

**Παν-Ιαπωνική Ομοσπονδία Κέντο**

**(Ζεν Νίπον Κέντο Ρενμεί)**

**ΙΑΙ**

**居**

**合**

**Ζεν Νίπον Κέντο Ρενμεί Ιάι**

**Μετάφραση στα Ελληνικά από το Αγγλικό Εγχειρίδιο**

**Νοέμβριος 2009**

**Παν-Ιαπωνική Ομοσπονδία Κέντο**

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ****Σελίδες**

Πρόλογος στην Ελληνική Έκδοση	3
Υποσημείωση για τη Δεύτερη Ελληνική Έκδοση	4
Πρόλογος της Παν-Ιαπωνικής Ομοσπονδίας Κέντο	5
Αναθεώρηση και Επεξήγηση του Βιβλίου για το Ιάιντο	6-7
Συμπεριφορά - Γενική Εθιμοτυπία και Αρχικό Τελετουργικό	8-12
Εκτέλεση των 12 Φορμών	14-33
Συμπλήρωμα (Επιπρόσθετες Επεξηγήσεις)	34-37
Επισημάνσεις για τη Βαθμολόγηση και τη Διαιτησία	38-42
Γλωσσάριο Γενικών Όρων	43-46
Γλωσσάριο Όρων Αγώνων	47-48
Γλωσσάριο Τμημάτων του Ξίφους	49-50
Επίλογος	51

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

Εξ όσων γνωρίζω, το βιβλίο αυτό είναι η πρώτη απόπειρα για τη δημιουργία μιας ελληνικής βιβλιογραφίας γύρω από το Ιάιντο, μιας από τις τρεις τέχνες χειρισμού του ιαπωνικού ξίφους –οι άλλες δύο είναι το Κέντο, η αγωνιστική ξιφομαχία και το Κεντζούτσου, η ξιφομαχία (κυρίως) σε προκαθορισμένες φόρμες ή Κάτα. Αν και τη χρονική στιγμή που γίνεται η μετάφραση αυτή, η Ελληνική Ομοσπονδία Κέντο - Ιάιντο - Τζόντο - Ναγκινάτα είναι ακόμα στα πρώτα της στάδια, η θέληση και ο ενθουσιασμός των ασκούμενων κάνουν –κατά τη γνώμη μου– αναγκαία την ελληνική μετάφραση του βασικού εγχειριδίου της Παν-Ιαπωνικής Ομοσπονδίας Κέντο για το Ιάιντο και για την ακρίβεια για την εκτέλεση των 12 Κάτα που είναι γνωστά ως *Σετέ/Σεϊτέι νο Γκάτα* ή *Ζεν Κεν Πεν Ιάιντο Γκάτα*.

Το εγχειρίδιο αυτό είναι ό,τι πιο επίσημο υπάρχει σχετικά με τον τρόπο εκτέλεσης και αξιολόγησης των συγκεκριμένων Κάτα, είτε πρόκειται για επιδείξεις, για εξετάσεις ή για αγώνες. Αν και η Παν-Ιαπωνική Ομοσπονδία Κέντο κάνει κάθε 1-2 χρόνια μικρές αλλαγές σε λεπτομέρειες της εκτέλεσης, το βιβλίο παραμένει το βασικό εγχειρίδιό της, ένας ανεκτίμητος οδηγός για ασκούμενους, εκπαιδευτές και εξεταστές. Η μετάφραση έχει γίνει από την τελευταία μεγάλη αναθεώρηση, αυτή του 2004, και περιλαμβάνει και τα δύο τελευταία κάτα (*Σο Γκίρι* και *Νούκι Ούτσι*).

Μια λεπτομέρεια: το εγχειρίδιο δεν αναφέρεται διεξοδικά στο *Νότο* και στο δέσιμο του *Σαγκέο*, του κορδονιού που ασφαρίζει το ξίφος στη ζώνη. Αυτό συμβαίνει επειδή η Παν-Ιαπωνική Ομοσπονδία Κέντο (και οι κατά τόπους Ομοσπονδίες) επιτρέπουν έναν βαθμό ελευθερίας στον τρόπο που θα κάνει το *Νότο* ο ασκούμενος, καθώς άλλες σχολές έχουν διαφορετικό *Νότο*. Το πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι το «κάθετο» *Νότο* της Μούσο Τζίκιντεν Εισιν Ρίου σε αντίθεση με το «οριζόντιο» της Μούσο Σίντεν Ρίου. Η ίδια ελευθερία υπάρχει και ως προς το δέσιμο του *Σαγκέο* –για τη συγκεκριμένη λεπτομέρεια μάλιστα υπάρχει αναφορά στην ενότητα **Συμπλήρωμα (Επιπρόσθετες Επεξηγήσεις) - 9. Σαγκέο**.

Μια ακόμα λεπτομέρεια, αλλά σχετικά με τη μετάφραση: το εγχειρίδιο βρίθει, προφανώς, ιαπωνικών όρων. Η φωνητική απόδοσή των όρων αυτών έχει γίνει βάσει ορισμένων συμβάσεων που είθισται να χρησιμοποιούνται στον χώρο των πολεμικών τεχνών, με μια μόνο εξαίρεση: η συλλαβή «wa» έχει αποδοθεί ως «ουά», αντί του συνηθέστερου «βα» –π.χ. «ουάζα» αντί για «βάζα». Αυτό αποτελεί προσωπική επιλογή και ελπίζω ότι δε θα δυσκολέψει τον αναγνώστη. Μια σημαντική διαφορά ως προς την προφορά, ωστόσο, είναι η συλλαβή «έι» (π.χ. «Ρέι», «Σενσέι» κ.λπ.) η οποία δεν υπάρχει στα Ιαπωνικά –αντ’ αυτής υπάρχει ένα επιμηκυμένο «ε» (π.χ. «Ρέε», «Σενσέε» κ.λπ.). Στο κείμενο έχω διατηρήσει τη σύμβαση του «έι» –caveat lector!

Ελπίζω ότι όλοι οι ενδιαφερόμενοι για το Ιάιντο θα βρουν στις σελίδες του απαντήσεις και επισημάνσεις που θα κάνουν την αναζήτησή τους πιο εύκολη και ευχαριστώ τον δάσκαλο μου στο Ιάιντο κ. Σ. Δροσουλάκη, αφ' ενός επειδή μου προμήθευσε το αγγλικό πρωτότυπο και αφ' ετέρου για την πολύτιμη καθοδήγηση και την ατέλειωτη βοήθεια (και ανοχή) του στην προσπάθειά μου να κατανοήσω την ξεχωριστή αυτή τέχνη.

Αθήνα  
Αύγουστος 2006  
Γ. Α. Μηλιαρέσης  
*Φουριου Ιάιντο Ντότζο - Α.Σ.ΣΧΟ.Π.*

## ΥΠΟΣΗΜΕΙΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΔΕΥΤΕΡΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

Η εκδοχή που διαβάζετε αυτή τη στιγμή, είναι η δεύτερη απόπειρα για μετάφραση στα Ελληνικά του εγχειριδίου της Παν-Ιαπωνικής Ομοσπονδίας Κέντο. Ο λόγος που κρίθηκε αναγκαία μια δεύτερη ματιά ήταν τόσο το να διορθωθούν ορισμένα λάθη της πρώτης, όσο και το να συμφωνήσει στην ορθή διατύπωση του κειμένου η Τεχνική Επιτροπή της Ελληνικής Ομοσπονδίας Κέντο - Ιάιντο - Τζόντο - Ναγκινάτα. Μετά από αρκετές αναθεωρήσεις και συζητήσεις, μπορώ να πω ότι το κείμενο έχει πλέον ωριμάσει όσο το δυνατόν περισσότερο και μπορεί να λειτουργήσει ως ο επίσημος οδηγός και της Ελληνικής Ομοσπονδίας. Μια λεπτομέρεια, ωστόσο, η οποία καταγράφεται και στο εξώφυλλο, στη φράση «μετάφραση στα Ελληνικά από το αγγλικό εγχειρίδιο»: η ελληνική μετάφραση δεν είναι αναγνωρισμένη από την Παν-Ιαπωνική Ομοσπονδία Κέντο, αλλά μια ιδιωτική προσπάθεια με στόχο την κάλυψη των αναγκών της ελληνικής κοινότητας του Ιάιντο και δη του τμήματός της που δεν έχει μεγάλη άνεση με την αγγλική (ή την ιαπωνική!) γλώσσα. Ελπίζω ότι πριν περάσει πολύς χρόνος, θα δοθεί και η «επίσημη» αναγνώριση από τον ιαπωνικό φορέα, ώστε η μικρή αυτή έκδοση να μπορεί, ανερυθρίαστα, να αυτοαποκαλείται «επίσημη».

Αθήνα,  
Νοέμβριος 2009

Γ.Α. Μηλιαρέσης

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το Κέντο και το Ιάιντο είναι στενά συνδεδεμένα. Όσοι κάνουν Κέντο συχνά αναφέρονται στον χειρισμό του ξίφους, στο πνεύμα αλλά και στο Μπάτο (την ξιφούλκηση) ή στο Νότο (την επανατοποθέτηση του ξίφους) του Ιάιντο. Συχνά οι ασκούμενοι στο Κέντο ερωτούνται αν «Κάνουν και Ιάιντο» και αν απαντήσουν αρνητικά γίνονται αποδέκτες έκπληκτων βλεμμάτων και αισθάνονται κάποια ντροπή. Γενικά μιλώντας, το Κέντο και το Ιάιντο θεωρούνται κάτι ενιαίο και πολλοί θεωρούν δεδομένο ότι όσοι ασκούνται στο Κέντο, ασκούνται και στο Ιάιντο.

Η εξάσκηση στο Ιάιντο με «αληθινά» ξίφη, αναμένεται να μετριάσει την κριτική που δέχονται οι ασκούμενοι στο Κέντο ότι πλέον απλώς στριφογυρίζουν ξίφη από μπαμπού.

Υπάρχουν πολλές σχολές Ιάιντο και πολλές μορφές Κάτα, οπότε είναι πολύ δύσκολο να τις μάθει κανείς όλες. Από αυτές, επιλέξαμε τις βασικές τεχνικές κάθε σχολής και τις συνδυάσαμε ώστε να μπορούν οι ασκούμενοι να μάθουν και να διαδώσουν πιο εύκολα το Ιάιντο.

Είναι μεγάλη μου χαρά να σας προσφέρω αυτό το βιβλίο, προϊόν εκτενούς συζήτησης και σκέψης και να μπορώ να κάνω την επίδειξη Ιάιντο του 1968 στο Κιότο σύμφωνα με το βιβλίο αυτό. Ελπίζω ότι οι άνθρωποι που κάνουν Κέντο θα μπορέσουν να μάθουν καλά τουλάχιστον αυτά που αναφέρονται μέσα στις σελίδες του.

Οι δάσκαλοι που συνέταξαν τα Ζεν ΚενΡεν Ιάιντο Γκάτα πιστεύουν ότι είναι επαρκή για τους αρχάριους. Το Ιάιντο έχει βαθιές και ελάχιστα γνωστές διαστάσεις. Σας συνιστώ να τις αναζητήσετε στο μέλλον.

Μάιος 1969

Παν-Ιαπωνική Ομοσπονδία Κέντο

Εκτελεστικός Διευθυντής

Καζούο Οτάνι

**Αναθεώρηση του βιβλίου για το ΙΑΙΝΤΟ της ΠΑΝ-ΙΑΠΩΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ**  
**KENTO**

Το πρώτο εκπαιδευτικό εγχειρίδιο της Παν-Ιαπωνικής Ομοσπονδίας Κέντο για το Ιάιντο, εκδόθηκε το 1969.

Το 1976, ένα μέρος του αναθεωρήθηκε και το 1980 προστέθηκαν τρεις καινούριες φόρμες.

Από τότε, το Ιάιντο εξαπλώθηκε σε όλον τον κόσμο. Αντιμετωπίσαμε το ενδεχόμενο της μετάφρασης σε ξένες γλώσσες, όμως ανακαλύψαμε ορισμένα λάθη και άστοχες λέξεις. Παράλληλα, πιστεύουμε ότι ορισμένες εκφράσεις είναι δύσκολες στην κατανόησή τους. Οι παράγοντες αυτοί δυσχέραναν τη μετάφραση του βιβλίου προκειμένου να μπορέσει να χρησιμοποιηθεί ως οδηγός.

Η Επιτροπή Ιάιντο της Παν-Ιαπωνικής Ομοσπονδίας Κέντο, συμπλήρωσε το βιβλίο αυτό μετά από εκτενέστατη μελέτη και διάλογο. Η αναθεωρημένη αυτή έκδοση έχει γραφτεί με έναν τρόπο που επιτρέπει την ευκολότερη κατανόηση, ενώ προσφέρει την ενιαία άποψη της Παν-Ιαπωνικής Ομοσπονδίας Κέντο σχετικά με τη διαιτησία και τη βαθμολόγηση.

Ελπίζω ότι το βιβλίο αυτό θα φανεί χρήσιμο σε όσους εξασκούνται στο Ιάιντο και ότι θα συμβάλλει στην περαιτέρω ανάπτυξη και διάδοσή του σε όλον τον κόσμο.

Σεπτέμβριος 1988

Παν-Ιαπωνική Ομοσπονδία Κέντο

Εκτελεστικός Γενικός Διευθυντής

Γιοσιμίτσου Τακεγιάσου

### **Εξήγηση για την προσθήκη των φορμών 11 & 12 στο βιβλίο της Π.Ο.Κ. για το Ιάιντο**

Από το 1969 που πρώτο-κυκλοφόρησε το βιβλίο αυτό, το Ιάιντο έχει γνωρίσει σημαντική δημοτικότητα.

Στην αλλαγή του αιώνα, αποφασίσαμε να προσθέσουμε δύο ακόμα φόρμες ώστε να βελτιώσουμε το Ιάιντο και να το κάνουμε πιο δημοφιλές.

Προκειμένου να βελτιωθείτε στο Ιάιντο, δεν αρκεί να κατακτήσετε μόνο τη γνώση του χειρισμού του ξίφους και της αναπνοής, αλλά και την ένωση καρδιάς, πνεύματος και δύναμης.

Ελπίζω ότι οι ασκούμενοι στο Κέντο θα χαρούν να εξασκηθούν και στο Ιάιντο και ότι θα ανακαλύψουν ότι πόσο εποικοδομητικό είναι να εξασκούνται και στα δύο μαζί.

Ευχή μου είναι, το βιβλίο αυτό να βοηθήσει όλους τους ασκούμενους στο Κέντο και το Ιάιντο σε όλον τον κόσμο.

Νοέμβριος 2001

Παν-Ιαπωνική Ομοσπονδία Κέντο

Πρόεδρος

Γιοσιμίτσου Τακεγιάσου

## **ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ**

### **(Γενική Εθιμοτυπία και Αρχικό Τελετουργικό)**

Όταν εκτελείτε επιδείξεις (Ενμπο) μπροστά στον βωμό (\*) του Ντότζο, είναι σημαντικό να ακολουθείτε την εθιμοτυπία όπως περιγράφεται παρακάτω. Τους ίδιους κανόνες πρέπει να τηρείτε όταν εκτελείτε Ιάιντο μπροστά από εικόνες εκλιπόντων, εθνικές σημαίες ή επίτιμους επισκέπτες.

