

Kendo kihon waza (剣道基本技)

(Kihon no kata)

Bokuto Ni Yoru Kendo Kihon-waza Keiko-ho

(pratica delle tecniche fondamentali di Kendo con l'utilizzo del bokuto)

di Mark Uchida

(http://www.mushinkankendo.com/kendo_kihon_waza.html)

traduzione e integrazioni di Lorenzo Zago

Concetto fondamentale del **Kendo** è tagliare con una spada: la **shinai** rappresenta la spada. Purtroppo questo concetto si sta perdendo essendosi il **Kendo** orientato un po' troppo a sport. Il **NIHON KENDO KATA** fu stabilito nel 1912 per insegnare e preservare il concetto che **shinai** e **katana** sono la stessa cosa; purtroppo il **NIHON KENDO KATA**, con la scusa di essere difficile per molti principianti, viene praticato poco e spesso frettolosamente studiato solo in preparazione agli esami. Il **Bokuto Ni Yoru Kendo Kihon-waza Keiko-ho** nasce come ponte tra la pratica moderna del **Kendo** ed i concetti ed i valori tradizionali della pratica. Il **Bokuto Ni Yoru Kendo Kihon-waza Keiko-ho** fu strutturato tra 1999 al 2002, dai concetti all'applicazione. Nell'aprile del 2003 un primo seminario di **Bokuto Ni Yoru Kendo Kihon-waza Keiko-ho** fu tenuto a Tokyo per introdurre la nuova metodologia ad un gruppo selezionato di insegnanti proveniente da ciascuna prefettura del Giappone. L'intento principale dei creatori del **Bokuto Ni Yoru Kendo Kihon-waza Keiko-ho** fu quello di sviluppare una forma di pratica con il **bokuto** che potesse essere incorporata nella pratica regolare del **Kendo** con i seguenti propositi:

- ⇒ aiutare i principianti ad imparare che la **shinai** è la rappresentazione della **katana**
- ⇒ sviluppare solide basi e tecniche che potessero essere direttamente riproposte nella pratica con il **bogu**
- ⇒ sviluppare l'abilità e la comprensione degli studenti per la futura pratica del **NIHON KENDO KATA**
- ⇒ sviluppare **REIHO** (etichetta)

Pratica

Bokuto Ni Yoru Kendo Kihon-waza Keiko-ho comprende nove forme fondamentali. Lo sviluppo prevede che un primo **kyu** sia in grado di eseguire correttamente i primi tre **kihon**, per uno **shodan** anche i tre successivi e tutti e nove dal **nidan** ed oltre.

Come nel **NIHON KENDO KATA** ci sono due ruoli: **Uchitachi** che agisce principalmente come ricevente (*), permettendo al compagno di eseguire i vari **waza**, e **Shitachi**, che esegue le tecniche di base. Diversamente dal **NIHON KENDO KATA** la relazione tra i due compagni è uguale.

(*) il ruolo di **Uchitachi** non è solamente quello del ricevente, ma è uguale a quello del praticante che esegue l'esercizio, lavorando per raffinare le basi del ruolo di **Motodachi**.

Protocollo iniziale

Il protocollo di inizio e fine è simile a quello del **NIHON KENDO KATA**. **Ritsu-rei** si esegue con il **bokuto** nella mano destra e quindi passato nella sinistra e portato nella posizione di **tai-to** ovvero con la mano sinistra all'altezza e a contatto dell'anca sinistra. Il **bokuto** viene estratto al terzo passo, effettuato con il piede destro, ed alla chiusura del sinistro scendere in **sonkyo** portando il **bokuto** in **chudan-no-kamae**; le punte dei **bokuto** sono a contatto nella posizione **kojin** ovvero nel punto in cui gli **yokote** dei **bokuto** si incrociano. Lo **yokote** è la linea verticale formata dall'intersezione tra il fianco della spada ed il fianco della parte che costituisce la punta della spada stessa. I praticanti si alzano mantenendo i **bokuto** nella posizione **kojin**, quindi lo abbassano in **kamae-otoke** e, partendo con il piede sinistro, indietreggiano di cinque passi, a questo punto riportano il **bokuto** nella posizione di **chudan-no-kamae** per iniziare ad eseguire la sequenza.

