



## **PUNTI DEL KEIKO DEL MAESTRO ISHIBASHI SU SEITEI IAI KATA STAGE DI BOLOGNA 5-3-05**

### **MAE**

- prima di scendere in seiza, portare il respiro nell'addome per essere più stabile
- nello scendere in seiza, premere sugli stinchi e sui colli del piede, tenendoli piatti a terra
- nel fare nukitsuke, lavorano l'indice ed il pollice, mentre le altre dita avvolgono la tsuka leggermente. Poi, dopo l'estrazione, si completa il taglio con te-no-uchi a partire dal mignolo.
- seme tra nukitsuke e furikaburi, non è necessario fare avanzamento della punta della spada, si tratta più di una questione di spirito.
- furikaburi con idea di tsuki verso il dietro a fianco dell'orecchio.
- chiburi: eseguire senza oscillazioni della lama dietro la testa; alzandosi ricordare di mantenere una postura eretta e di tenere il tallone sinistro poco sollevato. Lo stesso dopo il cambio di piedi prima di noto.

### **USHIRO**

- sfoderare lentamente, arrivando a fine estrazione nel momento in cui si apre il piede destro per facilitare sayabiki

per il resto tutto come MAE

### **UKENAGASHI**

- l'estrazione deve essere fatta senza strapparee senza alzare la testa sopra al livello che poi avrà al momento del taglio
- la posizione di ukenagashi deve essere di protezione, con la lama messa in modo da esporre lo shinogi, econ il busto leggermente inclinato verso la destra.

- il piede destro assume subito la posizione finale che manterrà per tutto il kata, sino alla fine del taglio

## **TSUKA ATE**

- assumere la posizione di tateiza con il piede destro con la pianta completamente appoggiato a terra.

- l'ate con la tsuka deve essere eseguito praticamente in orizzontale e salendo con la pancia, ricordando il respirazione come indicato per MAE

- lo sguardo comincia a girare verso l'avversario dietro quando la spada è mezza fuori.

- lo tsuki deve essere eseguito con la tsuka allineata all'avambraccio ottenendo il movimento corretto con te-no-uchi dellamano destra.

## **KESA GIRI**

- l'estrazione deve iniziare diritta, per continuare con una rotazione verso il basso per portare la lama nella posizione di taglio. Per fare questo, la mano sinistra si può appoggiare sulla saya un poco più sopra per aiutare la rotazione.

- il movimento di taglio a salire deve finire sopra alla nostra spalla destra, con il braccio praticamente steso; la rotazione deve essere breve e la mano sinistra va a prendere in quel momento.

- i due tagli sono sulla stessa linea, ed il primo, ovviamente, si esegue solo con la mano destra; il secondo taglio, invece, va eseguito come se lavorasse solo la mano sinistra, in pratica effettuando un cambio di presa al momento della rotazione.

- alla fine del taglio, la spada deve essere all'interno della figura.

- curare la posizione di hasso.

- chiburi grande deve essere eseguito con movimento decisamente lento.

- non ruotare le anche durante il chiburi, ma mantenere i piedi diritti e paralleli.

## **MOROTE TSUKI**

- si estrae con la spada molto verticale.

- il taglio dopo l'estrazione avviene con sayabiki e te-no-uchi e si ferma al mento.

- lo tsuki è decisamente a scendere, dal mento al siugetsu.
- la rotazione dopo lo tsuki è con il movimento di estrazione dall'addome dell'avversario davanti. In pratica il tai-sabaki indietro a sinistra è con un piccolo passo in direzione dell'avversario posteriore, accentuando il movimento in tale direzione.
- il secondo tai sabaki, per ritornare verso il primo avversario, è quasi sul posta, con un limitato movimento di passo laterale ma comunque girando molto bene anche.

## **SANPOGIRI**

- ricordarsi di impugnare la spada al quarto passo.
- il seme verso l'avversario frontale è molto corto, circa 10 cm.
- l'estrazione si esegue con la spada molto verticale, come nel sesto kata, ed il taglio finisce al mento.
- i piedi sono messi trasversalmente, a cavallo di una striscia ipotetica larga circa cinque cm, orientati a circa 45 gradi rispetto all'inizio del kata.
- il passo tra il secondo taglio ed il terzo deve essere raccordato, non con due segmenti di traverso, ma con una unica traiettoria ad arco.
- lo sguardo anticipa sempre il corpo e poi la spada segue.
- lo sguardo permane sull'ultimo avversario, ma più esteso, anche in jodan, cercando di privilegiare la visione periferica.
- chiburi grande va eseguito lentamente.

## **GANMEN ATE**

- si parte guardando negli occhi l'avversario.
- si colpisce in posizione ben dritta e con il movimento che viene dall'addome.
- si inizia a girare lo sguardo mentre si estrae.
- si girano bene le anche, tenendo sotto controllo il piede destro che deve anche avere il tallone leggermente sollevato.
- curare bene la posizione della mano destra sull'anca.

- lo tsuki va portato a suigetsu.

- il tai-sabaki va fatto in modo simile a quello del sesto kata, ma con al sola mano destra che estrae; la sinistra va a prendere, durante tai-sabaki/ukenagashi, sopra alla testa.

## **SOETE TSUKI**

- il movimento dei piedi deve essere con: passo 1, passo 2, poi, quando il piede destro tocca terra per il terzo passo, immediatamente ruota verso sinistra di 90 gradi per l'estrazione.

- dopo l'estrazione ed il primo taglio la spada deve rimanere all'interno della figura dell'avversario.

- il piede destro (unico kata) rimane ruotato verso destra fino alla fine del kata e viene raddrizzato solo durante chiburi.

- lo tsuki va eseguito con la spada orizzontale, con movimento che parte dall'addome e con kime.

