

**MUSOKAN**

KENDO CLUB BOLOGNA

**CIK**

CONFERDERAZIONE ITALIANA KENDO

**ALL JAPAN KENDO FEDERATION**

PRESENTANO

**ZEN NIPPON KENDO RENMEI**

**IAIDO**

**Versione Italiana**

***MARZO 2004***



# INDICE

<b>Prefazione a cura di All Japan Kendo Federation</b> .....	pag. 4
<b>Revisione e Spiegazione del Libro dello Iaido</b> .....	pag. 5
<b>Comportamento – Cerimoniale Generale</b> .....	pag. 7
<b>Pratica</b>	
Esecuzione Ipponme “Mae”.....	pag. 13
Esecuzione Nihonme “Ushiro”.....	pag. 17
Esecuzione Sanbonme “Ukenagashi”.....	pag. 21
Esecuzione Yonhonme “Tsuka Ate”.....	pag. 25
Esecuzione Gohonme “Kesagiri”.....	pag. 29
Esecuzione Ropponme “Morotetsuki”.....	pag. 33
Esecuzione Nanohonme “Sanpogiri”.....	pag. 37
Esecuzione Happonme “Ganmen Ate”.....	pag. 41
Esecuzione Kyuhonme “Soete Tsuki”.....	pag. 45
Esecuzione Jupponme “Shihogiri”.....	pag. 49
Esecuzione Ju Ipponme “Sògiri”.....	pag. 53
Esecuzione Ju Nihonme “Nukiuchi”.....	pag. 57
<b>Supplemento (Spiegazioni Aggiuntive)</b> .....	pag. 60
<b>Punti per Esami ed Arbitraggio</b> .....	pag. 62
<b>Postfazione</b> .....	pag. 64
<b>Appendice</b>	
Glossario – Termini Generici.....	pag. 65
Glossario – Competizioni.....	pag. 69
Glossario – Parti della Spada.....	pag. 70
Aiuti didattici.....	pag. 72
Piccola raccolta di detti dei maestri.....	pag. 77

Traduzione dalla versione inglese della AJKF a cura di Tiziana Piantato.

## PREFAZIONE

Kendo e Iaido sono strettamente correlati. Coloro che praticano Kendo spesso fanno riferimento al maneggio della spada, allo spirito così come al Batto (estrazione della spada) ed al Noto (rinfodero della spada) dello Iaido. Talvolta viene chiesto ai praticanti di Kendo se praticano anche lo Iaido. Se la loro risposta è negativa, potrebbero essere guardati con sorpresa e sentirsi leggermente imbarazzati. In generale, il Kendo e lo Iaido vengono considerati come una cosa unica e si potrebbe dare per scontato che coloro che praticano il Kendo pratichino anche lo Iaido.

Il praticare Iaido con spade "reali" si ritiene possa ammorbidire le critiche mosse ai praticanti di Kendo che, al giorno d'oggi, farebbero solo roteare delle spade di bambù.

Esistono molte scuole di Iaido e molte forme o Kata e, di conseguenza, è molto difficile padroneggiarle tutte. Pertanto, tra tutte, abbiamo scelto e raccolto le tecniche di base di ciascuna scuola in modo che la gente potesse apprendere facilmente lo Iaido e renderlo popolare.

E' con mio grande piacere che, dopo lunghe discussioni e considerazioni, ho potuto offrire questo libro e realizzare una dimostrazione di Iaido a Kyoto, nel 1968, secondo i criteri esposti in questo libro. Mi auguro che i praticanti di Kendo riescano almeno a padroneggiare quanto esposto in questo libro.

I maestri che hanno stabilito I ZEN KENREN IAIDO KATA ritengono che siano più che sufficienti per i principianti. Lo Iaido ha sfaccettature profonde e recondite. Posso solo raccomandare di perseguire un maggiore approfondimento di questo aspetto in futuro.

Maggio 1969

All Japan Kendo Federation

Administrative Director

Kazuo Otani

### **3Revisione del libro dello ZEN NIPPON KENDO RENMEI IAI**

Il primo manuale sullo Zen Nippon Kendo Renmei laido è stato realizzato nel 1969.

Una parte è stata rivista nel 1976 mentre nel 1980 sono state aggiunte tre nuove forme.

Da allora lo Iaido si è diffuso e viene praticato nel mondo. Abbiamo preso in considerazione la traduzione in altre lingue ma abbiamo notato errori di stampa e termini inappropriati. Abbiamo anche ritenuto che alcune frasi siano difficili da comprendere od immaginare. Tutti questi fattori hanno ostacolato la traduzione per la realizzazione di una guida.

Il comitato per lo Zen Nippon Kendo Renmei laido ha introdotto questo libro dopo lunghi ed approfonditi studi e discussioni. Questa edizione rivisitata è stata scritta in uno stile di più facile comprensione. Fornisce inoltre l'opinione concorde della Zen Nippon Kendo Renmei per quanto riguarda l'arbitraggio ed i passaggi di grado.

Mi auguro che questo libro sia utile per l'allenamento, la crescita e la diffusione dello Iaido di tutti i praticanti.

Settembre 1988

All Japan Kendo Federation

Executive Managing Director

Yoshimitsu Takeyasu

## **Aggiunta delle forme 11 e 12 nel libro ZNKR Iai**

Da quando è stato redatto questo libro nel 1969 lo Iaido è diventato sempre più popolare.

Con l'avvento del nuovo secolo abbiamo deciso di aggiungere due nuove forme per migliorarlo e fare sì che un numero sempre maggiore di persone potesse apprezzare lo Iaido.

Per poter migliorare lo Iaido bisogna essere padroni non solo del maneggio della spada e della respirazione ma anche dell'unione di cuore, spirito e forza.

Spero che lo Iaido venga apprezzato anche da coloro che praticano il Kendo e che il praticarli entrambi si riveli utile e fruttuoso.

Mi auguro che questo libro aiuti tutti i praticanti di Kendo e di Iaido.

Novembre 2001

All Japan Kendo Federation

President

Yoshimitsu Takeyasu

## **COMPORAMENTO**

### **(Cerimoniale Generale e Formalità di Apertura)**

Quando si eseguono dimostrazioni (Enbu) di fronte all'altare del Dojo, è importante attenersi al comportamento di seguito descritto. Lo stesso comportamento dovrebbe essere tenuto quando si esegue una dimostrazione davanti alle immagini di persone defunte, a bandiere nazionali o ad ospiti d'onore.

Ci si avvicina all'area dell'esibizione, Shutsujo, con la spada nella posizione Keito Shisei (modo di portare la spada) e ci si inchina di fronte all'altare (Shinza E No Rei). Mettendosi in direzione diagonale rispetto all'altare (Enbu No Hoko), si scende in Seiza, si pone la spada a terra davanti a sé e ci si inchina alla spada (Hajime No Torei). Raccolta nuovamente la spada, la si infila nella cintura (Taito) e si esegue l'esibizione. Una volta terminato, ci si siede nuovamente, si rimuove la spada, la si posiziona davanti a sé e ci si inchina (Owari No Torei). Si prende la spada, ci si alza, ci si inchina all'altare (Shinza E No Rei) e si lascia l'area (Taijo).

#### **1. KEITO SHISEI (Come tenere la spada)**

Mettere il pollice sinistro sulla Tsuba della spada (Tsuba) mentre con le altre quattro dita si impugna la bocca del fodero (Koiguchi) insieme al nastro (Sageo). Il braccio sinistro dovrebbe essere leggermente piegato all'altezza del gomito. Tenere la spada con il filo rivolto verso l'alto, portando la Tsukagashira verso la linea di centro del proprio addome. Posizionare la punta del fodero (Kojiri) ad un angolo di 45° e mettere la base del pollice sinistro sull'anca. La mano destra dovrebbe stare lungo il corpo in una linea verticale.

#### **2. SHUTSUJO (Entrare nell'area di pratica)**

Procedere verso l'area muovendo il piede destro e portando la spada in Taito hisei. Prima di muoversi, accertarsi che il perno di fissaggio della spada (Mekugi) sia solidamente inserito, che l'abbiigliamento sia corretto e l'Obi in ordine.

#### **3. SHINZA E NO REI (Inchino all'altare)**

Si inizia in Keito Shisei, stando in piedi di fronte all'altare. Portare la mano sinistra verso il lato destro passando davanti al corpo, all'incirca all'altezza dell'anca, per impugnare la spada con la mano destra sotto il Kurigata (parte dove si aggancia il Sageo). Posizionare il filo della lama verso il basso e la Tsukagashira all'indietro. Togliere la mano sinistra dalla spada e riportarla sul lato sinistro in modo naturale. Tenere la spada sul lato destro. Piegarsi inclinando la parte superiore del corpo in avanti di circa 30° ed inchinarsi con rispetto. Dopo l'inchino, passare la mano destra davanti al corpo all'altezza dell'ombelico portandola verso sinistra, cambiare la mano e, tenendo il pollice sinistro sulla Tsuba della spada, ritornare in Keito Shisei

#### **4. ENBU NO HOKO (Direzione in cui praticare)**

Ruotando il corpo verso il proprio piede destro, posizionarsi diagonalmente a destra dell'altare tenendo la spada in Keito Shisei. Se la posizione è corretta, Shinza deve trovarsi sulla diagonale sinistra. Questa posizione diverrà quindi il fronte (Shomen) per l'Enbu.

## **5. HAJIME NO TOREI (Inchino alla spada prima della pratica)**

Da Keito Shisei, sedersi (a), mettere la spada alla propria destra (b), da Seiza (c) inchinarsi alla spada (d).

### **a. CHAKUZA (Come sedersi)**

Da Keito Shisei, senza muovere i piedi, aprire leggermente, piegare entrambe le ginocchia e, sistemando l'orlo della Hakama con il palmo della mano destra, mettere a terra il ginocchio sinistro, seguito da quello destro. Lasciare uno spazio di circa 10 cm tra le ginocchia. Stendere le punte delle dita dei piedi ed avvicinarle tra loro. Sedersi in modo confortevole. Mettere la mano destra sulla coscia destra con le dita leggermente distese. Tenere la spada nella mano sinistra sopra la coscia sinistra.

### **b. KATANA NO OKIKATA (Come posare la spada)**

Usando la mano sinistra, spingere la spada verso il proprio centro. Mentre la mano destra afferra la spada, mettere il pollice destro sulla Tsuba della spada. Con le altre quattro dita tenere la Saya vicino al Koiguchi. Facendo attenzione che il filo della lama sia rivolto in avanti, stendere il braccio destro tenendo al tempo stesso il Sageo e la Saya. Con la mano sinistra, prendere la Saya verso il fondo. Piegando la parte superiore del corpo in avanti posare la spada davanti a sé. Fare attenzione che la parte finale della Saya non sia rivolta verso l'altare. Riportare il corpo nella posizione iniziale e portare la mano destra, seguita dalla sinistra, sulle cosce. Restare tranquillamente seduti in Seiza.

### **c. SEIZA NO SHISEI (Posizione da seduti)**

Raddrizzare la schiena e concentrare tutta la propria energia nell'addome. Rilassare le spalle e portare il petto in fuori con naturalezza. Raddrizzare la parte posteriore del collo e la testa. Mettere entrambe le mani sulle cosce. Guardare 4-5 metri davanti a sé. Socchiudere gli occhi e mettere in pratica Enzan No Metsuke (guardare le montagne lontane). Essere consci di quanto ci circonda.