Movimenti

| | | | |
|--------------|---|---------------------|-----------------------------------|
| KIHON ICCHI | → | IPPON UCHI NO WAZA: | Men, Kote, Do, Tsuki |
| KIHON NI | → | NI/SANDAN NO WAZA: | Kote-Men |
| KIHON SAN | → | HARAI WAZA: | Harai Men |
| KIHON YON | → | HIKI WAZA: | Men tsuba-zeri-ai kara no hiki Do |
| KIHON GO | → | NUKI WAZA: | Men, nuki Do |
| KIHON ROKU | → | SURIAGE WAZA: | Kote, suri-age Men |
| KIHON SHICHI | → | DEBANA WAZA: | dehana Kote |
| KIHON HACHI | → | KAESHI WAZA: | Men, kaeshi migi Do |
| KIHON KYU | → | UCHIOTOSHI WAZA: | Do, uchi-otoshi Men |

Punti chiave generali:

- ⇒ lo spostamento del corpo deve essere sincronizzato con quello delle braccia e, quando si eseguono le azioni, il feeling è di avanzare il piede destro prima di alzare le braccia per il caricamento
- ⇒ gli attacchi devono essere eseguiti con **Ki-Ken-Tai-no-Icchi**, sincronizzazione del **kiai** (vocalizzazione dello spirito), dell'attacco e dello spostamento del corpo
- ⇒ **Motodachi** e **Kakarite** devono costantemente fare particolare attenzione al **maai** (distanza o intervallo tra i partners). Prima dell'esecuzione dell'attacco, la distanza di partenza è **issoku-itto-no-maai** (distanza da cui è possibile colpire con un passo). Da questo **maai**, il praticante deve essere in grado di avanzare di un solo passo in avanti e colpire con il **mono-uchi** (primo terzo della lunghezza della spada) del **bokuto** sul **datotsu-bu** (l'obbiettivo). Il **maai** al quale ritornare dopo l'esecuzione per tornare alla posizione di **tachiai** deve essere la distanza **kojin** (posizione in cui gli **yokote** dei **bokuto** si incrociano)
- ⇒ lo **Zanshin** deve essere mantenuto sia da **Motodachi** sia da **Kakarite**, dall'inizio di ogni **kata** fino al **kamae otoku**
- ⇒ quando si eseguono le tecniche di contrattacco, è importante applicare il concetto di **ko-bo-icchi**, difesa ed attacco sono un'unica cosa
- ⇒ **Aiyumi-ashi** è utilizzato quando ci si muove da e per la posizione **tachiai**
- ⇒ **Okuri-ashi** è utilizzato nell'esecuzione dei movimenti del **kihon**, se non diversamente specificato

Kihon Icchi → Ippon-uchi no waza: Men, Kote, Do, Tsuki.

Le tecniche di **ippou-uchi** comportano, data un'apertura, l'esecuzione di un attacco diretto. **Ippou-uchi** è la base fondamentale delle tecniche.

