

Punti da osservare facendo keiko

Saluto

1. Se il modo di vestire non è in disordine
2. Se si entra ed esce con un'attitudine di prudenza ed attenzione
3. Se si esegue il saluto secondo le norme di portamento stabilite

Ipponme Mae

1. Se si esegue chakuza avendo coscienza dell'avversario che ci sta davanti
2. Se si esegue nukitsuke contemporaneamente a sayabanare
3. Se al momento di nukitsuke si fa sayabiki a sufficienza
4. Una volta eseguito nukitsuke, se la posizione del kissaki, della mano destra, del gomito e della spalla sono corrette
5. Se si esegue furikaburi passando accanto all'orecchio sinistro e con la sensazione di fare tsuki indietro
6. Una volta fatto furikaburi, se il kissaki non scende sotto la linea orizzontale
7. Quando si manda il ginocchio sinistro vicino al tallone destro, se il ginocchio non va oltre il tallone del piede destro (a differenza di koryu)
8. Se si esegue kirioroshi senza intervalli
9. Una volta eseguito kirioroshi, se il kissaki è un po' in basso
10. Al momento di cominciare il movimento di chiburi, se si passa a chiburi volgendo verso l'alto (non del tutto) il tanagokoro della mano destra e l'hasaki verso sinistra
11. Se si esegue noto in modo corretto (a seconda della scuola antica che si pratica). Dopo noto, se si mostra sufficiente zanshin (questo vale d'ora in poi per ogni kata)

Nihonme Ushiro

1. Se si esegue chakuza avendo coscienza dell'avversario dietro
2. Se la testa si gira indietro in anticipo
3. Mentre ci si volge all'avversario sfoderando la spada, se il piede sinistro esegue fumikomi spostandosi un po' a sinistra
4. Una volta eseguito nukitsuke, se la posizione del kissaki, della mano destra, del gomito e della spalla sono corrette
5. Se si esegue nukitsuke correttamente al komekami dell'avversario

Sanbonme Ukenagashi

1. Se si esegue chakuza avendo coscienza dell'avversario a sinistra
2. In ukenagashi, se si è assunta una posizione che difende la parte superiore del corpo
3. Se ukenagashi e il taglio su kesa sono uno di seguito all'altro
4. Se un attimo prima di eseguire kesagiri la mano destra è attiva (mano che taglia) in alto a destra. O se, al contrario, il kissaki si abbassa e la mano destra scende come se si avesse la spada in spalla
5. Se si esegue kesagiri portando il piede sinistro dietro il destro
6. Se il pugno sinistro si ferma davanti all'ombelico e se il kissaki scende un po' in basso
7. Una volta eseguito kesagiri, se il corpo è girato non più di 15-20 gradi

Yonhonme Tsukaate

1. Se si esegue chakuza avendo coscienza dell'avversario davanti
2. Se la tsukagashira colpisce con precisione il suigetsu
3. Quando si sfodera aprendo la parte superiore del corpo a sinistra, se contemporaneamente a sayabiki si esprime con la tsukagashira la "forza che spinge via" l'avversario
4. Quando si appoggia il mune vicino al monouchi della spada al petto sinistro volgendo la lama all'esterno, se si esegue senza intervalli tsuki al suigetsu dell'avversario dietro
5. Contrapponendosi all'avversario posteriore, se si manda la mano sinistra che afferra il koiguchi davanti all'ombelico con una torsione verso l'interno e se si esegue tsuki estendendo il gomito destro
6. Quando ci si volge all'avversario davanti, se la testa si gira a vedere l'avversario in anticipo rispetto al corpo
7. Contrapponendosi all'avversario davanti, se si esegue furikaburi sopra la testa mentre si estrae la spada dal corpo dell'avversario posteriore e se si esegue kirioroshi da una posizione frontale
8. Se si mostra un atteggiamento di zanshin mentre si assume la posizione di sonkyo con il ginocchio sinistro appoggiato a terra

Gohonme Kesagiri

1. Quando si è girata la spada, se il kissaki non scende e se il corpo della spada diventa verticale e non si inclina in diagonale indietro (lo stesso che il punto 4 di ukenagashi)
2. Una volta eseguito il taglio su kesa a rovescio verso l'alto, se il pugno destro che ha girato la spada si trova sopra la spalla destra
3. Se il monouchi della spada che ha eseguito kirioroshi su kesa arriva fino al fianco dell'avversario
4. Mentre si porta indietro il piede sinistro, se si esegue chiburi su kesa nello stesso momento in cui la mano sinistra afferra il koiguchi