### **d. ZAREI (Inchino)**

Dalla posizione di seduti piegare in avanti la parte superiore del corpo. Posare prima la mano sinistra e quindi la destra a terra davanti alla spada e, facendo toccare tra loro i pollici e gli indici, formare un piccolo triangolo. Continuare ad inchinarsi fino a quando i gomiti toccano naturalmente il suolo. Si dovrebbe percepire una sensazione di profondo rispetto. Fatto questo, rialzarsi gentilmente e riportare prima la mano destra e poi la sinistra sulle cosce.

## **6. TAITO (Indossare la spada)**

Dopo Hajime No Torei, ci si trova uniti spiritualmente alla spada. Inclinare in avanti la parte superiore del corpo e prendere la spada (con Sageo) con entrambe le mani. Con il palmo destro rivolto verso l'alto impugnare la Saya vicino al Koiguchi. Mettere il pollice destro sulla Tsuba della spada e, al tempo stesso, posizionare la mano sinistra a circa 10cm dal fondo della Saya ed impugnarla con leggerezza. Mentre ci si rialza con la parte superiore del corpo, portare la punta della Saya al centro dell'addome ed infilare la spada nell'Obi. Sistemare la spada in modo che la Tsuba si trovi davanti all'ombelico. Assicurare il Sageo legandolo alla Hakama e mettere entrambe le mani sulle cosce.



## **7. OWARI NO TOREI (Inchino alla spada dopo la pratica)**

Al termine dell'Enbu, sedere in Seiza e rimuovere la spada (a), posizionarla a suolo con l'impugnatura (Tsuka) a sinistra ed inchinarsi (b). Mettere la spada sulla coscia (c) ed alzarsi (d).

### **a. DATTO (Rimuovere la spada)**

Mentre ci si trova in Seiza con la spada nell'Obi, tirare e liberare il nodo del Sageo usando solo la mano destra. Posizionare la mano sinistra sulla Saya vicino al Koiguchi facendo attenzione che il pollice sinistro si trovi sulla Tsuba della spada. Spingere leggermente la spada in avanti verso destra, appena fuori dal centro. Mettere l'indice sinistro sulla Tsuba della spada e le altre dita vicino al Koiguchi. Portare la mano sinistra sull'Obi all'altezza dell'anca sinistra e, stendendo il gomito destro, rimuovere la spada. Prestare attenzione a che il filo della lama sia rivolto verso di sé.

### **b. KATANA NO OKIKATA TO ZAREI (Come posare la spada ed inchinarsi)**

Mantenendo la mano sinistra sull'anca sinistra, usare la mano destra per tenere la spada in posizione verticale rispetto al suolo davanti e un poco a lato del ginocchio destro e quindi posarla gentilmente davanti a sé in modo che sembri orizzontale. Accertarsi che il Sageo sia in ordine e che il filo della lama sia rivolto verso di sé. Posizionare entrambe le mani sulle cosce (prima destra e poi sinistra) e assumere Seiza No Shisei. Eseguire Zarei (vedere 5d) e tornare in Seiza.

### **c. KATANA NO TORIKATA (Come prendere la spada)**

Lasciare la mano sinistra sulla coscia sinistra, stendere la mano destra e mettere l'indice sulla Tsuba mentre le altre quattro dita si chiudono intorno alla Saya all'altezza del Koiguchi. Tendendo il filo della lama rivolto verso di sé, spostare gentilmente la spada in modo che si trovi in posizione verticale davanti al proprio centro. Portare la mano sinistra al centro della Saya e stringerla leggermente mentre la mano si abbassa verso il fondo della stessa. Portare la spada sulla coscia sinistra usando entrambe le mani. Togliere la mano destra dal fodero, mettere il pollice sinistro sulla Tsuba della spada ed afferrare la bocca della Saya con le altre dita. Tenere la spada con la mano sinistra e riportare la mano destra sulla coscia destra.

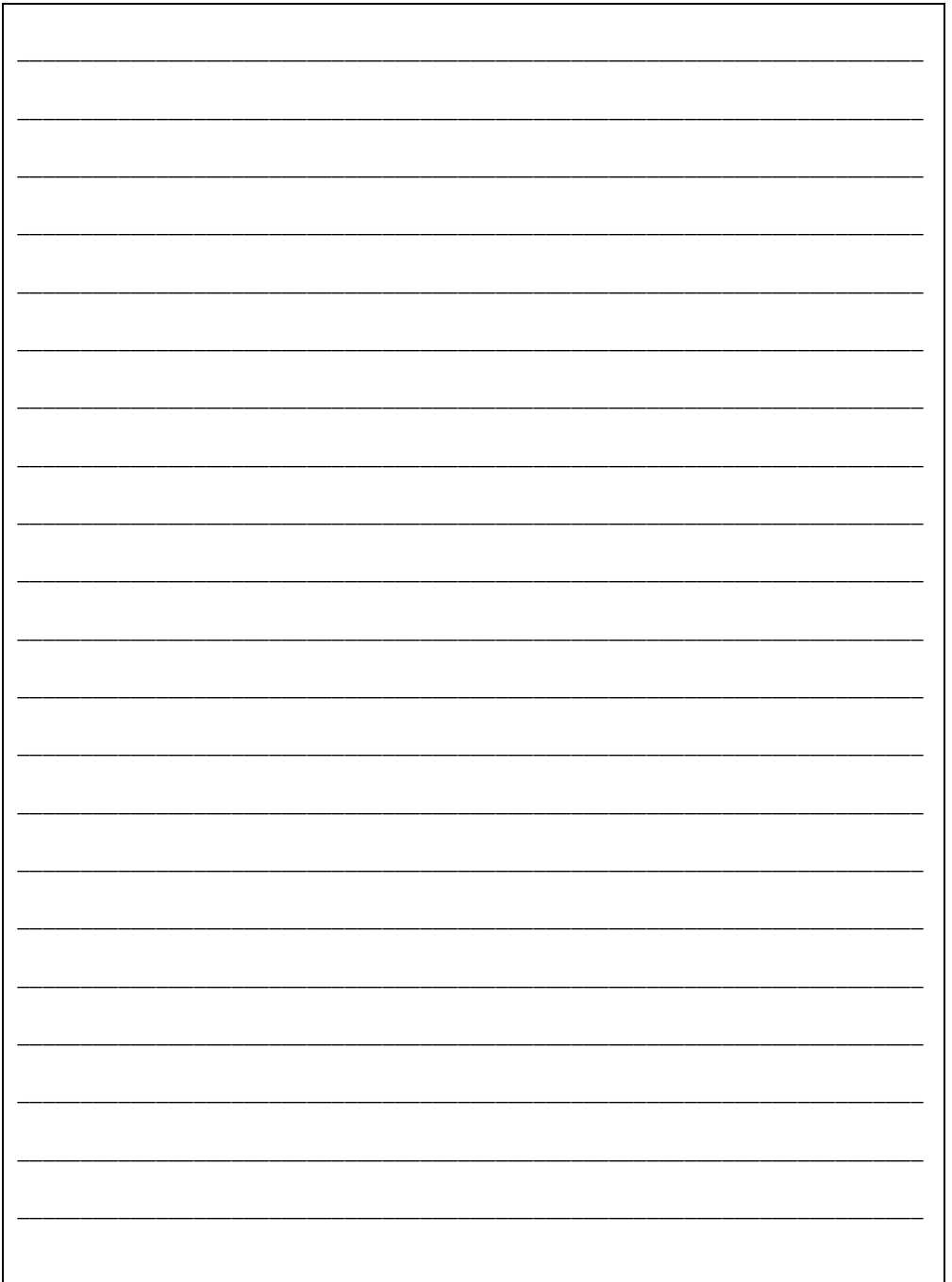
### **d. TACHIAGARI KATA (Come alzarsi in piedi)**

Sollevarre la parte centrale del corpo puntando le dita dei piedi. Mettere il piede destro sulla linea del ginocchio sinistro ed alzarsi senza piegarsi in avanti. Una volta in piedi, portare il piede sinistro in linea con quello destro ed assumere Keito Shisei.

## **8. TAIJO (Uscire dall'area di pratica)**

Restare in Keito Shisei di fronte all'altare. Passare la spada dalla mano sinistra alla mano destra passando davanti al corpo ed eseguire Shinza E No Rei. Ripassare la spada alla mano sinistra tornando in Keito Shisei. Indietreggiare di due o tre passi iniziando con il piede sinistro, fare un giro a destra di 180° e lasciare l'area.







## PRATICA (Esecuzione delle forme)

**Il paragrafo che segue e quelli successivi riassumono ed introducono il senso od il significato generale di ciascun Kata.**

### **SEIZA NO BU (serie in ginocchio)**

#### **1. IPPONME - MAE (DI FRONTE)**

***Intuendo l'intenzione minacciosa dell'avversario di fronte a sé, lo si anticipa usando la punta della spada per tagliare la sua tempia in un movimento orizzontale quindi si abbassa la spada partendo da sopra la propria testa in un movimento verticale.***

- a. Sedere in Seiza e guardare davanti a sé. Gentilmente impugnare la spada con entrambe le mani e allontanarla leggermente dalla bocca della Saya. Alzarsi sulle anche mentre si estrae la spada facendo attenzione a che la lama sia rivolta verso l'alto. Mentre si continua a sguainare la spada, tenere la mano sinistra sulla bocca del fodero e tirare contemporaneamente all'indietro prestando attenzione a che il dito mignolo resti in contatto con la cintura. Accertarsi inoltre che il filo della lama sia rivolto verso l'alto. Facendo forza sulle dita dei piedi, girare la spada in posizione orizzontale un attimo prima che la lama esca dal fodero. Stendere le anche, avanzare con il piede destro e tagliare la tempia destra dell'avversario.
- b. Avvicinare il ginocchio sinistro al tallone destro avanzando in linea retta. Allo stesso tempo riportare la bocca del fodero nella posizione originale vicino all'ombelico e portare rapidamente la spada sopra la testa avendo la sensazione di colpire dietro il proprio orecchio sinistro <sup>(1)</sup>. Portare la mano sinistra alla Tsuka e, mentre si avvanza con il piede destro, tagliare lungo la linea di  centro <sup>(2)</sup>
  - (1) Nella posizione di Furikaburi, con la spada sopra la testa, accertarsi che il Kissaki non si trovi sotto la linea orizzontale.
  - (2) Dopo aver terminato il taglio, il pugno sinistro deve trovarsi davanti all'ombelico mentre il Kissaki deve essere appena al di sotto della linea orizzontale.
- c. Togliere la mano sinistra dalla Tsuka e metterla sull'anca sinistra sopra l'Obi nel punto in cui passa la Saya. Ruotando il pugno destro, far ruotare il dorso della spada in modo che questo sia rivolto a destra. Iniziare a sollevare la spada verso l'alto fino a raggiungere l'altezza della spalla. Piegare il gomito in modo che la mano e la spada si trovino vicino alla tempia destra. Mentre ci si alza, scuotere via il sangue lanciando la spada verso il basso in un angolo di 45° (sulla linea di Kesa<sup>(1)</sup> vale a dire la linea della stola di un monaco, la linea diagonale creata sul petto da uno dei lembi della giacca). Dopo aver eliminato il sangue, prepararsi ad eseguire Iai Goshi<sup>(2)</sup>.
  - (1) Chiburi eseguito sulla linea di Kesa dovrebbe dare la stessa sensazione che si avrebbe scuotendo l'acqua da un ombrello. Alla fine del Chiburi, la mano destra deve essere alla stessa altezza della sinistra ed in posizione diagonale destra. Il Kissaki deve essere all'incirca a 45°, rivolto verso il basso e leggermente all'interno della mano destra. Assicurarsi che il dorso sia rivolto nella stessa direzione in cui si è eseguito Chiburi.
  - (2) Iai Goshi è una dimostrazione di Zanshin (consapevolezza) da eseguirsi

con le ginocchia leggermente piegate e la sensazione che le anche si stiano abbassando.