- 1 Dalla posizione **tachiai**, **Motodachi** e **Kakarite** avanzano di tre passi portandosi alla distanza **issoku-itto-no-maai**.
- 2 **Motodachi** scopre il **men** spostando il **kissaki** (la punta) del **bokuto** a destra.
- 3 **Kakarite** avanza di un ampio passo eseguendo l'attacco allo **shomen** di **Motodachi** accompagnandolo con il **kiai: men**.
- 4 Dopo l'esecuzione **Kakarite** fa un piccolo passo indietro di **seme** indirizzando il **kissaki** alla gola di **Motodachi**.
- 5 **Motodachi** riporta il **bokuto** in **chudan-no-kamae**, contemporaneamente **Kakarite** esegue un secondo passo indietro portandosi in **chudan-no-kamae** e ristabilendo **issoku-itto-no-maai**.
- 6 **Motodachi** scopre il **kote** alzando il **bokuto** ed esponendo il polso destro.
- 7 **Kakarite** avanza di un ampio passo eseguendo l'attacco al **kote** di **Motodachi** accompagnandolo con il **kiai: kote**.
- 8 Come al punto 4.
- 9 Come al punto 5.
- 10 **Motodachi** scopre il **do** alzando il **bokuto** sopra la testa.
- 11 **Kakarite** avanza di un ampio passo eseguendo l'attacco al **migi-do** di **Motodachi** accompagnandolo con il **kiai: do**.
- 12 Come al punto 4.
- 13 Come al punto 5.
- 14 **Motodachi** apre per ricevere **tsuki** abbassando il **bokuto** verso destra.
- 15 **Kakarite** avanza di un ampio passo eseguendo lo **tsuki** alla gola di **Motodachi** accompagnandolo con il **kiai: tsuki**, **Motodachi** fa un passo indietro contemporaneamente all'esecuzione dello **tsuki** da parte di **Kakarite** il quale riporta il **bokuto** in **chudan-no-kamae**, **seme**, non appena il piede sinistro chiude completando il passo in avanti.
- 16 **Motodachi** riporta il **bokuto** in **chudan-no-kamae**, contemporaneamente **Kakarite** esegue un primo passo indietro ristabilendo **issoku-itto-no-maai**, quindi entrambi eseguiranno un altro passo, indietro per **Kakarite** avanti per **Motodachi**, riportandosi al centro e mantenendo la distanza **kojin**.
- 17 Entrambi assumono **kamae-otoke**, eseguono cinque passi indietro portandosi alla posizione **tachiai** e poi in **chudan-no-kamae**.

Kihon Ni → Ni/Sandan no waza: Kote – Men

Ni/Sandan no waza sono le tecniche di esecuzione di due o tre attacchi in un'unica, fluida azione.

- 1 **Motodachi** scopre il **kote** alzando il **bokuto** ed esponendo il polso destro.
- 2 **Kakarite** avanza di un ampio passo eseguendo l'attacco al **kote** di **Motodachi** accompagnandolo con il **kiai: kote**.
- 3 **Motodachi** indietreggia di un altro passo scoprendo il **men** portando il **bokuto** a destra, contemporaneamente **Kakarite** avanza di un secondo passo attaccando lo **shomen** di **Motodachi** accompagnandolo con il **kiai: men**.
- 4 Dopo l'esecuzione **Kakarite** fa un piccolo passo indietro di **seme** indirizzando il **kissaki** alla gola di **Motodachi**
- 5 **Motodachi** riporta il **bokuto** in **chudan-no-kamae**, contemporaneamente **Kakarite** esegue un primo passo indietro ristabilendo **issoku-itto-no-maai**, quindi entrambi eseguiranno un altro passo, indietro per **Kakarite** avanti per **Motodachi**, riportandosi al centro e mantenendo la distanza **kojin**
- 6 Entrambi assumono **kamae-otoke** e si riportano alla posizione **tachiai** e poi in **chudan-no-kamae**.

Kihon San → Harai waza: Harai Men

Harai waza è la tecnica di rompere il **kamae** avversario colpendone la spada per spostarla dal centro contemporaneamente all'attacco.