Ropponme Morotetsuki

1. Quando si è sfoderato e colpito il volto in diagonale a destra dell'avversario, se si è fatto kirioroshi fino al mento
2. Mentre si assume chudan, se si fa tsuki con precisione al suigetsu dell'avversario portando in okuriashi il piede posteriore verso quello anteriore
3. Al momento di tsuki, se il piede perno (il sinistro) non resta aperto e se non si tiene il tallone troppo sollevato
4. Se si esegue furikaburi con ukenagashi mentre si estrae la spada dal corpo dell'avversario davanti

Nanahonme Sanpogiri

1. Se si dà pressione all'avversario davanti
2. Contrapponendosi all'avversario a destra, se il piede sinistro esegue fumikomi un po' in avanti
3. Una volta sfoderato e colpito l'avversario a destra, se si fa kirioroshi fino al mento
4. Quando ci si volge all'avversario a sinistra, se si può percepire un movimento che ha avuto coscienza dell'avversario davanti
5. Se la testa fissa lo sguardo sull'avversario in anticipo rispetto al volgersi del corpo
6. Se volgendosi all'avversario a sinistra si esegue kirioroshi da posizione frontale senza intervalli
7. Quando si esegue kirioroshi da posizione frontale all'avversario a sinistra, se il piede sinistro esprime "forza"
8. Una volta fatto furikaburi con ukenagashi kirioroshi, se la spada è orizzontale
9. Quando ci si volge all'avversario davanti, se la testa fissa lo sguardo sull'avversario in anticipo rispetto al volgersi del corpo

Hachihonme Ganmenate

1. Se si colpisce con la tsukagashira correttamente tra gli occhi

2. Quando volgendosi all'avversario dietro si fa sayabiki, se con la tsukagashira si esprime la "forza che spinge via" l'avversario
3. Quando ci si oppone all'avversario posteriore, se si mette correttamente il pugno destro sopra l'anca destra
4. Se ci si volge completamente all'avversario posteriore e se si esegue tsuki con il tallone leggermente sollevato
5. Quando si è fatto tsuki, se il pugno destro è un po' più basso del kissaki e se sta dentro il lato destro del corpo
6. Se non si fa tsuki con il piede posteriore aperto
7. Mentre si estrae la spada dal corpo dell'avversario posteriore, se si fa furikaburi con ukenagashi

Kyuhonme Soetetsuki

1. Quando si è sfoderato e colpito su kesa destro, se il pugno destro è all'altezza dell'ombelico e se il kissaki è leggermente più in alto rispetto al pugno destro
2. Se il monouchi della spada che ha fatto kirioroshi su kesa esce un po' fuori dalla parte sinistra del corpo dell'avversario (per noi la parte a destra)
3. Se la mano sinistra prende tra il pollice e l'indice la metà del corpo della spada e se il pugno destro tocca la parte superiore dell'anca destra
4. Quando si è assunta la posizione di soetetsuki, se il kissaki punta all'addome dell'avversario
5. Quando si è fatto tsuki all'addome, se il pugno destro si ferma davanti all'ombelico
6. Quando si passa al movimento di chiburi, se il kissaki non traballa su e giù
7. Al momento di zanshin, se il gomito destro non è flesso e se il pugno destro non è più alto del petto destro

Jupponme Shihogiri

1. Se al momento di tsukaate si colpisce con forza e precisione con il piatto della tsuka
2. Facendo sayabiki volgendosi all'avversario indietro in diagonale a sinistra, nell'attimo in cui il kissaki si stacca dal koiguchi, se con la tsukagashira si esprime "la forza che spinge via" l'avversario
3. Una volta fatto sayabiki, se la mano sinistra è staccata dal corpo quando appoggia al petto sinistro il mune vicino al monouchi
4. Se si prende hitoemi e senza intervalli si fa tsuki al suigetsu dell'avversario
5. Quando si è fatto tsuki, se la mano sinistra si sposta davanti all'ombelico tenendo il koiguchi e se mano sinistra e destra girano bene
6. Se si fa furikaburi sopra la testa mentre si estrae la spada dal corpo dell'avversario
7. Se si fa furikaburi non dopo aver preso wakigamae, ma assumendo wakigamae
8. Mentre ci si volge all'avversario indietro in diagonale a destra, se si fa furikaburi con ukenagashi rendendo "perno il piede sinistro" e se si fa kirioroshi facendo fumikomi col piede destro

Juipponme Sogiri

1. Quando si sfodera, se si fa furikaburi con ukenagashi
2. Quando si taglia, se si esegue okuriashi
3. Quando si taglia la parte delle anche e dell'addome, se si taglia con la lama correttamente orizzontale

Junihonme Nukiuchi

1. Quando si è sfoderata verso l'alto la spada, se si è tirato indietro a sufficienza il piede sinistro
2. Se la posizione della mano destra che ha sfoderato la spada verso l'altro sta sulla linea centrale del corpo