

Kendo-no-kata

a cura di Lorenzo Zago

UCHI-TACHI e SHI-DACHI

Uchi-tachi:

U.: è colui (istruttore o leader) che ha il compito di insegnare il **waza** (tecnica), è colui che inizia il movimento per condurre lo studente (**shi-dachi**) alla conoscenza del **waza**.

Shi-dachi:

S.: è colui (discepolo o studente) che ha il compito di apprendere le tecniche ed i principi del **kata**.

Dal punto di vista storico-culturale U. è il "Maestro" che si mette a disposizione dell'"allievo", S., e lo guida nell'apprendimento delle forme, nella pratica attuale la difficoltà risiede nel ricreare le condizioni mentali e spirituali affinché ciò si realizzi.

E' difficile per noi avere quotidianamente l'occasione di studiare ed approfondire i **kata** con un Maestro, molti praticano nel **dojo** con compagni più o meno dello stesso livello, qualcuno conduce la pratica perché ha più esperienza dei compagni affinché la lezione possa svolgersi in maniera ordinata; senza avere quella maturità nettamente superiore ai compagni da poter insegnare senza lasciare che un po' della conoscenza conseguita se ne vada nel momento stesso in cui la manifesta, conoscenza che dovrà poi recuperare e rafforzare lavorando più intensamente su se stesso; questo ha un aspetto, al di là dell'impressione negativa che l'affermazione precedente può suscitare, grandemente positivo per la crescita nel **Kendo** e non solo.

In questa realtà definire U. il "Maestro" e S. l'"allievo", al di là della teoria che resta sempre il fine a cui tendere, diventa impossibile. Il più delle volte confondiamo nell'esecuzione dei **kata**, anche contro la nostra volontà, i ruoli, sia tecnici che spirituali, ci creiamo ad artificio dei riferimenti tecnico-fisici per superare queste difficoltà (es.: U. è colui che si muove per primo, S. si muove dopo e vince) che restano solamente espressioni superficiali e semplicistiche utili solo ad una pedissequa ripetizione di movimenti mandati a memoria, che non entrano mai veramente nella psicologia dei ruoli e dei compiti che U. e S. debbono avere ed assolvere perché il **kata** sia "REALMENTE" un duello, seppur simulato, calandosi nello stato mentale previsto dal **kata** eseguito e dal ruolo assunto.

Cercherò di delineare quali sono, a mio avviso, alcuni degli elementi propri di U. e di S., che dovrebbero essere attentamente osservati e studiati, secondo il ruolo, durante la pratica dei **kata**.

Uchi-tachi:

- avere la visione e la percezione complessiva dell'area in cui si sta praticando, in particolare: la propria posizione di partenza, alla quale riportarsi al termine di ogni esecuzione; la posizione di partenza di S.; la posizione del centro dell'area; la posizione da raggiungere all'inizio dell'esecuzione ed alla corretta distanza da S., come previsto dal **kata** che si sta eseguendo; la posizione alla quale portarsi al termine di ogni singolo **kata** percependo esattamente dove ci si trova rispetto ad essa valutando numero ed ampiezza dei passi necessari per raggiungerla, vedi ad esempio terzo, sesto e settimo **kata**.
- entrare in sintonia con S., percepire così i suoi stati d'animo.
- stabilire il ritmo del **kata**; che deve essere idoneo per entrambi, se si vuole lavorare da soli per approfondire qualcosa di particolare per se stessi lo si può fare benissimo davanti ad uno specchio o comunque deve essere ben chiaro anche al compagno ciò che si sta facendo, non abbiamo il diritto di coinvolgere il compagno in una pratica esclusivamente personale, il **Kendo** si fa in due ed il **kata** in particolare. Stabilire il ritmo vuol dire inoltre avere la cadenza idonea alla situazione prevista dal **kata**, es: per attaccare, per uscire dalla minaccia, per ritornare al centro, per ritornare alla nostra posizione. Ognuna di queste fasi ha un ritmo proprio che si deve accordare al ritmo complessivo del **kata**.
- eseguire gli attacchi realmente; non è un problema di velocità, significa avere sempre **sen**, iniziativa; determinazione ad attaccare ma non fretta, farlo solo dopo il **seme** di S., che non è necessariamente fisico, e quando non siamo più in grado di sostenerlo e controllarlo, colpire l'obbiettivo previsto correttamente ovvero con il **mono-uchi** del **bokuto**.
- verificare la completezza e la qualità dello **zanshin** di S. prima di ritornare al centro.

