

INDICAZIONI PER GLI ESAMINANDI

わかりやすい剣道段級審査

Easy to Understand Kendo Grading

Facile comprensione dell'esame di Kendo

di Koda Kunihide (香田郡秀) Kendo Hanshi Hachidan



Translated by: Will Blades V 1.1 (August 28 2011)

Traduzione in italiano: Lorenzo Zago Kendo Kyoshi Nanadan

Prefazione

A causa della mancanza di letteratura sul Kendo nell'emisfero occidentale e la relativa "freschezza" del Kendo nei paesi al di fuori del Giappone, mi sono preso la libertà di tradurre la guida all'esame di Koda Sensei nella speranza che le persone, me compreso, abbiano una migliore comprensione delle aspettative generali per ogni livello Dan/Ikkyu. Mi sono astenuto dal tradurre l'intero libro a causa di vincoli di tempo e semplicemente perché sarebbe scorretto nei confronti dell'autore tradurre tutto il suo lavoro e renderlo disponibile gratuitamente su Internet. Se ti è piaciuta questa traduzione, hai un leggero interesse per il Giappone e vorresti mostrare la tua gratitudine, per favore acquista il libro originale.

Al momento in cui scrivo, Koda Sensei detiene il grado di Kyoshi Hachidan ed è direttore del Kendo Club della Tsukuba University. Nel 1975 ha vinto il torneo di kendo delle scuole superiori del Giappone (individuali). Nel 1985 ha vinto il 6° Campionato del mondo a Parigi. In questo libro, egli copre quasi tutti gli aspetti della valutazione a partire dall'etichetta, l'abbigliamento, l'esame pratico, i kata (Kendo no Kata & Bokuto no Waza Keikoho) ed infine l'esame scritto. Ho tradotto i punti dell'esame pratico e il codice di abbigliamento e quindi li ho disposti in ordine sequenziale. Spero che troverete queste informazioni utili non solo per la preparazione agli esami, ma anche per lo sviluppo del vostro Kendo.

Eventuali errori o errate traduzioni di questo documento sono puramente personali. Io ho tentato di tradurre questo libro al meglio delle mie capacità. Se sospettate qualche errore o se avete domande generali, commenti e/o suggerimenti, sentitevi liberi di farlo contattandomi al: will.blades@gmail.com

Disclaimer

Non in vendita, affitto o duplicazione. Questa pubblicazione è **SOLO** a scopo didattico.

Diritto d'autore:

わかりやすい剣道段級審査 - Easy to Understand Kendo Grading - Facile comprensione dell'esame di Kendo

1 marzo 2010

Autore: Koda Kunihide

Editore: Kazahaya Takeshi

Indirizzo editore:

Seibidou Shuppan

〒162-8445 1-7 Shin-Ogawa machi, Shinjuku, Tokyo

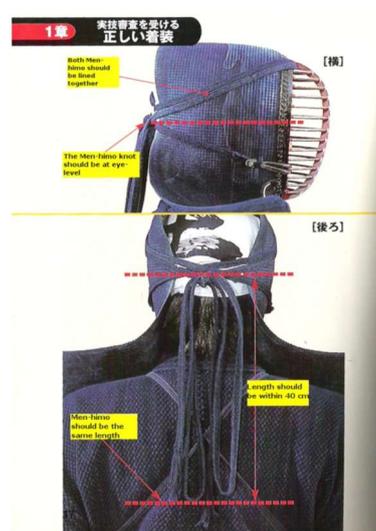
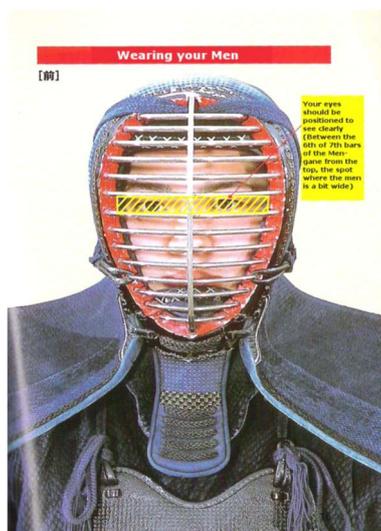
Tel: (03) 5206-8151 Fax: (03) 5206-8159

