

Comandi

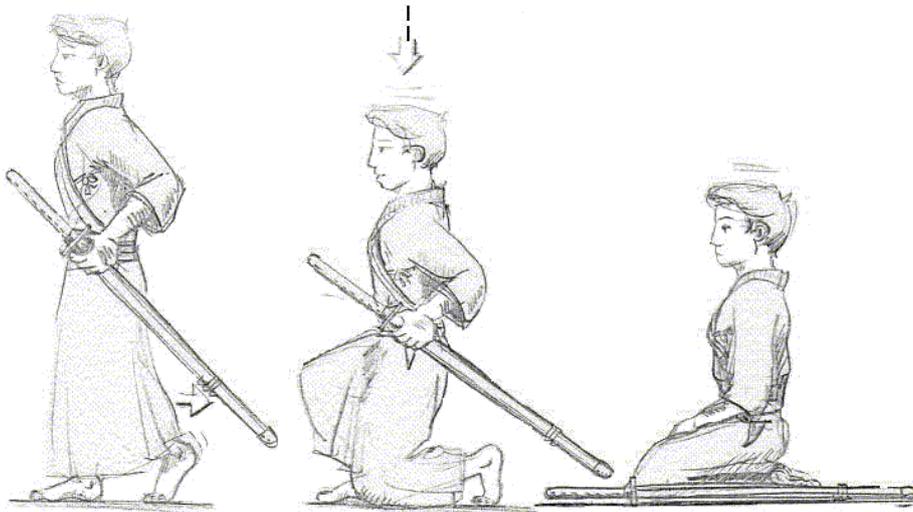
Comandi durante il saluto:

Sei-ritsu (整列): allinearsi

Chakuza (着座): sedersi in posizione **sei-za** (正座), ovvero ginocchia e dorso dei piedi appoggiati a terra e natiche appoggiate sui talloni.

Come assumere **sei-za** (正座):

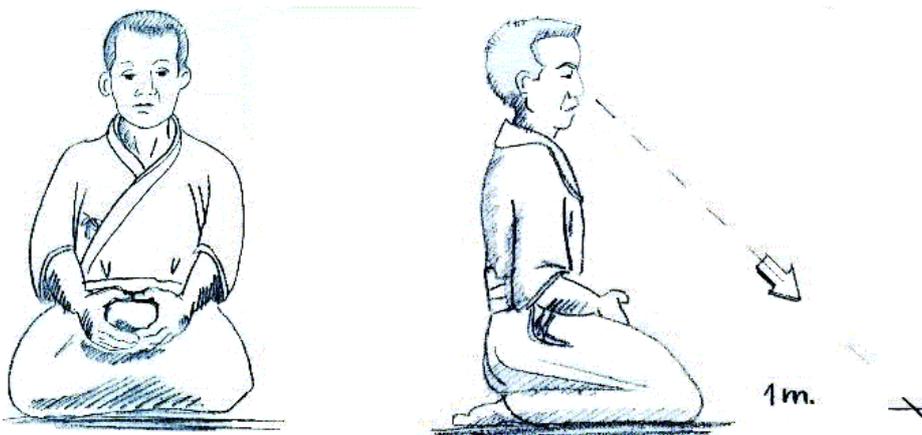
- 1- posizione eretta
- 2- portare indietro il piede sx e appoggiare il ginocchio sx a terra all'altezza del piede dx
- 3- appoggiare il ginocchio dx a terra sulla stessa linea del sx a circa due pugni di distanza
- 4- sedersi sui talloni e quindi appoggiare a terra il dorso dei piedi



Shisei-wo-tadashi-te: controllare che la vostra postura sia corretta.

(姿勢を正して)

Moku-sō (黙想): meditazione. E' l'atto di armonizzare postura, respirazione, mente e spirito durante **sei-za**, all'inizio ed alla fine del **keiko**.



Yame (止め): terminare, fine. Termine utilizzato anche durante il **keiko** per indicare la fine di un esercizio o di un'attività

Rei (礼): secondo il luogo e/o la presenza di uno o più maestri il saluto può variare, di seguito è indicata la sequenza ed i casi in cui utilizzarli:

all'inizio della pratica::

Shō-men-ni-rei (正面に礼): saluto al lato d'onore. (nel caso di presenza sul lato d'onore di un altare **Shintō** si usa il termine **Shin-zen-ni-rei** – 神前に礼). SEMPRE.