Shi-dachi:

- avere la visione e la percezione della propria posizione di partenza, alla quale riportarsi al termine di ogni

esecuzione; la posizione da raggiungere all'inizio dell'esecuzione ed alla corretta distanza da U., come previsto dal **kata** che si sta eseguendo

- avere "disponibilità mentale", ovvero essere costantemente in **seme** per generare una reale azione da parte di U.
- essere disponibili a farsi "condurre" da U. entrando in sintonia con lui così da mantenere dei ritmi comuni
- colpire esattamente l'obbiettivo con il **mono-uchi**
- esprimere un forte **kiai**
- manifestare un chiaro e determinato **zanshin**

O-DACHI-NO-KATA

Ippon-me:

U. **morote-hidari-jodan-no-kamae**, S. **morote-migi-jodan-no-kamae**.

Arrivati a distanza, percepito il **seme** di S., manifestato da un leggera tensione ed un minimo spostamento in avanti delle mani e non riuscendo a resistergli, U. attacca **shomen**, avanzando con il piede dx e richiudendo il sx, con l'idea di colpire all'altezza dello spazio fra le due mani che sostengono il **bokuto** e prosegue il taglio fino ad arrivare con il **kensen** ad altezza **gedan-no-kamae**, quest'azione lo porta a concludere l'attacco con il busto leggermente inclinato in avanti, mantenendo però lo sguardo sempre rivolto agli occhi di S.

S. esegue **nuki**, ovvero evita di essere colpito sia alle mani che al corpo portando indietro-alto le mani seguendo la linea inclinata del **bokuto** come se facesse scorrere le mani lungo di esso, in questa fase è importante non far cadere la punta dietro le spalle flettendo polsi e gomiti, ed indietreggiando con un passo sx-dx in **okuri-ashi**. In questo modo oltre ad evitare di essere colpito prepara corpo e braccia per il contrattacco che eseguirà rientrando verso U. di un passo dx-sx in **okuri-ashi** colpendo **shomen**; tutta questa azione, **nuki** e contrattacco, deve essere eseguita in modo fluido e potente come fosse un'onda.

Dopo aver subito il contrattacco U. indietreggia di due passi in **okuri-ashi**, il primo piccolo ma sufficiente da permettere a S. di abbassare il **kensen** del **bokuto** a livello dei suoi occhi (**mi-ken**), il secondo più ampio per sottrarsi alla pressione di S. il quale, contemporaneamente, lo segue avanzando il piede sx assumendo **morote-hidari-jodan-no-kamae** e prendendo una distanza tale da permettergli, in caso di ipotetica fuga di U., di colpirlo semplicemente abbassando le braccia ed eventualmente con un passo. E' importante per S. mantenere lo **zanshin** durante tutta questa fase. Verificato lo **zanshin** di S. U. riprende **chudan-no-kamae** riportando il corpo in posizione eretta, se i due spostamenti indietro eseguiti precedentemente sono stati corretti dovrebbe essere già al centro dell'area, nello stesso momento anche S. torna in **chudan-no-kamae** indietreggiando il piede sx e riprendendo la distanza corretta con i **bokuto** a contatto a livello dello **yokote**. Il ritorno in **chudan-no-kamae** alla distanza corretta dovrà essere assunto contemporaneamente da entrambi.

S. vince per mezzo di **Sen-sen-no-sen**.

Nihon-me:

Ai-chudan-no-kamae.

Arrivati a distanza, percepito il **seme** di S. manifestato da un leggera pressione del **bokuto** per prendere il centro e non riuscendo a resistergli, U. attacca **kote** con un ampio movimento delle braccia avanzando in **okuri-ashi**. S. esegue **nuki** abbassando il **kensen** del **bokuto** fino a livello di **gedan** e spostandosi indietro-diagonale-sx in **okuri-ashi**, U. non trovando più il **kote** termina la sua azione con l'**ha** del **bokuto** parallela al pavimento, ovvero il **kensen** leggermente più in basso della **tsuba**, S. quindi avanza in **okuri-ashi** attaccando **kote** con un ampio movimento delle braccia.

E' importante per S. muovere le braccia verso il basso e verso di sé e non flettere solo i polsi per il **nuki** ed eseguirlo all'ultimo momento, così da non dare sufficiente tempo e spazio a U. per, eventualmente, cambiare obiettivo durante l'esecuzione del suo attacco e, durante il movimento indietro-diagonale-sx, posizionare il piede sx già rivolto verso U. così che anche il corpo si orienti sulla nuova direttrice e l'azione successiva di avanzamento avvenga in maniera lineare, senza aggiustamenti durante e/o dopo l'attacco.

