

# Stage di IAIDO per esami

Bologna 16 - 17.06.2012 - appunti di Leo Menozzi

YOSHINOBU AZUMA 8°dan hanshi

HAKIRO NAKANO 8°dan hanshi

SHUICHI KAMIKOKURYO 8°dan hanshi

*Parole di YOSHINOBU AZUMA 8°dan hanshi, coadiuvato dalla dimostrazione pratica di HAKIRO NAKANO 8°dan hanshi e SHUICHI KAMIKOKURYO 8°dan hanshi .*

Analizziamo i punti sui quali fare molta attenzione durante lo svolgimento dei 12 kata  
In Giappone chi sbaglia reiho, anche per esami di 1° dan, viene bocciato. È molto importante.

Anche la posizione di keito è molto importante.

La tuba appoggia sull'anca, la tsuka è al centro del corpo, la spada è a 45 gradi.

Alla domanda "come devono essere i piedi quando si è nella posizione di keito?"

La risposta è stata "aperti naturalmente", non troppo aperti ma neanche troppo paralleli.  
nell'inchino inclinare il corpo superiore di circa 30 gradi, la testa resta in asse col corpo, non si piega.

Quando si va in seiza, fare hakama sabaki senza rumore. Spostare l'hakama in basso, per evitare intralci successivi.

## TOREI

Formare un triangolo con le mani, durante l'inchino. Infilare la spada al centro del corpo, una volta infilata evitare di fare aggiustamenti.

## SEIZA

mantenere un pugno di distanza dalle ginocchia. non stringere o chiudere le ginocchia mentre ci si alza. In seitei non è consentito. Si può fare pero in koryu.

Perché la distanza di un pugno? Perché quando la gamba va avanti risulterà posizionata perfettamente.

## 1° kata - MAE

Quando facciamo nukitsuke girare la lama solo alla fine dell'estrazione (non durante).

Fare bene sayabiki. La mano sx e la mano dx si dividono il 50% della forza.

Durante furikaburi non fare cadere la punta. Si può accettare se la spada finisce parallela al terreno.

Nel chiburi la punta non deve finire "fuori" dal corpo.

Durante il cambio passo mantenere iaigoshi e stessa altezza.

## 2° kata - USCIRO

riguardo il "kashisen" (la riga di circa 30 cm che segna la posizione di partenza, nel caso di una gara o di un esame).

Si può accettare se la riga viene calpestata, ma sarebbe meglio fermarsi prima, in modo da arrivare con le ginocchia (quando si assume seiza) a sfiorare la riga.

Bisogna tornare sempre nel punto di partenza, una volta terminato il kata.

Sul come ci si gira:

ci si gira sul posto. evitare di porre troppa attenzione su questo punto. Bisogna girarsi naturalmente.

In seiza, la spada esce di qualche cm poi ci si gira. Il piede dx si posiziona saldo, e non si

muove più. Fare bene gioakyu dopo chiburi, nel cambio di passo. Attimo di sosta quando ci si trova a piedi uniti, manifestare molto seme. Come idea, pensare di non andare indietro con il corpo e con lo spirito.

### **3° kata - UKENAGASHI**

Attenzione a come si impugna la katana in questo kata (nello stesso modo si impugna nel 3 - 4 - 5 -12 [?] ). Fare ukenagashi in un movimento unico, evitare di mettere forza.

Dopo il taglio la mano dx finisce al centro del corpo. La punta è un po' più bassa rispetto la linea orizzontale, e leggermente a dx.

Durante l'estrazione la mano dx ruota la katana ma non si sposta prima del taglio.

Impugnare di lato e non da sotto.

Non è scritto, ma si dovrebbe finire, dopo avere tagliato, con un angolo di 15 gradi circa.

### **4° kata - TSUKATE**

Nella posizione di tateiza, evitare di avvicinare i pugni al bacino. Appoggiarli naturali a metà coscia.

Colpire con la tsuka il suigetsu dell'avversario (immaginandolo sempre alto come noi).

mentre si fa tsuki dietro, portare la sx al centro del corpo, ruotando leggermente all'interno come per "strizzare". La saia deve essere parallela al terreno e alla spada.

Evitare di estrarre visibilmente e volontariamente la katana dopo lo tsuki, ma fare in modo che l'estrazione avvenga grazie alla naturale rotazione del corpo.

La mano dx nello tsuki non supera il braccio sx, perderebbe forza. La katana è posizionata all'altezza del capezzolo, e quando la spostiamo in modo orizzontale a colpire il suigetsu, si abbassa naturalmente, in modo corretto.

### **5° kata- KESAGIRI**

Girare la katana mentre si estrae.

(considerazione generale, che vale anche per tutti gli altri kata: La posizione dei piedi dopo kirioroshi o tsuki, tende ad essere un poco più corta.)

### **6° kata - MOROTETSUKI**

Fermare il piede sx all'altezza del tallone dx. Poi la punta scende un po', assume la postura di chudan, poi si esegue tsuki.

Quando si fa ukenagashi, come idea, si alza prima la tsuka di un po'. Anche qui l'estrazione dal corpo dell'avversario deve avvenire non in modo visibile ma in modo naturale, ruotando il corpo.

### **7° kata - SAMPOGIRI**

Evitare di estrarre troppo la katana prima di girare (circa 10 cm).

Il piede sx ruota leggermente a dx, prima di girare col corpo.

Per verificare se i piedi sono posizionati bene dopo il primo taglio, basta vedere se nella rotazione a sx, dopo il kirioroshi i piedi sono a posto, nei due binari prestabiliti.

Attenzione soprattutto in questo kata, ad avere i piedi non troppo ampi.

mantenere la stessa altezza durante i tre tagli.

### **8° kata - GANMENATE**

Colpire in mezzo agli occhi, un avversario alto come noi. Estrarre con la mano sx. La tsuka si attacca sull'anca dx. Siamo in postura di iaigoshi, la katana è orizzontale. Durante lo tsuki, se si stringe troppo la spada, sale la punta. Quindi mantenere la mano rilassata.

Anche nel kirioroshi le mani devono essere rilassate. Solo così il taglio diventa "SAE" ovvero "brillante".

### **9° kata - SOETETSUKI**

Dopo il taglio, il pugno dx finisce all'altezza dell'ombelico, punta leggermente alta. Anche in questa situazione tenere la mano rilassata altrimenti quando si ritira la mano per posizionarla sull'anca dx la punta si alza. La mano sx va al centro della lama. La profondità dello tsuki è data dallo spostamento della mano dx che raggiunge il centro del corpo. Il piede ruota leggermente e si ritira un poco. ruotare un poco le anche, come se ruotassimo il volante di un'auto.

### **10° kata - SHIHOGIRI**

Dopo l'estrazione prima dello tsuki spostare il piede a sx. Il motivo è dato dal fatto che si deve colpire un avversario che è esattamente a 180° dietro di noi. Se non ci spostiamo sarebbe impossibile colpirlo al centro del corpo.

### **11° kata - SOOGIRI**

Durante l'estrazione l'inclinazione della spada non cambia, e' un errore comune mentre si estrae sollevare verso l'alto la spada.

Rispettare le altezze dei tagli.

Il taglio orizzontale deve essere all'altezza delle anche.

### **12° kata - NUKIUCHI**

Grande passo indietro per uscire dalla portata della spada dell'avversario.

Il semè finale è la cosa più importante dell'intero kata.

Dopo il semè lo sguardo si alza ma la testa resta perfettamente immobile.