Πλησιάστε τον χώρο στον οποίο θα κάνετε την επίδειξη, το Σούτσουτζο, με το ξίφος στη θέση Κέιτο Σισέι (θέση μεταφοράς του ξίφους) και κάντε υπόκλιση στον βωμό (Σίνζα Ε Νο Ρέι). Στραφείτε σε μια κατεύθυνση διαγώνια προς τον βωμό (Ενμπο Νο Χόκο), καθίστε σε Σέιζα, τοποθετήστε το ξίφος μπροστά σας και υποκλιθείτε προς αυτό (Χατζιμέ Νο Τορέι). Πάρτε ξανά το ξίφος, τοποθετήστε το στη ζώνη σας (Τάιτο) και κάντε την επίδειξη. Όταν τελειώσετε, καθίστε ξανά κάτω, βγάλτε το ξίφος από τη ζώνη, τοποθετήστε το μπροστά σας και υποκλιθείτε ξανά (Οουάρι Νο Τορέι). Στη συνέχεια, σηκώστε το ξίφος, σταθείτε όρθιοι, κάντε υπόκλιση στον βωμό (Σίνζα Εν Νο Ρέι) και εγκαταλείψτε τον χώρο (Τάιτζο).

### **1. ΚΕΙΤΟ ΣΙΣΕΙ (Πώς να κρατάτε το ξίφος)**

Τοποθετήστε τον αριστερό σας αντίχειρα στον χειροφυλακτήρα (Τσούμπα) κρατώντας το άνοιγμα της θήκης (Κοϊγκούτσι) μαζί με το κορδόνι (Σαγκέο) στα υπόλοιπα τέσσερα δάχτυλα. Το αριστερό χέρι θα πρέπει να είναι ελαφρώς λυγισμένο στον αγκώνα. Κρατήστε το ξίφος με την κόψη προς τα επάνω, τοποθετώντας την άκρη της λαβής (Τσουκαγκασίρα) προς την κάθετη προς το υπογάστριό σας γραμμή. Στρέψτε την άκρη της θήκης (Κοτζίρι) σε μια γωνία 45 μοιρών και τοποθετήστε τη βάση του αριστερού αντίχειρα στο κόκαλο της λεκάνης. Το δεξί χέρι πρέπει να είναι τοποθετημένο κάθετα κατά μήκος του πλευρού του σώματος.

(\*) Σ.τ.Μ. Στο σημείο αυτό θα πρέπει να γίνει μια επεξήγηση πολιτισμικού χαρακτήρα: στα ιαπωνικά ντότζο, η «καλή» πλευρά της αίθουσας αποκαλείται σίνζεν (神前), σόμεν (正面) ή καμίζα (上座), ονομασίες που παραπέμπουν στους σιντοϊστικούς βωμούς που υπήρχαν (και, εν πολλοίς, υπάρχουν ακόμα) στους χώρους αυτούς. Καθώς εκτός Ιαπωνίας δεν τίθεται θέμα σύνδεσης πολεμικών τεχνών και θρησκείας, διατηρείται ο όρος όμως τον ρόλο του βωμού παίζει είτε η τοπική σημαία, είτε το έμβλημα του συλλόγου. Αξίζει να αναφερθεί ότι και σε αρκετά ιαπωνικά ντότζο, η σημαία έχει αντικαταστήσει τα σιντοϊστικά εικονοστάσια/βωμούς.



## **2. ΣΟΥΤΣΟΥΤΖΟ (Είσοδος στον χώρο)**

Προχωρήστε στο σημείο της επίδειξης ξεκινώντας με το δεξί σας πόδι και κρατώντας το ξίφος σας στην Τάιτο Σισέι. Πριν προχωρήσετε, βεβαιωθείτε ότι ο πείρος στερέωσης της λάμας (Μεκούγκι) είναι καλά στερεωμένος στη θέση του, ότι η εμφάνισή σας είναι σωστή και ότι η ζώνη σας (Ομπι) είναι κατάλληλα δεμένη.

## **3. ΣΙΝΖΑ Ε ΝΟ ΡΕΙ (Υπόκλιση προς τον βωμό)**

Με το ξίφος σε Τάιτο Σισέι, σταθείτε προσοχή κοιτάζοντας προς τον βωμό. Φέρτε το αριστερό σας χέρι μπροστά από το σώμα στη δεξιά πλευρά, περίπου στο ύψος των γοφών και αλλάξτε το ξίφος στο δεξί σας χέρι. Πιάστε το σημείο συγκράτησης του κορδονιού (Κουριγκάτα) και το Σαγκέο με το δεξί σας χέρι. Στρέψτε την κόψη προς τα κάτω με την Τσουγκακασίρα προς τα πίσω. Αφήστε το αριστερό σας χέρι από το ξίφος και επιστρέψτε το φυσικά στην αριστερή πλευρά του σώματός σας. Τοποθετήστε το ξίφος κατά μήκος του δεξιού σας πλευρού. Λυγίστε τον κορμό σας περίπου στις 30 μοίρες ώστε να κάνετε μια υπόκλιση γεμάτη σεβασμό. Μετά την υπόκλιση, φέρτε το δεξί σας χέρι ξανά μπροστά από το σώμα σας, στο ύψος του αφαλού, αλλάξτε πάλι χέρια και κρατήστε τον χειροφυλακτήρα με τον αριστερό σας αντίχειρα για να επιστρέψετε στην Κέιτο Σισέι.

## **4. ΕΝΜΠΟΥ ΝΟ ΧΟΚΟ (Σωστή κατεύθυνση για την εκτέλεση)**

Περιστρέφοντας το σώμα σας προς τη μεριά του δεξιού σας ποδιού, ελάτε διαγώνια προς τα δεξιά του βωμού, διατηρώντας το ξίφος σας σε Κέιτο Σισέι. Θα πρέπει να είστε σε τέτοια θέση που το Σίνζα να είναι αριστερά και διαγώνια προς τα σας. Η κατεύθυνση στην οποία είστε στραμμένοι, θα είναι το εμπρός (Σόμεν) για το Ένμπου σας.

## **5. ΧΑΤΖΙΜΕ ΝΟ ΤΟΡΕΙ (Υπόκλιση προς το ξίφος πριν την επίδειξη)**

Από την Κέιτο Σισέι, καθίστε κάτω (α), τοποθετήστε το ξίφος στα δεξιά (β) και από Σείζα (γ) υποκλιθείτε στο ξίφος (δ).

### **α. ΤΣΑΚΟΥΖΑ (Κάθισμα)**

Από την Κέιτο Σισέι, χωρίς να τραβήξετε κανένα από τα πόδια προς τα πίσω, ανοίξτε ελαφρά και λυγίστε και τα δύο γόνατα και, ενώ παραμερίζετε/τακτοποιείτε την άκρη της Χάκαμα με την παλάμη του δεξιού χεριού, ακουμπάτε στο πάτωμα πρώτα το αριστερό γόνατο και στη συνέχεια το δεξί. Αφήστε περίπου 10 εκατοστά απόσταση μεταξύ των δύο γονάτων. Απλώστε τα δάχτυλα των ποδιών σας έτσι ώστε τα μεγάλα δάχτυλα να εφάπτονται. Καθίστε άνετα. Τοποθετήστε το δεξί σας χέρι στον δεξιό μηρό με τα δάχτυλα σε ελαφρά έκταση. Κρατήστε το ξίφος στο αριστερό σας χέρι, επάνω στον αριστερό σας μηρό.

### **β. ΚΑΤΑΝΑ ΝΟ ΟΚΙΚΑΤΑ (Πώς να τοποθετήσετε το ξίφος στο πάτωμα)**

Σπρώξτε με το αριστερό σας χέρι το ξίφος προς το κέντρο σας. Καθώς το δεξί σας χέρι παίρνει το ξίφος, τοποθετήστε τον δεξιό σας αντίχειρα στον χειροφυλακτήρα. Κρατήστε τη θήκη (Σάγια) με τα υπόλοιπα τέσσερα δάχτυλα κοντά στο Κοϊγκούτσι. Φροντίζοντας η κόψη του ξίφους να είναι στραμμένη προς τα εμπρός, εκτείνετε τον δεξιό σας βραχίονα κρατώντας μαζί Σάγια και Σαγκέο. Κρατήστε με το αριστερό σας χέρι από πάνω τη Σάγια κοντά στο άκρο της. Λυγίστε τον κορμό σας προς τα εμπρός και ακουμπήστε το ξίφος μπροστά σας. Προσέξτε να μην αφήσετε το άκρο της Σάγια να δείχνει προς τον βωμό. Επιστρέψτε τον κορμό σας στην αρχική του θέση και τοποθετήστε τα χέρια σας στους μηρούς, πρώτα το δεξί και στη συνέχεια το αριστερό. Καθίστε ήρεμα σε Σείζα.

### **γ. ΣΕΙΖΑ ΝΟ ΣΙΣΕΙ (Καθιστή θέση)**

Ισιώστε την πλάτη σας και συγκεντρώστε όλη σας τη δύναμη στο υπογάστριο. Χαλαρώστε τους ώμους σας και σπρώξτε φυσικά το στήθος σας προς τα έξω. Ισιώστε τον σβέρκο και το κεφάλι σας. Τα χέρια σας είναι και τα δύο στους μηρούς σας. Κοιτάξτε 4-5 μέτρα μπροστά σας. Μισοκλείστε τα μάτια σας κάνοντας Ένζαν Νο Μετσούκε (κοιτάζοντας τα μακρινά βουνά). Έχετε συναίσθηση του τι συμβαίνει ολόγυρά σας.

### **δ. ΖΑΡΕΙ (Υπόκλιση)**

Λυγίστε το επάνω μέρος του κορμού σας προς τα εμπρός ενώ είστε ακόμα σε Σείζα. Τοποθετήστε τα χέρια σας στο πάτωμα, πρώτα το αριστερό και μετά το δεξί, μπροστά από το ξίφος έτσι που οι αντίχειρες και οι δείκτες να ενώνονται και να σχηματίζουν ένα μικρό τρίγωνο. Συνεχίστε την υπόκλιση μέχρι οι αγκώνες σας να αγγίξουν φυσικά στο πάτωμα. Θα πρέπει να αισθάνεστε βαθύ σεβασμό. Όταν ολοκληρώσετε την υπόκλιση, σηκώστε απαλά το σώμα σας και επιστρέψτε τα χέρια σας στους μηρούς σας, πρώτα το δεξί και μετά το αριστερό.

### **6. ΤΑΙΤΟ (Τοποθέτηση του ξίφους στη ζώνη)**

Μετά το Χατζιμέ Νο Τορέι, έχετε πλέον ενωθεί πνευματικά με το ξίφος. Γέρνοντας το σώμα σας λίγο προς τα εμπρός, πιάστε το ξίφος (με το Σαγκέο) και με τα δύο χέρια. Με τη δεξιά παλάμη στραμμένη προς τα επάνω, πιάστε τη Σάγια κοντά στο Κοϊγκούτσι. Τοποθετήστε τον δεξιό σας αντίχειρα στον χειροφυλακτήρα και ταυτόχρονα τοποθετήστε το αριστερό σας χέρι περίπου 10 εκατοστά από το άκρο της Σάγια και κρατήστε την ελαφρά. Καθώς σηκώνετε τον κορμό σας, φέρτε το άκρο της Σάγια στο κέντρο του υπογαστρίου σας και περάστε το ξίφος στο Όμπι. Τακτοποιήστε το ξίφος έτσι που ο χειροφυλακτήρας του να είναι μπροστά από τον αφαλό σας. Ασφαλίστε το Σαγκέο δένοντάς το στη Χάκαμα και φέρτε και τα δύο χέρια στους μηρούς σας.

## **7. ΟΟΥΑΡΙ ΝΟ ΤΟΡΕΙ (Υπόκλιση προς το ξίφος μετά την επίδειξη)**

Μετά την ολοκλήρωση του Ένμπου, καθίστε σε Σείζα και βγάλτε το ξίφος (α), τοποθετήστε το με τη λαβή (Τσούκα) προς τα αριστερά στο πάτωμα και υποκλιθείτε (β). Τοποθετήστε το ξίφος στον μηρό σας (γ) και σηκωθείτε (δ).

### **α. ΝΤΑΤΟ (Βγάλσιμο του ξίφους)**

Ενώ κάθεστε σε Σείζα με το ξίφος στο Όμπι, τραβήξτε και απελευθερώστε τον κόμπο του Σαγκέο μόνο με το δεξί σας χέρι. Τοποθετήστε το αριστερό σας χέρι στη Σάγια κοντά στο Κοϊγκούτσι φροντίζοντας ο αριστερό σας αντίχειρας να είναι πάνω στον χειροφυλακτήρα. Σπρώξτε ελαφρά το ξίφος προς τα εμπρός και δεξιά, σε μια κάπως έκκεντρη κατεύθυνση. Τοποθετήστε τον δεξιό δείκτη στον χειροφυλακτήρα και τα υπόλοιπα δάχτυλα κοντά στο Κοϊγκούτσι. Τοποθετήστε το αριστερό σας χέρι στην αριστερή πλευρά του γοφού σας, στο Όμπι και, εκτεινώντας τον δεξιό αγκώνα, τραβήξτε έξω το ξίφος. Βεβαιωθείτε ότι η κόψη της λάμας είναι στραμμένη προς το μέρος σας.

### **β. ΚΑΤΑΝΑ ΝΟ ΟΚΙΚΑΤΑ ΤΟ ΖΑΡΕΙ (Πώς να τοποθετήσετε το ξίφος στο πάτωμα και να υποκλιθείτε)**

Διατηρώντας το αριστερό χέρι στον αριστερό γοφό, στήνετε με το δεξί σας χέρι το ξίφος όρθιο εμπρός και δεξιά από το δεξί σας γόνατο και το ακουμπάτε απαλά κάτω, μπροστά σας, έτσι που να δείχνει οριζόντιο. Ελέγξτε ότι το Σαγκέο τακτοποιημένο και ότι η κόψη της λάμας είναι στραμμένη προς το μέρος σας. Τοποθετήστε και τα δύο χέρια στους μηρούς σας (πρώτα το δεξί και μετά το αριστερό) και πάρτε τη θέση Σείζα νο Σισέι. Κάντε το Ζαρέι (βλ. 5δ) και επιστρέψτε στη Σείζα.

### **γ. ΚΑΤΑΝΑ ΝΟ ΤΟΡΙΚΑΤΑ (Πώς να σηκώσετε το ξίφος)**

Αφήστε το αριστερό σας χέρι στον αριστερό σας μηρό, τεντώστε το δεξί σας χέρι και τοποθετήστε τον δείκτη του στην Τσούμπα και τα υπόλοιπα τέσσερα δάχτυλα γύρω από τη Σάγια, κοντά στο Κοϊγκούτσι. Διατηρώντας την κόψη της λάμας προς το μέρος σας, κινήστε απαλά το ξίφος ώστε να σταθεί όρθιο αγγίζοντας ελαφρά το πάτωμα μπροστά στο κέντρο σας. Φέρτε το αριστερό σας χέρι στο κέντρο της Σάγια και πιέστε το απαλά κινώντας το προς τα κάτω, προς το άκρο. Χρησιμοποιώντας και τα δύο χέρια, τοποθετήστε το ξίφος στον αριστερό σας μηρό.

Απελευθερώστε το δεξί σας χέρι από τη θήκη, τοποθετήστε τον αριστερό σας αντίχειρα στον χειροφυλακτήρα και πιάστε το στόμιο της Σάγια με τα υπόλοιπα δάχτυλα. Κρατήστε το ξίφος στο αριστερό σας χέρι και φέρτε το δεξί σας χέρι πίσω, στην δεξιά σας μηρό.