Verificato lo **zanshin** di S., U. riprende **chudan-no-kamae** indietreggiando di un passo in **okuri-ashi** riportandosi al centro dell'area e S. si sposta a dx di uno o tre passi allineandosi con U. alla distanza corretta con i **bokuto** a contatto a livello dello **yokote** e ritornando in **chudan-no-kamae** contemporaneamente a U.

S. vince per mezzo di **Sen-sen-no-sen**.

Sanbon-me:

Ai-gedan-no-kamae.

Arrivati a distanza U., percepita la pressione del compagno, inizia ad alzare il **bokuto**, seguito immediatamente da S., da **ai-gedan** fino ad **ai-chudan**, una volta giunti in **ai-chudan** il **seme** di S. continua ad essere forte e quindi U. attacca **Tsuki** all'altezza del **suigetsu** (plesso solare) ruotando l'**ha** (filo della spada) del **bokuto** di 45° circa verso la propria dx, l'attacco deve essere eseguito in modo morbido e senza violenza, avanzando di un passo in **okuri-ashi** sufficientemente ampio da poter effettivamente colpire, contemporaneamente S. indietreggia di un passo in **okuri-ashi** di eguale ampiezza così da ristabilire la distanza di **issoku-itto-no-ma-ai**, graffiando lo **shinogi** del **bokuto** di U. con il proprio, ovvero ruotando l'**ha** del **bokuto** di 45° circa alla propria dx mantenendo la punta al centro del corpo ed all'altezza del **suigetsu** di U. (si crea di fatto una situazione di trazione e pressione sul **bokuto** di U.), quindi contrattacca al **kyo-bu** (sterno) di U., riportando l'**ha** del **bokuto** perpendicolare al terreno, avanzando con il piede dx e stendendo le braccia in avanti mantenendo la **tsuka-gashira** (estremità della **tsuka**) a livello dell'ombelico, così che il prolungamento della stessa, verso il proprio corpo, sia al **tanden** (3-4 cm. sotto l'ombelico), questa azione di ricezione e contrattacco è detta **irezuki ni nayasu** e va eseguita in modo forte e compatto, S. esegue un secondo passo con il piede sx mantenendo la punta del **bokuto** alla stessa altezza utilizzando solo l'avanzamento del corpo e non le braccia, per penetrare nello spazio di controllo di U., quest'azione non è un attacco ma è un forte **seme**, quindi prosegue con tre rapidi passi in **ayumi-ashi** portando progressivamente la punta del **bokuto** in direzione del punto fra gli occhi di U. (**mi-ken**).

U. reagisce al contrattacco di S. facendo un passo indietro con il piede dx al primo passo di S. bloccando il **bokuto** di S. sul lato **ura** dello **shinogi** con il proprio passando sotto quello di S. ruotando le anche, aprendole, per meglio proteggersi e tenendo la punta indirizzata alla gola di S. facendo in modo quindi che il **kensen** di S. resti indirizzato fuori dal proprio corpo, al secondo passo di S. reagisce nello stesso modo ma sul lato **omote** indietreggiando con il piede sx, da questo momento risulta impotente rispetto alla pressione di S., il suo spirito cala, per cui indietreggia di tre passi (allo stesso ritmo di avanzamento di S.) in **ayumi-ashi** partendo con il sx e abbassando progressivamente il **bokuto**.

Dopo aver verificato lo **zanshin** di S. U. comincia a riprendere la guardia **chudan** e S. comincia ad indietreggiare di cinque passi in **ayumi-ashi** partendo con il piede sx portandosi progressivamente in **chudan**, guardia che entrambi si troveranno ad assumere al terzo passo di S. quindi, senza arrestare l'azione, anche U. si muoverà, partendo con piede dx di tre passi in **ayumi-ashi**, le dimensioni dei passi devono essere tali che entrambi riprendano il centro dell'area con i **bokuto** a contatto a livello dello **yokote**.

