



NIPPONTŌ DOJO

**Appunti dallo Stage  
del 12-03-2001  
Miyazaki Kentaro Sensei**



## NIPPONTŌ DOJO

**Ipponme Mae:** nessuna pausa tra caricamento e kirioroshi

**Nihonme Ushiro:** stessa cosa di Mae ma con fumikomi nell'ultima parte dell'estrazione, attenzione al bersaglio.

**Sanbonme Ukenagashi:** arretramento della spalla, anche girate completamente verso l'avversario, movimento unico. Ci si alza e poi si porta il piede destro contro il sinistro prima che questo arretri.

**Yohonme Tsukaate:** rotazione della mano sinistra nello tsuki, prima di caricare girare la testa verso l'avversario, armare con una mano e non fare pause prima del taglio. Riportare la saja.

**Gohonme Kesagiri:** non fare cadere la spada prima del ritorno, usare le anche.

**Ropponme Morote Tsuki:** crescendo della velocità dei passi, nuki uchi, pausa dopo nuki uchi, non fare pausa in chuden. Al primo caricamento dopo tsuki spostare il piede e fare ukenagashi sul secondo lo spostamento è facoltativo, ukenagashi no. Solo negli tsuki si fa seguire il piede, nei tagli no.

**Nanahonme Sanpogiri:** progressione della velocità nei passi, nessuna pausa dopo primo taglio, caricamento alto. Il tallone del destro alla stessa altezza della punta del piede sinistro nel primo taglio.

**Hachihonme Ganmenate:** progressione della velocità nei passi, estrazione con l'anca, spada orizzontale, tsuki al centro. Allungare tutto il braccio, ma restare nella sagoma. Ukenagashi nel caricamento.

**Kyuhonme Soete Tsuki:** è un nukiuchi, tchiburi particolare a 30°, prendere il koiguchi. Al terzo passo non toccare il piede sinistro ma farlo solo più corto.

**Jupponme ShihoGiri:** nessun movimento parassita con la tsuka, estrarre prima la saja



## NIPPONTŌ DOJO

portandola vero l'alto, non girare troppo il piede sinistro per non avere intralci al movimento del primo taglio, prima dell'ultimo taglio andare in gedan e poi in wakigamae e girare i piedi sulle punte, attenzione al piede destro che arretrando potrebbe essere storto.

**Juipponme SoGiri:** tre passi il terzo più corto, invitando a men, estrazione di circa 10 cm, arretrare il piede sinistro facendolo seguire dal destro, estrarre facendo ukenagashi, far seguire un hidari yokomen avanzando col piede destro, riarmare e sempre in okuri yashi fare seguire uno migi kubi, e un hidari do, pausa, riarmare ritornando alla direzione del taglio, passando davanti alla testa armare appoggiando le mani sull'anca sinistra, in okuri yashi portare un migi suihei do (taglio orizzontale ad altezza del do partendo dal lato destro dell'avversario), la spada prosegue in un percorso armonico e viene armata per un kirioroshi che viene portato in okuri yashi. Enshin tchiburi, noto, indietreggiare partendo dal sinistro, se il kata è ben eseguito dovrebbero essere 12 passi.

**Junihonme NukiUchi:** nessun passo prima di afferrare la tsuka, una volta afferrata indietreggiare col sinistro seguito dal destro, estrarre e fare ukenagashi, la mano sinistra raggiunge la tsuka che è ancora alzata, oltre la testa per evitare un colpo ai kote, avanzando col destro fare kirioroshi, pausa, enshin tchiburi indietreggiando col destro, noto, ed avanzare di un passo per raggiungere la posizione di partenza.