### **δ. ΤΑΤΣΙ ΑΓΚΑΡΙ ΚΑΤΑ (Πώς να σηκωθείτε)**

Σηκώστε τη μέση σας, φέρνοντας τα δάχτυλά σας κάτω από τους γλουτούς σας. Φέρτε το δεξί σας πέλμα στην ίδια ευθεία με το αριστερό σας γόνατο και σταθείτε όρθιοι χωρίς να γείρετε προς τα εμπρός. Όταν σηκωθείτε, φέρτε το αριστερό σας πόδι μπροστά ώστε να ευθυγραμμιστεί με το δεξί για να έρθετε σε Κέιτο Σισέι.

### **8. ΤΑΙΤΖΟ (Απομάκρυνση από τον χώρο)**

Σταθείτε σε Κέιτο Σισέι και κοιτάζτε προς τον βωμό. Περάστε το ξίφος από το αριστερό χέρι στο δεξί μπροστά από το σώμα σας και κάντε Σίνζα Ε Νο Ρέι. Επιστρέψετε το ξίφος στο αριστερό χέρι και ελάτε ξανά σε Κέιτο Σισέι. Κάντε δύο ή τρία βήματα προς τα πίσω, ξεκινώντας με το αριστερό σας πόδι, κάντε μια δεξιά στροφή 180 μοιρών (μεταβολή) και απομακρυνθείτε από τον χώρο.

## **ΕΚΤΕΛΕΣΗ (Εκτέλεση των φορμών)**

Οι παράγραφοι που ακολουθούν αναφέρονται σε κάθε φόρμα ξεχωριστά και συνοψίζουν το συναίσθημα και το γενικό νόημα του κάθε Κάτα.

### ***ΣΕΙΖΑ ΝΟ ΜΠΟΥ (Γονατιστές Φόρμες)***

#### **1. ΠΟΝΜΕ - ΜΑΕ (ΕΜΠΡΟΣ)**

*Διαισθανόμενοι την επιθετική πρόθεση του ατόμου που βρίσκεται μπροστά σας, τον προλαβαίνετε χρησιμοποιώντας την αιχμή του ξίφους για να τον κόψετε στον κρόταφο με μια οριζόντια κίνηση και στη συνέχεια κατεβάζετε το ξίφος πάνω από το κεφάλι σε μια κάθετη κίνηση.*

α. Καθίστε Σείζα και κοιτάζτε προς τα εμπρός. Πιάστε απαλά το ξίφος και με τα δύο χέρια, απελευθερώνοντάς το από το στόμιο της Σάγια. Σηκωθείτε στους γοφούς σας ενώ τραβάτε το ξίφος, φροντίζοντας η λάμα να είναι στραμμένη προς τα επάνω. Καθώς εκτείνετε το ξίφος, διατηρήστε το αριστερό χέρι στο στόμιο της θήκης και τραβήξτε το χέρι προς τα πίσω, φροντίζοντας το μικρό του δάχτυλο να διατηρεί την επαφή του με τη ζώνη και η κόψη της λάμας να συνεχίσει να είναι στραμμένη προς τα επάνω. Βάζοντας δύναμη στα άκρα των δαχτύλων των ποδιών, στρέψτε το ξίφος σε οριζόντια θέση λίγο πριν η λάμα βγει από τη θήκη. Εκτείνοντας τους γοφούς σας, φέρτε το δεξί σας πόδι εμπρός και κάντε ένα κόψιμο στον δεξιό κρόταφο του αντιπάλου σας.

β. Φέρτε το αριστερό σας γόνατο σε ευθεία γραμμή με τη δεξιά σας φτέρνα. Ταυτόχρονα φέρτε το στόμιο της θήκης πίσω στη θέση του αφαλού και κινήστε γρήγορα το ξίφος πάνω από το κεφάλι με μια αίσθηση ότι καρφώνετε πίσω από το αριστερό σας αυτί (1). Φέρτε το αριστερό σας χέρι στη λαβή του ξίφους και καθώς κινείτε το δεξί σας πόδι προς τα εμπρός κόψτε κατά μήκος της κάθετης κεντρικής γραμμής (2).

(1) Στη θέση Φουρικαμπούρι με το ξίφος πάνω από το κεφάλι, φροντίστε το Κισάκι να μην είναι κάτω από το οριζόντιο επίπεδο.

(2) Τελειώνοντας το κόψιμο, η αριστερή γροθιά πρέπει να είναι μπροστά από τον αφαλό και το Κισάκι να είναι μόλις κάτω από το οριζόντιο επίπεδο.

γ. Αφήστε το αριστερό χέρι από τη λαβή και τοποθετήστε το στον αριστερό γοφό πάνω από το Όμπι, εκεί που περνάει η Σάγια. Γυρίστε την κόψη του ξίφους προς τα δεξιά, περιστρέφοντας τη δεξιά γροθιά μαζί με την Τσούκα. Ξεκινήστε να σηκώνετε το ξίφος προς τα επάνω και δεξιά μέχρι ο βραχίονάς σας να φτάσει στο ύψος του ώμου σας. Λυγίστε τον αγκώνα σας ώστε το χέρι και το ξίφος να έρθουν κοντά στον δεξιό σας κρόταφο. Ενώ σηκώνεστε, τινάζετε το αίμα, τινάζοντας το ξίφος προς τα κάτω, σε μια γωνία 45 μοιρών (στη γραμμή της Κέσα, δηλαδή της σάρπας των μοναχών· της διαγώνιας γραμμής κατά μήκος του στήθους που κάνει το πέτο του σακακιού). Αφότου τινάζετε το αίμα, ετοιμαστείτε να κάνετε Ιάι Γκόσι.

(1) Το Τσιμπούρι που εκτελείται στη γραμμή Κέσα θα πρέπει να γίνεται με μια αίσθηση παρόμοια με αυτή που έχουμε όταν τινάζουμε το νερό από μια ομπρέλα. Στο τέλος του Τσιμπούρι, το δεξί χέρι θα πρέπει να είναι στο ίδιο ύψος με το αριστερό και τοποθετημένο στην εμπρός δεξιά διαγώνιο. Το Κισάκι θα πρέπει να είναι στραμμένο προς τα κάτω περίπου στις 45 μοίρες και ελαφρώς προς τα μέσα του δεξιού χεριού. Φροντίστε η κόψη να είναι στραμμένη προς την ίδια κατεύθυνση που ήταν και όταν κάνατε το Τσιμπούρι.

(2) Το Ιάι Γκόσι είναι μια επίδειξη Ζανσίν (εγρήγορσης) με τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα και τους γοφούς να δίνουν την αίσθηση ότι είναι χαμηλωμένοι.

δ. Ενώ εκτελείτε το Ιάι Γκόσι, φροντίστε τα γόνατά σας να είναι ελαφρά λυγισμένα. Φέρτε το πίσω πόδι στην ίδια ευθεία με το δεξί και στη συνέχεια φέρτε το δεξί πόδι πίσω. Πιάστε το Κοϊγκούτσι με το αριστερό σας χέρι και κάντε Νότο. Κατεβάστε το γόνατο του πίσω ποδιού μέχρι να αγγίξει το πάτωμα τη στιγμή που ολοκληρώνεται το Νότο. Ενώ τοποθετείτε το ξίφος στη θήκη, το μεσαίο δάχτυλο του αριστερού χεριού θα πρέπει να κρατάει το Κοϊγκούτσι ενώ ο αριστερός σας αντίχειρας και ο αριστερός σας δείκτης θα πρέπει να κρατούν υποστηρίζουν τη ράχη της λάμας κοντά στην Τσούμα. Εκτείνοντας τον δεξιό σας αγκώνα στην εμπρός δεξιά διαγώνιο, φέρτε την αιχμή του ξίφους προς την αριστερή πλευρά της μέσης σας. τοποθετήστε την αιχμή μέσα στο Κοϊγκούτσι γλιστρώντας και κινώντας και τα δύο σας χέρια προς αντίθετες κατευθύνσεις. Φροντίστε το αριστερό σας χέρι να ελέγχει τη θήκη. Όταν ολοκληρώσετε την τοποθέτηση του ξίφους στη θήκη, τοποθετήστε τον αριστερό σας αντίχειρα στον χειροφυλακτήρα. Ο χειροφυλακτήρας πρέπει να είναι μπροστά από τον αφαλό σας. Διατηρήστε το ξίφος σε μια φυσική οριζόντια θέση.

ε. Καθώς σηκώνεστε, φέρτε το πίσω σας πόδι στην ίδια ευθεία με το εμπρός. Αφήστε το δεξί σας χέρι από την Τσούκα και ελάτε σε Τάιτο Σισέι. Επιστρέψτε στην αρχική σας θέση κάνοντας τρία βήματα προς τα πίσω, ξεκινώντας με το αριστερό πόδι.

## **2. ΝΙΧΟΝΜΕ - ΟΥΣΙΡΟ (ΠΙΣΩ)**

*Διαισθανόμενοι την επιθετική πρόθεση του ατόμου που κάθεται πίσω σας, τον προλαβαίνετε χρησιμοποιώντας την αιχμή του ξίφους για να τον κόψετε στον κρόταφο με μια οριζόντια κίνηση και στη συνέχεια κατεβάζετε το ξίφος πάνω από το κεφάλι σε μια κάθετη κίνηση.*

α. Κοιτάζετε προς τα εμπρός. Στη συνέχεια, περιστραφέτε 180 μοίρες με τη φορά των δεικτών του ρολογιού σταυρώνοντας το αριστερό πόδι πάνω από το δεξί ώστε να στραφέτε προς την αντίθετη κατεύθυνση και καθίστε σε Σείζα. Πιάστε απαλά το ξίφος και με τα δύο σας χέρια και απελευθερώστε το με τον ίδιο τρόπο που περιγράφηκε παραπάνω, στο Νο. 1 - Μαέ. Καθώς τραβάτε το ξίφος σας, σηκώστε το σώμα σας και κάντε μια στροφή προς τα αριστερά, αντίθετα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού χρησιμοποιώντας το αριστερό σας γόνατο σαν άξονα. Κοιτάζετε τον αντίπαλο. Φέρτε το αριστερό πόδι στη σωστή θέση και κάντε ένα κόψιμο στον κρόταφό του. Οι υπόλοιπες κινήσεις είναι οι ίδιες που υπάρχουν στο Μαέ αλλά γίνονται με το αριστερό πόδι εμπρός. Μετά το Κιριόροσι, το Τσιμπούρι και το Νότο, ελάτε σε Τάιτο Σισέι. Επιστρέψτε στην αρχική σας θέση κάνοντας τρία βήματα προς τα πίσω και ξεκινώντας με το αριστερό σας πόδι.

## **3. ΣΑΝΜΠΟΝΜΕ - ΟΥΚΕΝΑΓΚΑΣΙ (ΥΠΟΔΟΧΗ, ΑΠΟΚΡΟΥΣΗ & ΚΟΨΙΜΟ)**

*Όταν το άτομο που βρίσκεται στα αριστερά σας σηκώνεται ξαφνικά όρθιο και εκφράζει την πρόθεση να σας κόψει με κάθετο κόψιμο, αποκρούετε πλάγια το ξίφος του, κάνοντάς το να «κυλίσει» στη ράχη του δικού σας και τον κόβετε από πάνω από το κεφάλι με μια κάθετη, διαγώνια κίνηση.*

α. Καθίστε σε θέση Σείζα κοιτάζοντας προς τα δεξιά. Ενώ στρέφετε το κεφάλι σας προς τα αριστερά σας για να δείτε τον εχθρό σας, πιάστε το ξίφος γρήγορα και με τα δύο χέρια. Χωρίς να κάνετε παύση, σηκώστε τους γοφούς σας και βάλτε δύναμη στα ακροδάχτυλα του δεξιού ποδιού. Εκτείνετε τη μέση σας και κινήστε το αριστερό σας πόδι προς τα εμπρός ώστε το πέλμα του, με τα δάχτυλα ελαφρά στραμμένα προς τα έξω, να αγγίξει το εσωτερικό μέρος του δεξιού σας γονάτου. Φέρτε το ξίφος κοντά στο στήθος σας ενώ σηκώνεστε και ολοκληρώστε την ξιφούλκηση πάνω και μπροστά από το κεφάλι. Καθώς κάνετε την κίνηση αυτή, φέρτε το δεξί σας πόδι κοντά στο εσωτερικό του αριστερού και αποκρούστε το ξίφος του αντιπάλου. Καθώς αποκρούετε, η λάμα πρέπει να βρίσκεται επάνω από το κεφάλι, η



κόψη της να δείχνει προς τα πίσω και το Κισάκι να έχει γωνία προς τα κάτω, ώστε το ξίφος να προστατεύει το επάνω τμήμα του σώματος.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η γωνία του σώματός σας όταν κάνετε την απόκρουση θα πρέπει –ιδανικά– να είναι ελαφρώς προς τα δεξιά. Αφότου το ξίφος του αντιπάλου έχει αποκρουστεί φέρνοντας το δικό σας ξίφος πάνω από το κεφάλι σας θα βρεθείτε να είστε φυσικά στραμμένοι κατευθείαν προς τον αντίπαλό σας.

β. Αφότου έχει κάνει την απόκρουση, στρέψτε την αιχμή του ξίφους προς τα επάνω και δεξιά και στραφείτε προς τον αντίπαλο. Τοποθετήστε το αριστερό σας χέρι στη λαβή και, χωρίς να σταματήσετε το ξίφος, κάντε ένα βήμα προς τα πίσω με το αριστερό πόδι και φέρτε το ξίφος διαγώνια προς τα κάτω ξεκινώντας από τον αριστερό ώμο του αντιπάλου. Σταματήστε το αριστερό σας χέρι μπροστά από τον αφαλό σας και βεβαιωθείτε ότι το Κισάκι είναι λίγο χαμηλότερα από το οριζόντιο επίπεδο.

γ. Φέρτε το Μονοούτσι του ξίφους να ακουμπήσει στο κάτω μέρος του δεξιού μηρού περιστρέφοντας και εκτείνοντας το αριστερό χέρι με τη φορά των δεικτών του ρολογιού και βεβαιωθείτε ότι η λάμα παραμένει στραμμένη προς τα εμπρός. Διατηρήστε την παλάμη του δεξιού χεριού στραμμένη προς τα επάνω και φροντίστε το πιάσιμό σας στη λαβή του ξίφους να είναι χαλαρό.

δ. Αφήστε το δεξί σας χέρι από τη λαβή και φέρτε το πίσω, αυτή τη φορά πιάνοντας την Τσούκα από επάνω.

ε. Απελευθερώστε το αριστερό χέρι από τη λαβή και πιάστε το Κοϊγκούτσι. Με το δεξί σας χέρι φέρτε την αιχμή του ξίφους από κάτω, φέρτε το Μούνε (τη ράχη του ξίφους) σε επαφή με το αριστερό σας χέρι σε οριζόντια θέση και κάντε Νότο. Ταυτόχρονα με την επανατοποθέτηση του ξίφους στη θήκη, χαμηλώστε το αριστερό γόνατο στο πάτωμα.

στ'. Καθώς σηκώνεστε, φέρτε το πίσω σας πόδι προς τα εμπρός, στην ίδια ευθεία με το εμπρός πόδι. Απελευθερώστε το δεξί σας χέρι από τη λαβή, ελάτε σε Τάιτο Σισεί και επιστρέψτε στην αρχική σας θέση κάνοντας μισό βήμα και ξεκινώντας με το αριστερό σας πόδι.