Stampa: Kouken Printing Stock Company

© Kouda Kunihide 2010 - ISBN978-4-415-30811-1

Come indossare l'attrezzatura:

1. Il colletto del *Gi* deve coprire bene il collo ed essere a contatto con esso
2. Il *Gi* non deve essere gonfio o arricciato nella parte posteriore
3. Il *Gi* deve avere maniche abbastanza lunghe da coprire i gomiti, non avere buchi o strappi ai polsini
4. Nessun buco o strappi nella parte inferiore dell'*Hakama*
5. L'*Hakama* deve essere un po' più bassa nella parte anteriore ed un po' più sollevata sul retro
6. L'*Hakama* deve essere abbastanza lunga da coprire le caviglie
7. Il *Koshi-Ita* deve fuoriuscire al di sopra dei *Tare-Himo*
8. I nodi dei *Do-Himo* devono essere simmetrici
9. Il *Do* deve essere alla stessa altezza in entrambi i lati e all'altezza appropriata
10. I *Do-Himo* posteriori annodati orizzontalmente con lunghezza identica
11. Indossando il *Men* gli occhi devono poter vedere chiaramente tra la sesta e la settima barra del *Men-Gane* dall'alto, è il punto in cui le barre del *Men-Gane* sono un po' più larghe
12. Entrambi i *Men-Himo* devono essere allineati e affiancati
13. Il nodo dei *Men-Himo* deve essere a livello degli occhi
14. I *Men-Himo* devono essere allo stesso livello
15. La lunghezza dei *Men-Himo* deve essere meno di 40 cm



Errori comuni:

1. *Do* troppo alto
2. *Hakama* più sollevata davanti
3. *Koshi-Ita* non sporge dai *Tare-Himo*
4. Il *Gi* nella parte posteriore fuori esce o è stropicciato
5. Il nodo del *Do-Himo* è verticale
6. Il nodo dei *Men-Himo* è troppo basso
7. I *Men-Himo* non sono allineati alla stessa lunghezza
8. La vista è ostruita davanti agli occhi
9. Il *Tenugui* fuoriesce dal *Men*
10. I *Men-Himo* non sono allineati su entrambi i lati
11. I *Kote-Himo* penzolano



Ikkyu-Shodan

Punti sull'esecuzione dei *Waza*

1. Sei in grado di fare un forte *Kiai* (*Kakegoe*)?
2. Sei capace di tenere un buon *Chudan-no-Kamae*?
3. Sei in grado di colpire e ricevere correttamente *Kiri-Kaeshi*?
4. Riesci a colpire in modo risoluto da *Issoku-Itto-no-Maai*?
5. Riesci ad eseguire un corretto *Men-Uchi*, *Kote-Men* o qualsiasi altro *Nidan-Waza*?
6. Sei in grado di cogliere un'opportunità per un *Datotsu*?

1) Sei in grado di fare un forte *Kiai* (*Kakegoe*)?

Dovresti urlare più forte che puoi per alzare il livello del tuo *Kiai*. Assicurati che la tua voce non venga rilasciata dalla tua gola, ma dall'addome (*Hara*), il tutto mantenendo una postura corretta. *Kakegoe* non è "Meeeeen", ma piuttosto un breve, veloce, "Mennn!" Rilasciato in un fiato. Sfruttando tali respiri profondi mentre colpisci, le tue braccia possono oscillare più velocemente ed eseguire *Datotsu* più rapidi.

2) Sei capace di tenere un buon *Chudan-no-Kamae*?

