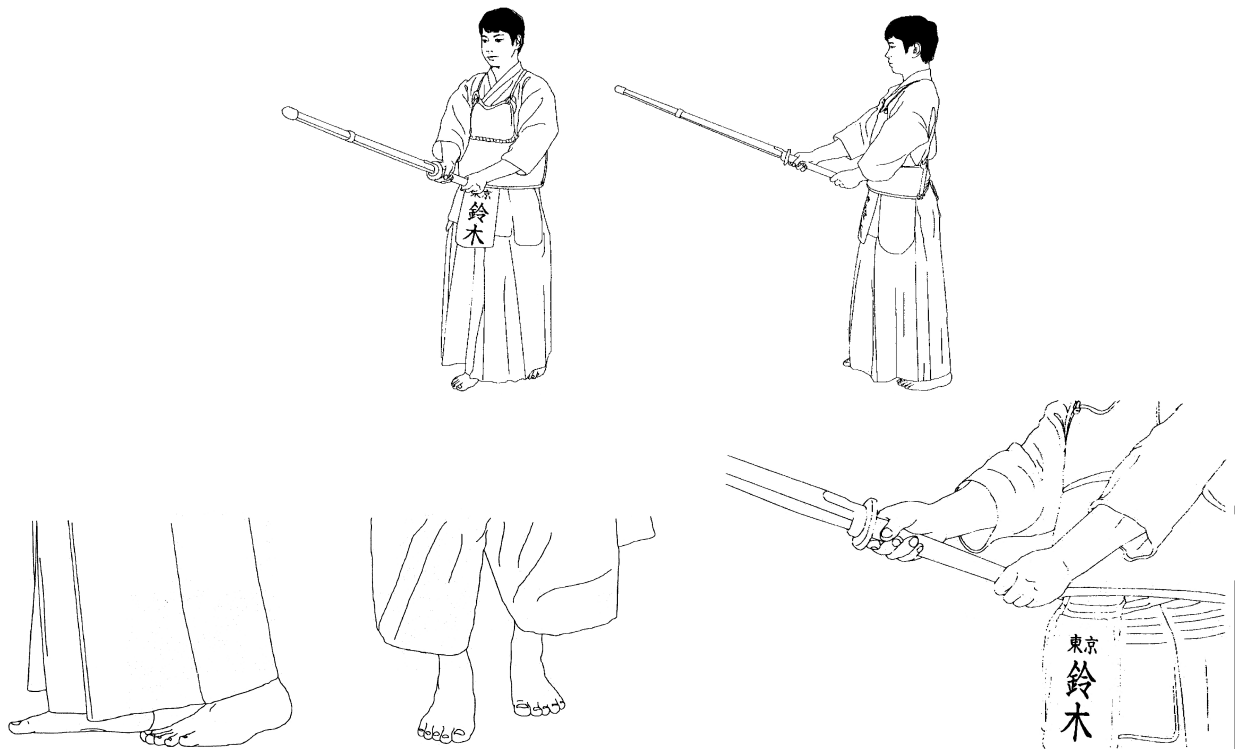


Kamae (構え)

(guardie)

Chudan-no-kamae: (中断の構え)

guardia media. Guardia nella quale il piede dx è leggermente avanti e la gamba dx leggermente flessa con il ginocchio perpendicolare all'alluce del piede, le dita del piede sx sono sulla stessa linea del tallone dx ed il tallone leggermente sollevato da terra (1-2 cm.) la gamba sx è stesa ma non in tensione. Il **bokuto** (shinai) è tenuto con la mano dx appena sotto la **tsuba** e con la sx sulla **tsuka-gashira** (limite estremo dell'impugnatura), in particolare sono il mignolo e l'anulare di entrambe le mani a sostenere in maniera decisa il **bokuto** (shinai) mentre le altre dita avvolgono l'impugnatura ma senza tensione. L'estensione del **ken-sen** (punta) è diretta al centro del corpo avversario ad un'altezza che può andare dal **suigetsu** (plesso solare) al **mi-ken** (punto fra i due occhi), lo standard formativo di base prevede che l'estensione sia diretta alla gola, mentre nel **Kendo-no-kata** deve essere indirizzata al **mi-ken** o all'occhio sx del compagno, l'estensione della **tsuka-gashira** è indirizzata al **tanden** (circa 3-4 cm. sotto l'ombelico), per questo bisogna tenere la mano sx ad un'altezza tale che la prima articolazione del pollice (l'articolazione tra l'osso sesamoide, il primo osso del pollice dopo il carpo, e la falange prossimale) sia all'altezza dell'ombelico ed ad una distanza di circa un pugno dal corpo, un po' di più nel **Kendo-no-kata**. Questa è la guardia base in **Kendo** ed è adatta sia per attaccare che per difendere. Detta anche **seigan-no-kamae**.