## **ΙΑΙΧΙΖΑ ΝΟ ΜΠΟΥ (Φόρμα Με Ανασηκωμένο Γόνατο)**

### **4. ΓΙΟΝΧΟΝΜΕ - ΤΣΟΥΚΑ ΑΤΕ (ΧΤΥΠΗΜΑ ΜΕ ΤΗ ΛΑΒΗ)**

*Δύο άτομα, ένα εμπρός και ένα πίσω προτίθενται να σας επιτεθούν. Χτυπάτε με την άκρη της λαβής του ξίφους σας τον εμπρός αντίπαλο στο ηλιακό του πλέγμα και στη συνέχεια ξιφουλκείτε και καρφώνετε τον πίσω αντίπαλο. Καθώς στρέφεστε προς τα εμπρός, φέρνετε το ξίφος από επάνω προς τα κάτω σε μια κάθετη κίνηση και νικάτε τον πρώτο αντίπαλο.*

α. Καθίστε σε θέση Ιάι Χίζα (1) και κοιτάζτε προς τα εμπρός. Φέρτε γρήγορα και τα δύο σας χέρια στο ξίφος και σηκώστε τους γοφούς σας. Βάλτε δύναμη στα δάχτυλα του αριστερού ποδιού, φέρτε τα πίσω από το αριστερό γόνατο και σηκωθείτε. Ενώ κινείστε προς τα εμπρός με το δεξί πόδι, χτυπήστε το ηλιακό πλέγμα του αντιπάλου σας με την Τσούκα Γκασίρα (την άκρη της λαβής) κάνοντας μια κίνηση σαν κάρφωμα με το ξίφος ακόμα στη Σάγια.

(1) Αφού πάρετε την Τάιτο Σισέι, παραμερίστε την άκρη της Χάκαμα πάνω από τους αστραγάλους και λυγίστε και τα δύο σας γόνατα. Χαμηλώστε το αριστερό γόνατο στο πάτωμα, φέρτε το δεξί πόδι δίπλα του και ακουμπήστε το αριστερό πόδι εντελώς επίπεδο στο πάτωμα. Φροντίστε το δεξί σας γόνατο να είναι στραμμένο διαγώνια δεξιά και εμπρός και καθίστε φυσικά ακουμπώντας τους γοφούς στην αριστερή φτέρνα. Κλείστε τα χέρια σας έτσι ώστε να σχηματίσουν χαλαρές γροθιές και τοποθετήστε τα στη μέση των μηρών σας. Προσπαθήστε ο τρόπος που κάθεστε να είναι ίδιος με αυτόν που έχετε όταν είστε σε Σείζα Νο Σισέι.

β. Ενώ τραβάτε τη θήκη με το αριστερό σας χέρι, γυρίστε και κοιτάζετε προς τον αντίπαλο που βρίσκεται πίσω σας. Το αριστερό πόδι κινείται σε γωνία 90 μοιρών, με φορά αντίθετη με αυτή των δεικτών του ρολογιού και με άξονα το αριστερό γόνατο. Στρίψτε προς τα αριστερά και ταυτόχρονα τραβήξτε το ξίφος και φέрте το Μούνε κοντά στο Μονοούτσι στο στήθος σας –η κόψη της λάμας πρέπει να είναι στραμμένη μακριά σας. Εκτείνετε το δεξί σας χέρι και καρφώστε τον αντίπαλο που βρίσκεται πίσω σας στο ηλιακό του πλέγμα φροντίζοντας η αιχμή του ξίφους να είναι οριζόντια και ευθυγραμμισμένη με τον κεντρικό άξονα του σώματος του αντιπάλου σας. Ταυτόχρονα φέρτε το αριστερό σας χέρι πίσω στο κέντρο σας κρατώντας το σε επαφή με το σώμα σας μέχρι το Κοϊγκούτσι να σταματήσει μπροστά από τον αφαλό σας.

γ. Στραφείτε στον εμπρός αντίπαλο στρέφοντας το αριστερό πόδι στην αρχική του γραμμή με άξονα το αριστερό γόνατο. Την ίδια στιγμή φέρτε το ξίφος πάνω από το κεφάλι. Τοποθετήστε το αριστερό σας χέρι στη λαβή και κόψτε τον αντίπαλο κάθετα με τον ίδιο τρόπο που περιγράφηκε στο Νο1 - Μαέ.

δ. Χωρίς να αλλάξετε στάση, αφήστε το αριστερό χέρι από τη λαβή του ξίφους και τοποθετήστε το στον αριστερό γοφό πάνω στη ζώνη. Την ίδια στιγμή κάντε μια οριζόντια κίνηση προς τα δεξιά με το δεξί σας χέρι –πρόκειται για την κίνηση Μίγκι Νι Χιράιτε Νο Τσιμπούρι (ή Γιόκο Τσιμπούρι). Ενώ τινάζετε το αίμα από το ξίφος, η δεξιά σας γροθιά πρέπει να είναι στο ίδιο ύψος με το αριστερό σας χέρι. Διατηρήστε την αιχμή του ξίφους σας με μια ελαφρά κλίση προς τα μέσα και λίγο χαμηλότερα από το οριζόντιο επίπεδο.

ε. Φέρτε το αριστερό σας χέρι από τη ζώνη στο Κοϊγκούτσι και κάντε Νότο ενώ φέρνετε το δεξί σας πόδι πίσω, σε ευθεία γραμμή, ώστε να τελειώσει δίπλα στο αριστερό. Ενώ κάνετε αυτό, οι γοφοί σας έρχονται σε θέση Σόνκιο. Διατηρήστε μια στητή στάση κοιτάζοντας προς τα εμπρός με το αριστερό σας γόνατο στο πάτωμα.

στ'. Φέρτε τη μέση σας και το δεξί σας πόδι προς τα εμπρός και σηκωθείτε. Καθώς σηκώνεστε, φέρτε το πίσω σας πόδι στην ίδια ευθεία με το εμπρός. Αφήστε το δεξί σας χέρι από τη λαβή, ελάτε σε Τάιτο Σισέι και επιστρέψτε στην αρχική σας θέση ξεκινώντας με το αριστερό σας πόδι.

### **ΤΑΤΣΙ ΙΑΙ ΝΟ ΜΠΟΥ (Ορθιες Φόρμες)**

#### **5. ΓΚΟΧΟΝΜΕ - ΚΕΣΑΓΚΙΡΙ (ΔΙΑΓΩΝΙΟ ΚΟΨΙΜΟ)**

*Καθώς βαδίζετε, ένας αντίπαλος έρχεται προς το μέρος σας και προσπαθεί να σας κόψει κατεβάζοντας το ξίφος του πάνω από το κεφάλι. Αμέσως τον κόβετε διαγώνια πρώτα με μια κίνηση από κάτω προς τα επάνω (αρχίζοντας από το δεξί μέρος της μέσης του) και στη συνέχεια με μια κίνηση από πάνω προς τα κάτω (αρχίζοντας από τον αριστερό του ώμο).*

α. Βηματίστε προς τα εμπρός ξεκινώντας με το δεξί σας πόδι. Καθώς φέρνετε το αριστερό σας πόδι προς τα εμπρός, φέρτε γρήγορα τα χέρια σας στην Τσούκα. Στρέψτε τη Σάγια και το ξίφος με φορά αντίθετη με τη φορά των δεικτών του ρολογιού μέχρι η κόψη του ξίφους να στραφεί προς τα κάτω. Καθώς ακουμπάει στο έδαφος το δεξί πόδι, κόψτε τον αντίπαλο από τη δεξιά πλευρά της μέσης του ως τον αριστερό του ώμο με το δεξί σας χέρι. Όταν έχετε ολοκληρώσει το κόψιμο, το δεξί σας χέρι θα πρέπει να είναι πάνω από τον δεξιό σας ώμο με το ξίφος κάθετα όρθιο σε μια φυσική θέση.

β. Αφήστε τα πόδια σας όπως είναι και με το αριστερό χέρι φέρτε τη Σάγια στην αρχική της θέση. Αφήστε το χέρι αυτό από το Κοϊγκούτσι, πιάστε την Τσούκα και κόψτε τον αντίπαλο διαγώνια προς τα κάτω ξεκινώντας από το σημείο μεταξύ βάσης του λαιμού και ώμου. Αυτό το διπλό κόψιμο προς τα επάνω και προς τα κάτω θα πρέπει να εκτελεστεί συνεχόμενα, σαν μια κίνηση. Όταν τελειώσετε, το αριστερό χέρι θα πρέπει να βρίσκεται εμπρός από τον αφαλό σας και η αιχμή του ξίφους να είναι ελαφρώς χαμηλότερη από το οριζόντιο επίπεδο και στραμμένη προς τα αριστερά όπως στο Νο. 3 - Ουκεναγκάσι.

γ. Φέρτε το δεξί σας πόδι πίσω παίρνοντας Χάσο Νο Καμάε και επιδεικνύοντας Ζανσίν.

δ. Ενώ κάνετε βήμα προς τα πίσω με το αριστερό σας πόδι, αφήστε το αριστερό χέρι από τη λαβή και κρατήστε το στόμιο της θήκης. Κάντε Κέσα Νι Φούρι Ορόσιτε Νο Τσιμπούρι κατεβάζοντας διαγώνια το ξίφος και τελειώνοντας σε μια γωνία 45 μοιρών εμπρός και δεξιά σας.

ε. Κάντε Νότο χωρίς άλλη κίνηση των ποδιών.

στ'. Φέρτε το πίσω σας πόδι προς τα εμπρός ώστε να έρθει στην ίδια ευθεία με το εμπρός. Αφήστε το δεξί σας χέρι από τη λαβή και ελάτε σε Τάιτο Σισέι. Επιστρέψτε στην αρχική σας θέση κάνοντας τρία βήματα προς τα πίσω και ξεκινώντας με το αριστερό σας πόδι.

## **6. ΡΟΠΟΝΜΕ - ΜΟΡΟΤΕΤΣΟΥΚΙ (ΚΑΡΦΩΜΑ ΜΕ ΤΑ ΔΥΟ ΧΕΡΙΑ)**

*Ενώ βαδίζετε, τρία άτομα –δύο εμπρός και ένα πίσω– προσπαθούν να σας επιτεθούν. Προλαβαίνετε την επίθεση από εμπρός τραβώντας το ξίφος και κόβοντας τον πρώτο από τους αντιπάλους στον δεξιό κρόταφο, συνεχίζοντας με ένα κάρφωμα και με τα δύο χέρια στο ηλιακό του πλέγμα. Μετά στρέφεστε στον πίσω αντίπαλο, φέρνετε το ξίφος πάνω από το κεφάλι σας και τον κόβετε κάθετα και τέλος στρέφεστε ξανά προς τα εμπρός και κόβετε με τον ίδιο τρόπο και τον τελευταίο αντίπαλο.*

α. Κινείστε προς τα εμπρός ξεκινώντας με το δεξί σας πόδι. Καθώς ακουμπάτε το αριστερό σας πόδι στο έδαφος, πιάνετε το ξίφος και με τα δύο χέρια. Ενώ κινείτε το δεξί σας πόδι προς τα εμπρός, στρέφετε το επάνω μέρος του σώματός σας ελαφρώς προς τα αριστερά και κόβετε τον αντίπαλο στο πρόσωπο από τον δεξιό κρόταφο ως το σαγόι.

β. Φέρνετε το πίσω σας πόδι μέχρι τη φτέρνα του εμπρός ποδιού και την ίδια στιγμή κατεβάζετε το ξίφος σας σε Τσουντάν Νο Καμάε (μεσαία στάση) κρατώντας την Τσούκα και με τα δύο σας χέρια. Χωρίς δισταγμό, κάνετε ένα βήμα προς τα εμπρός με το δεξί σας πόδι και καρφώνετε τον αντίπαλο στο ηλιακό του πλέγμα και με τα δύο χέρια.

γ. Κάνοντας μια στροφή 180 μοιρών προς τα αριστερά και χρησιμοποιώντας το δεξί πόδι σαν άξονα, τραβάτε το ξίφος. Κινείτε το αριστερό σας πόδι ελαφρώς προς τα αριστερά και με μια κίνηση απόκρουσης σηκώνετε το ξίφος πάνω από το κεφάλι σας. Καθώς έχετε στραφεί προς τον αντίπαλό σας, κάνετε ένα βήμα προς τα εμπρός με το δεξί σας πόδι και κόβετε προς τα κάτω με μια κάθετη κίνηση (Κιριόρσι). Όταν έχετε ολοκληρώσει το κόψιμο, και τα δύο σας χέρια πρέπει να βρίσκονται μπροστά από τον αφαλό σας και το ξίφος θα πρέπει να είναι σε οριζόντιο επίπεδο.

δ. Στρέφοντας για μια ακόμα φορά προς τα εμπρός, κόβετε τον τελευταίο αντίπαλο με την ίδια κάθετη κίνηση, κινούμενοι προς τα εμπρός με το δεξί σας πόδι.

ε. Διατηρήστε την ίδια στάση και κάντε Μίγκι Νι Χιράιτε Νο Τσιμπούρι (Γιόκο Τσιμπούρι) ενώ φέρνετε το αριστερό σας χέρι στην αριστερή πλευρά της ζώνης.

στ'. Με το αριστερό σας χέρι, πιάστε το Κοϊγκούτσι της θήκης και κάντε Νότο.

ζ. Φέρτε το πίσω σας πόδι στην ίδια ευθεία με το εμπρός, αφήστε το δεξί σας χέρι από τη λαβή και ελάτε σε Τάιτο Σισέι. Επιστρέψτε στην αρχική σας θέση βηματίζοντας προς τα πίσω και ξεκινώντας με το αριστερό σας πόδι.

## 7. NANAXONME - ΣΑΝΠΟΓΚΙΡΙ (ΚΟΨΙΜΟ ΤΡΙΩΝ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΩΝ)

*Αντίπαλοι εμπρός, αριστερά και δεξιά σας προτίθενται να σας επιτεθούν ενώ βηματίζετε. Τραβάτε το ξίφος και κόβετε αμέσως τον πρώτο αντίπαλο, αυτόν που βρίσκεται δεξιά σας από πάνω από το κεφάλι. Κόβετε τον επόμενο αντίπαλο, αυτόν που βρίσκεται αριστερά σας, ενώ στρέφεστε προς το μέρος του και στο τέλος επιστρέφετε προς τα εμπρός και κόβετε τον τελευταίο αντίπαλο επίσης κάθετα από πάνω προς τα κάτω.*

α. Κάντε 4 βήματα προς τα εμπρός ξεκινώντας με το δεξί σας πόδι. Πιάστε το ξίφος και με τα δύο σας χέρια καθώς το αριστερό σας πόδι προχωρεί προς τα εμπρός. Πιέζοντας τον αντίπαλο που βρίσκεται μπροστά σας, τραβήξτε το ξίφος και στρίψτε για να κοιτάξετε πλάγια τον αντίπαλο που βρίσκεται δεξιά σας χρησιμοποιώντας το αριστερό σας πόδι σαν άξονα και τοποθετώντας το δεξί πόδι ελαφρώς εμπρός και προς τα δεξιά (στην ουσία, κάνοντας ένα πέμπτο βήμα). Κάντε ένα κόψιμο από την κορυφή του κεφαλιού ως το σαγόνι του.