Tenere un *Chudan-no-Kamae* corretto è una delle basi fondamentali. Ecco alcuni suggerimenti da considerare durante l'esame:

- Se tracci una linea dal tuo *Kensen* al compagno, deve indicare l'area tra i suoi occhi.
- Entrambe le braccia non devono essere rigide.
- Il pugno sinistro deve essere davanti all'ombelico. La prima articolazione del pollice deve essere posizionata all'altezza dell'ombelico, con l'effetto di far spostare leggermente il pugno sinistro a sinistra.
- La gamba sinistra non deve essere piegata.
- Estendi la schiena, rilassa le spalle e metti tensione nel basso ventre.

3) Sei in grado di colpire e ricevere correttamente *Kiri-Kaeshi*?

È importante conoscere *Kiri-Kaeshi* poiché include diversi movimenti chiave. Quando esegui *Kiri-Kaeshi* studia come ruotare i polsi (*Tekubi-no-Kaeshi*), come applicare *Tenouchi*, come riacquistare l'equilibrio dopo aver colpito e *Ashi-sabaki*, così da sviluppare un *Kiri-Kaeshi* corretto e solido. Quando passi a *Motodachi*, assicurati di ricevere correttamente i colpi e di usare i movimenti corretti.

1 級 実技審査を受ける
一般・初段のポイント

(3) Are you able of correctly hitting and receiving *Kiri-Kaeshi*?

The main points that require attention during grading are as explained earlier in page 34. It is important to know *Kiri-Kaeshi* as it includes several key movements. As you practice *Kiri-Kaeshi*, practice how to turn the wrists (*Tekubi no Kaeshi*), how to apply *Tenouchi*, how to regain balance after hitting and *Ashi-sabaki* in order to develop a correct, solid *Kiri-Kaeshi*. When you switch to *Motodachi*, make sure you receive the strikes properly and using the correct movements.

3 受け返しの正しい打ち方、受け方ができる

(4) Can you strike aggressively from *Issoku Itto no maai*?

Issoku Itto no maai is the range in which if either you or your opponent is to take one step closer and strike, he will reach his target. That is why it is important to come with substantial amounts of (aggressive) feelings before entering *Issoku Itto no maai*. Furthermore, once you enter *Issoku Itto no maai*, you may initiate or strike as your opponent moves, but do that as you hold *sen*. Strike as soon as you see an opportunity to hit *datotsu*, and always be aggressive.

4 一足一刀の間に打ち込んでいく、積極的に打ち込んでいく

41

4) Riesci a colpire in modo risoluto da *Issoku-Itto-no-Maai*?

Issoku-Itto-no-Maai è lo spazio all'interno del quale se tu o il compagno fate un passo in avanti e colpite, raggiungete l'obiettivo, ragione per cui è importante accumulare una quantità sostanziale di

(6) Can you seize a datotsu opportunity?

When facing your opponent during grading, you shouldn't be hitting randomly. Instead, seize an opening (suki) while focusing at your opponent's movements and strike during that short interval. The following points cover the most common striking opportunities.

- From the position where both Kensen are in contact with each other, Hit datotsu as the opponent steps into Uchima (distance were both shinai cross each other)
- Strike when the opponent steps back
- Strike when the opponent attempts to parry your waza (etc.)

6

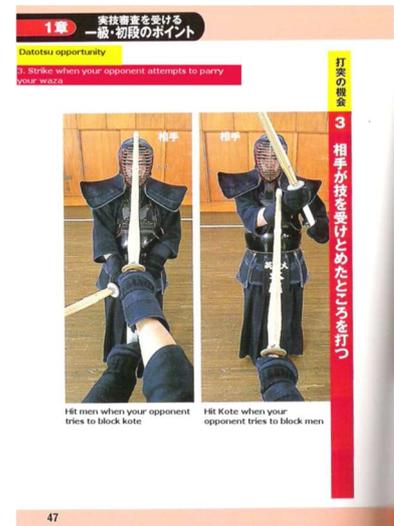
一級・初段のポイント
打突の機会をとりえて打つ



Striking during a moment's opening while paying attention to your opponent's movements is one of the kihon (basics) of acquiring a datotsu opportunity.