- d. Al momento di eseguire Iai Goshi entrambe le ginocchia devono essere leggermente piegate. Portare il piede posteriore sulla stessa linea di quello anteriore quindi portare indietro il piede destro. Impugnare il Koiguchi con la mano sinistra ed eseguire Noto. Portare a terra il ginocchio posteriore nello stesso momento in cui Noto viene completato. Rinfoderando la spada il dito medio sinistro deve impugnare il Koiguchi mentre il pollice e l'indice sinistro devono reggere il bordo posteriore della spada vicino alla Tsuba. Stendere il gomito destro verso la diagonale destra e fare in modo che la punta della spada punti verso la parte sinistra della vita. Infilare la punta della spada nel Koiguchi facendola scivolare e muovere entrambe le mani in direzione opposta. Accertarsi che sia la mano sinistra ad avere il controllo del fodero. Una volta terminato il rinfodero, mettere il pollice sinistro sulla Tsuba della spada che dovrebbe trovarsi davanti all'ombelico. Tenere la spada naturalmente in posizione orizzontale.
- e. Alzandosi, avanzare il piede posteriore ed allinearlo a quello anteriore. Togliere la mano destra dalla Tsuka ed assumere Taito Shisei. Ritornare alla posizione di partenza originale facendo tre passi indietro (partendo con il piede sinistro).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## **2. NIHONME - USHIRO (DIETRO)**

***Intuendo l'intenzione minacciosa dell'avversario, persona seduto alle proprie spalle, lo si anticipa usando la punta della spada per tagliare la sua tempia in un movimento orizzontale quindi si abbassa la spada da sopra la testa in un movimento verticale.***

- a. Guardare davanti a sé quindi ruotare in senso orario di 180° incrociando il piede sinistro sul destro in modo da venirsi a trovare nella direzione opposta e sedersi in Seiza. Impugnare gentilmente la spada con entrambe le mani e sganciarla nello stesso modo precedentemente descritto nel No. 1 Mae. Mentre si estrae la spada sollevare il corpo e ruotare a sinistra in senso anti-orario facendo perno sul ginocchio destro. Mettere il piede sinistro nella giusta posizione e portare un taglio alla tempia dell'avversario. I movimenti che seguono sono gli stessi di Mae ma sono eseguiti con il piede sinistro in avanti. Dopo Kirioroshi, Chiburi e Noto, assumere Taito Shisei. Ritornare alla posizione di partenza originale facendo tre passi indietro (partendo con il piede sinistro).







### **3. SANBONME - UKENAGASHI (RICEVERE, PARARE E TAGLIARE)**

***Quando un avversario alla propria sinistra si alza improvvisamente con l'intenzione di tagliare dall'alto verso il basso, bisogna parare la sua spada con il dorso della propria e quindi tagliarlo partendo da sopra la testa con un movimento diagonale verso il basso.***

- a. Sedere nella posizione di Seiza stando rivolti verso la propria destra. Mentre si gira la testa verso la propria sinistra per guardare l'avversario, afferrare velocemente la spada con entrambe le mani. Senza fermarsi, sollevare le anche e puntare con forza le dita del piede destro. Distendere sollevando la parte centrale del corpo e muovere in avanti il piede sinistro con le dita leggermente puntate verso l'esterno fino a quando il tallone tocca l'interno del ginocchio destro. Estrarre la spada mentre ci si alza mantenendola vicino al petto e completare l'estrazione portando la spada sopra la testa ed in avanti. Durante questo movimento, portare il piede destro verso l'interno del piede sinistro e parare la spada dell'avversario. Durante la parata, la lama deve essere angolata all'indietro e verso l'alto mentre il Kissaki deve puntare verso il basso in modo che la spada protegga la parte superiore del corpo. N.B. L'angolo ideale del corpo al momento della parata dovrebbe essere rivolto leggermente verso destra. Dopo che è stata eseguita la parata portando la spada sopra la testa, ci si troverà naturalmente di fronte all'avversario.
- b. Dopo la parata ruotare la punta della spada a destra verso l'alto e fronteggiare l'avversario. Portare la mano sinistra alla Tsuka quindi, senza fermare la spada, indietreggiare ed abbassare la spada in un movimento diagonale partendo dalla spalla sinistra dell'avversario. Fermare la mano sinistra davanti all'ombelico con il Kissaki leggermente più in basso rispetto alla linea orizzontale.
- c. Portare il Monouchi della spada sulla parte inferiore della coscia destra facendo ruotare ed estendendo la mano sinistra con un movimento diagonale e facendo attenzione a che la lama rimanga rivolta in avanti. Tenere il palmo della mano destra girato verso l'alto mantenendo una presa morbida sulla Tsuka.
- d. Togliere la mano destra della Tsuka e riposizionarla afferrando la Tsuka da sopra.
- e. Togliere la mano sinistra dalla Tsuka ed impugnare il Koiguchi. Con la mano destra portare la punta della spada prima verso il basso e poi in alto e portare il Mune (dorso della spada) a contatto della mano sinistra in posizione orizzontale ed eseguire Noto. Mentre si rinfodera la spada portare a terra il ginocchio sinistro.
- f. Mentre ci si alza, avanzare con il piede posteriore e portarlo sulla linea di quello anteriore. Togliere la mano destra dalla Tsuka, assumere Taito Shisei e ritornare alla posizione di partenza originale facendo un mezzo passo (partendo con il piede sinistro).



A large rectangular box with a thin black border. Inside the box, there are 20 horizontal lines spaced evenly down the page, providing a template for handwriting practice.





## **IAIHIZA NO BU (Serie con il ginocchio alzato)**

### **4. YONHONME - TSUKA ATE (COLPIRE CON L'IMPUGNATURA)**

***Due avversari, uno di fronte e l'altro alle spalle, intendono attaccare. Con la Tsukagashira della spada colpire il plesso solare dell'avversario di fronte, quindi estrarre e colpire quello alle spalle. Mentre ci si gira nuovamente verso l'avversario di fronte abbassare la spada da sopra la testa in un movimento verticale per sconfiggerlo.***

- a. Sedere in posizione Iai Hiza<sup>(1)</sup> e guardare in avanti. Portare rapidamente entrambe le mani alla spada e sollevarsi sulle anche. Puntare con forza le dita del piede sinistro dietro, il ginocchio sinistro ed alzarsi. Mentre si avvanza con il piede destro colpire il plesso solare dell'avversario con la Tsuka Gashira eseguendo l'azione con la spada ancora nella Saya. (1) Dopo aver assunto Taito Shisei, scostare l'orlo dell'Hakama dalle caviglie e piegare entrambe le ginocchia. Portare a terra il ginocchio sinistro, avvicinarli il piede destro ed appoggiare completamente a terra il piede sinistro. Accertarsi che il ginocchio destro sia puntato diagonalmente verso destra e sedersi in modo naturale posizionando le natiche sul tallone sinistro. Chiudere entrambe le mani a formare un pugno non troppo stretto e posarle metà delle cosce. Assumere la stessa posizione che si trova in Seiza No Shisei.
- b. Mentre si tira indietro il fodero con la mano sinistra, girarsi e guardare in direzione dell'avversario che si trova alle proprie spalle. Il piede sinistro si sposta di 90° muovendosi in senso anti-orario, facendo perno sul ginocchio sinistro. Girarsi verso sinistra e al tempo stesso estrarre la spada e portare al petto il Mune vicino al Monouchi. Il filo della lama deve essere rivolto verso l'esterno. Stendere il braccio destro e colpire il plesso solare dell'avversario che si trova alle proprie spalle. Accertarsi che la punta della spada sia orizzontale ed allineata con la linea di centro dell'avversario. Contemporaneamente riportare la mano sinistra al centro mantenendo il contatto con il corpo fino a quando il Koiguchi viene a trovarsi davanti all'ombelico.
- c. Rivolgersi verso l'avversario di fronte e, facendo perno sul ginocchio sinistro, riportare la gamba sinistra sulla linea originale. Nello stesso momento portare la spada sopra la testa. Impugnare la Tsuka con la mano sinistra e tagliare l'avversario con un movimento dall'alto verso il basso come descritto nel No.1-Mae.
- d. Senza cambiare postura, togliere la mano sinistra dalla Tsuka e portarla sull'anca sinistra sopra la cintura. Contemporaneamente eseguire un movimento orizzontale verso destra con la mano destra - Migi Ni Hiraite No Chiburi (Yoko Chiburi). Mentre si scuote via il sangue dalla spada il pugno destro deve essere alla stessa altezza della mano sinistra. Mantenere la punta della spada leggermente inclinata verso l'interno ed appena più in basso della linea orizzontale.
- e. Portare la mano sinistra dalla cintura al Koiguchi e fare Noto mentre si porta indietro il piede anteriore per allinearli a quello posteriore. Durante questo movimento si portano le anche in posizione Sonkyo. Mantenere una posizione eretta mentre si guarda avanti con il ginocchio sinistro posato a terra.

- f. Avanzare con la parte centrale del corpo ed il piede destro ed alzarsi. Portare il piede posteriore sulla stessa linea di quello anteriore. Togliere la mano destra dalla Tsuka, assumere Taito Shisei e tornare nella posizione originale partendo con il piede sinistro.

A large rectangular frame with a thin black border, containing 25 horizontal lines spaced evenly down the page. This layout is typical for a writing template or a form designed for text entry.



## **TACHIIAI NO BU (Serie In Piedi)**

### **5. GOHONME - KESAGIRI (TAGLIO DIAGONALE)**

***Mentre si sta camminando, si viene affrontati da un avversario che cerca di tagliare portando la spada sopra la testa. Tagliarlo immediatamente in diagonale, prima verso l'alto partendo dal suo punto vita destro e subito dopo verso il basso partendo dalla spalla sinistra.***

- a. Avanzare iniziando con il piede destro. Mentre si porta avanti il piede sinistro portare rapidamente le mani alla Tsuka. Girare sia la Saya che la spada in un movimento anti-orario fino a che il filo della lama è rivolto verso il basso. Non appena il piede destro è in posizione, con la mano destra tagliare l'avversario partendo dal suo punto vita destro e proseguire fino alla spalla sinistra. Al termine del taglio la mano destra deve trovarsi in posizione naturale sopra la propria spalla destra con la punta della spada rivolta verso l'alto.
- b. Senza muovere i piedi, riportare la Saya nella posizione originale usando la mano sinistra. Togliere la mano dal Koiguchi, impugnare la Tsuka e tagliare l'avversario in diagonale verso il basso passando tra la base del collo e la spalla. L'azione di andata e ritorno del taglio deve essere eseguita con un unico movimento continuo. Terminato il taglio, la mano sinistra deve trovarsi di fronte all'ombelico mentre la punta della spada deve essere leggermente sotto la linea orizzontale e rivolta verso sinistra come nel No. 3 - Ukenagashi.
- c. Indietreggiando con il piede destro assumere Hasso No Kamae e mostrare Zanshin.
- d. Mentre si indietreggia con il piede sinistro, togliere la mano sinistra dalla Tsuka ed impugnare la bocca del fodero. Eseguire Do Kesa Ni Furi Oroshite No Chiburi portando la spada verso il basso con un movimento diagonale per finire a 45° a destra rivolti in avanti.
- e. Eseguire Noto senza muovere i piedi dalla posizione assunta.
- f. Portare il piede posteriore sulla stessa linea di quello anteriore. Togliere la mano destra dalla Tsuka ed assumere Taito Shisei. Ritornare nella posizione originale facendo tre passi iniziando con il piede sinistro.