Sensei-ni-rei (先生に礼): saluto al maestro (nel caso di più maestri: **Sensei-gata-ni-rei** – 先生方に礼). Da utilizzare SOLO in presenza del maestro.

Otagai-ni-rei (お互いに礼): saluto reciproco. Da utilizzare SEMPRE.

al termine della pratica:

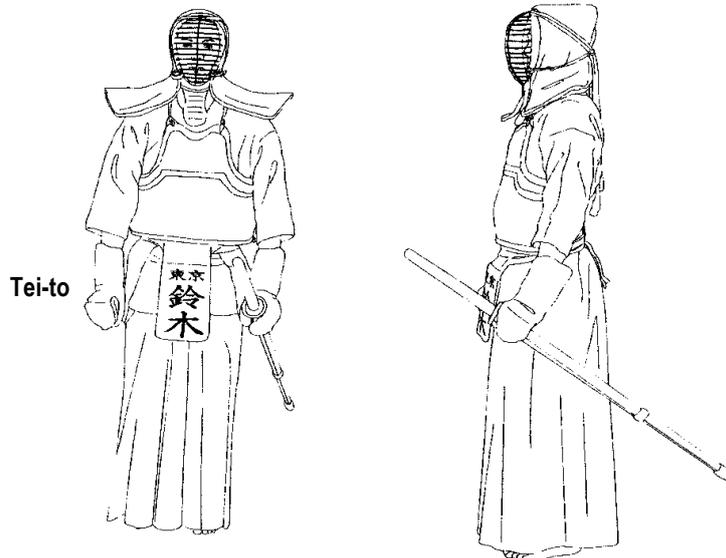
Sensei-ni-rei (先生に礼): se presente
Shō-men-ni-rei (正面に礼) (o **Shin-zen-ni-rei** – 神前に礼)
Otagai-ni-rei (お互いに礼)

Kiritsu (お互いに礼): alzarsi in piedi



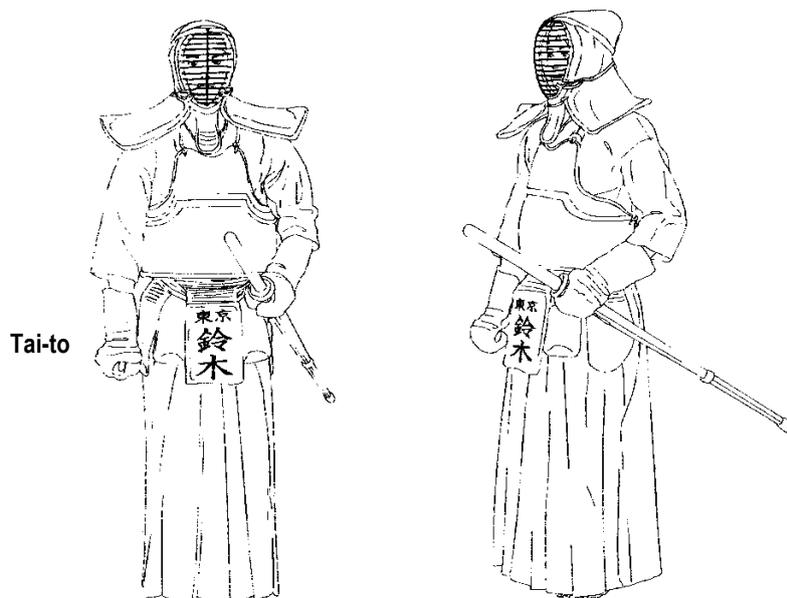
Comandi durante la pratica:

Tei-to (体刀) (sageto): letteralmente: spada in mano. Posizione eretta con le braccia naturalmente stese lungo i fianchi e la **shinai** nella mano sinistra con lo **tsuru** rivolto verso il basso, nel caso si utilizzi il **bokuto** questi verrà tenuto con la mano destra e con l'**ha** (tagliente della spada) rivolto verso l'alto.



Rei (礼): saluto. Dalla posizione di **tei-to** eseguire **ritsu-rei** (saluto in piedi) inchinandosi di 15 gradi mantenendo lo sguardo diritto davanti a se.