- chiburi è in due fasi: prima si afferra "con forza" il koiguchi e poi si arretra il piede sinistro facendo un piccolo chiburi.

- la posizione di chiburi è a metà tra quella di yoko chiburi (es. ottavo kata) e quella del chiburi grande (es. primo kata)

- preparando chiburi, si estrae la spada dall'addome dell'avversario e si porta la mano destra all'altezza del petto.

## **SHIHO GIRI**

- movimento dei piedi: il primo passo destro avanti, secondo passo il piede sinistro si gira direttamente verso il primo avversario, il terzo passo è diritto verso di lui per portare il colpo al polso.

- il colpo di tsuka è "con la rincorsa" su-giù, guardando l'avversario negli occhi.

-si estrae ricordando di girare lo sguardo durante l'estrazione verso il secondo avversario.

- i piedi ruotano durante l'estrazione per mettersi nella giusta posizione per lo tsuki.

- si spinge con il piede destro durante lo tsuki, e la distanza tra i due piedi non cambia tra prima e dopo il colpo.
- tutti i cambi di direzione si fanno caricando la spada in ukenagashi.
- il cambio di direzione verso l'ultimo avversario deve essere fatto con poco passo laterale, quasi sul posto e con un poco di passo verso l'avversario, per fare una ulteriore minaccia nei suoi confronti.
- ci deve essere continuità tra i colpi, non fermarsi specie su waki gamae.
- in waki gamae, la spada deve essere nascosta all'avversario.
- qualunque sia la velocità alla quale eseguiamo, shihogiri va fatto più lento.
- chiburi va grande e lento.
- ricordarsi lo sguardo su jodan (va sull'ultimo avversario a terra ma deve essere più periferico).

## **SOHO GIRI**

- si estrae in ukenagashi, arretrando il piede destro; è accettabile anche arretrare il sinistro durante la parata.
- ci si può fermare un attimo su ukenagashi, anche se con il salire del livello si dovrebbe fare tutto con fluidità.
- i colpi devono arrivare: primo al mento, secondo al suigetsu, terzo al centro dell'addome.
- sono tutti tagli leggermente inclinati e sono sempre all'interno della figura dell'avversario.
- il piede sinistro segue sempre il destro durante il colpo (come nel kendo).
- i caricamenti tra i tagli sono sulla stessa linea del taglio in entrata.
- il caricamento del taglio orizzontale è anch'esso alto
- il taglio orizzontale va fatto slanciando bene le braccia in avanti e la lama deve restare orizzontale.
- il passaggio al successivo taglio verticale può essere fatto quando la spada supera di circa 30° la linea del kata.

- i tempi possono essere tali da comprendere dei passaggi con quasi delle interruzioni tra un taglio e l'altro sui primi tre, mentre il taglio orizzontale e l'ultimo verticale sono consecutivi.

## **NUKI UCHI**

- il passo indietro per la schivata va fatto non esageratamente lungo, ma specialmente mantenendo i piedi paralleli come su due binari.
- si estrae diritto sopra la testa, con la spada ed il fodero quasi in verticale
- non si deve far cadere la punta della spada prima di partire per il taglio; usare le dita della mano destra per richiamare la spada verso l'alto.
- dopo chiburi e noto, l'ultimo passo è ancora con zanshin, solo allora si può alzare lo sguardo.

## **NOTE VARIE E GENERALI**

### **RESPIRAZIONE**

Cercare di eseguire tutto il kata con un solo respiro. Dato che è molto difficile riuscire, cercare di coordinarlo con i movimenti e di usare una respirazione a piccoli respiri non avvertibili per terminare, dopo che si è esaurito il primo grande respiro.

Prima di partire per un kata, e questo vale specialmente per quelli a terra (ma è bene anche per tutti gli altri) si deve prendere fiato e portare in compressione il diaframma e l'addome. Questo aiuta molto durante la salita per lo sfoderamento.

Prima di partire per un kata, rilassare bene le spalle ed il corpo e prendere un respiro tranquillo con il tempo 1-2-3 per l'inspirazione e 3-10 per l'espirazione (ovvero l'espirazione dura più di tre volte l'inspirazione).

### **POSIZIONE DELLE MANI**

La posizione delle mani prima di iniziare un kata è con le palme appoggiate naturalmente alle cosce nella parte laterale, leggermente verso l'avanti.

### **SGUARDO**

Lo sguardo dovrebbe essere all'inizio agli occhi dell'avversario, per scendere immediatamente un pochino e cercare di aumentare la percezione periferica.

Si mantiene questa attitudine dello sguardo (che guarda a circa sette/otto metri davanti a noi un poco come in mokuso) sino alla fine del kata, quando lo sguardo scende a seguire l'ultimo avversario colpito e lo controlla anche nella posizione di zanshin (anche e soprattutto in jodan). Lo sguardo permane anche mentre si arretra alla fine del kata, sino a circa il secondo passo indietro.

Nei cambi di direzione, si deve sempre avere che lo sguardo anticipa il corpo, che a sua volta anticipa il taglio della spada. Mantenere comunque sempre ki-ken-tai per quello che riguarda l'esecuzione del taglio (nel primo kata, ad esempio, il piede avanti arriva in appoggio nell'istante della fine taglio).

## **MOVIMENTO DEI PIEDI**

Il movimento dei piedi deve sempre avvenire su due binari paralleli, con i piedi che rimangono dritti e non ruotano. Questo evita anche la rotazione delle anche (e viceversa, mantenere le anche diritte aiuta a non sbagliare la posizione dei piedi).

Si deve poi sempre mantenere i piedi leggermente distanti, ovvero su due linee ad una certa distanza, in modo da mantenere l'equilibrio.