## **6. ROPPONME - MOROTETSUKI (COLPO A DUE MANI)**

***Mentre si sta camminando, tre avversari – due di fronte ed uno alle spalle - tentano di attaccare. Anticipare l'attacco frontale estraendo la spada e fare un taglio alla tempia destra del primo avversario, seguito da un colpo al plesso solare portato a due mani. Quindi girandosi verso l'avversario alle spalle, abbassare la spada da sopra la testa in un taglio verticale. Infine girarsi ancora una volta di fronte e tagliare l'ultimo avversario nello stesso modo.***

- a. Avanzare iniziando con il piede destro. Non appena posato il piede sinistro, impugnare la spada con entrambe le mani. Mentre si muove in avanti il piede destro, ruotare leggermente verso sinistra la parte superiore del corpo e tagliare il volto dell'avversario dalla tempia destra al mento.
- b. Portare il piede posteriore vicino al tallone del piede anteriore ed allo stesso tempo portare la spada in Chudan No Kamae (postura media) tenendo la Tsuka con entrambe le mani. Senza esitare, avanzare con il piede destro e colpire il plesso solare dell'avversario con entrambe le mani.
- c. Facendo perno sul piede destro, ruotare di 180° alla propria sinistra ed estrarre la spada. Muovere il piede sinistro leggermente a sinistra e con un gesto di parata portare la spada sopra la testa. Non appena ci si è girati verso questo avversario, avanzare con il piede destro e tagliare dall'alto verso il basso con un movimento Kirioroshi. Una volta terminato il taglio, entrambe le mani devono trovarsi davanti all'ombelico mentre la spada deve essere in posizione orizzontale.
- d. Girandosi nuovamente di fronte, tagliare l'ultimo avversario con lo stesso movimento verticale di prima portando avanti il piede destro.
- e. e. Mantenere la stessa postura ed eseguire Migi Ni Hiraite No Chiburi (Yoko Chiburi) mentre si riporta la mano sinistra sul lato sinistro della cintura.
- f. Togliere la mano sinistra dalla cintura, prendere il Koiguchi del fodero ed eseguire Noto.
- g. Portare il piede posteriore sulla stessa linea di quello anteriore. Togliere la mano destra dalla Tsuka ed assumere Taito Shisei. Ritornare nella posizione originale iniziando con il piede sinistro.



A large rectangular box containing 22 horizontal lines, intended for writing or drawing.



## **7. NANAHONME - SANPOGIRI (TAGLIO IN TRE DIREZIONI)**

***Tre avversari, rispettivamente di fronte, a destra e a sinistra, intendono attaccare mentre si sta camminando. Estrarre la spada e tagliare immediatamente il primo avversario a destra. Tagliare quindi l'avversario a sinistra girandosi a fronteggiarlo ed infine girarsi nuovamente in avanti e tagliare l'ultimo avversario con un movimento dall'alto verso il basso.***

- a. Avanzare di 5 passi iniziando con il piede destro. Impugnare la spada a due mani mentre il piede sinistro avanza. Facendo pressione sull'avversario di fronte, estrarre la spada e girarsi (di lato) per fronteggiare l'avversario alla propria destra facendo perno sul piede sinistro e posizionando il piede destro leggermente in avanti sulla destra. Tagliare l'avversario dalla sommità del capo fino al mento.
- b. Facendo perno sul piede destro ruotare di 180° alla propria sinistra per affrontare il secondo avversario senza cambiare la posizione dei piedi. Durante la rotazione portare la spada sopra la testa in un movimento di parata impugnando la Tsuka nella mano sinistra. Tagliare verso il basso in linea retta senza esitazione fino al centro dell'avversario.
- c. Facendo perno sul piede sinistro girarsi per affrontare l'ultimo avversario. Mentre la spada viene portata sopra la testa eseguire una parata. Quindi, avanzando con il piede destro, tagliare nello stesso modo descritto nel paragrafo precedente.
- d. Mentre si riporta indietro il piede destro, assumere Morote Hidari Jodan No Kamae (spada tenuta sopra la testa con entrambe le mani con un angolo di 45° mentre il piede sinistro resta in avanti) e mostrare Zanshin.
- e. Portando indietro il piede sinistro, togliere la mano sinistra dalla Tsuka e portarla al fianco sinistro sopra la cintura. Eseguire Kesa Ni Furi Oroshite No Chiburi (ampio movimento per scuotere il sangue dalla lama della spada partendo dalla posizione di Jodan mentre la spada esegue un taglio in una linea simile al No. 5 - Kesa Giri) portando la spada verso il basso in linea diagonale.
- f. Far scivolare avanti la mano sinistra dalla cintura verso il Koiguchi ed eseguire Noto.
- g. Portare in avanti il piede posteriore ed allinearlo a quello anteriore, togliere la mano destra dalla Tsuka ed assumere Taito Shisei. Ritornare nella posizione originale facendo cinque passi iniziando con il piede sinistro.



A large rectangular frame containing 20 horizontal lines, serving as a writing area.





## **8. HAPPONME - GANMEN ATE (COLPO AL VOLTO)**

***Mentre si cammina, un avversario di fronte ed uno alle spalle intendono attaccare. Portare prima Tsuka ate al volto dell'avversario di fronte quindi colpire con la punta della spada il plesso solare dell'avversario che si trova alle proprie spalle. Girarsi nuovamente e tagliare il primo avversario con un movimento verticale che parte da sopra la propria testa.***

- a. Fare 3 passi avanti iniziando con il piede destro. Impugnare la spada con entrambe le mani mentre il piede sinistro avanza e, mentre avanza il piede destro, colpire con forza l'avversario tra gli occhi usando la Tsukagashira. In questo movimento si usano la spada ed il fodero tenuti insieme da entrambe le mani.
- b. Ruotare immediatamente di 180° in senso anti-orario, estrarre la spada dalla Saya, posizionare il piede sinistro alla propria sinistra e girarsi verso l'avversario alle proprie spalle. Portare il pugno destro alla vita e tenere la spada orizzontale con il filo della lama rivolta verso l'esterno. Senza fare pause, fare un passo avanti con il piede destro, e distendere il gomito destro senza muovere la parte superiore del corpo ed affondare la punta della lama nel plesso solare dell'avversario. Al momento di eseguire l'affondo la mano destra deve essere più in basso della punta della spada.
- c. Quindi, facendo perno sul piede destro, ci si rigira verso il primo avversario con una rotazione di 180°. Far scivolare il piede sinistro verso sinistra e portare la spada sopra la testa in un movimento di parata. Impugnare la Tsuka con la mano sinistra e guardare l'avversario di fronte. Avanzare immediatamente con il piede destro e tagliarlo con un movimento verticale.
- d. Senza muovere i piedi, togliere la mano sinistra dalla Tsuka e posizionarla sull'anca sopra la cintura. Eseguire Migi Ni Hiraite No Chiburi (Yoko Chiburi).
- e. Far scivolare la mano sinistra dall'anca sinistra al Koiguchi, impugnare ed eseguire Noto.
- f. Dopo che la spada è stata rinfoderata portare in avanti il piede posteriore ed allinearlo a quello anteriore, togliere la mano destra dalla Tsuka ed assumere Taito Shisei. Ritornare nella posizione originale iniziando con il piede sinistro.







## **9. KYUHONME - SOETE TSUKI (AFFONDO A MANI UNITE)**

***Mentre si sta camminando, da sinistra compare improvvisamente un avversario che intende attaccare. Prendendo l'iniziativa bloccarlo estraendo la spada e tagliarlo con un movimento diagonale partendo dalla sua spalla destra. Quindi, avanzando, affondargli la spada nell'addome***

- a. Fare 3 passi avanti iniziando con il piede destro. Mentre si fa un passo con il piede sinistro, girare la testa a sinistra per guardare l'avversario e portare al tempo stesso entrambe le mani alla spada. Fare ancora un mezzo passo con il piede destro e, facendo perno su di esso, ruotare il corpo per fronteggiare l'avversario. Indietreggiare con il piede sinistro, aprire la parte superiore del corpo in diagonale verso sinistra e tagliare l'avversario lungo la linea di Kesa, partendo dalla sua spalla destra fino all'anca sinistra. Al termine del taglio la mano destra deve trovarsi all'altezza dell'ombelico mentre la punta della spada deve essere leggermente più in alto della mano destra.
- b. b. Puntare l'alluce destro verso destra e fare mezzo passo indietro per assumere Soetetsuki No Kamae<sup>(1)</sup>. Avanzare immediatamente con il piede sinistro ed affondare la spada nel ventre dell'avversario. A questo punto la mano destra deve trovarsi davanti all'ombelico e la spada deve essere orizzontale.
  - (1) Prendere saldamente al centro, tra il pollice e l'indice sinistro, il dorso della lama. Portare la mano destra alla vita impugnando la Tsuka e mantenere la punta della spada in posizione orizzontale. La parte superiore del corpo deve essere inclinata verso destra in modo naturale.
- c. Senza muovere la mano sinistra, estrarre la spada dal corpo dell'avversario (ruotandola sopra il dorso delle dita della mano sinistra) ed abbassare la punta della spada tenendo la lama rivolta in avanti e verso il basso. Portare la mano destra davanti al lato destro del petto, prendere Kamae<sup>(1)</sup> e mostrare Zanshin.
  - (1) Quando si prende questo Kamae, tenere la lama della spada tra il pollice e l'indice sinistro. Girare il palmo verso il basso e raddrizzare leggermente il gomito destro in modo che l'angolo tra l'avambraccio e la spada sia all'incirca di 90°.
- d. Togliere la mano sinistra dalla lama ed impugnare il Koiguchi. Mentre si indietreggia con il piede sinistro eseguire Migi Ni Hiraite No Chiburi. L'angolo di questo Chiburi è di circa 30°.
- e. Eseguire Noto come descritto in precedenza.
- f. Allineare il piede posteriore con quello anteriore e togliere la mano destra dalla Tsuka. Assumere Taito Shisei e tornare nella posizione di partenza girando si prima verso l'avanti e quindi facendo tre passi indietro iniziando con il piede sinistro.