S. vince per mezzo di **Sen-sen-no-sen**.

Yonhon-me:

U. hasso-no-kamae, S. waki-gamae.

U. e S. si avvicinano di tre normali passi, raggiunta la distanza di **issoku-itto-no-ma-ai** e percepito il **seme** di S., U. attacca **shomen**, con l'idea di tagliare il viso dell'avversario fino all'altezza del mento, passando con il proprio **bokuto** sopra la testa (come fosse **morote-jodan**), ed avanzando con il piede dx, contemporaneamente anche S. attacca allo stesso modo. Le due azioni si annullano con i **bokuto** che si incrociano (**omote-shinogi** contro **omote-shinogi**) all'altezza della fronte, scendere assieme, mantenendo contatto e pressione tra i **bokuto**, fino a raggiungere **chudan-no-kamae**, contemporaneamente U. indietreggia leggermente portandosi alla distanza di **chika-ma-ai** raggiunta la quale cerca di sorprendere S. attaccando il suo polmone dx ruotando il **bokuto** con l'**ha** alla propria dx (v. **sanbon-me**) e mantenendo pressione sul **bokuto** del compagno, **osae**, con l'intenzione di penetrare il torace passando attraverso lo spazio tra le costole

all'altezza del capezzolo di S., l'attacco al polmone dx e la pressione sul **bokuto** faranno sì che al termine della propria azione il corpo di U. si trovi leggermente ruotato a sinistra ed il busto inclinato in avanti, anche il **kensen** terminerà leggermente più basso della **tsuba**; il viso di U. dovrà immediatamente volgersi verso la propria dx ad osservare il compagno.

S. evita di essere colpito con un leggero avanzamento (**irimi**) in diagonale con il piede sx (l'ampiezza dell'avanzamento deve essere funzionale alla corretta distanza che S. dovrà avere, successivamente, per colpire U. con il **mono-uchi** del **bokuto**) ed eseguendo una rotazione con il **bokuto** attorno a quello, in penetrazione, di U. (**uke-nagashi**), portando la **tsuka** verso l'alto con la mano sx che sale alta sull'asse centrale della propria testa ed il palmo della mano dx come se colpisse il proprio naso, così da mettere il proprio **bokuto** tra se (la propria spalla dx) e l'**ha** di quello di U.. In questo momento l'**ura-shinogi** di S. è a contatto con l'**ha** del **bokuto** di U. e quella del proprio è rivolto alle proprie spalle.

S., senza interrompere il movimento di **uke-nagashi**, completa l'azione attaccando **shomen**, chiudendo il piede dx dietro al sx (piedi invertiti rispetto alla normale posizione)

Dopo aver verificato lo **zanshin** di S. U. comincia a riprendere la guardia **chudan** indietreggiando di un o tre passi iniziando con il piede sx per riportarsi al centro dell'area e S. contemporaneamente si sposta alla propria dx (se il caso anche leggermente indietro) per riallinearsi con U. alla distanza corretta con i **bokuto** a contatto a livello dello **yokote** abbassando, mantenendo mentalmente pressione, il **bokuto** da sopra la testa di U. fino alla guardia **chudan**, che entrambi si troveranno ad assumere nello stesso istante.

S. vince per mezzo di **Go-no-sen**.

Gohon-me:

U. **morote-hidari-jodan-no-kamae**, S. **chudan-no-kamae**.

In questo **kata** il **chudan-no-kamae** di S. è leggermente diverso dallo standard, ovvero, nello stesso momento in cui U. assume **morote-hidari-jodan-no-kamae**, S. sposta il **kensen** del **bokuto** e ruota leggermente ed in maniera naturale il filo della lama così che risulti orientato verso il basso-sx a controllare il **kote** sx di U.

Arrivati a distanza U., percepita la pressione di S., attacca **shomen**, avanzando con il piede dx e richiudendo il sx, con lo scopo di tagliare il **men** di S. fino all'altezza del mento. S. esegue **suri-age** sul lato **omote** indietreggiando in **okuri-ashi** e caricando molto ampio come nel caso di **lppon-me**, quindi rientra verso U. attaccando **shomen**. Quando U. subisce **suri-age** deve rilassare immediatamente il braccio dx così che il suo corpo non venga anch'esso spostato lateralmente e prosegue la corsa del suo attacco nella direzione impostagli dal contatto col il **bokuto** di S. riducendo progressivamente la velocità fino a raggiungere un'altezza al di sotto del livello di **gedan-no-kamae**.

S., dopo, aver eseguito **shomen**, indietreggia cominciando a muovere il corpo ed abbassando progressivamente il **kensen** all'altezza degli occhi (**mi-ken**) di U. e, senza arrestarsi, prosegue portando indietro il piede dx assumendo **morote-hidari-jodan-no-kamae**.