β. Στρίψτε 180 μοίρες στα αριστερά σας για να δείτε τον δεύτερο αντίπαλο χωρίς να αλλάξετε τη στάση σας και χρησιμοποιώντας το δεξί σας πόδι σαν άξονα. Καθώς κάνετε την κίνηση αυτή, φέρτε το ξίφος επάνω από το κεφάλι σας, σε μια κίνηση απόκρουσης και πιάστε τη λαβή και με το αριστερό σας χέρι. Χωρίς δισταγμό, κόψτε προς τα κάτω σε μια ευθεία γραμμή επάνω στον κεντρικό άξονα του αντιπάλου σας.

γ. Στραφείτε για να αντιμετωπίσετε τον τελευταίο αντίπαλο χρησιμοποιώντας το αριστερό σας πόδι σαν άξονα. Κάντε μια κίνηση απόκρουσης καθώς το ξίφος έρχεται πάνω από το κεφάλι σας. Στη συνέχεια, κινούμενοι προς τα εμπρός, κόψτε με τον ίδιο τρόπο που περιγράφηκε στην προηγούμενη παράγραφο.

δ. Φέρνοντας το δεξί πόδι πίσω, πάρτε Μορότε Χιντάρι Τζόνταν Νο Καμάε (το ξίφος σε μια γωνία 45 μοιρών πάνω από το κεφάλι σας, κρατημένο και με τα δύο χέρια και με το αριστερό πόδι εμπρός) και επιδείξτε Ζανσίν.



ε. Καθώς κινείτε το αριστερό σας πόδι πίσω, αφήστε το αριστερό σας χέρι από την Τσούκα και τοποθετήστε το στον αριστερό γοφό, επάνω στη ζώνη. Κάντε Κέσα Νι Φούρι Ορόσιτε Νο Τσιμπούρι (μεγάλη κίνηση τινάγματος του αίματος από το ξίφος που ξεκινάει από τη θέση Τζόνταν· το ξίφος κόβει σε μια γραμμή παρόμοια με αυτή του Νο. 5 Κέσα Γκίρι) κατεβάζοντας το ξίφος διαγώνια.

στ'. Γλιστρήστε το αριστερό χέρι προς τα εμπρός από τη ζώνη στο Κοϊγκούτσι και κάντε Νότο.

ζ. Φέρτε το πίσω σας πόδι εμπρός, στην ίδια ευθεία με το εμπρός, αφήστε το δεξί σας χέρι από τη λαβή και ελάτε σε Τάιτο Σισέι. Επιστρέψτε στην αρχική σας θέση κάνοντας πέντε βήματα προς τα πίσω και ξεκινώντας με το αριστερό σας πόδι.

## **8. ΧΑΠΟΝΜΕ - ΓΚΑΝΜΕΝ ΑΤΕ (ΧΤΥΠΗΜΑ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ)**

*Ενώ βαδίζετε, δύο αντίπαλοι, ένας από εμπρός και ένας από πίσω αποπειρώνται να σας επιτεθούν. Πρώτα κάνετε Τσούκα άτε στο πρόσωπο του αντιπάλου που βρίσκεται μπροστά σας και στη συνέχεια καρφώνετε την αιχμή του ξίφους στο ηλιακό πλέγμα του αντιπάλου που βρίσκεται πίσω σας. Γυρίζετε πίσω και κόβετε τον πρώτο αντίπαλο κάθετα, από πάνω προς τα κάτω με κόψιμο πάνω από το κεφάλι σας.*

α. Κάντε 3 βήματα προς τα εμπρός ξεκινώντας με το δεξί σας πόδι. Πιάστε τη λαβή του ξίφους και με τα δύο σας χέρια καθώς το αριστερό πόδι κινείται προς τα εμπρός και χτυπήστε δυνατά τον αντίπαλο ανάμεσα στα μάτια χρησιμοποιώντας την Τσούκα Γκασίρα τη στιγμή που το δεξί πόδι ολοκληρώνει το βήμα του. Στην κίνηση αυτή, τα δύο χέρια συγκρατούν μαζί ξίφος και θήκη.

β. Κάντε αμέσως μια στροφή 180 μοιρών και με φορά αντίθετη από αυτή των δεικτών του ρολογιού, τραβήξτε το ξίφος από τη Σάγια, τοποθετήστε το αριστερό σας πόδι στα αριστερά και στραφείτε στον αντίπαλο που βρίσκεται πίσω σας. Τοποθετήστε τη δεξιά σας γροθιά στη μέση σας και κρατήστε το ξίφος οριζόντιο, με τη λάμα στραμμένη προς τα έξω. Χωρίς να σταματήσετε, κάντε ένα βήμα προς τα εμπρός με το δεξί σας πόδι, τεντώστε τον δεξιό σας αγκώνα χωρίς το σώμα σας να ταλαντευτεί και καρφώστε με την αιχμή της λάμας τον αντίπαλο στο ηλιακό πλέγμα. Τη στιγμή που κάνετε το κάρφωμα αυτό, το δεξί σας χέρι θα πρέπει να βρίσκεται χαμηλότερα από την αιχμή του ξίφους.

γ. Στη συνέχεια πρέπει να στραφείτε στον πρώτο σας αντίπαλο, κάνοντας μια στροφή 180 μοιρών χρησιμοποιώντας το δεξί σας πόδι σαν άξονα. Γλιστρήστε το αριστερό σας πόδι στα αριστερά και φέρτε το ξίφος πάνω από το κεφάλι σε μια κίνηση απόκρουσης. Πιάστε τη λαβή και με το αριστερό σας χέρι και κοιτάζετε τον αντίπαλο που βρίσκεται μπροστά σας. Κάντε αμέσως ένα βήμα προς τα εμπρός με το δεξί σας πόδι και κόψτε τον κάθετα, από πάνω προς τα κάτω.

δ. Χωρίς να κινήσετε τα πόδια σας, απελευθερώστε το αριστερό σας χέρι από τη λαβή και τοποθετήστε το στον γοφό, πάνω στη ζώνη. Κάντε Μίγκι Νι Χιράιτε Νο Τσιμπούρι (Γιόκο Τσιμπούρι).

ε. Γλιστρήστε το αριστερό σας χέρι από τον αριστερό γοφό στο Κοϊγκούτσι, πιάστε το και κάντε Νότο.

στ'. Αφότου το ξίφος έχει μπει ξανά στη θήκη του, φέρτε το πίσω σας πόδι στην ίδια ευθεία με το εμπρός, αφήστε το δεξί σας χέρι από τη λαβή και ελάτε σε Τάιτο Σισέι. Επιστρέψτε στην αρχική σας θέση ξεκινώντας με το αριστερό σας πόδι.

## 9. ΚΙΟΥΧΟΝΜΕ - ΣΟΕΤΕ ΤΣΟΥΚΙ (ΚΑΡΦΩΜΑ ΜΕ ΕΝΩΜΕΝΑ ΧΕΡΙΑ)

*Βαδίζετε μόνοι όταν ένα άτομο εμφανίζεται από τα αριστερά σας με πρόθεση να σας επιτεθεί. Το εμποδίζετε παίρνοντας την πρωτοβουλία ξιφουλκώντας και κόβοντάς το διαγώνια ξεκινώντας από τον δεξιό του ώμο. Στη συνέχεια, με ένα βήμα προς τα εμπρός το καρφώνετε στο υπογάστριο.*

α. Κάντε 3 βήματα προς τα εμπρός ξεκινώντας με το δεξί σας πόδι. Καθώς κάνετε το δεύτερο βήμα με το αριστερό σας πόδι, στρίψτε το κεφάλι για να δείτε τον αντίπαλο που βρίσκεται στα αριστερά σας ενώ ταυτόχρονα φέρτε και τα δύο σας χέρια στο ξίφος σας. Συνεχίστε να βαδίζετε, κάνοντας μισό βήμα με το δεξί σας πόδι και, χρησιμοποιώντας το σαν άξονα, στρίψτε το σώμα σας για να έρθετε αντιμέτωποι με τον αντίπαλό σας. Κάντε ένα βήμα προς τα πίσω με το αριστερό σας πόδι και ανοίξτε το επάνω μέρος του σώματός σας ελαφρώς προς τα αριστερά και διαγώνια για να εκτελέσετε ένα κόψιμο το οποίο ξεκινάει από τον δεξιό ώμο του αντιπάλου σας και καταλήγει στο πλευρό του υπογαστρίου του, κατά μήκος της γραμμής Κέσα. Όταν ολοκληρώσετε το κόψιμο, το δεξί σας χέρι θα πρέπει να βρίσκεται στο ύψος του αφαλού σας και η αιχμή του ξίφους σας λίγο ψηλότερα από το δεξί σας χέρι.

β. Στρέψτε τα δάχτυλα του δεξιού ποδιού προς τα δεξιά και κάντε μισό βήμα πίσω, παίρνοντας τη στάση Σοετεςούκι Νο Καμάε (1). Αμέσως φέρτε το αριστερό σας πόδι εμπρός και καρφώστε το ξίφος στο υπογάστριο του αντιπάλου σας. Τη στιγμή αυτή, το δεξί σας χέρι θα πρέπει να είναι μπροστά από τον αφαλό σας και το ξίφος να είναι οριζόντιο.

(1) Κρατήστε γερά τη μέση της ράχης του ξίφους με τον αριστερό σας αντίχειρα και δείκτη. Τοποθετήστε το δεξί σας χέρι κοντά στη δεξιά πλευρά της μέσης σας κρατώντας τη λαβή και διατηρήστε την αιχμή του ξίφους σε οριζόντια θέση. Το επάνω μέρος του σώματός σας θα πρέπει να έχει μια φυσική κλίση προς τα δεξιά.

γ. Χωρίς να κινήσετε το αριστερό σας χέρι, τραβήξτε το ξίφος έξω από το σώμα περιστρέφοντάς το πάνω από τα δάχτυλα του αριστερού χεριού και χαμηλώστε την αιχμή του με την κόψη να είναι στραμμένη κάτω και εμπρός. Φέρτε το δεξί σας χέρι στην Καμάε που το θέλει μπροστά από το δεξί στήθος σας (1) και επιδείξτε Ζανσίν.

(1) Όταν παίρνετε την Καμάε αυτή, κρατήστε τη λάμα του ξίφους σας με τον αριστερό σας δείκτη και αντίχειρα. Στρέψτε την παλάμη σας προς τα κάτω και ισιώστε ελαφρώς τον δεξιό σας αγκώνα ώστε να εξασφαλίσετε ότι η γωνία μεταξύ πήχη και ξίφους είναι περίπου 90 μοίρες.

δ. Αφήστε το αριστερό σας χέρι από τη λάμα και πιάστε το Κοϊγκούτσι. Ενώ κάνετε ένα βήμα προς τα πίσω με το αριστερό σας πόδι, κάντε Μίγκι Νι Χιράιτε Νο Τσιμπούρι. Η γωνία αυτού του Τσιμπούρι είναι περίπου 30 μοίρες.

ε. Κάντε Νότο όπως έχουμε περιγράψει παραπάνω.

στ'. Φέρτε το πίσω σας πόδι στην ίδια ευθεία με το εμπρός και αφήστε το δεξί σας χέρι από τη λαβή. Ελάτε σε Τάιτο Σισέι και επιστρέψτε στην αρχική σας θέση στρέφοντας πρώτα προς τα εμπρός και στη συνέχεια κάνοντας τρία βήματα ξεκινώντας με το αριστερό σας πόδι.

## **10. ΤΖΟΥΠΟΝΜΕ - ΣΙΧΟΓΚΙΡΙ (ΚΟΨΙΜΟ ΣΕ ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ)**

*Συναντάτε τέσσερις αντιπάλους οι οποίοι προτίθενται να σας επιτεθούν. Εμποδίζετε τον πρώτο, αυτόν που βρίσκεται διαγώνια εμπρός και δεξιά σας, χρησιμοποιώντας ένα Τσούκα άτε στο δεξί του χέρι. Μετά καρφώνετε στο ηλιακό πλέγμα τον αντίπαλο που βρίσκεται διαγώνια πίσω και αριστερά σας και συνεχίζετε κόβοντας τους άλλους (διαγώνια εμπρός και πίσω σας) μέχρι να τους νικήσετε όλους.*

α. Κάντε 2 βήματα προς τα εμπρός, ξεκινώντας με το δεξί σας πόδι. Μόλις το αριστερό σας πόδι έρθει εμπρός, στραφείτε προς τον αντίπαλο που βρίσκεται μπροστά και διαγώνια δεξιά σας και πιάστε το ξίφος σας και με τα δύο σας χέρια. Σπρώξτε το ξίφος προς τα έξω χωρίς να ξιφουκλήσετε και χτυπήστε το δεξί χέρι του αντιπάλου με το επίπεδο τμήμα της Τσούκα καθώς φέρνετε το δεξί σας πόδι προς τα εμπρός.

β. Κάντε αμέσως Σαγιαμπίκι με το αριστερό σας χέρι και στραφείτε στον αντίπαλο που βρίσκεται διαγώνια πίσω και αριστερά σας. Όταν η αιχμή του ξίφους βγει από το Κοϊγκούτσι κάντε μια αριστερή στροφή και πάρτε τη θέση Χιτοέμι (1). Τοποθετήστε τη ράχη του ξίφους σας στο τμήμα του Μονοούτσι στην αριστερή πλευρά του στήθους σας και χωρίς να σταματήσετε, κινήστε το αριστερό σας πόδι προς τα εμπρός και τραβήξτε το αριστερό σας χέρι προς τα μέσα, στον αφαλό σας. Τεντώστε τον δεξιό σας αγκώνα και καρφώστε το ξίφος σας στο ηλιακό πλέγμα του σώματος του αντιπάλου σας. Όταν τοποθετείτε τη ράχη του ξίφους σας στο στήθος σας και όταν καρφώνετε με το ξίφος τον αντίπαλό σας, το επάνω μέρος του σώματός σας θα πρέπει να έχει την ίδια θέση με αυτή που έχει στο Νο. 4 – Τσούκα Άτε.

(1) Όταν είστε στη θέση Χιτοέμι, το επάνω μέρος του σώματός σας θα πρέπει να είναι πιο ανοιχτό στο πλάι από ό,τι όταν είστε στη στάση Χάνμι Νο Καμάε (πλάγια στάση).

γ. Στραφείτε ξανά προς τον πρώτο αντίπαλο –μπροστά και διαγώνια δεξιά σας. Φέρτε το ξίφος πάνω από κεφάλι σας καθώς το τραβάτε από το σώμα του πίσω αντιπάλου. Πιάστε την Τσούκα με το αριστερό χέρι και στρίψτε δεξιά ώστε να αντιμετωπίσετε τον αντίπαλο που βρίσκεται εκεί, χρησιμοποιώντας το δεξί σας πόδι σαν άξονα. Κάντε ένα βήμα προς τα εμπρός με το αριστερό σας πόδι και κόψτε τον κάθετα, με μια κίνηση από πάνω προς τα κάτω (Σημ. Αυτό το Φούρι Καμπούρι γίνεται σε μια ομαλή κίνηση)

δ. Γυρίστε στη συνέχεια στον αντίπαλο που βρίσκεται πλάγια δεξιά και διαγώνιά σας (90 μοίρες). Κινούμενοι με την αίσθηση ότι αποκρούετε μια απόπειρά του να σας κόψει, χρησιμοποιείτε το αριστερό σας πόδι σαν άξονα για να γυρίσετε και κάνοντας ένα βήμα προς τα εμπρός με το δεξί σας πόδι, κάνετε ένα κάθετο κόψιμο από πάνω προς τα κάτω, μέχρι το οριζόντιο επίπεδο.