## **10. JUPPONME - SHIHO GIRI (TAGLIARE IN QUATTRO DIREZIONI)**

***Si incontrano quattro nemici che intendono attaccare. Bloccare il primo portando Tsuka ate alla sua mano destra avanzando sulla diagonale destra. Quindi colpire al plesso solare il secondo avversario che si trova alle spalle sulla diagonale sinistra. Continuare tagliando gli altri che si trovano di fronte e dietro sull'altra diagonale fino a quando sono sconfitti.***

- a. Fare 2 passi avanti iniziando con il piede destro. Non appena avanza il piede sinistro, girarsi verso l'avversario che si trova davanti sulla linea diagonale destra ed impugnare la spada con entrambe le mani. Avanzando con il piede destro, spingere in avanti la spada senza estrarre e colpire la mano destra dell'avversario con la parte piatta della Tsuka.
- b. Fare immediatamente Sayabiki con la mano e girarsi verso l'avversario che si trova alle proprie spalle sulla linea diagonale sinistra. Non appena la punta della spada esce dal Koiguchi girarsi verso sinistra ed assumere la posizione Hitoemi<sup>(1)</sup>. Portare il dorso della spada che sta dietro il Monouchi sul lato sinistro del petto. Senza fare pause avanzare con il piede sinistro e portare la mano sinistra verso l'ombelico. Allungare il gomito destro ed affondare la spada nel plesso solare dell'avversario. Al momento di portare il dorso della spada al petto e di colpire l'avversario, la parte superiore del corpo deve assumere la stessa postura descritta nel No. 4 - Tsuka Ate.  
(1) Quando si assume la posizione Hitoemi, la parte superiore del corpo deve aprirsi sul lato in maniera più ampia rispetto a Hanmi No Kamae (postura laterale).
- c. Girarsi nuovamente verso il primo avversario sulla propria linea diagonale destra. Portare la spada sopra la testa dopo averla estratta dal corpo dell'avversario alle proprie spalle. Impugnare la Tsuka con la mano sinistra e girarsi verso destra per fronteggiare l'avversario facendo perno sul piede destro. Avanzare con il piede sinistro e tagliarlo verticalmente con un movimento dall'alto verso il basso. (NB. Questo Furi Kaburi viene eseguito in un solo movimento sciolto).
- d. Ci si gira quindi verso l'avversario che si trova sulla propria linea diagonale destra (90°). Mentre si para un tentativo di taglio, ci si gira facendo perno sul piede sinistro e, avanzando con il piede destro, si taglia dall'alto verso il basso fino all'orizzontale.
- e. Ruotare a sinistra di 180° facendo perno sul piede destro. Spostare verso sinistra il proprio piede sinistro e guardare l'avversario mentre ci trova in posizione laterale (Waki Gamae). Sempre con l'intento di parare un attacco, portare la spada sopra la testa e, mentre si avanza con il piede destro, tagliare verticalmente l'avversario che si trova sulla propria linea diagonale sinistra con un movimento dall'alto verso il basso.
- f. Indietreggiare con il piede destro ed assumere la posizione Morote Hidari Jodan No Kamae (piede sinistro in avanti, spada sopra la testa a circa 45°) e mostrare Zanshin.
- g. Portare indietro il piede sinistro, togliere la mano sinistra dalla Tsuka e portarla alla cintura. Eseguire Kesa Ni Furi Oroshite No Chiburi.
- h. Togliere la mano sinistra dalla cintura ed impugnare il Koiguchi. Fare Noto.
- i. Portare il piede posteriore in linea con quello anteriore. Togliere la mano destra dalla Tsuka ed assumere Taito Shisei. Ritornare nella posizione originale
- j. di partenza iniziando con il piede sinistro.







## **11. JU IPPONME - SÒGIRI (TAGLI COMPLETI)**

***Mentre si cammina ci si trova di fronte un nemico che ha intenzione di attaccare. Prevenirlo tagliando in diagonale prima il viso, quindi la spalla destra fino al plesso solare ed infine il lato sinistro del torace. Tagliare ancora il ventre all'altezza della vita con un taglio orizzontale e finirlo con un taglio verticale dall'alto verso il basso.***

- a. Fare 3 passi avanti iniziando con il piede destro. Non appena avanza il piede sinistro impugnare la spada con entrambe le mani. Mentre il piede destro avanza estrarre naturalmente la spada in avanti e leggermente a destra . Portare indietro il piede destro vicino al sinistro e parare il taglio dell'avversario portando la spada sopra la testa ed impugnando la Tsuka con la mano destra. (E' lo stesso Kamae del No. 3 - Ukenagashi). Portare immediatamente la mano sinistra sulla spada, avanzare con il piede destro e tagliare il lato sinistro della testa del nemico fino al mento.
- b. Mantenendo lo stesso angolo del primo taglio, portare la spada sopra la testa. Avanzare di nuovo con il piede destro e tagliare l'avversario dalla spalla destra fino al plesso solare.
- c. Mantenere lo stesso angolo del taglio precedente e portare la spada sopra la testa. Avanzare con il piede destro e tagliare l'avversario sul lato sinistro all'altezza del petto fino al centro dell'ombelico. Terminato il taglio mantenere la spada in posizione orizzontale.
- d. Mantenere lo stesso angolo mentre si porta la spada sopra la testa, abbassarla e portarla verso sinistra all'altezza della vita in modo che il filo della lama sia rivolto all'esterno. Tenerla orizzontale e, mentre si avanza con il piede destro, eseguire senza esitazione un taglio orizzontale da destra a sinistra (180°). Questo taglio deve essere assolutamente orizzontale , senza alzare le mani. NB. Al momento di assumere questa postura, verificare che la spada sia tenuta sufficientemente bassa sul lato sinistro in modo che l'angolo sia puntato naturalmente indietro verso sinistra. La peculiarità di questo taglio è l'avanzamento, non si tratta di portare semplicemente una frustata verso destra.
- e. Sempre senza fermarsi, portare la spada sopra la testa e, mentre il piede destro avanza, eseguire un taglio verticale che si fermi sulla linea orizzontale.
- f. Senza cambiare posizione, portare la mano sinistra alla cintura ed eseguire Migi Ni Hiraite No Chiburi (Yoko Chiburi) con la mano destra.
- g. Far scivolare la mano sinistra in avanti dalla cintura al Koiguchi e fare Noto.
- h. Portare il piede posteriore in linea con quello anteriore. Togliere la mano destra dalla Tsuka ed assumere Taito Shisei. Ritornare nella posizione originale iniziando con il piede sinistro.









## **12. JU NIHONME - NUKIUCHI (ESTRAZIONE IMPROVVISA)**

***Mentre ci si trova faccia a faccia con un avversario, questo improvvisamente cerca di colpire. Lo si lascia tagliare a vuoto, indietreggiando mentre si estrae la spada. Tagliare quindi con un movimento verticale e sconfiggerlo.***

- a. Stando in posizione eretta impugnare la spada con entrambe le mani. Indietreggiare con il piede sinistro. Mentre si porta indietro anche il piede destro, vicino al sinistro ma non sulla stessa linea, estrarre la spada con la mano destra e portarla sopra la testa. NB. Il modo corretto di estrarre la spada è portare la mano destra verso l'alto sulla linea centrale del corpo, senza portarla in avanti. Senza fare pausa, impugnare la Tsuka con la mano sinistra, avanzare con il piede destro ed eseguire un taglio verticale che si fermi a livello orizzontale.
- b. Indietreggiare portando il piede destro dietro a quello sinistro. Portare la mano sinistra alla vita e, allo stesso tempo, eseguire Migi Ni Hiraite No Chiburi (Yoko Chiburi).
- c. Far scivolare la mano sinistra in avanti, impugnare il Koiguchi e fare Noto.
- d. Portare il piede posteriore in linea con quello anteriore. Togliere la mano destra dalla Tsuka ed assumere Taito Shisei. Portare il piede destro in avanti e ritornare nella posizione originale di partenza (Moto No Ichi). \*





## SUPPLEMENTO

### (Spiegazioni Aggiuntive)

#### **1. Area Shinden - come entrare e come girarsi per uscire.**

Quando si pratica nello Shinden (tempio, luogo sacro, Dojo), si entra nell'area da Shimo No Ashi<sup>(1)</sup>, e si esce da Kami No Ashi<sup>(2)</sup>. Cambiando direzione ci si rivolge verso Kami No Ashi.

(1) Shimo No Ashi - il piede più lontano da Shinza (altare) o Shomen (posizione elevata). Se ci trova sulla linea mediana (Seichusen) si tratta del piede sinistro.

(2) Kami No Ashi - il piede più vicino a Shinza o Shomen. Se ci trova sulla linea mediana (Aichusen) si tratta del piede destro.

#### **2. SHINZA E NO REI in SHINDEN (Inchino a Shinza)**

Avanzare fino a Shinza in Taito Shisei e fare Chakuza come spiegato in Comportamento - punto 3. Con la mano sinistra spingere la spada sulla coscia sinistra in avanti verso destra e passare la spada dalla mano sinistra alla mano destra (mano sinistra all'interno della mano destra). Mettere l'indice destro sulla Tsuba e con le altre quattro dita impugnare il Koiguchi insieme al Sageo. Passare la spada alla mano destra. Mentre si posa la mano sinistra sulla coscia sinistra, con la mano destra spostare la punta della Saya (Kojiri) dalla parte posteriore a quella posteriore destra. Verificare che la lama sia rivolta verso l'interno e mettere la Tsuba in linea con le proprie ginocchia. Senza fare rumore posare la spada sul pavimento parallelamente alla gamba destra. Lasciare spazio tra la coscia e la spada. Togliere la mano destra dalla spada e riportarla sulla coscia destra. Eseguire Zarei come descritto in Comportamento. Al termine, riportare la spada nella pozione originale eseguendo tutta la sequenza in ordine inverso.

#### **3. SOUGO NO ZAREI (Inchino reciproco)**

E' uguale a Shinza E No Rei, ma inteso come segno di rispetto verso gli insegnanti ed I praticanti anziani. Ci si inchina per primi e si rialza la parte superiore del corpo dopo di loro.

#### **4. YAGAI DE NO TOREI (Inchino alla spada in piedi)**

Partendo da Keito Shisei, spostare la mano sinistra al centro del corpo e portare la mano destra verso la parte più interna della mano sinistra. Mettere il pollice destro sulla Tsuba e con le altre quattro dita impugnare vicino alla bocca del Koiguchi insieme al sageo. Verificare che la lama sia rivolta verso l'esterno e distendere naturalmente in avanti entrambe le braccia all'altezza degli occhi, tenere la spada davanti a sé, inclinare la parte superiore del corpo in avanti ed inchinarsi rispettosamente. Hajime No Torei

termina con Taito riportando la punta del fodero al centro dell'addome e Owari No Torei termina con Keito Shisei riportando la spada sul lato sinistro della cintura.

#### **5. SAGETO SHISEI (Alzarsi mantenendo la posizione della spada)**

Impugnare con leggerezza il Koiguchi ed il Sageo con la mano sinistra. Verificare che la lama sia rivolta verso l'alto. Tenere la spada naturalmente lungo la linea del corpo con il Kojiri rivolto indietro verso il basso. Si usa questo Kamae quando si sta in piedi in posizione rilassata (Yasume).

## **6. Punti per una gara/dimostrazione ENBU**

E' importante affrontare l'Enbu con uno spirito forte, il corretto maneggio della spada e la giusta posizione. Sforzarsi di mostrare l'armonia tra lo spirito, la spada e il corpo. Impegnarsi seriamente come se ci si trovasse a combattere una vera battaglia con la spada.

## **7. KOKYU - Respirazione**

Ogni volta che si comincia un nuovo Kata si dovrebbe iniziare l'azione dopo il terzo respiro. E' preferibile eseguire tutta l'azione in un solo respiro. Se è difficile, cercare di non far vedere all'avversario che si sta respirando.

