



NIPPONTŌ DOJO

# Kamae

(le posizioni)



## NIPPONTŌ DOJO

### 1. Chudan (Seigan) no Kamae

é la posizione base perché da illimitate variazioni di attacco e la difesa é possibile in risposta a qualsiasi cosa faccia il nemico. Può essere usata in qualsiasi condizioni di terreno.

- il piede destro é avanti di mezzo passo
- il tallone sinistro é leggermente alzato
- i piedi sono paralleli
- il peso é bilanciato su tutti e due i piedi
- il corpo é eretto ed é rivolto in avanti
- la testa è diritta e lo sguardo é negli occhi del nemico
- la spada punta agli occhi del nemico
- la mano sinistra é circa 10 cm dal centro del corpo
- le mani e le spalle sono rilassate
- il peso è depositato nelle anche.

### 2. Jodan no Kamae

questa è una posizione in cui affrontate direttamente l'avversario e lo sopprimete con il vostro spirito. Annullate la sua mente e gestite il suo movimento in modo che non abbia occasione di attaccarvi. La prima falla nella sua sicurezza psicologica é stata fatta. L'essenza di questa posizione é tagliare con la vostra mente, spirito e corpo insieme. Questa posizione non è solitamente conveniente contro un nemico abile.

Hidari Jodan no Kamae:

- piede sinistro avanti di mezzo passo
- brandire la spada alta sulla testa, la punta é dietro a destra
- il corpo é eretto ed é rivolto in avanti tranne
- il tallone del piede posteriore che tocca il pavimento



## NIPPONTŌ DOJO

Migi Jodan no Kamae:

- piede destro avanti di mezzo passo
- brandire la spada alta sulla testa, la punta é dietro a sinistra
- il resto come Hidari Jodan

### 3. **Gedan** no Kamae

E' una guardia in cui si aspetta che il nemico si muova per primo.

- Come Chudan
- abbassare la punta della spada dirigendola in un punto qualsiasi tra l'ombelico ed il piede dell'avversario (di solito si prende come riferimento il ginocchio)
- piegare un pò il ginocchio di destra
- guardare negli occhi il nemico

### 4. **Hasso** no Kamae

anche conosciuto come In no Kamae. Questa posizione ha lo stesso spirito di Jodan. Hasso deve essere usato quando si ha l'elmo (kabuto) indossato che crea difficoltà al movimento della spada sulla testa.

- avanzare il piede sinistro di un mezzo passo
- il corpo e lo sguardo sono diretti di fronte
- brandire la spada di fronte alla vostra spalla destra con la tsuba al livello degli occhi (se più alta: O Hasso)
- la spada é tenuta verticale, ma vi sono diverse varianti
- il tagliente é rivolto in avanti
- la presa delle mani non cambia da quella di Chudan (Seigan)
- rilassare le spalle, tenere i gomiti in modo naturale
- distribuite il peso su tutti e due i piedi (paralleli)



## NIPPONTŌ DOJO

Quando tagliate da questa posizione non dovete mai far cadere la punta della spada, prima di iniziare il taglio, perché segnalereste la vostra intenzione.

### 5. Wakigamae

conosciuta anche come Yo no Kamae o Sha no Kamae. In Ono-ha Itto Ryu, è conosciuta come Onken. La chiave di questa posizione è quella di celare la spada ed esporre il corpo al nemico. Questa posizione ha lo stesso spirito di Jodan. Vi sono due variazioni: Wakigamae Gedan in cui la spada è diretta in basso ed indietro e Wakigamae Chudan in cui la spada è diretta orizzontalmente dietro con il tagliente verso l'esterno. Il corpo è girato ma la testa guarda avanti.

Migi Wakigamae:

- la spada è brandita dalla parte destra
- girare il corpo a destra
- la mano sinistra è davanti al centro del corpo

Hidari Wakigamae:

- la spada è brandita dalla parte sinistra
- girare il corpo a sinistra
- la mano destra è davanti al centro del corpo

### 6. Tombo no Kamae

Questa è la posizione caratteristica del Tenshoshin Jigen Ryu. E' una variazione di Migi Hasso tranne che la spada è tenuta in modo che sia dietro la testa.

- come Migi Hasso
- tenere ulteriormente la spada dietro in modo che sia dietro il capo
- piegare il ginocchio di sinistra e portare il peso un pò avanti
- il corpo è girato a destra ma la testa guarda avanti



## NIPPONTŌ DOJO

La caratteristica speciale di questa posizione è quella dissimile da Hasso, il taglio può essere fatto dalla parte destra o a sinistra. Ha lo stesso spirito di Jodan.

### 7. Kasumi no Kamae

Tenere la spada all' altezza degli occhi con il tagliente diagonalmente ascendente. La punta della spada minaccia gli occhi del nemico ed ostacola il suo movimento. Se l'avversario si muove lo avete tagliato senza alzare la spada. Questa posizione è utile quando il nemico tiene la sua spada in Jodan o in Hasso.

Migi Kasumi no Kamae:

- tenere la spada col tagliente in avanti in diagonale a destra
- la spada é circa tra il livello della spalla e dell'occhio
- il piede sinistro é in avanti

Hidari Kasumi no Kamae:

- tenere la spada col tagliente in avanti in diagonale a sinistra
- la spada é circa tra il livello della spalla e dell'occhio
- il piede destro é in avanti

### I Tipi di Taglio

\* **Nukitsuke** - Il taglio che si esegue nell'atto stesso dell'estrazione.

\* **Kirioroshi** - Un taglio diritto sopra la testa, iniziante dalla testa dell' avversario e che finisce nella zona della cintura.



## NIPPONTŌ DOJO

- \* **Makko giri** - Un taglio diritto sopra la testa, iniziante dalla testa dell' avversario e che finisce per tagliare l'intero corpo.
- \* **Kesagiri** - Un taglio diagonale, che parte dalla spalla opposta all'anca dalla quale si esce finendo il taglio. Il taglio può essere sia a destra che a sinistra.
- \* **Gyakukesa** - "Kesa inverso." Un taglio diagonale, che parte dall'anca opposta alla spalla dalla quale si esce finendo il taglio.
- \* **Kubi** - Un taglio diagonale, che parte dal lato del collo opposto all'ascella dalla quale si esce finendo il taglio. Il taglio può essere sia a destra che a sinistra.
- \* **Men** - Un taglio dritto sulla parte alta della testa. Yoko men é un taglio che può essere fatto da entrambi i lati della parte alta della testa.
- \* **Ichimonji** - Un taglio orizzontale diritto la cui entrata é appena sotto la gabbia toracica dell' avversario. " Ichimonji " si riferisce al carattere giapponese del numero uno, che è una linea retta.
- \* **Tsuki** (pronunciato "tski") - Una spinta della punta della spada diretta alla gola o al diaframma dell' avversario .