutta la sua lunghezza con entrambe le mani.

S: *quando prende il jo per tutta la sua lunghezza con entrambe le mani, mantiene la posizione del pollice della mano sinistra (che resta rivolto all'interno), senza rovesciare la presa della mano.*

U: spingendo avanti il piede destro taglia il lato destro del do di Shijo.

U: *quando Shijo si avvicina, lo osserva per un istante e, dopo essersi accertato dei suoi movimenti, avanza immediatamente con il piede destro e taglia.*

S: facendo un passo indietro con il piede destro, assume la posizione laterale sinistra, spinge il jo con la mano sinistra e lo affonda nel fianco destro di uchidachi distendendo entrambe le braccia in avanti e tenendo il jo in posizione diagonale.

U: mentre indietreggia a partire dal piede destro, si mette in hasso no kamae.

U: *quando indietreggia con il piede destro, si ferma alla distanza di issoku itto e assume la guardia hasso .*

S: fa un passo indietro con il piede destro e si mette in guardia nella posizione migi gyakute hiki otoshi.

S: *indietreggia fino a frapporte fra sé e l'avversario la distanza detta nisoku itto.*

U: facendo un fumikomi con il piede sinistro e con il destro, taglia il lato sinistro del do di Shijo.

S: nel momento in cui richiama il piede destro al sinistro, ruota verso l'alto il josaki e tiene sotto controllo il viso di uchidachi con la tecnica migi gyakuteuchi; poi stacca dal jo la mano sinistra, solleva la destra al di sopra della spalla indietreggiando ampiamente con il piede sinistro, impugna normalmente il josaki con la mano sinistra e colpisce il tachi.

S: *posiziona il piede destro leggermente davanti al sinistro, assume la posizione leggermente laterale e contrasta l'attacco in migi gyakute uchi. Solleva la mano destra al di sopra della spalla senza cambiare la posizione dell'impugnatura e porta la sinistra sulla linea mediana. Dopo aver atterrato il tachi, lascia andare in basso il jo naturalmente.*

U: quando il tachi viene colpito, richiama il piede destro al sinistro e senza perdere un secondo carica nuovamente il tachi passando dall'alto; fa un fumikomi con il piede destro e taglia frontalmente.

U: *quando il tachi viene colpito, osserva per un istante l'avversario, si accerta dei suoi movimenti e taglia.*

S: sposta la mano destra sul josaki, in modo da impugnare il jo per tutta la sua lunghezza con entrambe le mani, e porta l'arma al di sopra della testa; mentre rovescia la presa della mano destra, trafigge dall'alto il fianco destro di uchidachi con il josaki, spingendo avanti il jo con la sinistra, facendo un balzo avanti con il piede sinistro e assumendo la postura laterale sinistra.

S: *quando sposta la mano destra sul josaki, la porta avanti senza tirare indietro la sinistra.*

U: fa un passo indietro con il piede destro e si mette in hasso no kamae.

S: nel momento in cui fa un passo indietro con il piede destro, si mette in guardia in migi hiki otoshi, quindi fa un fumikomi con il piede destro e taglia la testa in hiki otoshi uchi.

U: mentre indietreggia con il piede sinistro, para il jo alla base della tsuba, posizionando il tachi davanti a sé con il Kensen rivolto diagonalmente in alto a destra, e fa due fumikomi con il piede destro.

S: richiama il piede destro al sinistro sempre trattenendo il tachi con il josaki, quindi fa un passo indietro con il piede sinistro e controlla il tachi.

U: a questo punto fa un fumikomi con il piede sinistro e taglia orizzontalmente il petto di Shijo.

U: *una volta tagliato il petto di Shijo, ferma il tachi oltre il suo corpo. In quel momento posiziona la mano sinistra al centro del proprio corpo. Assume la postura leggermente laterale dritto di fronte a uchidachi, senza rivolgersi a destra.*

S: fa un grande passo indietro con il piede destro e ruota in modo da assumere la posizione laterale destra; mentre porta il jo al di sopra della testa e sposta la mano destra sul josaki, in modo da impugnare l'arma per tutta la sua lunghezza con entrambe le mani, richiama il piede sinistro al destro, quindi lascia andare il tachi, abbassa il jo e lo affonda nel fianco sinistro di uchidachi spingendo avanti il piede sinistro.

S: *una volta che ha portato il jo al di sopra della testa, punta il josaki al viso di uchidachi. Dopo aver abbassato il jo, ruota il pollice della mano destra all'interno, e porta la mano che guida l'affondo all'anca, mantenendo la posizione laterale.*

U: nell'istante in cui subisce l'affondo, indietreggia di un passo con il piede destro e si mette in hasso no kamae.

U: *nell'istante in cui subisce l'affondo, si allontana di un passo con il piede destro abbandonando il proposito di attacco, quindi si mette in hasso no kamae indietreggiando ancora con il piede destro.*

S: facendo un passo indietro con il piede destro, si mette in guardia in migi yakute hiki otoshi.