Dopo aver verificato lo **zanshin** di S. U. comincia a muoversi per riprendere **chudan-no-kamae** alzando il **bokuto**, contemporaneamente S. indietreggia con il piede sx abbassando il **bokuto** per riprendere anch'egli la guardia alla distanza corretta con i **bokuto** a contatto a livello dello **yokote**, entrambi arrivano in **chudan-no-kamae** contemporaneamente, dopo di che U. indietreggia in **ayumi-ashi** partendo con il piede sx per riportarsi al centro dell'area ed assieme a lui S. avanza dello stesso numero di passi in **ayumi-ashi**, partendo con il piede dx.

S. vince per mezzo di **Sen-sen-no-sen**.

Roppon-me:

U. **chudan-no-kamae**, S. **gedan-no-kamae**.

Arrivati a distanza di **issoku-itto-no-ma-ai** S. inizia a sollevare il **bokuto** con forte seme, U. cerca di controllare la pressione di S. abbassando leggermente il **bokuto** (non oltre la linea orizzontale),

non riuscendo però a resistere a questa pressione dal basso, un attimo prima che i due **bokuto** vengano a contatto, indietreggia con il piede dx ed alza le braccia portandole in posizione **jodan** ed immediatamente ritorna in **chudan** indietreggiando ancora con il piede sx, questa successione deve essere eseguita in modo abbastanza rapido e continuo senza interruzioni. Contemporaneamente all'indietreggiare del compagno S. avanza di un grande passo portando il **kensen** del suo **bokuto** a controllare il polso sx di U., nel momento in cui questi assume **jodan** (ad una distanza di circa 30 cm.) ritornando poi in **chudan** contemporaneamente ad U. quando esegue il secondo passo indietro. A questo punto entrambi si ritrovano alla distanza di **issoku-itto-no-ma-ai**, raggiunta la quale U. attacca immediatamente **kote** con un movimento piccolo ma eseguito con tutte le braccia senza utilizzare la flessione dei polsi e/o dei gomiti. S. devia l'attacco eseguendo **suriage**, è importante comprendere il corretto momento in cui eseguire quest'azione, spostando contemporaneamente il piede sx verso l'esterno orientandolo verso U. come nel caso del secondo **kata (nihon-me)**; quest'azione è molto simile a quella eseguita in quel **kata** solo che gli spostamenti ed il contrattacco sono più piccoli; quindi colpisce **kote** spostando anche il piede dx verso sx. Immediatamente dopo aver ricevuto il contrattacco di S. U. indietreggia, nella direzione impostagli dallo spostamento di S. nell'esecuzione del **suriage-kote**, come per sottrarsi a S., abbassando il **bokuto** con il filo della lama orientato un po' verso dx, contemporaneamente S. avanza con il piede sx portandosi in **morote-hidari-jodan-no-kamae** facendo attenzione a mantenere il **kensen** indirizzato al centro del corpo di U. fino al raggiungimento della guardia. Dopo aver verificato lo **zanshin** di S. U. comincia a muoversi in diagonale avanti per portarsi verso il centro dell'area partendo con il piede dx, riassumendo la guardia **chudan**, del numero di passi necessario per raggiungerlo (il numero non è definito ma generalmente sono sufficienti 3 passi in **ayumi-ashi**), contemporaneamente anche S. riprende la guardia **chudan** indietreggiando in **ayumi-ashi** in sintonia con U. partendo con il piede sx (anche per S. il numero di passi non è definito ma generalmente sono sufficienti 3-4), entrambi raggiungono il centro dell'area assumendo **chudan-no-kamae** ed alla distanza corretta con i **bokuto** a contatto a livello dello **yokote** contemporaneamente.

S. vince per mezzo di **Go-no-sen**.

Nanahon-me:

Ai-chudan-no-kamae.