44

- Colpire nel momento di un'apertura, prestando attenzione ai movimenti del tuo compagno, è uno dei Kihon (base) per cogliere un'opportunità di Datotsu.



Opportunità di Datotsu:

1. Colpire quando l'avversario sta avanzando
 - Entrambi i Kensen si toccano
 - Issoku-Itto-no-Maai
 - Come le Shinai si intersecano, entrambi entrano in Uchi-ma. Da qui, colpire nel momento in cui l'avversario entra nella sua distanza di attacco
2. Colpire quando l'avversario indietreggia
 - Tooi-Maai
 - Il Kendoka a destra applica Seme entrando in Issoku-Itto-no-Maai
 - Colpire nel momento in cui l'avversario, pressato, indietreggia
3. Colpire quando l'avversario cerca di parare il tuo Waza
 - Colpire Men quando l'avversario cerca di bloccare il Kote
 - Colpire Kote quando l'avversario cerca di bloccare Men

Nidan

Punti sull'esecuzione dei *Waza*

1. Le componenti di un attacco (velocità, abilità, accuratezza) sono migliori del livello *Shodan*?
2. I tuoi movimenti sono diventati più fluidi ed esegui meno colpi inefficaci?
3. Le tue anche (*Koshi*) sono stabili?
4. È visibile *Uchi-Ai-Tsunagi* durante lo scambio dei colpi?
5. Ti senti sufficientemente a tuo agio con gli *Shikake-Waza*?

1) Le componenti di uno attacco (velocità, abilità, accuratezza) sono migliori del livello *Shodan*?

La capacità di cogliere le corrette opportunità di colpire e la qualità del tuo colpo (velocità, accuratezza, *Tenouchi*) devono combinarsi per eseguire un *Datotsu* più fluido del livello *Shodan*. *Tenouchi* si ottiene tenendo la *Shinai* in modo morbido evitando di mettere forza con le mani mentre colpisci.

Un buon *Datotsu* non è possibile se si cerca di colpire con le mani, perché di conseguenza le braccia e la parte superiore del corpo diventano tese. Invece, usa gambe e anche ed immagina di colpire con la parte inferiore del corpo. In questo modo, né la parte superiore del corpo né le braccia diventano tese e i tuoi colpi diventano morbidi e veloci.

2) I tuoi movimenti sono diventati più fluidi ed esegui meno colpi inefficaci?

Durante l'esame, è importante non attaccare avventatamente come se si stesse facendo *Kakari-Geiko*, piuttosto ridurre al minimo la quantità di attacchi inutili e focalizzare l'attenzione su opportunità decisive. Cogli l'opportunità di colpire quando noti un'apertura concentrandoti sui movimenti del compagno e non lasciarteli sfuggire.

Inoltre, i tuoi movimenti non devono essere rigidi o non potrai approfittare di nessuna opportunità favorevole o colpire correttamente. Il tuo corpo deve aver memorizzato i fondamentali (*Kihon*) *Ashi-Sabaki* e *Tai-Sabaki* per eseguire i *Waza* e muoversi in modo fluido.

3) Le tue anche (*Koshi*) sono stabili?

Non usare le braccia o la parte superiore del corpo per colpire. Cerca invece di usare la metà inferiore del corpo (mettendoci le anche) per eseguire il colpo. Un ampio angolo tra le ascelle e la parte superiore del corpo al momento dell'impatto indica che è stata utilizzata solo la parte superiore del corpo per colpire. Per colpire usando le anche, fallo con la sensazione di estendere i muscoli della schiena.

Se estendi consapevolmente la colonna vertebrale al momento dell'impatto, la chiusura del piede sinistro diventa naturalmente più veloce.



- Puoi colpire utilizzando le anche se estendi la tua spina dorsale
- *Datotsu* senza utilizzo delle anche
- Non utilizzi le anche e colpirai utilizzando solo le mani quando pighi in avanti la schiena

4) È visibile *Uchi-Ai-Tsunagi* durante lo scambio dei colpi?