S: nel momento in cui uchidachi si allontana e si mette in hasso, indietreggia fino alla distanza detta nisoku itto.

U: facendo un fumikomi con il piede sinistro e con il destro taglia frontalmente.

S: apre il piede sinistro sulla sinistra, spinge il destro diagonalmente in avanti a destra rispetto al sinistro e spazza con il josaki la tsuka del tachi agganciandola al centro; poi attacca secondo le modalità del kihon kurihanashi, facendo un balzo avanti con il piede destro e spingendosi sulla destra di uchi tachi.

U: una volta subito l'attacco, porta indietro il piede destro, il sinistro e ancora il destro, sempre osservando attentamente l'avversario. Quindi, ruotando i fianchi, nel momento in cui taglia il kote destro dell'avversario che, solo, tiene il jo, porta anche la mano sinistra sull'arma; a questo punto fa un grande fumikomi con il piede destro e trafigge la gola di Shijo.

U: prima di subire l'attacco di Shijo, non deve piegare il polso. Una volta che ha subito l'attacco, porta indietro il piede destro, quindi il sinistro, posizionandolo davanti al destro, e di nuovo il destro. Abbassa naturalmente il tachi con la lama rivolta diagonalmente in basso e taglia il kote dall'alto, in diagonale. Quando taglia il kote non porta le mani ai fianchi; quando affonda, spinge il fianco in avanti.

S: mentre fa un passo indietro con il piede destro, ruota la mano destra dall'alto indietro, si mette in guardia nella posizione migi hiki otoshi e, indietreggiando con il piede sinistro, incrocia con impeto il jo al tachi. Quindi minaccia uchidachi al viso avanzando con il piede destro e lo attacca, dopo che quest'ultimo è indietreggiato, rivoltando il jo con un movimento ampio e spingendo avanti il piede sinistro.

S: non si muove prima che uchi tachi tagli il kote. Quando esegue hiki otoshi, mentre assume la posizione laterale prende il jo per tutta la sua lunghezza e cambia

l'impugnatura in honte. L'incrocio con il tachi che sta attaccando non avviene in profondità ma all'altezza della parte centrale delle due armi

U: dopo essere indietreggiato con il destro, il sinistro e di nuovo il destro e essersi messo in hasso no kamae, taglia il pollice della mano destra di Shijo facendo un fumikomi in avanti con il piede destro .

S: tenendo il josaki puntato al viso dell'avversario, richiama il piede sinistro al destro, rivolge in avanti la parte superiore del corpo sollevando entrambe le mani al di sopra della testa, allontana il tachi assumendo la postura laterale destra e trafigge il suigetsu dell'avversario spingendo avanti il piede destro.

S: non minaccia il viso dell'avversario tirando il josaki , ma tendendo il corpo. Solleva le mani al di sopra della testa senza cambiare l'impugnatura della mano sinistra e trafigge il suigetsu abbassandole.

U: indietreggia con il piede sinistro e, dalla posizione gyaku hasso, fa un fumikomi con il piede destro e taglia il do di Shijo sulla destra.

U: per non abbassare il Kensen, taglia il do abbassandosi sui fianchi.

S: mentre fa un passo indietro con il piede destro, para il tachi secondo le modalità del kihon do barai uchi; sollevando la mano destra

impugna il jo per tutta la sua lunghezza con entrambe le mani e spinge avanti il piede destro mentre colpisce il viso dell'avversario in migi honteuchi.

S: *non si muove prima che il tachi tagli. Una volta assunta la postura migi honteuchi, appoggia delicatamente il josaki per terra, davanti a sé*

U: *indietreggiando ampiamente a partire dal piede destro, si mette in hasso no kamae, quindi taglia frontalmente facendo un fumikomi con il piede destro .*

U: *non si muove finché il jo non attacca.*

S: *rivolge il josaki a sinistra, spinge a destra il tachi che viene a tagliare frontalmente e si mette in hasso no kamae allineando il piede destro al sinistro.*

S: *mentre uchidachi carica il colpo, sposta il josaki a sinistra. In questa posizione contrasta il tachi e quindi si mette in hasso no kamae. Non blocca il tachi dopo aver spostato il corpo.*

U: *una volta che il colpo é stato contrastato, assume la posizione laterale destra e abbassa naturalmente il tachi.*

S: *dalla guardia hasso, spinge avanti il piede destro, colpisce il suigetsu in migi honteuchi, porta il josaki al viso di uchidachi e mostra zanshin.*

S: *quando colpisce il suigetsu, lo fa con la punta. Non deve colpire il petto.*

U: *mentre indietreggia con il piede sinistro mantenendo la stessa postura, si rivolge verso Shijo e abbassa il tachi al di sopra del suo ginocchio sinistro.*

Il modo di rinfoderare: vedi sanbonme.