ε. Κάντε μια αριστερή στροφή 180 μοιρών χρησιμοποιώντας το δεξί σας πόδι ως άξονα. Κινήστε το αριστερό σας πόδι στα αριστερά και κοιτάξτε πλάγια τον αντίπαλο που βρίσκεται εκεί (Ουάκι Γκαμάε). Κινούμενοι ξανά με την αίσθηση ότι αποκρούετε την επίθεσή του, φέρτε το ξίφος σας πάνω από το κεφάλι σας και καθώς το δεξί σας πόδι βηματίζει προς τα εμπρός, κόψτε κάθετα από πάνω προς τα κάτω τον αντίπαλο που βρίσκεται εμπρός και διαγώνια δεξιά σας.

στ'. Φέρτε το δεξί σας πόδι πίσω και ελάτε σε στάση Μορότε Χιντάρι Τζόνταν Νο Καμάε (το αριστερό πόδι εμπρός, το ξίφος πάνω από το κεφάλι περίπου στις 45 μοίρες) και επιδείξτε Ζανσίν.

ζ. Φέρτε το αριστερό σας πόδι πίσω, αφήστε το αριστερό σας χέρι από τη λαβή και τοποθετήστε το πάνω στη ζώνη. Κάντε Κέσα Νι Φούρι Ορόσιτε Νο Τσιμπούρι.

η. Αφήστε το αριστερό σας χέρι από το αριστερό μέρος της ζώνης και πιάστε το Κοϊγκούτσι. Κάντε Νότο.

θ. Φέρτε το πίσω πόδι σας στην ίδια ευθεία με το εμπρός σας πόδι. Αφήστε το δεξί σας χέρι από τη Τσούκα και πάρτε Τάιτο Σισέι. Επιστρέψτε στο σημείο από όπου ξεκινήσατε, αρχίζοντας την κίνηση με το αριστερό σας πόδι.

## 11. ΤΖΟΥ ΠΙΟΝΜΕ - ΣΟΓΚΙΡΙ (ΠΛΗΡΗ ΚΟΨΙΜΑΤΑ)

*Ενώ βαδίζετε έρχεστε αντιμέτωποι με ένα άτομο το οποίο θέλει να σας επιτεθεί. Τον εμποδίζετε κόβοντάς τον διαγώνια στο αριστερό μέρος του προσώπου και στη συνέχεια στον δεξιό ώμο ως το ηλιακό πλέγμα και τέλος στο αριστερό μέρος του κορμού. Συνεχίζετε κόβοντας οριζόντια το υπογάστριό του στο ύψος της μέσης και τελειώνετε με ένα κάθετο κόψιμο από πάνω προς τα κάτω.*

α. Κάντε 3 βήματα προς τα εμπρός, ξεκινώντας με το δεξί σας πόδι. Καθώς το αριστερό σας πόδι βηματίζει προς τα εμπρός, πιάστε το ξίφος και με τα δύο σας χέρι. Τη στιγμή που το δεξί σας πόδι κινείται μπροστά, τραβήξτε το ξίφος φυσικά προς τα εμπρός και ελαφρώς προς τα δεξιά σας. Φέρτε το δεξί πόδι πίσω, κοντά στο αριστερό και αποκρούστε το κόψιμο του αντιπάλου σας φέρνοντας το ξίφος πάνω από το κεφάλι σας και κρατώντας την Τσουκά με το δεξί σας χέρι (πρόκειται για την ίδια Καμάε με αυτή που υπάρχει στο Νο. 3 – Ουκεναγκάσι). Φέρτε αμέσως το αριστερό σας χέρι στο ξίφος, κάντε ένα βήμα προς τα εμπρός με το δεξί σας πόδι και κόψτε τον αντίπαλο στην αριστερή πλευρά του κεφαλιού του, ως το σαγόι.

β. Διατηρώντας τη γωνία του πρώτου κοψίματος, τραβήξτε το ξίφος σας πάνω από το κεφάλι σας. Κάντε ένα βήμα προς τα εμπρός, ξανά με το δεξί πόδι και κόψτε τον αντίπαλο από τον δεξιό του ώμο και ως το ηλιακό πλέγμα.

γ. Διατηρώντας ξανά τη γωνία (αυτή τη φορά, του δεύτερου κοψίματος), τραβήξτε το ξίφος και φέρτε το πάνω από το κεφάλι σας. Κάντε ένα βήμα προς τα εμπρός με το δεξί σας πόδι και κόψτε τον αντίπαλο από το επάνω αριστερό σημείο του στήθους ως το κέντρο του κορμού του, στον αφαλό. Όταν ολοκληρωθεί το κόψιμο αυτό, το ξίφος σας πρέπει να είναι οριζόντιο.

δ. Διατηρώντας για μια ακόμα φορά τη γωνία (του τρίτου κοψίματος) τραβήξτε το ξίφος πάνω από το κεφάλι σας, κατεβάστε το και φέρτε το αριστερά της μέσης σας έτσι που η κόψη του να είναι στραμμένη προς τα εμπρός. Κρατήστε το οριζόντιο και χωρίς δισταγμό κάντε ένα οριζόντιο κόψιμο από τα δεξιά προς τα αριστερά του σώματος του αντιπάλου (καλύπτοντας ένα τόξο 180 μοιρών) ενώ παράλληλα βηματίζετε προς τα εμπρός με το δεξί σας πόδι. Φροντίστε το οριζόντιο αυτό κόψιμο να είναι πράγματι απολύτως οριζόντιο και μη σηκώνετε τα χέρια σας.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Όταν παίρνετε τη στάση αυτή, φροντίστε το ξίφος σας αν είναι αρκετά χαμηλά στην αριστερή πλευρά του σώματός σας ώστε η γωνία του να δείχνει φυσικά προς τα πίσω και αριστερά. Το χαρακτηριστικό του κοψίματος αυτού είναι να γίνει η κίνηση προς τα εμπρός και όχι απλώς να σκίσετε προς τα δεξιά σας.

ε. Ξανά χωρίς να σταματήσετε, φέρτε το ξίφος πάνω από το κεφάλι σας καθώς το δεξί σας πόδι βηματίζει προς τα εμπρός και κάντε ένα κάθετο κόψιμο από πάνω προς τα κάτω. Το κόψιμο σταματάει στο οριζόντιο επίπεδο.

στ'. Χωρίς να αλλάξετε τη στάση σας, φέρτε το αριστερό σας χέρι στο αριστερό μέρος της ζώνης σας και κάντε Μίγκι Νι Χιράιτε Νο Τσιμπούρι (Γιόκο Τσιμπούρι) με το δεξί σας χέρι.

ζ. Γλιστρήστε το αριστερό σας χέρι από τη ζώνη στο Κοϊγκούτσι και κάντε Νότο.

η. Φέρτε το δεξί σας πόδι στην ίδια ευθεία με το εμπρός σας πόδι, αφήστε το δεξί σας χέρι από τη λαβή και ελάτε σε Τάιτο Σισέι. Επιστρέψτε στην αρχική σας θέση κάνοντας βήματα προς τα πίσω και ξεκινώντας με το αριστερό σας πόδι.

## **12. ΤΖΟΥ ΝΙΧΟΝΜΕ - ΝΟΥΚΙΟΥΤΣΙ (ΑΜΕΣΗ ΞΙΦΟΥΛΚΗΣΗ)**

*Ενώ στέκεστε πρόσωπο με πρόσωπο με ένα άτομο, αποπειράται ξαφνικά να σας κόψει. Κάνετε ένα βήμα προς τα πίσω ώστε να κόψει τον αέρα και ταυτόχρονα ξιφουλκείτε. Τον νικάτε, κάνοντας ένα κάθετο κόψιμο από πάνω προς τα κάτω.*



α. Ενώ στέκεστε όρθιοι, πιάνετε το ξίφος σας και με τα δύο σας χέρια. Κάνετε ένα βήμα προς τα πίσω με το αριστερό σας πόδι και καθώς φέρνετε το δεξί πόδι πίσω, κοντά στο αριστερό (αλλά όχι στην ίδια ευθεία με αυτό), τραβάτε το ξίφος σας και το φέρνετε πάνω από το κεφάλι σας.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ο σωστός τρόπος να ξιφουλκήσετε είναι κινώντας το δεξί σας χέρι κατευθείαν πάνω από τον κεντρικό κατακόρυφο άξονα του σώματός σας χωρίς να το φέρετε προς τα εμπρός.

Χωρίς παύση, πιάστε την Τσούκα με το αριστερό σας χέρι, βηματίστε προς τα εμπρός με το δεξί σας πόδι και κάντε ένα κάθετο κόψιμο από πάνω προς τα κάτω, σταματώντας το στο οριζόντιο επίπεδο.

β. Κάντε ένα βήμα προς τα πίσω μετακινώντας το δεξί πόδι πίσω από το αριστερό. Τοποθετήστε το αριστερό σας χέρι στη ζώνη και ταυτόχρονα κάντε Μίγκι Νι Χιράιτε Νο Τσιμπούρι (Γιόκο Τσιμπούρι).

γ. Γλιστήστε το αριστερό σας χέρι προς τα εμπρός, πιάστε το Κοϊγκούτσι και κάντε Νότο.

δ. Φέρτε το πίσω σας πόδι μπροστά, στην ίδια ευθεία με το εμπρός πόδι, αφήστε το δεξί σας χέρι από τη λαβή και πάρτε Τάιτο Σισέι. Αρχίστε κινώντας το δεξί σας πόδι προς τα εμπρός και επιστρέψτε στην αρχική σας θέση (Μότο Νο Ίτσι).

**Εδώ τελειώνει η σειρά των 12 φορμών που αποτελούν το ZEN NIION KENTO PENMEI IAI.**

## ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ

### (Επιπρόσθετες Επεξηγήσεις)

#### **1. Πώς να βαδίζετε και να στρίβετε όταν φτάνετε στην περιοχή του Σίντεν και όταν αποχωρείτε από αυτή.**

Όταν εκτελείτε φόρμες στο Σίντεν (τέμενος, ιερό χώρο, Ντότζο) μπαίνετε στον χώρο από το Σίμο νο Άσι (1) και φεύγετε από αυτόν από το Κάμι Νο Άσι (2). Όταν αλλάζετε κατεύθυνση, στρίβετε στο Κάμι Νο Άσι.

(1) Σίμο Νο Άσι –το πόδι που βρίσκεται μακρύτερα από το Σίνζα (τον βωμό) ή το Σόμεν (το κάθισμα των επισήμων). Αν είστε στη μεσαία γραμμή (Σέιτσουσεν), το πόδι αυτό είναι το αριστερό σας.

(2) Κάμι Νο Άσι –το πόδι που βρίσκεται κοντύτερα στο Σίνζα ή το Σόμεν. Αν είστε στη μεσαία γραμμή (Αιτσουσεν), το πόδι αυτό είναι το δεξί σας.

## **2. ΣΙΝΖΑ Ε ΝΟ ΡΕΙ στο ΣΙΝΤΕΝ (Υπόκλιση στο Σίνζα)**

Προχωρείτε προς το Σίνζα σε Τάιτο Σισέι και κάνετε Τσάκουζα όπως περιγράφεται στην ενότητα περί Συμπεριφοράς και Εθιμοτυπίας. Με το αριστερό σας χέρι, σπρώχνετε το ξίφος από τον αριστερό σας μηρό ως το δεξί πλευρό σας και φέρνετε το δεξί σας χέρι στην εσωτερική πλευρά του αριστερού. Τοποθετείτε τον δεξιό σας δείκτη στον χειροφυλακτήρα και κρατάτε το Κοϊγκούτσι μαζί με το κορδόνι στα άλλα τέσσερα δάχτυλα. Μεταφέρετε το ξίφος στο δεξί σας χέρι. Ενώ τοποθετείτε το αριστερό σας χέρι στον αριστερό μηρό, κινείτε την άκρη της Σάγια (Κοτζίρι) από πίσω και αριστερά σε πίσω και δεξιά με το δεξί σας χέρι. Βεβαιωθείτε ότι η λάμα είναι στραμμένη προς τα μέσα και τοποθετήστε τον χειροφυλακτήρα στο ύψος των γονάτων σας. Τοποθετήστε το ξίφος στο πάτωμα χωρίς θόρυβο και σε θέση παράλληλη με το δεξί σας πόδι. Αφήστε ένα κενό μεταξύ του μηρού σας και του ξίφους. Αφήστε το δεξί σας χέρι από το ξίφος και φέρτε το πίσω, στον δεξιό μηρό. Κάντε Ζαρέι αναλόγως με το στιλ που περιγράφεται στην ενότητα περί Εθιμοτυπίας και αφότου τελειώσετε, επιστρέψτε το ξίφος στην αρχική του θέση, κάνοντας τα πάντα με την αντίστροφη σειρά.

## **3. ΣΟΓΚΟ ΝΟ ΖΑΡΕΙ (Υπόκλιση ο ένας στον άλλον)**

Η υπόκλιση αυτή είναι παρόμοια με το Σίνζα Ε Νο Ρέι, αλλά καταδεικνύει σεβασμό προς τους δασκάλους και τους αρχαιότερους συνασκούμενους. Την υπόκλιση την ξεκινάτε εσείς και σηκώνετε τον κορμό σας μετά από αυτούς.

#### **4. ΓΙΑΓΚΑΪ ΝΤΕ ΝΟ ΤΟΡΕΙ (Υπόκλιση προς το ξίφος από όρθια θέση)**

Από την Κέιτο Σισέι, φέρτε το αριστερό σας χέρι στο κέντρο του σώματός σας και το δεξί σας χέρι στο εσωτερικό του αριστερού. Τοποθετήστε τον δεξιό σας αντίχειρα στον χειροφυλακτήρα και κρατήστε τα άλλα τέσσερα δάχτυλα κοντά στο στόμιο του Κοϊγκούτσι μαζί με το κορδόνι. Βεβαιωθείτε ότι η λάμα του ξίφους δεν είναι στραμμένη προς το μέρος σας και τεντώστε φυσικά και τα δύο σας χέρια ώστε να έρθουν στο ίδιο επίπεδο με τα μάτια σας. Καθώς κρατάτε το ξίφος μπροστά σας, δώστε μια μικρή κλίση στον κορμό σας προς τα εμπρός και υποκλιθείτε με σεβασμό. Το Χατζιμέ νο Τορέι τελειώνει με Τάιτο, φέρνοντας το άκρο της θήκης στο κέντρο του υπογαστρίου σας και το Οουάρι νο Τορέι τελειώνει με Κέιτο Σισέι, φέρνοντας το ξίφος προς τα πίσω, στον αριστερό γοφό.

#### **5. ΣΑΓΚΕΤΟ ΣΙΣΕΙ (Όρθια στάση κρατήματος του ξίφους)**

Κρατήστε απαλά το Κοϊγκούτσι και το κορδόνι στο αριστερό σας χέρι. Βεβαιωθείτε ότι η λάμα είναι στραμμένη προς τα επάνω. Κρατήστε το ξίφος φυσικά κατά μήκος του κεντρικού άξονα του σώματός σας, με το Κοτζίρι να δείχνει προς τα κάτω και πίσω. Την Καμάε αυτή, τη χρησιμοποιείτε όταν στέκεστε σε χαλαρή στάση (Γιασουμέ).