- 1 **Kakarite** avanza di un ampio passo e nello stesso tempo inizia il caricamento del **bokuto** e con un movimento circolare in senso orario colpisce il lato sinistro, **omote** del **bokuto** di **Motodachi**.
- 2 Proseguendo, **Kakarite** completa il caricamento del **bokuto** e l'avanzamento colpendo lo **shomen** di **Motodachi** accompagnandolo con il **kiai: men**.
- 3 Dopo l'esecuzione **Kakarite** fa un piccolo passo indietro di **seme** indirizzando il **kissaki** alla gola di **Motodachi**.
- 4 **Motodachi** riporta il **bokuto** in **chudan-no-kamae**, contemporaneamente **Kakarite** esegue un secondo passo indietro portandosi in **chudan-no-kamae** alla distanza **kojin**.
- 5 Entrambi assumono **kamae-otoke** e si riportano alla posizione **tachiai** e poi in **chudan-no-kamae**

Punti chiave:

- ⇒ *l'harai ed il kaburi (caricamento del bokuto sopra la testa) vanno eseguiti con un unico movimento*
- ⇒ *l'intero processo dall'harai waza all'esecuzione del men deve essere eseguito con un movimento unico del bokuto, delle braccia, delle gambe e del corpo*

Kihon Yon → Hiki waza: Tsubazeriai kara no Hiki Do

Da **tsubazeriai** provocare una reazione da parte dell'avversario crea un'opportunità. L'opportunità viene colta facendo un passo indietro separandosi dall'avversario e colpendo l'obbiettivo alla distanza corretta.

- 1 **Kakarite** avanza di un ampio passo eseguendo l'attacco allo **shomen** di **Motodachi** accompagnandolo con il **kiai: men**.
- 2 **Motodachi** blocca l'azione alzando il **bokuto** e parando con **omote shinogi** (fianco sinistro) del **bokuto**.
- 3 Bloccato l'attacco, entrambi avanzano di un passo portandosi in posizione di **tsuba-zeri-ai**.
- 4 **Kakarite** preme verso il basso la **tsuba** di **Motodachi** che risponde spingendo verso l'alto..
- 5 Sentendo la risposta di **Motodachi**, **Kakarite** solleva il **bokuto**, ed eseguendo un ampio passo indietro partendo col il piede sx, esegue l'attacco al **migi-do** di **Motodachi** accompagnandolo con il **kiai: do**; **Motodachi**, dal momento in cui **Kakarite** si allontana da **tsuba-zeri-ai**, mantiene le braccia alzate.
- 6 Dopo l'esecuzione **Kakarite** fa un piccolo passo indietro di **seme** indirizzando il **kissaki** alla gola di **Motodachi**.
- 7 **Motodachi** riporta il **bokuto** in **chudan-no-kamae**, facendo un passo indietro e contemporaneamente **Kakarite** esegue un secondo passo indietro portandosi in **chudan-no-kamae** alla distanza **kojin**.
- 8 Entrambi assumono **kamae-otoke** e si riportano alla posizione **tachiai** e poi in **chudan-no-kamae**.

Punti chiave:

- ⇒ *quando Kakarite pressa verso il basso contro la tsuba di Motodachi e Motodachi risponde, la pressione di entrambi deve essere ferma, ma non con forza, inoltre la pressione non deve essere fatta velocemente, ma con calma così che tutti e due possano leggere correttamente i tempi dell'azione e della reazione*
- ⇒ *quando Motodachi blocca l'attacco di men di Kakarite, deve riceverlo correttamente e con lo spirito di Oji-waza (contrattacco). Vedi, Kihon Hachi*

Kihon Go → Nuki waza: Men, Nuki Do

Nel **Nuki waza** si risponde ad un attacco muovendosi quasi simultaneamente all'azione avversaria per evitare di essere colpiti e contrattaccando immediatamente, se necessario spostandosi anche lateralmente.

- 1 **Motodachi** avanza di un ampio passo eseguendo l'attacco allo **shomen** di **Kakarite** accompagnandolo con il **kiai: men**.
- 2 **Kakarite** avanza di un ampio passo diagonale destro, contemporaneamente esegue l'attacco al **do** destro di **Motodachi** accompagnandolo con il **kiai: do**.
- 3 Continuando a manifestare **zanshin**, entrambi ruotano sul piede destro mettendosi faccia a faccia e contemporaneamente eseguono un passo indietro con il piede sinistro portandosi in **chudan-no-kamae**.
- 4 Entrambi si riportano al centro dell'area muovendosi in **ayumi-ashi**.
- 5 Dopo il ritorno al centro entrambi assumono **kamae-otoke** e si riportano alla posizione **tachiai** e poi in **chudan-no-kamae**.