## **8. Come impugnare la Tsuka**

Impugnare la Tsuka con la mano destra vicino alla Tsuba. Impugnare l'altra estremità con la mano sinistra. Prestare attenzione a non impugnare la parte terminale e verificare che il mignolo sinistro non tocchi il Makidome (nodo) finale dell'avvolgimento della Tsuka che si trova vicino alla parte finale dell'impugnatura). Applicare una stretta maggiore ai muscoli delle dita che si trovano più in basso rispetto a quelle che si trovano più in alto ed impugnare con fermezza con il mignolo ed il medio. Cercare di immaginare che si sta tenendo un uovo. Tutto il palmo deve essere a contatto con l'impugnatura della spada.

## **9. SAGEO(Nastrino)**

Di norma si lega un sageo alla spada. Come legarlo e maneggiarlo dipende dalle singole scuole. In alcuni casi non è richiesto il Sageo.

## **PUNTI PER ESAMI ED ARBITRAGGIO**

Per amore di semplicità, le domande che seguono sono state formulate in modo che la risposta a ciascuna di esse, per essere corretta, deve essere in accordo con la forma.

### **REIHO**

Verificare che venga applicata la corretta etichette.

#### **1. MAE**

- a. C'è sufficiente Sayabiki al momento di tagliare il viso dell'avversario
- b. La spada viene portata in Furikaburi dando la sensazione di colpire dietro l'orecchio sinistro.
- c. Una volta in Furikaburi, la punta della spada si trova più in alto rispetto alla posizione orizzontale.
- d. Eseguendo Kirioroshi la spada viene fatta scendere senza esitazione.
- e. Alla fine del Kirioroshi la punta della spada è leggermente più in basso rispetto alla posizione orizzontale.
- f. La forma e l'esecuzione di Chiburi sono corretti.
- g. Noto viene eseguito in modo corretto.

#### **2. USHIRO**

Al momento dell'esecuzione della rotazione, il piede sinistro viene spostato sufficientemente verso sinistra ed il taglio orizzontale è portato alla tempia dell'avversario.

#### **3. UKENAGASHI**

- a. La parata viene eseguita in modo da proteggere adeguatamente la parte superiore del corpo.
- b. Il piede sinistro viene portato dietro il piede destro, il taglio viene eseguito sulla linea di Kesa.
- c. Dopo l'esecuzione del taglio, la mano sinistra si trova davanti all'ombelico mentre la punta della spada è leggermente più in basso rispetto all'orizzontale.

#### **4. TSUKA-ATE**

- a. La Tsuka Gashira è chiaramente puntata al plesso solare dell'avversario.
- b. Quando l'avversario alle spalle viene colpito, il movimento viene eseguito con il gomito destro completamente disteso mentre la mano sinistra porta il Koiguchi all'ombelico.
- c. Il taglio viene eseguito sulla linea centrale verticale e dalla corretta posizione sopra la testa.

#### **5. KESAGIRI**

- a. Al momento di eseguire il primo taglio verso l'alto, quando la spada viene ruotata la mano destra si trova sopra la spalla .
- b. Eseguendo Chiburi, questo si viene a trovare nella corretta angolatura mentre si arretra e la mano sinistra impugna il Koiguchi.

#### **6. MOROTE-TSUKI**

- a. Eseguendo Nuki Uchi, il taglio iniziale viene portato correttamente dalla tempia dell'avversario fino al mento.

- b. Il piede sinistro viene portato dietro a quello destro. Chudan No Kamae viene eseguito in maniera corretta e la spada colpisce nel giusto punto del corpo. Il colpo viene portato con decisione.
- c. Dopo aver estratto la spada dal corpo del primo avversario, questa viene portata sopra la testa con un movimento di parata.

## **7. SANPO-GIRI**

- a. Il taglio iniziale sul primo avversario viene portato dalla testa fino al mento.
- b. Il taglio portato sull'avversario a sinistra viene eseguito senza esitazione.
- c. La spada viene portata in Furikaburi con un movimento di parata.
- d. L'ultimo taglio termina in posizione orizzontale.

## **8. GANMEN-ATE**

- a. Il colpo iniziale con la Tsuka Gashira viene portato in mezzo agli occhi.
- b. Nel movimento di rotazione per fronteggiare l'avversario, la mano destra viene portata sul fianco.
- c. Fronteggiando l'avversario alle spalle, il corpo è completamente girato indietro ed il tallone del piede indietro è leggermente sollevato.
- d. Il colpo viene eseguito senza piegare troppo le ginocchia.

## **9. SOETE-TSUKI**

- a. Nell'esecuzione del taglio diagonale dalla spalla destra dell'avversario fino alla vita, la mano destra è all'altezza dell'ombelico e la punta della spada è leggermente più in alto rispetto all'orizzontale.
- b. La spada viene tenuta correttamente tra il pollice sinistro e l'indice mentre la mano destra è sull'anca.
- c. Dopo aver portato il colpo, la mano destra si viene a trovare davanti all'ombelico.
- d. Al momento dello Zanshin, il gomito destro è disteso in modo naturale mentre la mano destra non supera l'altezza del petto.

## **10. SHIHO-GIRI**

- a. Il colpo alla mano del primo avversario viene portato con la parte piatta della Tsuka in modo forte e deciso .
- b. Eseguendo Sayabiki, il Mune vicino al Monouchi della spada è contro il petto e la mano destra non tocca il corpo.
- c. Dopo aver portato il colpo, la mano sinistra viene portata al centro davanti all'ombelico ed entrambe le braccia supportano la tecnica con la giusta tensione.
- d. L'ultimo taglio viene eseguito passando per Waki Gamae senza esitazioni o pause.

## **11. SÒGIRI**

- a. Al momento dell'estrazione, la spada si trova nella posizione corretta per parare.
- b. L'avanzamento viene fatto con il movimento dei piedi Okuri Ashi.
- c. Il taglio orizzontale viene eseguito con la giusta angolatura della lama.

## **12. NUKIUCHI**

- a. Al momento dell'estrazione, il piede sinistro viene portato indietro in maniera adeguata.
- b. La mano destra viene portata verso l'alto sulla linea centrale del corpo.

17 Settembre 1988

## **POSTFAZIONE**

Questo manuale è un'interpretazione della versione giapponese che, al momento, esiste solo in Giappone. L'autore desidera rendere noti punti presenti nella versione giapponese a beneficio di coloro che parlano inglese.

Desidera inoltre dare ai lettori un'idea di come i giapponesi percepiscono lo Iaido secondo quanto viene attualmente insegnato in Giappone.

L'autore ha cercato di semplificare sia il formato che il contenuto per comodità di lettura. All'inizio di ogni forma vi è una breve spiegazione riepilogativa. I lettori possono fare riferimento al glossario per familiarizzare con quei termini che fossero sconosciuti.

L'autore è stato informato in varie occasioni che il punto principale dello Iaido consiste nel mettere la maggior naturalezza possibile nell'esecuzione dei Kata.

Considerando le differenze fisiologiche esistenti tra le persone, questo significa che i Kata dovrebbero essere eseguiti in modo che meglio riflette i movimenti naturali del proprio corpo. L'autore, attraverso la propria esperienza, personalmente ritiene che tale realizzazione sia una dei principali sviluppi possibili nello Iaido.

Tradotto dal giapponese da Chris Mansfield

Marzo 2004

Approvato da AJKF International Office

Marzo 2004

Edito da All Japan Kendo Federation (Zen Nippon Kendo Renmei)

Marzo 2004

**Manuale IAI - Traduzione Italiana**

**All Japan Kendo Federation**

2F Yasukuni-Kudan-Minami Bldg.

2-3-14 Kudan-Minami, Chiyoda-ku,

Tokyo 102-0074 Japan

Versione originale stampata da Satou-Inshokan Inc.

Copyright ©2004

All Japan Kendo Federation

Tutti i diritti riservati

E' vietata qualsiasi forma di riproduzione di questo testo,  
anche parziale, senza l'autorizzazione degli aventi diritto.



## APPENDICE

### GLOSSARIO GENERALE

<b>Ashi Sabaki</b>	Movimento dei piedi.
<b>Ayumi Ashi</b>	Modo naturale di camminare.
<b>Battò</b>	Sguainare la spada.
<b>Bokken</b>	vedi Bokuto.
<b>Budo</b>	Termine dato genericamente all'insieme delle Arti Marziali giapponesi.
<b>Bokutò</b>	Spada sagomata realizzata in legno di quercia giapponese.
<b>Chakuza</b>	Modo di sedersi dalla posizione in piedi. Vedi Seiza e Tate Hiza.
<b>Chudan No Kamae</b>	Una delle cinque posizioni di base nella quale la spada viene tenuta in posizione mediana.
<b>Chiburi</b>	Movimento per togliere il sangue dalla lama.
<b>Dattò</b>	Togliere la spada dall'obi.
<b>Dojo</b>	Luogo di allenamento dove gli studenti praticano le rispettive discipline
<b>Enbu</b>	Modo di dimostrare il Budo di fronte ad un pubblico.
<b>Enzan No Metsuke</b>	<i>lett.</i> Guardare le montagne lontane. Termine che significa guardare l'insieme e non qualcosa di specifico.
<b>Furikaburi</b>	caricare la spada.
<b>Furi Oroshite/Furi Oroshi</b>	Abbassare la spada da sopra la testa (Movimento eseguito all'interno di chiburi per liberare la lama dal sangue.
<b>Gedan No Kamae</b>	Una delle 5 posizioni di base nella quale la spada viene abbassata all'altezza delle ginocchia.
<b>Ha</b>	Lato tagliente della spada.
<b>Hajime</b>	Iniziare.
<b>Hakama</b>	Gonna-pantaloni con pieghe utilizzata per praticare le arti marziali giapponesi.
<b>Hanmi</b>	Posizione in cui il corpo viene a trovarsi laterale rispetto all'avversario.
<b>Hanshi</b>	Titolo che significa incirca: "persone modello".
<b>Han Sonkyo</b>	Mezzo Sonkyo. Posizione finale del quarto kata.
<b>Hidari</b>	Sinistra.
<b>Hasso No Kamae</b>	Una delle 5 posizioni di base nella quale la spada viene tenuta vicino alla spalla.
<b>Hasuji</b>	La linea di taglio della spada.
<b>Hikitè</b>	tirare indietro la mano sinistro con energia.
<b>Iaido</b>	Tipo di combattimento con la spada dove per battere l'avversario si estrae la spada rapidamente ed in un unico movimento. Creato da Shigenobu Hayashizaki nella seconda metà del 16° secolo. Molte scuole sorsero nel periodo Edo (1600-1868). La All Japan Kendo