#### **6. Επισημάνσεις για την εκτέλεση ΕΝΜΠΟΥ**

Είναι πολύ σημαντικό να εκτελεί κανείς το Ένμπου ζωηρά, με σωστό χειρισμό του ξίφους και σωστή στάση. Προσπαθήστε να δείξετε εναρμονισμό του πνεύματος, του ξίφους και του σώματος και εκτελέστε με ειλικρίνεια, σαν να βρίσκεστε σε μια πραγματική αναμέτρηση.

## **7. ΚΟΚΙΟΥ – Αναπνοή**

Κάθε φορά που ξεκινάτε ένα καινούριο Κάτα, θα πρέπει η δράση να ξεκινά μετά την τρίτη αναπνοή. Είναι προτιμότερο να τελειώσετε την εκτέλεσή σας με μια αναπνοή, όμως αν αυτό είναι δύσκολο, προσπαθήστε να μη δείχνετε την αναπνοή σας στον αντίπαλο.

## **8. Πώς να κρατάτε την Τσούκα**

Κρατάτε την Τσούκα με το δεξί σας χέρι κοντά στον χειροφυλακτήρα με το αριστερό στο άλλο της άκρο. Προσέχετε να μην κρατάτε πολύ κοντά στο τέλος της και βεβαιωθείτε ότι το μικρό δάχτυλο του αριστερού χεριού δεν αγγίζει το Μακιντόμε (τον τελευταίο κόμπο του τυλίγματος της Τσούκα, κοντά στο τέλος της λαβής).

Ασκήστε πιο έντονη λαβή με τους μύς των μικρών δαχτύλων από ό,τι με των επάνω και κρατήστε τη λαβή γερά με το μικρό και το μεσαίο σας δάχτυλο. Τα άλλα δάχτυλα θα πρέπει να είναι (σχετικά) χαλαρά –προσπαθήστε να φανταστείτε ότι κρατάτε ένα αυγό. Θα πρέπει, όλη σας η παλάμη να έρχεται σε επαφή με τη λαβή του ξίφους.

## **9. ΣΑΓΚΕΟ (Κορδόνι)**

Είναι κανόνας να υπάρχει δεμένο κορδόνι στο ξίφος. Το πώς θα δεθεί το κορδόνι και ο τρόπος του χειρισμού του εναπόκειται στην κρίση της κάθε σχολής. Σε μερικές περιπτώσεις, ενδέχεται να μη χρησιμοποιηθεί κορδόνι.

## **ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ ΓΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑ**

Χάρην απλότητας, οι παρακάτω επισημάνσεις έχουν δοθεί με μορφή ερωτήσεων –η απάντηση στην κάθε μια από τις ερωτήσεις αυτές ορίζει και τη σωστή εκτέλεση της φόρμας.

### **ΡΕΙΧΟ**

Βεβαιωθείτε ότι οι εξεταζόμενοι εκτελούν τη σωστή εθιμοτυπία.

#### **1. ΜΑΕ**

- A. Φροντίζει ο εξεταζόμενος να κάνει αρκετό Σαγιαμπίκι όταν κόβει τον αντίπαλό του στο πρόσωπο;
- B. Όταν το ξίφος έρχεται σε Φουρικαμπούρι, δίνει την αίσθηση ότι καρφώνει κάποιον πίσω από το αριστερό αυτί;
- Γ. Όταν το ξίφος βρίσκεται σε Φουρικαμπούρι, βρίσκεται η αιχμή του πάνω από την οριζόντια θέση;
- Δ. Κατά το Κιριόροσι, έρχεται το ξίφος κάτω χωρίς δισταγμό;
- Ε. Στο τέλος του Κιριόροσι, βρίσκεται η αιχμή του ξίφους λίγο κάτω από το οριζόντιο επίπεδο;
- ΣΤ'. Είναι σωστή η φόρμα και η μορφή του Τσιμπούρι;
- Z. Εκτελείται σωστά το Νότο;

#### **2. ΟΥΣΙΡΟ**

- A. Όταν γίνεται η στροφή, κινείται το αριστερό πόδι αρκετά προς τα αριστερά;
- B. Γίνεται το οριζόντιο κόψιμο στον κρόταφο του αντιπάλου;

### **3. ΟΥΚΕΝΑΓΚΑΣΙ**

- A. Όταν γίνεται η απόκρουση, προστατεύει σωστά το επάνω μέρος του σώματος;
- B. Έρχεται το αριστερό πόδι πίσω από το δεξί πόδι; Γίνεται το κόψιμο κατά μήκος της γραμμής του Κέσα;
- Γ. Αφότου έχει γίνει το κόψιμο, βρίσκεται το αριστερό χέρι μπροστά από τον αφαλό και η αιχμή του ξίφους λίγο κάτω από το οριζόντιο επίπεδο;

### **4. ΤΣΟΥΚΑ-ΑΤΕ**

- A. Στοχεύει εμφανώς η Τσούκα Γκασίρα προς το ηλιακό πλέγμα του αντιπάλου;
- B. Όταν γίνεται το κάρφωμα στον πίσω αντίπαλο, γίνεται αυτό με πλήρη έκταση του δεξιού αγκώνα και με το αριστερό χέρι να φέρνει το Κοϊγκούτσι στον αφαλό;
- Γ. Όταν γίνεται το κόψιμο, είναι στον κάθετο κεντρικό άξονα και από τη σωστή θέση πάνω από το κεφάλι;

### **5. ΚΕΣΑΓΚΙΡΙ**

- A. Όταν γίνεται το αρχικό κόψιμο προς τα επάνω, είναι το δεξί χέρι πάνω από τον δεξιό ώμο τη στιγμή που περιστρέφεται το ξίφος;
- B. Όταν εκτελείται το Τσιμπούρι, είναι στη σωστή γωνία ενώ ο εξεταζόμενος βηματίζει προς τα πίσω με το αριστερό του χέρι να κρατά το Κοϊγκούτσι;

## **6. ΜΟΡΟΤΕΤΣΟΥΚΙ**

- A. Στο Νούκι Ούτσι, εκτελείται το αρχικό κόψιμο σωστά από τον κρόταφο του αντιπάλου μέχρι το σαγόνι του;
- B. Φέρνει ο εξεταζόμενος το αριστερό του πόδι πίσω από το δεξί; Εκτελείται σωστά η Τσουντάν Νο Καμάε; Καρφώνεται το ξίφος στη σωστή περιοχή του σώματος; Γίνεται το κάρφωμα με σιγουριά;
- Γ. Αφού τραβήξει το ξίφος του από τον πρώτο αντίπαλο, ο εξεταζόμενος φέρνει το ξίφος πάνω από το κεφάλι του σε μια κίνηση σαν να αποκρούει;

## **7. ΣΑΝΠΟΓΚΙΡΙ**

- A. Το αρχικό κόψιμο (αυτό που γίνεται προς τον πρώτο αντίπαλο), διαπερνά όλο το κεφάλι ως το σαγόνι;
- B. Εκτελείται χωρίς δισταγμό το κόψιμο προς τον αντίπαλο στα αριστερά;
- Γ. Όταν το ξίφος έρχεται στο Φουρικαμπούρι, γίνεται αυτό με μια κίνηση σαν απόκρουση;
- Δ. Το τελευταίο κόψιμο, ολοκληρώνεται στο οριζόντιο επίπεδο;

## **8. ΓΚΑΝΜΕΝ-ΑΤΕ**

- A. Το αρχικό χτύπημα με την Τσούκα Γκασίρα, γίνεται ανάμεσα στα μάτια;
- B. Όταν ο εξεταζόμενος στρέφεται προς την αντίθετη κατεύθυνση, έχει τοποθετήσει το δεξί του χέρι στον γοφό;
- Γ. Όταν ο εξεταζόμενος αντιμετωπίζει τον πίσω αντίπαλο, είναι το σώμα του στραμμένο εντελώς προς τα πίσω και με την αριστερή του φτέρνα ελαφρώς σηκωμένη;
- Δ. Εκτελείται το κάρφωμα χωρίς ιδιαίτερο λύγισμα των γονάτων;



## 9. ΣΟΕΤΕ ΤΣΟΥΚΙ

- Α. Όταν γίνεται το αρχικό διαγώνιο κόψιμο από τον δεξιό ώμο ως τη μέση του αντιπάλου, είναι το δεξί χέρι στο ύψος του αφαλού; Είναι η αιχμή του ξίφους ελαφρώς πάνω από το οριζόντιο επίπεδο;
- Β. Κρατιέται το ξίφος σωστά με τον αριστερό αντίχειρα και δείκτη και με το δεξί χέρι στον γοφό;
- Γ. Μετά το κάρφωμα, τελειώνει το δεξί χέρι μπροστά από τον αφαλό;
- Δ. Όταν ο εξεταζόμενος επιδεικνύει Ζανσίν, είναι ο δεξιός του αγκώνας φυσικά ίσιος; Το δεξί του χέρι, βρίσκεται όχι ψηλότερα από το ύψος του στήθους;

## 10. ΣΙΧΟΓΚΙΡΙ

- Α. Το χτύπημα στο χέρι του πρώτου αντιπάλου, γίνεται δυνατά και σταθερά με την επίπεδη επιφάνεια της Τσούκα;
- Β. Κατά το Σαγιαμπίκι, είναι το τμήμα του Μούνε που αντιστοιχεί στο Μονοούτσι στο στήθος του εξεταζόμενου ώστε το δεξί χέρι να μην αγγίζει το σώμα;
- Γ. Όταν γίνεται το κάρφωμα, έρχεται το αριστερό χέρι στο κέντρο του αφαλού; Βοηθούν τα δύο χέρια την τεχνική με τη σωστή ένταση;
- Δ. Το τελικό κόψιμο, γίνεται με πέρασμα από την Ουάκι Γκαμάε χωρίς δισταγμό ή παύση;

## 11. ΣΟΓΚΙΡΙ

- Α. Μετά την ξιφούλκηση, βρίσκεται το ξίφος στη σωστή θέση για να αποκρούσει;
- Β. Όταν ο εξεταζόμενος κινείται προς τα εμπρός, το κάνει με βηματισμό Οκούρι Άσι;
- Γ. Όταν κάνει το οριζόντιο κόψιμο, εκτελείται αυτό πράγματι οριζόντια και με σωστή γωνία της λάμας;

## 12. ΝΟΥΚΙΟΥΤΣΙ

- A. Κατά την ξιφούλκηση, τραβιέται αρκετά πίσω το αριστερό πόδι;
- B. Όταν το δεξί χέρι του εξεταζόμενου κινείται προς τα επάνω, γίνεται αυτό στον κεντρικό κάθετο άξονα του σώματός του;

1 Σεπτεμβρίου 1988

Οι επισημάνσεις για τα **ΤΖΟΥΠΙΟΝΜΕ** και **ΤΖΟΥΝΙΧΟΝΜΕ**, προστέθηκαν στις 2 Δεκεμβρίου 2000

## ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ ΓΕΝΙΚΩΝ ΟΡΩΝ

**Αγιούμι Ασι:** Συνηθισμένο βηματισμός όπου το ένα πόδι ακολουθεί φυσικά το άλλο.

**Άσι Σαμπάκι:** Κινήσεις των ποδιών, βηματισμοί.

**Γκεντάν Νο Καμάε:** Μια από τις πέντε βασικές στάσεις στην οποία το ξίφος χαμηλώνει στο γόνατο.

**Ένζαν Νο Μέτσουκε:** Κυριολεκτικά, κοιτάζοντας τα μακρινά βουνά. Ο όρος σημαίνει να μπορεί κανείς να βλέπει το σύνολο και όχι να κοιτάζει τα επιμέρους στοιχεία.

**Ένμπο:** Το να επιδεικνύει κανείς τα μπούντο, συνήθως μπροστά σε θεατές.

**Ζανσίν:** Η θέση του σώματος και η κατάσταση του νου στην οποία, ακόμα και μετά το κόψιμο, ο ασκούμενος είναι σε εγρήγορση και έτοιμος να ανταποκριθεί ακαριαία σε οποιαδήποτε αντεπίθεση από τον αντίπαλο. Γενικά μιλώντας, μετά το κόψιμο θα πρέπει κανείς να έχει σαφή αίσθηση της απόστασης από τον αντίπαλο.

**Ζαρέι:** Υπόκλιση που γίνεται από την επίσημη γονατιστή θέση.

**Ιάιντο:** Μια μορφή ξιφασκίας η οποία συνίσταται στη γρήγορη ξιφούλκηση και στη νίκη του αντιπάλου με μια κίνηση. Το Ιάιντο δημιουργήθηκε από τον Σιγκενόμπου Χαγιασιζάκι στα τέλη του 16ου αιώνα και πολλές σχολές του ιδρύθηκαν στην περίοδο Έντο (1600-1868). Το 1956, ιδρύθηκε το τμήμα Ιάιντο της Παν-Ιαπωνικής Ομοσπονδίας Κέντο και το 1969 διαμορφώθηκαν τα πρώτα Κάτα Ιάι της Παν-Ιαπωνικής Ομοσπονδίας Κέντο.

**Καμάε:** Γενικός όρος που σημαίνει στάση.

**Κάτα:** Όρος που σημαίνει ένα προκαθορισμένο σύνολο κινήσεων ή τεχνικών.

**Κατάνα:** Όπλο με μονή κόψη –συνήθως χρησιμοποιείται όταν αναφερόμαστε στο ιαπωνικό ξίφος.

**Κατσουνίνκεν/Κατσουτζίνκεν:** Όρος του Βουδισμού Ζεν που σημαίνει «Ο Θετικός Τρόπος» χρήσης του ξίφους.

**Κέιτο Σισέι:** Όρος του Ιάιντο που αναφέρεται στη θέση κρατήματος του ξίφους στον αριστερό γοφό. Στο Κέντο, ο όρος που χρησιμοποιείται για την ίδια θέση κρατήματος του Σινάι, λέγεται Τάιτο Σισέι.

**Κι Γκαμάε:** Μια κατάσταση στην οποία το σώμα είναι σε εγρήγορση και έτοιμο να δράσει ακαριαία.

**Κιγκουράι:** Μια κατάσταση κυριαρχικής παρουσίας, η οποία προέρχεται από την αυτοπεποίθηση που δίνει η συνεχής εξάσκηση.

**Κοϊγκούτσι:** Το στόμιο (άνοιγμα) της θήκης του ξίφους (Σάγια). Η ονομασία προέρχεται από την ομοιότητα του ανοίγματος με το ανοιχτό στόμα του ιαπωνικού κυπρίνου (Κόι).