Punti chiave:

- ⇒ *il passo in avanti per evitare l'attacco di men di Motodachi e per eseguire l'attacco di do deve essere diagonale con un angolo di circa 30° rispetto alla linea centrale. Kakarite deve completare il passo con la propria spalla sinistra appena al di fuori della spalla sinistra di Motodachi*
- ⇒ *dopo aver colpito il do di Motodachi, Kakarite mantiene il corpo frontale, la testa invece deve ruotare per mantenere il contatto con gli occhi dell'opponente*
- ⇒ *Dopo aver ruotato ed aver fatto un passo indietro per ristabilire chudan-no-kamae (punto 3) la distanza deve essere di issoku-itto-no-maai o kojim, dipende dall'esperienza dei praticanti, per i principianti forse è difficile mantenere la distanza di kojim quando si spostano per tornare al centro dell'area*
- ⇒ *Non è definito un numero esatto di passi per tornare al centro, usare ayumi-ashi con una normale ampiezza di passi*

Kihon Roku → Suriage waza: Kote, Suriage Men

Suriage waza è la tecnica di deviare, con il movimento della propria spada, l'attacco dell'avversario ed eseguire un contrattacco sull'obbiettivo che la deviazione ha aperto.

- 1 **Motodachi** avanza di un ampio passo eseguendo l'attacco al **kote** di **Kakarite** accompagnandolo con il **kiai: kote**.
- 2 **Kakarite** indietreggia di un passo e simultaneamente alza il **bokuto** con un movimento semicircolare antiorario andando a "graffiare" il lato **ura** del **bokuto** di **Motodachi** deviando l'attacco al **kote**.
- 3 **Kakarite** avanza di un passo eseguendo un attacco al **men** di **Motodachi** accompagnandolo con il **kiai: men**.
- 4 Entrambi indietreggiano di un passo assumendo **chudan-no-kamae** portandosi alla distanza **kojin**, assumono **kamae-otoke** e si riportano alla posizione **tachiai** e poi in **chudan-no-kamae**.

Punti chiave:

- ⇒ il **suriage** ed il **kaburi** (caricamento del **bokuto**) sono eseguiti in un unico movimento
- ⇒ non ci devono essere pause tra il passo indietro di **Kakarite** per deviare l'attacco di **Motodachi** e l'avanzamento per eseguire il contrattacco

Kihon Nana → Dehana waza: Dehana kote

Dehana waza è la tecnica di colpire nel momento in cui l'avversario inizia l'attacco.

- 1 **Motodachi** avanza il piede destro ed alza la punta del **bokuto** esponendo il **kote**.
- 2 **Kakarite** esegue un veloce passo in avanti e colpisce il **kote** destro di **Motodachi** accompagnandolo con il **kiai: kote**.
- 3 Dopo l'esecuzione **Kakarite** fa un piccolo passo indietro di **seme** indirizzando il **kissaki** alla gola di **Motodachi**.
- 4 **Motodachi** riporta il **bokuto** in **chudan-no-kamae** riportando indietro il piede destro, contemporaneamente **Kakarite** esegue un secondo passo indietro portandosi in **chudan-no-kamae** alla distanza **kojin**.
- 5 Entrambi assumono **kamae-otoke** e si riportano alla posizione **tachiai** e poi in **chudan-no-kamae**.

Punti chiave:

- ⇒ **Kakarite** colpisce il **kote** con una rapida estensione delle braccia e dei polsi, non è previsto un caricamento ampio

Kihon Hachi → Kaeshi waza: Men, Kaeshi Migi-Do

In questo **waza**, la spada dell'attaccante viene bloccata con lo **shinogi** del proprio **bokuto**. Il contraccollo al blocco viene utilizzato per ruotare la spada ed eseguire un contrattacco.