<b>Iaihiza</b>	Federazione ha istituito la divisione Iaido nel 1956 mentre i Kata vennero codificati nel 1969. Posizione iniziale del quarto kata. Molto simile al Tatehiza.
<b>Jo-Ha-Kyu</b>	Ritmo con quale vengono eseguiti i kata.
<b>Jodan No Kamae</b>	Una delle 5 posizioni di base nella quale la spada viene tenuta sopra la testa.
<b>Kamae</b>	Termine generico che significa o insieme di movimenti che
<b>Katana</b>	Arma con un solo filo, termine solitamente usato per indicare una spada giapponese.
<b>Katsuninken/Katsujinken</b>	Termine del buddismo zen che indica il "Modo Positivo" di usare la spada.
<b>Keiko</b>	Allenamento.
<b>Keito Shisei</b>	Termine usato nello Iaido per indicare la posizione nella quale la spada rinfoderata viene tenuta sopra l'anca in relazione al Kendo dove, per descrivere lo stesso modo di tenere lo shinai, si usa Taito Shisei. Stato in cui il corpo è vigile e pronto ad entrare in azione.
<b>Ki Gamae</b>	Fondamentali
<b>Kihon</b>	Livello di Ki. Stato di presenza imperiosa che deriva dalla confidenza acquisita nel corso della lunga pratica.
<b>Kigurai</b>	Taglio.
<b>Kiritsuke</b>	La bocca o l'apertura del fodero della spada o
<b>Koiguchi</b>	Saya. Deriva dalla somiglianza con la bocca aperta della carpa Koi giapponese.
<b>Kurai</b>	Traduzione in via di definizione
<b>Kyoshi</b>	Titolo che significa incirca: "Insegnante"
<b>Maai</b>	Distanza.
<b>Mahanmi</b>	Hanmi completo. Il corpo è girato 90° rispetto la linea centrale.
<b>Metsuke</b>	Modo corretto di guardare
<b>Miggi</b>	Destra.
<b>Mizouchi</b>	Vedi Suigetsu
<b>Morote</b>	L'atto di usare entrambe le mani per impugnare o afferrare la spada.
<b>Morote Tsuki</b>	Atto di colpire impugnando la spada con entrambe le mani.
<b>Nihon Tò</b>	Nome generico che indica una spada fabbricata secondo il metodo giapponese.
<b>Notò</b>	Atto di riporre la spada nel fodero. Uno dei movimenti base dello Iai.
<b>Nukistuke</b>	Taglio eseguito assieme al movimento di sfoderamento.
<b>Nukiuchi</b>	colpire sfoderando.
<b>Obi</b>	Lunga e bassa cintura in stoffa portata intorno alla vita per reggere la spada.

<b>Okuri Ashi</b>	Uno dei movimenti base dei piedi dove il piede destro viene sempre tenuto avanti.
<b>Osametò</b>	Rinfoderare la spada.
<b>Rei</b>	Atteggiamento e comportamento che mostrano rispetto e cortesia verso gli altri.
<b>Rei Ho</b>	Cortesia o educazione. Forma di etichetta richiesta in tutte le manifestazione del Budo.
<b>Renshi</b>	Titolo per indicare una "persona sulla via di diventare un insegnante".
<b>Ritsurei</b>	saluto da in piedi.
<b>Ryu Ha</b>	<i>lett.</i> Scuola. Solitamente usato per indicare un fondatore o un creatore.
<b>Sage Tò</b>	Posizione eretta nella quale si tiene una spada od un Bokuto in modo naturale a lunghezza di braccio.
<b>Sayabanare</b>	gesto che permette l'uscita della punta della spada dalla bocca del fodero.
<b>Sayabiki</b>	gesto di tirare indietro la Saya.
<b>Seiza</b>	Modo di stare seduti a terra con le ginocchia in linea e gli stinchi e le punte dei piedi sul pavimento. L'alluce di entrambi i piedi dovrebbero essere vicini, oppure uno sopra l'altro, mentre le natiche poggiano sopra i talloni che sono vicini tra loro. La schiena è diritta e le mani, con le dita unite, vengono posate sulla parte superiore delle cosce. In Giappone questo viene considerato il modo corretto di sedersi.
<b>Shinken</b>	Una spada vera.
<b>Shinza</b>	Santuario o luogo di rispetto in un dojo o luogo di pratica.
<b>Shomen</b>	Significa di fronte. Es: Shomen E No Rei.
<b>Sonkyo</b>	
<b>Suigetsu</b>	Incavo al di sotto dello sterno che viene anche chiamato bocca dello stomaco, plesso solare o Mizouchi.
<b>Tachi</b>	Tipo di spada antica generalmente più lunga di 60 cm.
<b>Taitò</b>	Atto di posizionare la spada nell'Obi (cintura) o di portare la mano sull'anca sinistra quando si impugna un Bokuto.
<b>Tatehiza</b>	
<b>Tenouchi</b>	Uso generale delle mani quando si taglia, impugna, si stringe o si rilascia l'impugnatura.
<b>Teitò</b>	Vedi Sagetò
<b>Tsuba</b>	Elsa della spada; è solitamente lavorata ma si tratta essenzialmente di un pezzo di metallo che viene inserito tra l'impugnatura e la lama della spada per proteggere le mani.
<b>Tsuka</b>	Impugnatura della spada; parte che viene abitualmente afferrata con le mani.
<b>Tsuka Gashira</b>	La parte terminale dell'impugnatura della spada.

<b>Tsuku/Tsuki</b>	Colpire alla gola, al petto o al plesso solare.
<b>Ukenagasu/Ukenagashi</b>	Parare l'attacco dell'avversario deviando la spada di lato con lo Shinogi della propria spada. Il gesto viene eseguito nel terzo Kata – Ukenagashi.
<b>Waki Gamae</b>	Una delle 5 posizioni di base nella quale la spada viene tenuta lateralmente al corpo che la nasconde parzialmente alla vista dell'avversario.
<b>Waza</b>	Abilità di movimento che viene raggiunta tramite un lungo e duro allenamento fatto di movimento di taglio e dall'apprendimento di serie di tecniche o Kata.
<b>Yame</b>	Finite.
<b>Yayahanmi</b>	Hanmi aperto. Il corpo è girato circa 45° rispetto la linea centrale.
<b>Zanshin</b>	Posizione del corpo e stato mentale nel quale, dopo il taglio, ci si ritrova vigili e pronti a rispondere istantaneamente a qualsiasi contrattacco portato dall'avversario. Come regola generale, dopo aver tagliato, si dovrebbe sempre essere consci della distanza tra sé e l'avversario.
<b>Zarei</b>	Inchino eseguito dalla posizione in ginocchio.

## GLOSSARIO COMPETIZIONI

<b>Fukushin</b>	Arbitro laterale che assiste l'arbitro centrale. Normalmente nelle competizioni di Iaido sono tre ma tutti con lo stesso grado di autorità nel prendere le decisioni.
<b>Fusen Gachi</b>	Incontro vinto senza combattimento in quanto l'avversario non si è presentato oppure si è ritirato dalla gara.
<b>Gogi</b>	Sospensione temporanea di un incontro per consultazione. Gli arbitri si riuniscono per decidere se uno o più concorrenti abbiano commesso errori critici oppure se vi sia dubbio o incertezza nella dimostrazione o nell'applicazione delle tecniche.
<b>Hajime</b> <b>Hantei</b>	Significa 'avvio' o 'inizio'. Annuncio da parte dell'arbitro centrale che sta per essere dichiarata la decisione sull'incontro.
<b>Senshu</b>	Indica un concorrente o una persona che intende prendere parte ad una gara o ad una manifestazione.
<b>Shiai</b>	Incontro tra singoli individui o squadre che avviene secondo regole prestabilite.
<b>Shiai Jikan</b>	Tempo limite di un incontro. Il tempo limite standard è di 6 minuti ma può variare a seconda delle competizioni.
<b>Shiai Jo</b>	Area di gara dove vengono tenuti gli incontri.
<b>Shinpan</b> <b>Shinpan Cho</b>	Atto di giudicare la gara in corso. Capo arbitro che sovrintende le gare e l'operato degli arbitri e dei concorrenti durante la competizione.
<b>Shinpan In</b> <b>Shinpan Ki</b>	Arbitro. Bandierine rosse e bianche usate dagli arbitri durante la competizione.
<b>Shinpan Shunin</b>	Giudice di area o arbitro. Solitamente viene nominato quando ci sono due o più aree di gara ed assiste lo Shinpan Cho.
<b>Shobu Ari</b>	<i>lett.</i> Vittoria. Annuncio fatto per segnalare una decisione e far abbassare le bandierine degli arbitri.
<b>Shushin</b>	Capo arbitro o arbitro principale. Solitamente annuncia l'esito dell'incontro.
<b>Taikai</b> <b>Taikai Kaicho</b>	<i>lett.</i> Competizione. Presidente della competizione o del torneo.
<b>Yame</b> <b>Yasume</b>	Significa 'fermi' o 'basta'. Significa 'riposo' o 'mettersi comodi'.

## **PARTI DELLA SPADA**

### **LAMA**

**Boshi**

Linea di tempra della punta.

**Ha**

Parte temprata della lame.

**Habakimoto**

*vedi Tsubamoto.*

**Hamachi**

gradino fra lama e tagliente.

**Ha saki**

Tagliente della lame.

**Hamon**

Linea di tempra della lama.

**Hi**

Scanalatura della lama

**Ji**

Parte della lama tra Hamon e Shinogi

**Kissaki**

Punta della lama.

**Mei**

Firma del forgiatore, solitamente situata sul codolo.

**Mekugi Ana**

Foro sul codolo dove viene inserito il perno.

**Monouchi**

ultimo 3° della tagliente verso la punta.

**Mune**

Dorso della lama.

**Munemachi**

gradino fra lama e codolo al dorso della lama.

**Nagasa**

Lunghezza della lama.

**Nakago**

Codolo della spada.

**Shinogi**

Costolatura della lama.

**Shinogi Ji**

Parte della lama tra Shinogi e Mune.

**Sori**

Curvatura della lama

**Tsubamoto**

parte della lama davanti la tsuba (circa 10 cm).

**Yokote**

Parte della lama dove finisce il Kissaki ed inizia lo Ha.

### **MONTATURA E FODERO**

**Fuchi**

Collare posto sulla testa dell'impugnatura.

**Habaki**

Collare infilato sulla lama prima di inserire Seppa e Tsuba.

**Kashira**

Parte finale dell'impugnatura.

**Koiguchi**

Bocca del fodero.

**Kojiri**

Punta del fodero.

**Kurigata**

Sporgenza laterale sul fodero dove viene legato il Sageo.

**Mekugi**

Perno di legno (o altro materiale resistente) che assicura l'impugnatura alla spada.

**Menuki**

Decorazione ornamentali situati sotto la legatura dell'impugnatura.

**Sageo**

Nastro solitamente di cotone o seta, usato per assicurare il fodero all'Hakama.

**Same**

Pelle di razza usata come rivestimento sull'impugnatura di legno che si trova sotto la legatura.

**Saya**

Fodero o custodia della spada.

**Seppa**

Distanziatori di metallo situati su entrambi i lati della Tsuba.

**Tsuba**  
**Tsuka**  
**Tsuka Ito**

Guardia della spada.  
Impugnatura della spada.  
Nastro di seta o di cotone per realizzare l'intreccio  
che riveste la Tsuka sopra il Same

## **Aiuti didattici:**

### **Reiho:**

- Shinza e no rei:  
La mano destra passa tra Tsuka e costole.  
La spada deve essere rimanere dentro la propria sagoma.  
Il Kojiri è rispetto la Kashira più verso il centro.  
Si inchina 30° dalle anche.  
Il Metsuke segue il movimento del tronco.
- Hajime Torei:  
La mano destra si stacca direttamente dalla Saya dopo di questa è posata sul pavimento.  
Il Metsuke è orientato fino all'ultimo momento in avanti muovendo gli occhi e non la testa. Poi si guarda sulla Saya.  
La mano sinistra sistema il Sageo in un unico movimento.

### **Chakuza:**

- Piegare le ginocchia e non la schiena.
- Sedersi con naturalezza.
- Consapevolezza della presenza dell'avversario.
- Mettere il tronco più presto possibile verticale.

