

## Zen Nippon Kendo Renmei JODO (Seitei-JO)

### **A proposito lo Jo:**

Lo Jo è un bastone lungo 128 cm e con un diametro di 24 - 25 mm.

Nello JODO furono combinate 'uso dei varie armi:

usando il bastone per una stoccata si usa come uno YARI;

usando per un colpo l'uso similà quello della NAGINATA; tenuto solo in KAMAE si usa come la KATANA.

Importano è: ogni tecnica e effettuato con un spostamento di una mano. In genere ci usa lo Jo sempre in tutto la sua lunghezza.

**SHIJO: usa il Jo**

**UCHIDACHI: usa il Bokuto**

### **KAMAE (Guardie) per SHIJO**

#### **TSUNE NO KAMAE:**

La posizione di base. Il JO è tenuto nella mano destra circa a metà della sua lunghezza. La punta anteriore si trova davanti all'ombelico, è puntata verso la faccia dell'avversario .I piedi sono naturali, la larghezza circa quella delle spalle (chizentai).

#### **HONTE NO KAMAE (MIGI):**

Per prendere la guardia HONTE NO KAMAE dal TSUNE NO KAMAE si avanza con il piede destro e si porta il JO puntato alla faccia dell'avversario in avanti. Il palmo della mano destra è diretto verso sinistra. La mano sinistra impugna il JO molto avanzato. Il palmo della mano è rivolto verso destra. La mano destra si ritira a circa un quarto della lunghezza del JO. Le anche sono leggermente aperte Ya-ya-Hammi.

#### **GYAKUTE NO KAMAE:**

Per prendere la guardia GYAKUTE NO KAMAE dal TSUNE NO KAMAE s'impugna con la mano sinistra la punta anteriore del JO con il palmo della mano verso sinistra. Avanzando con il piede destro si porta la mano destra in avanti senza cambiare la posizione della mano. Tutti due le mani sono girate con il palmo verso destra. La mano Sinistra è molto avanzata. Le anche sono leggermente aperte Ya-ya-Hammi

#### **HIKIOTOSHI NO KAMAE:**

Per prendere la guardia HIKIOTOSHI NO KAMAE dal TSUNE NO KAMAE si avanza con il piede sinistro. Le anche sono completamente aperte Ma-Hammi. La mano sinistra è davanti al petto sinistro con il palmo verso destra, il gomito è basso. Il JO è appoggiato nella mano sinistra la mano destra rimane in contatto con la coscia destra. Qui la mano si gira e impugna il JO con il dorso della mano appoggiato sulla coscia.

#### **GYAKU HIKIOTOSHI NO KAMAE:**

Identica dal HIKIOTOSHI NO KAMAE con la variazione della posteriore non girato, allora con il palmo verso la coscia.

#### **HIDARI HONTE NO KAMAE:**

Per prendere la guardia HONTE NO KAMAE dal TSUNE NO KAMAE si porta il JO in avanti puntato verso la faccia dell'avversario. In questa posizione la mano sinistra impugna il JO davanti alla mano destra con il palmo verso destra. Avanzando con il piede sinistro la mano destra scivola indietro. Dopo di che la mano sinistra si ritira a circa un quarto della lunghezza del JO. Le anche sono leggermente aperte Ya-ya-Hammi.

## Comandi usati nel JODO:

<b>HAJIME</b>	= partire
<b>YAME</b>	= finire
(per il Jo prendere Hontè no Kamae)	
<b>MOTO E</b>	= per il Jo prendere Tsune no Kamae
<b>MOTO NO ICHI</b>	= tornare
<b>MAWARI MIGI</b>	= girare verso destra
<b>TACHI WA O SAME</b>	= rinfoderare la spada
<b>SAGEO TO</b>	= abbassare la spada
<b>SAGEO JO</b>	= mettere il Jo verticale per il saluto
(Tei Jo)	
<b>SOGO NO REI</b>	= salutatevi
<b>SHI UCHI KOTAI</b>	= cambiate le armi

## L'ETICHETTA:

### **Saluto seduto in Seiza (Za Rei):**

#### **JO:**

Si inginocchia - come sempre - con la schiena diritta avanzando col ginocchio sinistro e poi il ginocchi destro. Lo Jo è tenuto in **Tsune no Kamae** e diventa messo sul pavimento alla nostra destra.

IL saluto si effettua come nel Kendo.