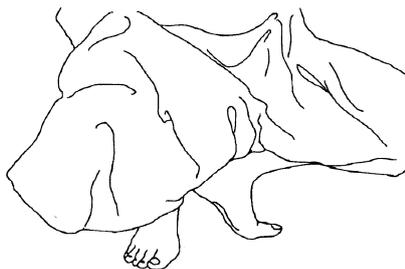
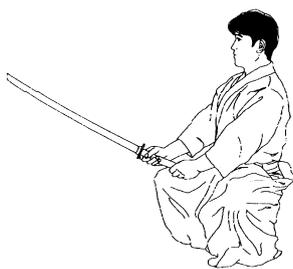
Tai-to (帯刀): letteralmente: spada al corpo. Portare la mano sx all'altezza dell'anca mantenendo il contatto con il corpo (nel caso in cui si utilizzi il **bokuto**, prima passarlo dalla mano dx alla sx), la **tsuka-gashira**, estremità della **tsuka** (impugnatura), all'altezza del **sui-getsu** (plesso solare), il braccio dx resta naturalmente steso.



Nuke-to (け刀抜): estrazione. Partendo da **tai-to**, avanzare di uno o tre passi, secondo l'esercizio, partendo con il piede dx ed estraendo la **shinai** nel corso dell'ultimo passo, sempre secondo l'esercizio restare in piedi o andare in **sonkyo** assumendo **chudan-no-kamae**.

Son-kyo:

originariamente un'espressione di cortesia fatta con le ginocchia flesse a dimostrare rispetto. Nel **Kendo** è una posizione accovacciata sulle punte dei piedi ed il piede dx leggermente più avanti del sx, le natiche abbassate, le ginocchia aperte e la parte superiore del corpo ben diritta. All'inizio di un incontro o della pratica, questa posizione è preparatoria per predisporre correttamente il proprio spirito, sincronizzarlo con quello dell'avversario, decidere che **ma-ai** prendere tra se ed il compagno e come comportarsi. Anche alla fine dell'incontro o della pratica, in questa posizione bisogna mantenere uno spirito pieno terminando in modo dignitoso. Quando si esegue **Nihon Kendo Kata**, **uchi-tachi** attende in **sonkyo** che **shi-dachi** cambi l'**o-dachi** (spada lunga) con il **ko-dachi** (spada corta). In combattimento è la posizione in cui si attende che il compagno risistemi il proprio abbigliamento.



Osame-to (納め刀):

ringuainare. Al termine dell'esercizio da **chudan-no-kamae** riportare la spada al proprio fianco sx, scendendo prima in **sonkyo**, se così era avvenuto durante il **nuke-to**, quindi rialzarsi ed indietreggiare partendo con il piede sx di uno o cinque passi.

*Ci sono diversi modi di eseguire l'estrazione ed il rinfodero andando o meno in **sonkyo**, facendo uno o più passi. Importante è, nel proprio **dojo**, assumerne uno e mantenere sempre quella sequenza.*

Esercizi senza il Men in gruppo o a coppie:

nuke-to: avanzare di un passo estraendo e restando in piedi

osame-to: rinfoderare da posizione eretta ed indietreggiare di un passo

nuke-to: partire da nove passi avanzare di tre passi ed estrarre al terzo passo andando in **sonkyo**, solo all'inizio del primo esercizio poi ruotare cambiando compagno senza più scendere in **sonkyo**

osame-to: rinfoderare da posizione eretta ed indietreggiare di cinque passi, al termine dell'ultimo esercizio rinfoderare andando in **sonkyo**

Esercizi con il Men a coppie:

nuke-to: partire da nove passi avanzare di tre passi ed estrarre al terzo passo andando in **sonkyo** ogni volta che si cambia compagno

Ji-geiko:

osame-to: rinfoderare andando in **sonkyo** indietreggiando quindi di cinque passi, sempre

Hajime (始め):

cominciare

Yame (止め):

terminare, fermarsi

Ute (打て):

colpire, utilizzato soprattutto per dare il via ad ogni singolo attacco nel corso di una serie di ripetizioni

Mae (前):

avanzare, avanti

Ushiro (後ろ):

indietreggiare, indietro

Migi (右):

destra

Hidari (左):

sinistra

Yasume (休め):

riposo, aprire la spada

Men-tsuke (面付け):

mettere il Men

Men-tore (面取れ):

togliere il Men

Numerazione:

Ichhi (一 o 初)	uno
Ni (二 o 弐)	due
San (三 o 参)	tre
Shi (o yon) (四)	quattro
Go (五)	cinque
Roku (六)	sei
Shichi (o nana) (七)	sette
Hachi (八)	otto
Ku (o kyu) (九)	nove
Ju (十)	dieci

lati e direzioni