### **Impugnatura:**

- Impugnando la Tsuka correttamente si crea un'angolo di circa 30° fra avambraccio e Tsuka. I gomiti sono leggermente piegati.
- Afferrando la Tsuka stringendo mignolo ed anulare ed il medio solo appoggiato si crea un ovale tra pollice ed indice.
- L'impugnatura si cambia solo in casi speciali p. e. per eseguire l'Ukenagashi nel terza kata

### **Nukitsuke / Nukiuchi:**

- La mano sinistra va veloce indietro per portare la Kashira in centro.
- La lama rimane verticale durante l'estrazione fino a che lo Yokote sta per uscire. Il pollice sinistro è dentro la Hi (così si sente il momento giusto per girare la Saya e far uscire la punta con Sayabanare).
- In ogni caso la mano sinistra gira la Saya e non la destra la spada
- Nel momento in quale la punta esce dal fodero il pollice sinistro chiude il Koiguchi
- Per tagliare si deve spostare la mano destra circa 10 cm e si deve eseguire un Sayabiki forte.

### **Furikaburi:**

- Muovere prima il polso per portare la punta verso l'orecchio sinistro e poi alza la spada con la sensazione di "bucare le nuvole".
- La mano destra non si abbassa.
- Caricare con la mano sinistra fino sopra il centro della testa distaccato circa due pugni.
- Furikaburi e Kiritsuke sono un unico movimento.



**Kiritsuke:**

- Mantenere l'angolo tra Tsuka ed avambraccio.
- Non lavorare coi gomiti ed i polsi.
- Altezza della punta al fine taglio è differente per i primi cinque kata rispetto gli altri kata.
- Togliere direttamente dopo il taglio la forza.

**Chiburi:****1. Grande Chiburi:**

- Nel grande chiburi braccio e spada formano un'unica linea di 45° in basso e in avanti così la punta si trova sotto il livello del ginocchio. La spada è puntata verso il centro.
- Il caricamento del grande chiburi è un unico movimento.
- La Kashira si trova davanti l'occhio destro.
- Eseguire Chiburi in avanti senza forza ed alzandosi in piedi quando la mano destra passa davanti gli occhi stendendo la gamba posteriore.
- In posizione finale guardando sulla lama si deve vedere solo il Mune.

**2. Yokochiburi:**

- Sfilare la Tsuka dalla mano sinistra e poi con energia come strappare un tenugui.
- La punta si trova in altezza del bordo basso della Tsuba ed in linea col polso.

**3. Generale:**

- Tutti due le mani si trovano sulla stessa linea in altezza dell'obi.

**Noto:**

- Impugnare il Koiguchi con pollice e medio per creare appoggio per il Mune ed eseguire sayabiki per mantenere l'appoggio.
- La spada si appoggia col Tsubamoto davanti l'ombelico.
- Saya e spada si trovano sullo stesso piano orizzontale.
- Le mani si muovono su due linee parallele lineari.
- Non abbassare la mano destra.

**Esecuzione dei Kata in più di una direzione:**

- Immaginarsi una linea che collega gli avversari. La spada si trova sempre sopra la linea.

**Mae:**

- Dopo il Nukitsuke il petto e le spalle sono girate 45° verso sinistra e le anche sono chiuse.
- Raddrizzare la gamba sinistra.
- La coscia destra è parallela sulla linea centrale.

**Ushiro:**

- Durante il giro non aprire i piedi.
- Nukitsuke eseguire sullo spostamento del piede sinistro.

### **Ukenagashi:**

- Impugnare la Tsuka da di sopra
- La parata sulla chiusura dei piedi col Shinogi.
- Portare la spada in alto sopra la spalla destra.
- Mettere il piede sinistro su una linea parallela sulla linea centrale indietro.
- Si taglia chiudendo l'anca sinistra verso l'avversario.
- La punta si trova al fine del taglio davanti all'anca sinistra.
- Per fare scorrere il sangue alzare la mano sinistra all'altezza dei capezzoli.
- La mano destra non gira la spada durante il Noto; la mano sinistra gira la Saya. alla fine del noto. Così la mano destra esprime Zanshin.

### **Tsukaate:**

- In Iaihiza il piede destro è parallelo alla coscia sinistra.
- Girare la testa indietro insieme alla Saya su un piano orizzontale.
- Girare l'anca 90° quando il mignolo sinistro tocca l'obi facendo così Sayabanare.
- Spingere il ginocchio destro verso esterno.
- Caricare la spada e tagliare in un unico movimento.
- Si taglia finché la Tsuka si trova sotto la linea della coscia destra.
- Eseguire chiburi in avanti

### **Kesagiri:**

- Estrarre la spada minacciando la faccia dell'avversario con la Kashira.
- Per il Nukitsuke girare le anche verso destra finché le cosce si toccano.
- Tra Nukitsuke e Kiritsuke non piegare il gomito destro.
- Si finisce Hasso No Kamae spingendo il tallone destro verso il pavimento.
- Hasso No Kamae significa Tsuba a un pugno laterale dalla bocca, la mano sinistra in centro e staccato di circa un pugno dallo sterno.
- Controllare il Hasuji in Hasso No Kamae.

### **Morotetsuki:**

- Effettuare il Nukitsuke tagliando la faccia dell'avversario dalla tempia al mento con precisione.
- Caricare la spada con la mano destra per evitare che la punta scende sotto la linea orizzontale.
- Per i tagli chiudere le anche.

### **Sanpogiri:**

- Cominciare l'estrazione in avanti sulla linea centrale.
- Prima del Nukitsuke girarsi verso destra.
- Effettuare il Nukitsuke tagliando la faccia dell'avversario da sopra la tempia al mento con precisione
- Caricare con Ukenagashi.
- Tra Nukitsuke e primo Kiritsuke guardare l'avversario frontale.
- Tagliare chiudendo le anche.
- In Jodan No Kamae controllare il Hasuji.

### **Ganmenate:**

- Girare la testa indietro insieme alla Saya su un piano orizzontale.
- Quando il mignolo sinistra tocca l'obi si sposta il piede sinistro verso sinistra e si gira le anche di 180°. Chiudere bene le anche stendere la gamba destra ed raddrizzare il piede destro spingendo il tallone verso l'esterno.
- Portare la spada orizzontalmente sulla cresta della anca.
- Per lo Tsuki muovere la mano destra su un piano orizzontale ed alzare la punta durante lo Tsuki per arrivare al plesso solare.

### **Soetetsuki:**

- Nukitsuke con le anche.
- Si taglia dalla spalla fine alla Saya con precisione.
- Al fine taglio la punta è davanti al polso.
- Ritirare il piede destro quanto è necessario per girare le anche completamente verso destra prendendo Mahanmi.
- Dopo Nukitsuke un istante di pausa e poi continuare senza interruzioni.
- Per lo Tsuki portare la spada orizzontalmente sulla cresta della anca con la punta davanti al polso destro.
- Tsuki muovendo la spada orizzontale colpendo il plesso solare.
- Per fare scorrere il sangue alzare la mano destra all'altezza dei capezzoli.

### **Shihogiri:**

- Effettuare il Tsukaate sul polso destro dell'avversario in modo tale che la proprio mano destra impugna la Tsuka dal di sopra e spinge la spada oltre la linea orizzontale.
- La punta si libera con Sayabanare girando le anche. In questo modo si gira il piede destro in modo naturale verso sinistra.
- Eseguire lo Tsuki con l'anca e la gamba destra stesa.
- Dopo il secondo Kirioroshi è necessario di abbassare la punta della spada in Gedan No Kamae per assumere Wakigamae.
- Per assumere Wakigamae spostare il piede sinistra verso sinistra.
- In Wakigamae il filo della lama è girato 45° in basso.
- Caricare con la mano destra per evitare che la punta scende sotto la linea orizzontale.
- In Jodan No Kamae controllare il Hasuji.

### **Sògiri:**

- Per l'Ukenagashi lasciare la spada diagonale. Contemperamento con il ritiro del piede destro fare Sayabanare ed alzare la spada.
- Effettuare ogni taglio obliquo con grande precisione.
  1. Dalla tempia sinistra fino al mento.
  2. Dalla spalla destra fino al plesso solare.
  3. Dalla ascella sinistra fino all'ombelico.
- Alla fine di ogni taglio il Kissaki e la Kashira si trovano in centro.
- Per il taglio orizzontale appoggiare la spada sulla cresta della anca sinistra e tagliare finché la punta esce dal corpo dell'avversario.
- Mantenere la linea orizzontale togliendo ogni forza dalla mano destra.

**Nukiuchi:**

- Effettuare Sayabiki in giù e alzare la punta sopra la linea orizzontale portando il Koiguchi in centro.
- Tenere la spada dentro la propria sagoma.

## **Piccola raccolta di detti dei Maestri o parola del Sensei**

### **Ide Hanshi Sensei**

- Impugnate la katana come si prende per mano un bambino: con delicatezza e sicurezza.
- Il budo comincia dalla forma; dalla forma si deve passare alla tecnica (Waza) [4°+5° dan], dalla tecnica allo spirito (Ki) [6° dan], al cuore (Kokoro) [7° dan]: questo insieme dà la naturalezza [8° dan].
- Tre tipi di ki:
  - + Saeru ki (primo ki) quello dell'ingresso nell'area di gara: un ki duro, severo che ci differenzia dall'avversario, che ci dà coraggio e che inibisce l'avversario
  - + Tatakao ki, ki del combattimento, energico, dirompente, di pressione
  - + Sunda ki molto simile allo zanshin, maestoso, come un lago calmo, raccoglimento dopo l'azione... un lago in cui la mattina si riflettono i primi raggi di sole, è la preparazione al chiburi, le acqua si calmano e poi si fa chiburi.
- Ci si siede come in un sottile strato di ghiaccio, facendo attenzione a non romperlo.
- Il Noto è un risucchio, un assorbire il mondo.

### **Ide Kyoshi Sensei**

- L'anca porta la tecnica.
- Un kirioroshi che taglia e un kirioroshi fatto bene.
- Al inizio si taglia con le braccia, poi con il corpo e si dice che si deve tagliare con le anche ma in realtà si deve tagliare con le gambe.

### **Kawaguchi Hanshi Sensei**

- Lo iaido si fa esclusivamente con la mano sinistra.
- Ogni allenamento deve essere fatto con lo spirito di un esame o una gara.
- Prepararsi per una gara significa allenarsi con lo spirito del kakarigeiko.
- Si carica la spada con un unico scopo: per tagliare.
- Il taglio parte con la chiusura della mano sinistra. Così si usa il Te no uchi per l'accelerazione della punta.
- Il corpo non si muova per la forma, si muova per tagliare.
- Seduto o in piedi l'avversario c'è già.

### **Yamazaki Hanshi Sensei**

- Ci sono tre Mu (vuoti) da eliminare:
  - + Muda: movimenti superflui
  - + Mura: movimenti esercitati
  - + Muri: movimenti forzati.
- Per tagliare il corpo avanza sotto la spada nel modo che la mano sinistra si trova nel centro del cranio.
- Il taglio parte quando si chiude la mano sinistra.
- Nukitsuke da Seiza si fa togliendo peso dal ginocchio d'appoggio e mettendo forza sui piedi.

**Kishimoto Hanshi Sensei**

- Per lucidare un diamante si deve lavorare duro e migliorarsi nello iaido é come lucidare un diamante.