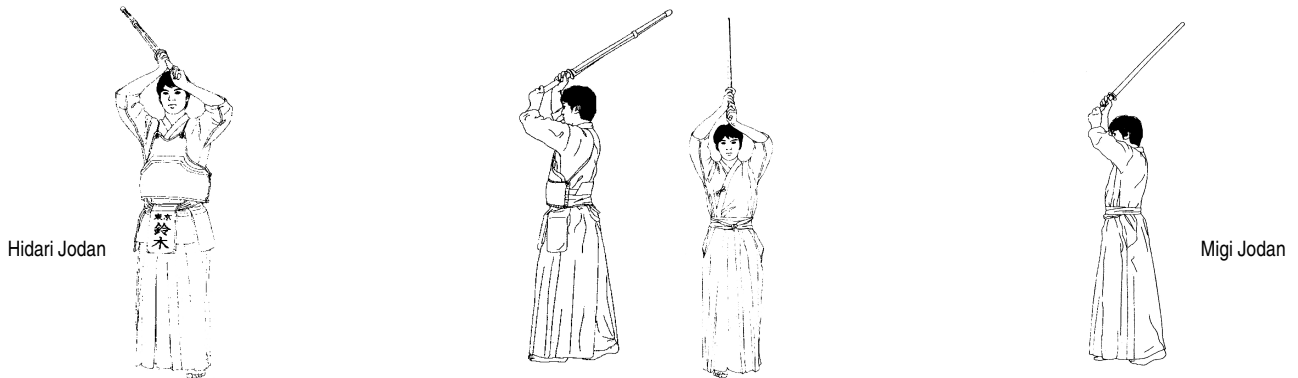


Jodan-no-kamae: (上段の構え)

1- Morote-Hidari-Jodan-no-kamae: guardia alta sinistra a due mani. Guardia con il **bokuto** (shinai) tenuto sopra la testa. E', tra tutte, la guardia più offensiva. Le mani sono tenute sul **bokuto** (shinai) come nella precedente, la mano sx è in linea con l'occhio sx, a circa un pugno di distanza verso l'alto-avanti dalla fronte, e la **tsuka-gashira** perpendicolare all'alluce sx, la mano dx è sopra il centro della testa, in questo modo il **bokuto** (shinai) ha un'inclinazione di circa 45° indietro ed altrettanti verso la propria dx. I piedi sono esattamente al contrario della guardia **chudan**, ovvero sx avanti e dx dietro. Il corpo resta sostanzialmente frontale, una leggera rotazione verso dx è data dall'avanzamento del piede sx. Quando il **bokuto** (shinai) è sostenuto con la sola mano sx viene chiamata **katate-hidari-jodan-no-kamae**.

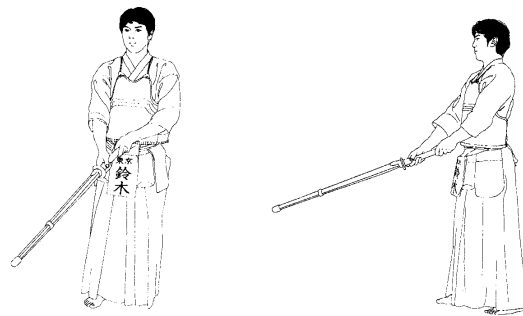
2- Morote-Migi-Jodan-no-kamae: guardia alta destra a due mani. Simile alla precedente ma con i piedi come nella guardia **chudan** e con entrambe le mani in linea con l'asse centrale del corpo così che la

tsuka-gashira sia perpendicolare al centro della distanza tra i due piedi in linea con l'alluce dx, così il **bokuto** (shinai) risulta inclinato indietro di circa 45°. Quando il **bokuto** (shinai) è sostenuto con la sola mano sx viene chiamata **katate-migi-jodan-no-kamae**.



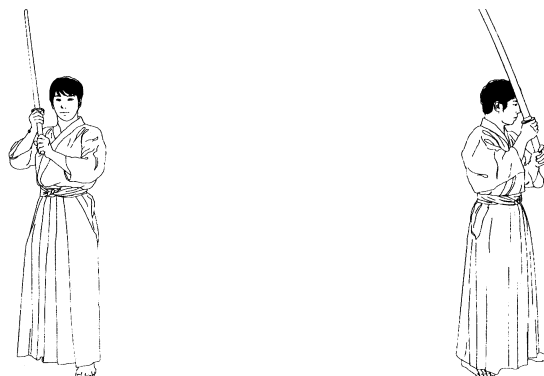
Gedan-no-kamae:
(下段の構え)

guardia bassa. La posizione delle mani sull'impugnatura e quella dei piedi sono simili a quelli della guardia **chudan**. La punta è indirizzata in basso ad un'altezza poco al di sotto della rotula dell'avversario, in particolare nei **kata** deve essere tra i 3 ed i 6 cm. sotto. Questa guardia è adatta alla difesa.