### **Saluto in piedi (Ritsu Rei):**

#### **JO:**

Si porta lo Jo in posizione **Ritsu Jo**. Significa appoggiare la punta dello Jo sulla propria destra sul pavimento laterale del mignolo del piede destro. la mano destra è sulla coscia e lo Jo è tenuto da pollice ed indice.

## KIAI:

Per entrambe le parti: per tagli **EI**, per stoccate **O**.

## KIHON:

### **TANDOKU DOSA:**

(Pratica individuale)

### **HONTE UCHI:**

Con **HONTE UCHI** si attacca fra gli occhi.

Dal **HONTE NO KAMAE** si carica ritirando lo JO con la mano posteriore. I pollici si spostano direttamente verso l'esterno e la mano si gira durante il caricamento verso esterno. La mano anteriore rimane puntata verso l'avversario.

Avanzando col piede posteriore si colpisce scivolando con la mano posteriore lungo il bastone, usando la mano anteriore come fulcro, e finisce in **HONTE NO KAMAE**.

### **GYAKUTE UCHI:**

Con **GYAKUTE UCHI** si attacca la tempia.

Dal **GYAKUTE NO KAMAE** si carica ritirando il JO con la mano posteriore. I pollici rimangono nella sua posizione e la mano non si gira. La mano anteriore rimane puntata verso l'avversario.

Avanzando col piede posteriore si colpisce scivolando con la mano posteriore lungo il bastone, usando la mano anteriore come fulcro, e finisce in **GYAKUTE NO KAMAE**.

### **HIKIOTOSHI UCHI:**

Con HIKIOTOSHI UCHI si attacca la spada qual è tenuta in SEIGAN KAMAE.

Dal HIKIOTOSHI NO KAMAE si porta la mano anteriore in avanti minacciando l'avversario chiudendo questa mano. Contemporaneamente si alza la mano posteriore scivolando sulla fine del JO e poi continuando, col braccio steso, si colpisce con un movimento circolare la spada lungo il MUNE inserendo l'anca. Dopo puntando verso la faccia si avanza col piede posteriore e finisce in HONTE NO KAMAE.

In KIHON senza avversario si può anche attaccare la faccia.

Dal HONTE NO KAMAE si carica nel seguente modo:

La mano posteriore ritira il bastone e dopo la mano anteriore spinge verso il petto. Il corpo si mette completamente laterale.

La mano anteriore si gira col palmo verso l'esterno e dopo anche la mano posteriore.

### **KAESHI TSUKI:**

KAESHI TSUKI è una stoccata sul plesso solare.

Dal HONTE NO KAMAE la mano sinistra avanza col pollice staccato e contemporaneamente la mano destra porta la punta anteriore del bastone indietro sul lato destro usando la mano sinistra come fulcro. Il corpo si gira a 90 gradi verso destra e le gambe sono incrociate. Così il JO è tenuto circa orizzontale e i palmi delle mani sono dirette verso destra. Dopo il caricamento in questo modo si esegue lo TSUKI avanzando con il piede posteriore chiudendo le anche.

### **GYAKUTE TSUKI:**

GYAKUTE TSUKI è una stoccata sul plesso solare seguito da un HONTE UCHI.

Dal MIGI HONTE NO KAMAE la mano sinistra avanza verso la faccia dell'avversario senza cambiare l'impugnatura e la mano destra va indietro e porta il JO in centro sopra la testa. Il corpo si gira 90 gradi verso destra e le gambe sono incrociate. Dopo il caricamento in questo modo si esegue lo TSUKI avanzando con il piede posteriore chiudendo le anche.

Dopo di che senza cambiare la posizione della mano sinistra la destra ritira il JO ed avanzando col piede destro si colpisce HONTE UCHI.

### **MAKI OTOSHI:**

MAKI OTOSHI è una parata della spada la quale attacca MEN.

Dal HONTE NO KAMAE si porta il JO in alto verso sinistra per la parata. La mano destra si trova a sinistra della bocca distante circa un pugno, la mano sinistra è davanti alla spalla sinistra.

Nel momento del contatto con la spada il JO spinge questa verso sinistra in basso usando tutte due le mani.

Dopo di che si avanza col piede destro minacciando la faccia dell'avversario.

### **KURI TSUKE:**

KURI TSUKE è una parata della spada la quale attacca MEN.

Dal TSUNE NO KAMAE il piede sinistro si sposta circa 10 cm verso sinistra e la punta del JO va verso la mano sinistra.

Il piede destro avanza e il JO va in alto (la mano destra scivola circa 10 cm verso sinistra) per bloccare la TSUKA della spada sopra la testa.