Uchi-Ai-Tsunagi è non mollare la guardia dopo aver colpito, bensì prendere rapidamente *Zanshin* e *Sen* ed essere pronto in *Kamae* prima del compagno. Assumere *Zanshin* rapidamente significa essere in grado di fare pressione sul compagno subito dopo aver colpito e prendere il suo *Sen*. Appena terminato il tuo *Datotsu*, non lasciar cadere lo spirito, ma prendi una postura pronta per l'attacco e *Kokoro-Gamae* non appena possibile.



- Dopo un attacco contemporaneo, entrambi si separano
- Tenere *Kamae* e *Sen*, pronto per la tua prossima azione prima del compagno. Questo è ciò che definisce *Uchi-Ai-Tsunagi*.

5) Ti senti sufficientemente a tuo agio con gli *Shikake-Waza*?

Una volta iniziato il *Tachi-Ai*, prendi l'iniziativa facendo pressione sul compagno ed esegui gli *Shikake-Waza* in modo risoluto.

È difficile applicare *Sen-Sen-no-Sen* (*Shikake-Waza*) sul compagno se la postura è priva del sentimento di prendere *Sen*.

- Prendere *Sen* implica il mantenere un'attitudine risoluta/aggressiva in ogni momento. Nel caso di *Shikake-Waza* questa è *Sen-Sen-no-Sen*, in *Oji-Waza* è *Go-no-Sen*, essere sempre psicologicamente superiore al compagno prima di colpire.

Shikake waza example **Debana Men**

A correctly executed Debana waza, in particular, is bound to receive a favorable assessment.

仕かけ技の例
出はな面のポイント

Thoroughly pressure your opponent using your Kiai and Kensen

(5) Are you sufficiently comfortable using Shikake waza?

Once the Tachi Ai has begun, take initiative by applying pressure to your opponent and aggressively executing Shikake waza.

5 仕かけ技が十分にこなせる
ようになつてきたか

一段のポイント

Acquiring Sen?
"Acquiring Sen" implies maintaining an aggressive mindset at all times. In the case of Shikake waza it is "Sen Sen no Sen" and in the case of IJ waza, it is "Do no Sen", always being psychologically superior to you opponent before you strike.

It would be difficult to apply "Sen Sen no Sen" (Shikake waza) to your opponent if your posture lacks the feeling of "Acquiring Sen".

52

1 実技審査を受ける二段のポイント

Acquire sen. Once you notice your opponent has initiated his move, strike men.

仕かけ技の例
出はな面のポイント

Debana Men and Debana Fote are very effective in regards to moving opponents

53

➤ Esempio di *Shikake-waza: Debana-Men*

- Fai pressione sul tuo avversario usando il tuo *Kiai* e *Kensen*
- Un *Debana Waza* eseguito correttamente, in particolare, è destinato a ricevere una valutazione favorevole
- *Acquire Sen*: come noti che il tuo avversario inizia il suo movimento, colpisci *Men*
- *Debana Men* e *Debana Kote* sono molto efficaci in relazione al movimento dell'avversario

Sandan

Punti sull'esecuzione dei *Waza*

1. Puoi eseguire un *Datotsu* corretto da *Seme-Ai*?
2. Sei diventato abile nell'utilizzare *Maai* e puoi cogliere un'opportunità di attacco?
3. La tua energia spirituale è più alta dei livelli di *Shodan* e *Nidan* e puoi tenere *Tame* (attesa attiva) prima di colpire?
4. Puoi utilizzare *Sen* and *Go*?
5. Il tuo *Tokui-Waza* (il tuo *Waza* preferito) fluisce naturalmente dal tuo corpo?
6. Sono stabili le tue anche (*Koshi*)?

1) Puoi eseguire un *Datotsu* corretto da *Seme-Ai*?