Hasso-no-kamae:
(八双の構え)

guardia laterale alta. Questa guardia è utilizzata nei **kata** da **uchi-tachi** nell'esecuzione di **yohon-me**. Possiamo spiegare la corretta posizione di questa guardia partendo da **morote-hidari-jodan-no-kamae**; da detta guardia, senza cambiare la posizione sull'impugnatura, si abbassano le braccia alla propria dx portando la **tsuba** all'altezza delle labbra a circa un pugno di distanza da esse, di conseguenza avremo la mano sx all'incirca all'altezza del **suigetsu** (plesso solare), il corpo ruoterà naturalmente verso dx esponendo maggiormente il nostro lato sx, il piede dx ruoterà un po' il tallone all'interno, circa 45° rispetto l'asse del piede sx, così che i due talloni si trovino sulla stessa linea, l'**hasuji** (filo della lama) sarà orientato verso il centro del viso dell'avversario. In **Kendo-no-Kata**, per assumere questa guardia, si parte da **chudan-no-kamae**, avanziamo il piede sx e solleviamo il **bokuto** (shinai) portando direttamente la **tsuba** a livello delle labbra con un movimento circolare che non vada, con la **tsuba**, oltre l'altezza degli occhi, al termine ci troveremo nella posizione sopra descritta. Come **morote-hidari-jodan-no-kamae**, anche questa è una guardia offensiva.



Waki-gamae:
(脇構え)

guardia laterale bassa. Questa guardia è utilizzata nei **kata** da **shi-dachi** nell'esecuzione di **yohon-me**. Possiamo spiegare la corretta posizione di questa guardia partendo da **hasso-no-kamae**, da qui ruotiamo di 180° verso il basso l'**hasuji** del **bokuto** (shinai) portando il dorso della mano dx a contatto con il nostro fianco poco sotto le anche ed il gomito dx dietro di noi, data la posizione le dita non potranno serrare la **tsuka** ma continueranno comunque a sostenere il **bokuto** (shinai), con questo movimento la mano sx si troverà all'altezza dell'ombelico a circa un pugno di distanza con il palmo rivolto verso il basso; il braccio, l'avambraccio ed il polso formeranno una linea naturalmente arcuata, in questo modo risulta visibile quasi esclusivamente il nostro fianco sx, questa posizione è detta **hidari-hanmi** (far vedere solo la metà sinistra del corpo), il **bokuto** (shinai) dovrà avere il **kensen** rivolto verso il basso dietro di noi ad un'altezza un po' più bassa di quella che si ha in **gedan-no-kamae**, l'**hasuji** è orientato verso il basso-diagonale-dx di circa 45°. In **Kendo-no-Kata**, per assumere questa guardia, si parte da **chudan-no-kamae**, indietreggiamo il piede dx e solleviamo il **bokuto** (shinai) portando direttamente il **kensen** dietro di noi e la mano dx al fianco, all'altezza specificata sopra, con un movimento circolare delle braccia, prima verso l'alto e poi verso il basso, abbastanza ampio ma senza andare oltre l'altezza del mento con la **tsuba**, e rotatorio delle mani affinché l'**hasuji** risulti alla fine orientato come descritto sopra; durante il movimento fare attenzione a non mostrare platealmente la lunghezza della lama. Come **gedan-no-kamae**, anche questa è una guardia prevalentemente difensiva.



Hanmi-no-kamae:

non è propriamente una guardia ma una postura nella quale si espone solo un lato del proprio corpo. Questa posizione viene assunta da **shi-tachi** nell'esecuzione del **ko-dachi-no-kata** per sopperire allo svantaggio dell'uso del **ko-dachi** contro l'**o-dachi** di **uchi-tachi**. Nel **kendo-no-kata** inoltre la posizione del corpo è protesa in avanti, i piedi sono più distanziati ed il tallone del piede sx è ruotato all'interno a 45° ed in linea con quello dx così, oltre a ridurre la visibilità del proprio corpo, si recupera la differenza di lunghezza tra il **ko-dachi** e l'**o-dachi**. La lama può essere sia con l'**hasuji** verticale sia leggermente a dx e quindi la mano dx un po' spostata a dx ma il **kensen** deve essere sempre indirizzato al **mi-ken** od all'occhio sx. Quando è il piede dx ad essere avanti è detta **migi-hanmi-no-kamae**, quando è il piede sx ad essere avanti è detta **hidari-hanmi-no-kamae**.