- 1 **Motodachi** avanza di un ampio passo eseguendo l'attacco allo **shomen** di **Kakarite** accompagnandolo con il **kiai: men**.
- 2 **Kakarite** inizia ad avanzare in diagonale caricando il **bokuto** con la punta orientata un po' a destra per bloccare l'attacco di **men**, ricevendolo con **omote shinogi** (lato sinistro del **bokuto**). Immediatamente dopo aver bloccato l'attacco **Kakarite** esegue un attacco al **migi-do** di **Motodachi** accompagnandolo con il **kiai: do**. L'intera azione deve essere eseguita con un unico passo.
- 3 Continuando a manifestare **zanshin**, entrambi ruotano sul piede destro mettendosi faccia a faccia e contemporaneamente eseguono un passo indietro con il piede sinistro portandosi in **chudan-no-kamae**.
- 4 Entrambi si riportano al centro dell'area muovendosi in **ayumi-ashi**.
- 5 Dopo il ritorno al centro entrambi assumono **kamae-otoke** e si riportano alla posizione **tachiai** e poi in **chudan-no-kamae**.

Punti chiave:

- ⇒ il **kaeshi waza** e l'attacco al **do** sono eseguiti con un unico e fluido movimento, l'avanzamento deve essere eseguito con un unico passo in diagonale con un angolo di circa 30° rispetto alla linea centrale
- ⇒ **Kakarite** deve completare il passo con la propria spalla sinistra appena al di fuori della spalla sinistra di **Motodachi**
- ⇒ dopo aver colpito il **do** di **Motodachi**, **Kakarite** mantiene il corpo frontale, la testa invece deve ruotare per mantenere il contatto con gli occhi dell'opponente
- ⇒ Dopo aver ruotato ed aver fatto un passo indietro per ristabilire **chudan-no-kamae** (punto 3) la distanza deve essere di **issoku-itto-no-maai** o **kojin**, dipende dall'esperienza dei praticanti, per i principianti forse è difficile mantenere la distanza di **kojin** quando si spostano per tornare al centro dell'area
- ⇒ Non è definito un numero esatto di passi per tornare al centro, usare **ayumi-ashi** con una normale ampiezza di passi

Kihon Kyu → Uchiotoshi waza: Do uchiotoshi Men

Detto anche **kiritoshi waza**, è la tecnica che evidenzia il concetto di sconfiggere l'avversario "uccidendo" la sua spada. **Kakarite** colpisce la spada dell'avversario deviandola dall'obbiettivo previsto ed esegue un contrattacco. In alcuni casi la deviazione della spada dell'attaccante ed il contrattacco sono simultanei.

- 1 **Motodachi** avanza di un ampio passo eseguendo l'attacco al **migi-do** di **Kakarite** accompagnandolo con il **kiai: do**.
- 2 **Kakarite** indietreggia diagonalmente a sinistra di un passo e colpisce verso il basso il **bokuto** dell'avversario, quindi avanza immediatamente di un passo colpendo lo **shomen** di **Motodachi** accompagnandolo col il **kiai: men**.

- 3 Continuando a manifestare **zanshin**, entrambi ruotano faccia a faccia e contemporaneamente eseguono un passo indietro con il piede sinistro portandosi in **chudan-no-kamae**.
- 4 Entrambi si riportano al centro dell'area muovendosi in **ayumi-ashi**.
- 5 Scendono in **sonkyo**, rinfoderano il proprio **bokuto**, si alzano e quindi indietreggiano alla posizione **tachiai**, portano il **bokuto** dalla mano sinistra alla mano destra e fanno **ritsurei**.

Punti chiave:

- ⇒ *non ci devono essere pause tra **uchiotoshi waza** e l'attacco di **men**, l'intera azione deve essere eseguita con un unico e fluido movimento.*
- ⇒ *il passo indietro diagonale di **Kakarite** deve essere eseguito naturalmente e prendendo una corretta distanza che gli permetta di colpire correttamente il **men** avanzando.*