Si rompe l'equilibrio dell'avversario alzando il JO ed avanzando col piede destro. Poi con un movimento circolare di tutte due le braccia verso sinistra e richiamando il piede sinistro si spinge la spada e le braccia dell'avversario giù e le si tiene bloccate davanti alla sua pancia.

### **KURI HANASHI:**

KURI HANASHI è una parata della spada la quale attacca MEN.

Dal TSUNE NO KAMAE il piede sinistro si sposta circa 10 cm verso sinistra e la punta del JO va verso la mano sinistra.

Il piede destro avanza e il JO va in alto (la mano destra scivola circa 10 cm verso sinistra) per bloccare la TSUKA della spada sopra la testa.

Si rompe l'equilibrio dell'avversario alzando il JO ed avanzando col piede destro.

Richiamando il piede sinistro si spinge la mano destra in avanti, portando tutti due le mani nel centro del corpo.

### **TAI ATARI:**

TAI ATARI è una parata della spada la quale attacca MEN.

Dal TSUNE NO KAMAE il piede sinistro si sposta circa 10 cm verso sinistra e la punta del JO va verso la mano sinistra.

Il piede destro avanza e il JO va in alto (la mano destra scivola circa 10 cm verso sinistra) per bloccare la TSUKA della spada sopra la testa.

Si rompe l'equilibrio dell'avversario spingendo il JO in alto e portando le mani in centro del corpo. Le braccia sono stese, la mano destra davanti alla propria faccia, la mano sinistra davanti al plesso solare.

Poi si avanza con OKURI ASHI.

### **TSUKI HAZUSHI UCHI:**

TSUKI HAZUSHI UCHI è una parata della spada la quale attacca TSUKI seguito da un colpo del bastone sul MUNE della spada.

Dal TSUNE NO KAMAE si impugna la punta anteriore del JO con la mano sinistra si porta il bastone sopra la testa scivolando con la mano destra verso l'altra estremità del bastone. Spostando il piede sinistro indietro e girando col corpo verso sinistra la mano destra scivola verso la metà del JO. La punta anteriore si abbassa e si para l'attacco destro verso sinistra.

Senza spostare i piedi si gira col corpo verso destra. La mano sinistra molla il bastone e la mano destra va sopra la spalla destra. Contemporaneamente la mano sinistra impugna la punta inferiore e poi si colpisce il MUNE della spada.

Dopo di che si avanza con due passi in OKURI ASHI minacciando la faccia dell'avversario.

### **DOBARAI UCHI:**

DOBARAI UCHI è una parata della spada la quale attacca DO seguito da un colpo del bastone sul SHINOI della spada.

Da HONTE NO KAMAE andando indietro col piede destro la mano sinistra avanza col pollice staccato. La mano sinistra porta il JO indietro (usando la mano sinistra come fulcro) scivolando lungo il bastone.

Poi la destra spinge il JO in avanti (scivolando nella sinistra) per parare la spada. Il corpo è girato verso destra.

La mano destra ritira il bastone (scivola di nuovo nella mano sinistra) e colpisce, chiudendo le anche lo SHINOI della spada con l'intenzione di spezzare la lama.

Dopo di che si avanza col piede destro minacciando la faccia dell'avversario.

### **MIGI TAIHAZUSHI UCHI:**

MIGI TAIHAZUSHI UCHI è una risposta sul un attacco MEN quando il SHIDACHI va indietro dopo il KATA .

Da HONTE NO KAMAE la mano sinistra si ritira e poi va leggermente verso sinistra.

Contemporaneamente la mano destra va giù e si appoggia col dorso sulla coscia destra.

Da qui ritirando il piede destro la mano sinistra va in alto con l'avambraccio sinistro sopra la testa.

Spostando il piede sinistro indietro si colpisce con MIGI HONTE UCHI.

### **HIDARI TAIHAZUSHI UCHI:**

HIDARI TAIHAZUSHI UCHI è una risposta sul un attacco MEN quando SHIDACHI va indietro dopo il KATA .

Da HIDARI HONTE NO KAMAE la mano destra si ritira e poi va leggermente verso destra.

Contemporaneamente la mano sinistra va giù e si appoggia col dorso sulla coscia sinistra.

Da qui ritirando il piede sinistro la mano destra va in alto con l'avambraccio destro sopra la testa.

Spostando il piede destro indietro si colpisce con HIDARI HONTE UCHI.