**Κουράι:** Όρος που αναφέρεται στον βαθμό στον οποίο ο χαρακτήρας συνδυάζεται με την ικανότητα.

**Μετσούκε:** Σωστό βλέμμα.

**Μιζουότσι:** Βλ. Σουιγκέτσου

**Μορότε Ζούκι/Τσουόκι:** Το κάρφωμα του ξίφους και με τα δύο χέρια.

**Μορότε:** Το να κρατά κανείς το ξίφος και με τα δύο χέρια.

**Μούνε:** Η πίσω «κόψη», η ράχη του ξίφους. Λέγεται και Μίνε.

**Μποκέν:** Βλ. Μπόκουτο.

**Μπόκουτο:** Ξύλινο ομοίωμα ξίφους, συνήθως κατασκευασμένο από ξύλο της ιαπωνικής δρυός.

**Μπούντο:** Όρος που σημαίνει γενικά όλα τα είδη ιαπωνικών πολεμικών τεχνών.

**Νίχον Το:** Γενική ονομασία που σημαίνει ένα ξίφος που είναι κατασκευασμένο με τον ιαπωνικό τρόπο.

**Νότο:** Η επανατοποθέτηση του ξίφους στη θήκη του. Μια από τις βασικές κινήσεις του Ιάι.

**Ντότζο:** Χώρος ή αίθουσα στον οποίο ο μαθητής εξασκείται στην τέχνη του.

**Οκούρι Άσι:** Ένας από τους βασικούς βηματισμούς στον οποίο το δεξί πόδι παραμένει εμπρός.

**Όμπι:** Μια μακριά και λεπτή ζώνη που τυλίγεται γύρω από τη μέση για να υποστηρίξει το ξίφος.

**Ουάζα:** Μια κινητική δεξιότητα, αποτέλεσμα της μακράς και σκληρής προπόνησης στις κινήσεις των κοψιμάτων και της εκμάθησης των τεχνικών των Κάτα.

**Ουάκι Γκαμάε:** Μια από τις πέντε βασικές στάσεις στην οποία το ξίφος έρχεται στο πλάι του σώματος με αποτέλεσμα να είναι εν μέρει κρυμμένο από το οπτικό πεδίο του αντιπάλου.

**Ουκεναγκάσου:** Η υποδοχή του ξίφους του αντιπάλου με απόκρουσή του προς τα πλάγια χρησιμοποιώντας το Σινόγκι του δικού μας ξίφους. Η κίνηση υπάρχει στο Κάτα Σανμπόνμε-Ουκεναγκάσι.

**Ρέι Χο:** Η ευγένεια ή εθιμοτυπία που πρέπει να υπάρχει σε όλα τα Μπούντο.

**Ρέι:** Συμπεριφορά που δείχνει σεβασμό και ευγένεια στους άλλους.

**Σάγκε Το:** Όρθια στάση στην οποία το ξίφος ή το Μπόκουτο, κρατιέται φυσικά με τα χέρια εμπρός.

**Σείζα:** Τρόπος καθίσματος με τα γόνατα σε ευθεία γραμμή και τις κνήμες και το επάνω μέρος των πελμάτων να ακουμπούν στο πάτωμα. Τα μεγάλα δάχτυλα των ποδιών θα πρέπει να είναι το ένα δίπλα στο άλλο ή το ένα επάνω στο άλλο και οι γλουτοί θα πρέπει να ακουμπούν στις φτέρνες οι οποίες είναι η μια δίπλα στην άλλη. Η πλάτη είναι ίσια και τα χέρια τοποθετούνται στο επάνω μέρος των μηρών με τα δάχτυλα ενωμένα. Στην Ιαπωνία, αυτός θεωρείται ο σωστός τρόπος καθίσματος.

**Σίνζα:** Ο βωμός ή το σημείο απόδοσης σεβασμού που υπάρχει στο ντότζο.

**Σίνκεν:** Το αληθινό (κοφτερό) ξίφος.

**Σινόγκι:** Τμήμα της λάμας του ξίφους –πρόκειται για το ανασηκωμένο «νεύρο» που βρίσκεται στην πλάγια επιφάνεια της λάμας και που τη διατρέχει από τον χειροφυλακτήρα ως την αιχμή (Κισάκι).

**Σόμεν:** Η λέξη σημαίνει κάτι που βρίσκεται εμπρός. Π.χ. Σόμεν Εν Νο Ρέι.

**Σουιγκέτσου:** Το κοίλωμα που βρίσκεται κάτω από το στέρνο. Μερικές φορές αποκαλείται και στομαχική κοιλότητα, ηλιακό πλέγμα η Μιζουότσι.

**Τάιτο:** Η τοποθέτηση του ξίφους στο Όμπι (ζώνη) ή η τοποθέτηση του χεριού στον αριστερό γοφό όταν κρατάμε Μπόκουτο.

**Τάτσι:** Είδος ξίφους το οποίο είναι καμπύλο και γενικά μακρύτερο από 60 εκατοστά.

**Τέιτο:** Βλ. Σαγκέτο.

**Τενοούτσι:** Γενικά η χρήση των χεριών όταν κόβουμε με το ξίφος, το κρατάμε ή όταν σφίγγουμε ή χαλαρώνουμε το πιάσιμό μας στη λαβή του.

**Τζοντάν Νο Καμάε:** Μια από τις πέντε βασικές στάσεις στην οποία το ξίφος κρατιέται πάνω από το κεφάλι.

**Τσακούζα:** Κάθισμα από όρθια στάση. Βλ. και Σείζα και Τάτε Χίζα.

**Τσούκα Γκασίρα:** Το κάτω άκρο της λαβής του ξίφους.

**Τσούκα:** Η λαβή του ξίφους, το τμήμα το οποίο συνήθως πιάνουμε με τα χέρια.

**Τσούκου:** Το κάρφωμα στον λαιμό, το στήθος ή το ηλιακό πλέγμα.

**Τσούμπα Μότο:** Το τμήμα του ξίφους κοντά ή δίπλα στον χειροφυλακτήρα.

**Τσούμπα:** Χειροφυλακτήρας. Συνήθως έχει κάποια διακοσμητικά στοιχεία, όμως στην ουσία πρόκειται για ένα κομμάτι μέταλλο το οποίο βρίσκεται μεταξύ λαβής και λάμας και προστατεύει τα χέρια μας.

**Τσουντάν Νο Καμάε:** Μια από τις πέντε βασικές στάσεις στην οποία το ξίφος κρατιέται στη μεσαία θέση.

**Φούρι Ορόσιτε:** Το κατέβασμα του ξίφους πάνω από το κεφάλι.

**Χα:** Η κόψη του ξίφους.

**Χάκαμα:** Φαρδύ σαν φούστα παντελόνι με πιέτες το οποίο φοριέται στη εξάσκηση στις ιαπωνικές πολεμικές τέχνες.

**Χάνμι:** Στάση στην οποία το σώμα είναι στραμμένο πλάγια προς τον αντίπαλο.

**Χάσο Νο Καμάε:** Μια από τις πέντε βασικές στάσεις στην οποία το ξίφος κρατιέται κοντά στον ώμο.

**Χατσούτζι:** Η τροχιά κοπής της λάμας του ξίφους.

## ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ ΟΡΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

**Γιαμέ:** Η ιαπωνική λέξη που σημαίνει «σταματήστε» ή «ακίνητου».

**Γιασουμέ:** Η ιαπωνική λέξη που σημαίνει «χαλαρώστε» ή «ανάπαυση».

**Γκόγκι:** Η προσωρινή διακοπή ενός αγώνα για σύσκειψη. Οι διαιτητές συσκέπτονται για να αποφασίσουν αν ένας ή παραπάνω αθλητές έκαναν κάποιο σημαντικό σφάλμα ή αν υπάρχει κάποια αμφιβολία ή αβεβαιότητα σχετικά με την επίδειξη ή την εφαρμογή της τεχνικής.

**Σένσου:** Ο διαγωνιζόμενος ή ο συμμετέχων σε έναν αγώνα ή μια επίδειξη.

**Σιάι Τζικάν:** Το χρονικό όριο ενός αγώνα. Το συνηθέστερο χρονικό όριο είναι τα έξι λεπτά, όμως αυτό μπορεί να ποικίλλει αναλόγως της διοργάνωσης.

**Σιάι Τζο:** Ο χώρος στον οποίο διεξάγεται ένας αγώνας.

**Σιάι:** Αγώνας μεταξύ ατόμων ή ομάδων σύμφωνα με συγκεκριμένους κανονισμούς.

**Σινπάν Ιν:** Ο διαιτητής.

**Σινπάν Κι:** Οι λευκές και κόκκινες σημαίες που χρησιμοποιούνται από τους διαιτητές κατά τη διάρκεια των αγώνων.

**Σινπάν Σουνίν:** Ο κριτής ή διαιτητής ενός «γηπέδου». Συνήθως διορίζεται όταν υπάρχουν παραπάνω από ένας χώροι αγώνων και βοηθά τον Σινπάν Τσο.

**Σινπάν Τσο:** Ο επικεφαλής κριτής ο οποίος επιβλέπει όλους τους αγώνες και τη συμπεριφορά των διαιτητών και των παικτών που συμμετέχουν.

**Σινπάν:** Η κρίση σχετικά με το αποτέλεσμα ενός αγώνα.

**Σόμπου Άρι:** Κυριολεκτικά, νίκη. Ανακοίνωση που γίνεται για να σηματοδοτήσει την απόφαση και για να σημαίνει στους διαιτητές να κατεβάσουν τις σημαίες τους.

**Σουσίιν:** Ο βασικός διαιτητής. Συνήθως αυτός που ανακοινώνει τα αποτελέσματα των αγώνων.

**Ταϊκάι Κάιτσο:** Ο πρόεδρος του αγώνα ή του πρωταθλήματος.

**Ταϊκάι:** Κυριολεκτικά, «αγώνας».

**Φουκουσίν:** Υπό-διαιτητής ο οποίος βοηθά τον βασικό διαιτητή. Συνήθως σε έναν αγώνα  
ιάιντο υπάρχουν τρεις οι οποίοι έχουν τις ίδιες αρμοδιότητες και δικαιοδοσίες για αποφάσεις.

**Φούσεν Γκάτσι:** Νίκη χωρίς αγώνα επειδή ο αντίπαλος δεν εμφανίστηκε ή αποσύρθηκε από  
τον αγώνα.

**Χαντέι:** Η ανακοίνωση από τον κύριο διαιτητή προκειμένου να βγει απόφαση για τον αγώνα.

**Χατζιμέ:** Η λέξη που χρησιμοποιείται για να σημάνει έναρξη, ξεκίνημα.



## ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΞΙΦΟΥΣ

### Ονομασίες Τμημάτων της Λάμας

**Γιοκότε:** Το τμήμα της άκρης της λάμας, όπου τελειώνει το Κισάκι και αρχίζει το Χα.

**Κισάκι:** Η αιχμή της λάμας.

**Μέι:** Η υπογραφή του κατασκευαστή, συνήθως στο Έλασμα.

**Μεκούγκι Άνα:** Η τρύπα του Ελάσματος στην οποία μπαίνει ο πείρος.

**Μούνε:** Η ράχη της λάμας.

**Μπόσι:** Το σκληρυμένο άνω τμήμα της λάμας στην περιοχή της αιχμής.

**Νακάγκο:** Το έλασμα, το τμήμα της λάμας το οποίο βρίσκεται μέσα στη λαβή.

**Σινόγκι Τζι:** Η επίπεδη επιφάνεια της λάμας.

**Σινόγκι:** Η ρίγα που βρίσκεται στην πλάγια πλευρά της λάμας.

**Χα:** Η κόψη της λάμας.

**Χάμον:** Η σκληρυμένη γραμμή κατά μήκος της κόψης.

### Ονοματολογία Εξαρτημάτων και Θήκης

**Κασίρα:** Το κάτω άκρο της λαβής.

**Κοϊγκούτσι:** Το στόμιο της θήκης.

**Κοτζίρι:** Το κάτω άκρο της θήκης.

**Κουριγκάτα:** Το εξόγκωμα στο πλάι της θήκης μέσα από το οποίο περνάει το Σαγκέο.

**Μεκούγκι:** Πείρος από ξύλο (ή από άλλο ανθεκτικό υλικό) που ασφαλίζει τη λαβή στη λάμα.

**Μενούκι:** Διακοσμητικά εξαρτήματα που βρίσκονται κάτω από τις ταινίες σύσφιξης της λαβής.

**Σάγια:** Η θήκη του ξίφους.

**Σαγκέο:** Κορδόνι, συνήθως από βαμβακερό ή μεταξωτό νήμα, το οποίο χρησιμοποιείται για το δέσιμο της θήκης στη Χάκαμα.

**Σάμε:** Δέρμα σαλαχιού το οποίο χρησιμοποιείται για το τύλιγμα της ξύλινης λαβής του ξίφους πριν αυτή τυλιχτεί με τις υφασμάτινες ταινίες.

**Σέπα:** Μεταλλικοί δακτύλιοι-αποστάτες που τοποθετούνται πάνω και κάτω από την Τσούμπα.

**Τσούκα:** Λαβή του ξίφους.

**Τσούμπα:** Χειροφυλακτήρας.

**Φούτσι:** Το κολάρο που βρίσκεται γύρω από το επάνω μέρος της λαβής.

**Χαμπάκι:** Το κολάρο που περνά γύρω από τη λάμα πριν τοποθετηθεί η Σέπα και η Τσούμπα.

## **Επίλογος**

### **Σημείωμα της Αγγλικής Μετάφρασης, Μάρτιος 2004**

Το εγχειρίδιο αυτό είναι μια μετάφραση από το ιαπωνικό κείμενο το οποίο αυτή τη στιγμή υπάρχει μόνο στην Ιαπωνία. Ο συγγραφέας θέλησε να κάνει διαθέσιμες στο αγγλόφωνο κοινό τις επισημάνσεις που υπάρχουν στην ιαπωνική έκδοση, καθώς και να δώσει στον αναγνώστη μια ιδέα για το πώς αντιλαμβάνονται οι Ιάπωνες το βασικό Ιάιντο –όλα αυτά μέσω της ύλης που αυτή τη στιγμή διδάσκεται στην Ιαπωνία.

Ο συγγραφέας προσπάθησε να απλοποιήσει τόσο τη σελιδοποίηση, όσο και το περιεχόμενο για χάρη της ευκολίας της ανάγνωσης. Στην αρχή κάθε φόρμας υπάρχει μια σύντομη εξήγηση-περιγραφή της, ενώ ο αναγνώστης μπορεί να ανατρέξει στα γλωσσάρια που υπάρχουν στο τέλος ώστε να εξοικειωθεί με τυχόν άγνωστους όρους.

Ο συγγραφέας έχει πληροφορηθεί σε διάφορες περιπτώσεις ότι η ουσία του Ιάιντο είναι η φυσικότητα με την οποία εκτελούνται τα Κάτα. Αυτό σημαίνει ότι, λαμβάνοντας υπόψη τις σωματικές διαφορές των διαφόρων ασκούμενων, τα Κάτα θα πρέπει να εκτελούνται με έναν τρόπο που να αντικατοπτρίζει όσο το δυνατόν καλύτερα το σώμα ενός εκάστου. Η εμπειρία του συγγραφέα έρχεται να υποστηρίξει ότι αυτή η συνειδητοποίηση αποτελεί ένα από τα πιο σημαντικά στοιχεία ανάπτυξης στο Ιάιντο.

**Μετάφραση (στα Αγγλικά) από τον Κρις Μάνσφιλντ  
Μάρτιος 2004**

**Εγκεκριμένο από το Γραφείο Διεθνών Υποθέσεων της A.J.K.F.  
Μάρτιος 2004**

**Έκδοση της Παν-Ιαπωνικής Ομοσπονδίας Κέντο (All-Japan Kendo Federation – Ζεν Νίπον  
Κέντο Ρενμεί)  
Μάρτιος 2004**

**IAI English Version Manual**

Publisher's Imprint

All Japan Kendo Federation  
2F Yasukuni-Kudan-Minami Bldg.  
2-3-14 Kudan-Minami, Chiyoda-ku  
Tokyo 102-0074 Japan

Printed by Satou-Inshokan Inc.

Copyright © 2004.  
All Japan Kendo Federation  
All Rights reserved

This book, or parts thereof, should not be reproduced in any form without permission of the copyright holder.