Arrivati a distanza U. cerca di rompere la pressione di S. avanzando di un piccolo passo e stendendo le braccia come per attaccare **tsuki** ruotando la lama come in **sanbon-me** ma, in questo caso, la punta è indirizzata al **kyo-bu** (sterno) di S.; questo attacco, chiamato **ki-atari** (attaccare lo spirito), non deve arrivare a colpire fisicamente S. ma serve per rompere lo spirito di S. e verificarne la capacità di reazione. Contemporaneamente all'avanzamento di U. S. indietreggia di eguale misura e contrasta U. stendendo le braccia in avanti, ruotando l'**ha** del **bokuto** verso sx e indirizzando la punta dello stesso verso lo sterno. Al termine di questa azione entrambi riportano il **bokuto** in **chudan-no-kamae** e si troveranno nuovamente alla distanza di **issoku-itto-no-ma-ai**. U. attacca **men** con un ampio caricamento e muovendosi in **ayumi-ashi** sx-dx, termina con la spada al di sotto dell'altezza di **gedan-no-kamae**, l'ampiezza dei passi in **ayumi-ashi** deve essere tale per cui U. possa effettivamente colpire S. al **men** qualora questi non si muovesse dalla posizione in cui si trova. S. all'attacco del compagno risponderà con **nuki-do** muovendosi sempre in **ayumi-ashi** dx-sx-dx; nel momento in cui U. carica S. avanzerà leggermente con il piede dx in avanti-diagonale-dx mantenendo il **kensen** indirizzato al centro del corpo di U., nell'eseguire il secondo passo con il piede sx eseguirà il caricamento e l'attacco al **do** di U. in un unico movimento, in particolare il caricamento verrà eseguito mantenendo l'**hasuji** del **bokuto** sempre indirizzato verso U. mentre il corpo tenderà ad uscire dall'asse sulla propria dx, ne risulterà che il caricamento avverrà sulla propria spalla sx; nell'esecuzione di questo secondo passo il piede sx supererà il dx proseguendo nella direzione avanti-diagonale-dx con le dita del piede rivolte verso l'asse centrale dell'esecuzione del **kata**, per una corretta esecuzione di questo movimento è

importante che le ginocchia siano sufficientemente flesse così da impedire al corpo di inclinarsi a sx; facendo scorrere il **bokuto** davanti all'addome di U. S. eseguirà il terzo passo con il piede dx e contemporaneamente ruoterà le anche così da girare il corpo verso U. e scenderà appoggiando il ginocchio dx a terra mentre con le braccia completerà l'esecuzione dell'attacco terminando con le stesse stese sul lato dx a formare un angolo di 90° rispetto al busto.

U. e S. al termine del proprio attacco dovranno immediatamente ruotare il viso verso il compagno così da incrociarne immediatamente lo sguardo, come ciò avviene S., sempre con il ginocchio dx a terra porterà il **bokuto** ad assumere **waki-gamae**, dopo aver verificato lo **zanshin** di S. U. si muoverà per portarsi in **chudan-no-kamae** ruotando il corpo verso S., nell'eseguire la rotazione sarà il piede sx a muoversi portandosi dietro al dx, nello stesso momento anche S. assumerà **chudan-no-kamae** e ruoterà, se necessario, il corpo ed il ginocchio dx in direzione di U. restando sempre con il ginocchio a terra, entrambi raggiungeranno questa guardia contemporaneamente ad una distanza con i **bokuto** a contatto a livello dello **yokote**, se necessario sarà U. ad aggiustare la distanza. Assunta la guardia U. farà un passo indietro in **okuri-ashi** (sx-dx) e S. lo seguirà alzandosi e portando in piede dx avanti mantenendo sempre il contatto con il **bokuto** di U., quindi U. si muoverà, verso la propria sx, per portarsi alla sua posizione di partenza al centro dell'area, S. lo seguirà in questo movimento mantenendo sempre il contatto con il **bokuto** di U. e la distanza corretta con i **bokuto** a contatto a livello dello **yokote**. Sono sufficienti 5 o 7 passi in **ayumi-ashi** per portarsi alla giusta posizione.

S. vince per mezzo di **Go-no-sen**.

KO-DACHI-NO-KATA

Ippon-me:

U. **morote-hidari-jodan-no-kamae**, S. **migi-hanmi-chudan-no-kamae**.

Nell'assumere **migi-hanmi-chudan-no-kamae** S. indirizza il **kensen** al **mi-ken**, punto fra i due occhi, di U.. Arrivati a distanza U. attacca **shomen**, avanzando con il piede dx e richiudendo il sx, con l'intenzione di tagliare S. fino all'altezza dell'ombelico e termina con la spada al di sotto dell'altezza di **gedan-no-kamae**, quest'azione lo porta a concludere l'attacco con il busto leggermente inclinato in avanti, mantenendo però lo sguardo sempre rivolto agli occhi di S.. S. contemporaneamente all'azione di U. esegue **suriage**, con il lato **omote** del **ko-dachi**, portando la mano dx sopra la testa ruotando indietro il polso, così che il **kissaki** del **ko-dachi** risulti indirizzato alla propria spalla sx con l'**ha** rivolto verso l'alto-dietro, avanzando diagonale-dx con il piede dx, quindi colpisce **shomen** abbassando il braccio alla stessa altezza della spalla chiudendo il piede sx e ruotando le anche verso U.. E' importante scegliere il momento idoneo per eseguire il **suriage** incrociando il **bokuto** di U. durante la salita del braccio e lo spostamento del corpo, quindi non troppo presto ricevendo l'attacco in una situazione statica o troppo tardi trovandosi U. troppo vicino. L'attacco di S. deve essere eseguito usando bene tutto il movimento del braccio nel colpire e scendendo dall'alto della propria testa seguendo l'asse centrale del proprio corpo, bisogna tenere presente che il **ko-dachi** è corto e viene utilizzato con una sola mano per cui la forza centrifuga data dall'accelerazione non è eccessiva e deve essere compensata dalla qualità del movimento del braccio e dalla chiusura del piede sx. Immediatamente dopo l'esecuzione del contrattacco S. fa un passo indietro in **okuri-ashi** sx.-dx. assumendo la guardia **migi-jodan**, l'altezza della mano dx sopra la testa è la stessa che si ha quando si assume la stessa guardia con il **bokuto** usando entrambe le mani. Dopo aver verificato lo **zanshin** di S. U. ruoterà verso sx, allineandosi al nuovo asse assunto da S., portando il **bokuto** in **chudan-no-kamae**, contemporaneamente S. abbasserà il **ko-dachi** assumendo **chudan-no-kamae** assieme ad U. alla distanza con i **bokuto** a contatto a livello dello **yokote**, quindi U. ruoterà verso dx così da riprendere l'allineamento di partenza e S. lo seguirà spostandosi alla propria sx, per questo movimento di S. è in genere sufficiente un solo passo, qualora l'uscita diagonale-dx assunta durante l'attacco fosse stata eccessiva potrebbero essere necessari anche due o tre passi, l'importante è mantenere una postura corretta senza spezzare il corpo facendo un unico passo eccessivamente ampio.

Nihon-me:

U. **gedan-no-kamae**, S. **migi-hanmi-chudan-no-kamae**.

Nell'assumere **migi-hanmi-chudan-no-kamae** S. indirizza il **kensen** al **kyo-bu**, sterno, di U.. Arrivati a distanza U., pressato dal **seme** di S., inizia a sollevare il **bokuto** fin quasi a portarlo, lentamente ma con continuità, orizzontale mentre S. mantiene una forte pressione verso il basso-avanti, **irimi-seme**, con il **ko-dachi** abbassandolo leggermente accentuando l'inclinazione del corpo in avanti e ruotando leggermente l'**ha** del **ko-dachi** verso destra così da coprire maggiormente il **mune** del **bokuto** di U. in salita, un attimo prima del contatto tra le due spade U. indietreggia con il piede dx portando il **bokuto** al proprio fianco dx in **waki-gamae**, contemporaneamente S. avanza di un passo in **okuri-ashi** dx-sx indirizzando il **kensen** del **ko-dachi** alla gola di U.; immediatamente U. porta il **bokuto** al centro sopra la testa ed attacca **shomen** avanzando con il piede dx e richiudendo il sx, con l'intenzione di tagliare S. fino all'altezza dell'ombelico e termina con la spada al di sotto dell'altezza di **gedan-no-kamae**, quest'azione lo porta a concludere l'attacco con il busto leggermente inclinato in avanti, mantenendo però lo sguardo sempre rivolto agli occhi di S.. S. contemporaneamente all'azione di U. esegue **suriage**, con il lato **ura** del **ko-dachi**, portando la mano dx sopra la testa ruotando indietro il polso, così che il **kissaki** del **ko-dachi** risulti indirizzato all'esterno della propria spalla dx con l'**ha** rivolto verso l'alto-dietro, avanzando diagonale-sx con il piede sx e colpisce **shomen** abbassando il braccio alla

stessa altezza della spalla chiudendo il piede dx e ruotando le anche verso U., questa azione è simile a quella eseguita da S. in **Yonhon-me** con l'**o-dachi**. Anche qui, come nel precedente **kata**, è importante scegliere il momento idoneo per eseguire il **suriage** incrociando il **bokuto** di U. durante la salita del braccio, lo spostamento del corpo e l'attacco deve essere eseguito usando bene tutto il movimento del braccio scendendo dall'alto della propria testa seguendo l'asse centrale del proprio corpo. Dopo aver colpito S. allunga la mano sx per afferrare il braccio dx di U., una corretta distanza nell'attacco permetterà a S. di afferrare il braccio senza fare alcun passo, facendola scorrere fino al gomito mantenendo una leggera pressione, contemporaneamente abbassa il **ko-dachi** portando la mano dx all'anca dx ed indirizzando il **kensen** del **ko-dachi** alla gola di U.. Dopo aver verificato lo **zanshin** di S. U. inizierà a sollevare il **bokuto** per riportarsi in **chudan-no-kamae** e se necessario farà un passo indietro per ritornare esattamente al centro dell'area, contemporaneamente S. si sposterà indietro-diagonale-dx di tre-quattro passi in **ayumi-ashi** partendo con il piede dx lasciando il braccio di U. e riportando la propria mano sx al fianco facendo scorrere il **ko-dachi** sopra il **bokuto** di U. senza entrare in contatto ma solo per mantenere sotto controllo un eventuale tentativo di reazione ed assume **chudan-no-kamae** contemporaneamente ad U. alla distanza con i **bokuto** a contatto a livello dello **yokote**.