Seme-Ai non è semplicemente andare verso e lanciare un attacco contro il compagno. Piuttosto, *Seme* è definito come il destabilizzare il compagno, esponendolo ad un attacco. Questo può essere ottenuto in vari modi come l'uso di *Kiai*, *Kensen*, *Tokui-Waza*, ecc. per provocare una reazione da parte del compagno.

Non appena noti una reazione o un timore da parte del compagno, cogli l'opportunità e attacca. Alla fine, man mano che salirai di livello, l'obiettivo degli esami futuri non sarà “vincere dopo aver colpito” ma “vincere prima di colpire”.

- Esempi di *Seme* che usa *Kensen*:
 - Prendi il centro del compagno usando il *Kensen* e colpisci *Men*



- Entra per prendere il centro del compagno
- Apri la sua *shinai* a sinistra. Nel momento in cui conquisti il centro, attacca *Men*.
- Questo è un modo di usare il *Kensen* per premere sul compagno ed applicare *Seme*.



- Evita la *Shinai* del compagno mentre risponde al tuo *Kensen* e colpisci *Kote*
 - Premi per prendere il centro del compagno
 - Come premi la sua *Shinai* a sinistra, egli tenterà di riprendere il centro spingendo a destra (tua destra)
 - Nel momento in cui respinge la tua *Shinai*, alzala e abbassala rapidamente per colpire *Kote*.
 - Questo metodo di applicare *Seme* e cogliere l'opportunità è una maniera per “vincere prima di colpire”.

2) Sei diventato abile nell'utilizzare *Maai* e puoi cogliere un'opportunità di attacco?

La tua capacità di agire da *Issoku-Itto-no-Maai*, *Uchima*, ecc. sarà valutata. L'uso sapiente del *Maai* implica non solo conoscere la portata del compagno, ma anche come utilizzare una distanza da cui è possibile cogliere l'opportunità di *Datotsu*. Diversamente, non sarebbe possibile superare la difesa del compagno.

Il *Maai* ideale è la distanza in cui il compagno si sente lontano ma è abbastanza vicino per te. Per realizzare il tuo *Maai* ideale, usa *Issoku-Itto-no-Maai* come riferimento per misurare il tuo *Maai*. È importante praticare affinché il proprio corpo memorizzi la distanza ideale una volta costruito il proprio range.

3) La tua energia spirituale è più alta dei livelli di *Shodan* e *Nidan* e puoi tenere *Tame* (attesa attiva) prima di colpire?

Tame si ha quando si accumula una grande quantità di *Ki* nell'addome e viene rilasciato in modo esplosivo con l'attacco, una volta che si presenta un'opportunità favorevole di *Datotsu*. Un grande *Kakegoe* (urlo) è considerato *Kihon*, tuttavia è importante accumulare il *Ki* nell'addome mentre si è in *Kamae* e si è in continuo movimento. Se la postura e/o il *Kamae* non sono corretti, non sarai in grado di raccogliere energia nell'addome e quindi tenere *Tame* diventa impossibile.

1章 実技審査を受ける三段のポイント

(2) Have you become skillful in utilizing maai, and can you seize a striking opportunity?

Your ability to respond from Issoku itto no maai, uchi ma, etc. will be questioned. Skillfully utilizing maai implies not only knowing your opponent's range, but also how to use a distance where a datotsu opportunity can be achieved. Otherwise, breaking through your opponent's defense wouldn't be possible.

The ideal maai would be the distance where the opponent feels is far away yet close enough for you. In order to realize your ideal maai, use issoku itto no maai as a reference to measure your maai. It is important to make sure you body remembers your ideal distance once you realize its range.

(3) Is your spiritual energy higher than Shodan and Nidan levels, and can you hold tame (reactive waiting) before striking?

Tame is when an ample amount of Ki is collected in the abdomen and explosively released with the strike once a favorable datotsu opportunity arises. Big Kakegoe (yell) is considered Kihon, however, it is important to collect your Ki in the abdomen (namely the solar plexus) as you hold kamae and move at all times. If either the posture and/or kamae are incorrect, you wouldn't be able to collect power in your abdomen, and consequently, holding tame becomes infeasible.