Sanbon-me:

U. **chudan-no-kamae**, S. **migi-hanmi-gedan-no-kamae**.

Nonostante fisicamente venga assunta una guardia (**gedan-no-kamae**), l'atteggiamento mentale di S. deve essere di **mu-gamae**, senza guardia, totalmente disponibile a qualsiasi evento. U. e S. si avvicinano ma, a differenza di tutti gli altri **kata**, in questo caso U. attacca **sho-men**, eseguendo caricamento ed attacco, al terzo passo con l'idea di tagliare S. fino all'altezza del mento; S. esegue **suri-age** sul lato **omote**, anche qui come nei due precedenti **kata**, deve scegliere il momento idoneo per eseguire il **suriage** incrociando il **bokuto** di U. durante il movimento di estensione del braccio e non attenderlo anticipando il proprio movimento; successivamente esegue **suri-otoshi** stendendo in basso-avanti il braccio, non è sufficiente usare solo il movimento del polso, facendo scorrere il **ko-dachi** lungo la lama del **bokuto** fino ad indirizzare il proprio **kensen** alla dx e leggermente al di fuori del corpo di U. terminando con la propria mano all'altezza delle anche; U. si troverà con il **bokuto** come in **waki-gamae** ma con il piede dx sempre avanti e da questa posizione attaccherà **do** passando con il **bokuto** sopra la testa ed avanzando con il piede sx; S., nella fase discendente dell'attacco di U., eseguirà **suri-nagashi** iniziando con l'alzare semplicemente il **kensen** del **ko-dachi**, così da aumentare la superficie che entrerà in contatto con il **bokuto** di U., quindi avanzerà con il piede sx ruotando il corpo così da trovarsi a circa 45° rispetto alla linea di partenza, durante questo movimento il proprio **ko-dachi** entrerà in contatto con il **bokuto** di U., il **ko-dachi** sarà pressoché verticale, e lo farà scorrere (**suri-nagashi**) fino a circa dieci centimetri dal **kensen** del **bokuto** stendendo progressivamente il braccio; durante lo scorrimento il **ko-dachi** verrà portato su un piano orizzontale con l'**ha** che terminerà rivolto a dx di S. ed **omote-shinogi** in contatto con **ura-shinogi** del **bokuto** di U., senza soluzione di continuità S. eseguirà **suri-komi** e con la mano sx andrà a bloccare il gomito dx di U. facendo scorrere e ruotando il **ko-dachi** lungo **ura-shinogi** del **bokuto** così da terminare contro la **tsuba** e con l'**ha** del **ko-dachi** a contatto di **ura-shinogi** del **bokuto** di U.. A questo punto S. avanzerà di tre passi, iniziando con il piede sx, spingendo U., il quale indietreggerà di altrettanti passi partendo con il dx, lungo il nuovo asse assunto, ovvero circa 45° rispetto all'asse centrale di partenza. Al termine dei tre passi S. porterà la mano dx all'anca dx ed indirizzerà il **kensen** del **ko-dachi** alla gola di U.. Dopo aver verificato lo **zanshin** di S. U. inizierà a sollevare il **bokuto** per riportarsi in **chudan-no-kamae** avanzando di tre passi in **ayumi-ashi**, partendo con il piede dx, per ritornare esattamente al centro dell'area, contemporaneamente S. indietreggerà di eguale numero di passi, sempre lungo il nuovo asse, in **ayumi-ashi** partendo con il piede sx lasciando il braccio di U. e riportando la propria mano sx al fianco facendo scorrere il **ko-dachi** sopra il **bokuto** di U. senza entrare in contatto ma solo per mantenere sotto controllo un eventuale tentativo di reazione ed assume

chudan-no-kamae contemporaneamente ad U. alla distanza con i **bokuto** a contatto a livello dello **yokote**.