2 間合いの使い方がうまくなり、機会をとらえて打突するようになるか

3 初段、二段よりも気力が充実し、溜めて打ちができるようになるか



correct posture and kamae are crucial for holding tame

57

- Corretta postura e *Kamae* sono cruciali per mantenere *Tame*.

4) Puoi utilizzare *Sen* and *Go*?

A livello di *Sandan*, ci si aspetta che i *Waza* partano dalla tua iniziativa, vale a dire *Sen-Sen-no-Sen* (*Shikake-Waza*), *Sen* (*Debana-Waza*) e attirando l'avversario usando *Seme Go-no-Sen* (*Oji-Waza*). I *Waza* possono essere di qualsiasi tipo, ciò che è importante è creare l'opportunità per colpire. Nel caso di *Go-no-Sen*, applicare *Seme* avendo un sentimento di *Sen*, l'opportunità di attacco nasce quando il compagno si sente a disagio per il tuo *Seme* e incautamente lancia un attacco. Non contrapporsi una volta che il compagno attacca e mantenere un sentimento di *Sen* nel tuo *Seme*, altrimenti l'*Oji-Waza* non funzionerà.

➤ Esempi:

- *Sen Waza* (*Debana-Waza*), *Debana Kote*. *Sen Waza* si ha quando il compagno sta per attaccare durante *Seme-Ai* e si colpisce in quell'apertura (*Suki*).

(4) Can you utilize "sen" and "go"?

At Sandan level, you're expected to initiate wazas by yourself; namely "sen sen no sen" (*shikake waza*), "sen" (*debana waza*) and luring the opponent using "seme" "go no sen" (*oji waza*). Those can have any form, what's important is creating the opportunity to strike.

In the case of "Go no sen", apply seme as if you're holding a sense of sen. The opportunity to strike arises once the opponent becomes uncomfortable with your seme and recklessly launches an attack. Do not counter after the opponent attacks and always carry a sense of sen in your seme; otherwise your *oji waza* will not work.

4 三段の打突の機会が先と後の打突の機会ができてくるか

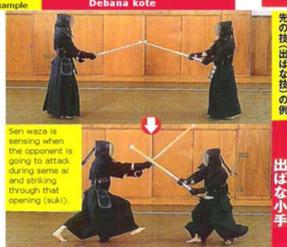
三段のポイント

先の手は出さなばの例

出はな小手

sen waza (debana waza) example

Debana kote

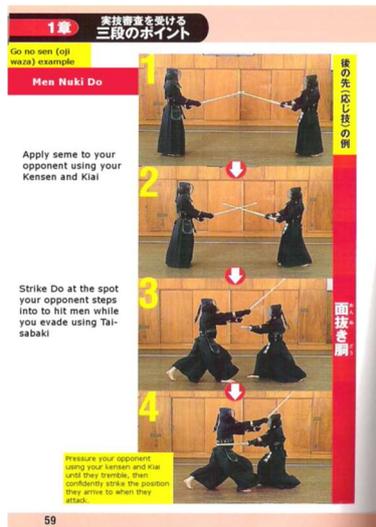


Sen waza is sensing when the opponent is going to attack during seme ai and striking through that opening (suki).

Do not lose sight of the moment your opponent initiates his movement, and hit kote while maintaining your sen.

58

- Non perdere di vista il momento in cui il compagno inizia il movimento e colpisci *Kote* mentre mantieni *Sen*.
- *Go-no-Sen* (*Oji-Waza*), *Men-Nuki-Do*.



- Applica *Seme* usando il *Kensen* e il *Kiai*
- Colpisci *Do* nel momento in cui il compagno avanza per colpire *Men* mentre lo eviti usando *Tai-Sabaki*
- Fare pressione sul compagno usando il *Kensen* e il *Kiai* finché non cede, poi colpisci con sicurezza l'obiettivo nel punto in cui arriverà nell'esecuzione del suo attacco.

5) Il tuo *Tokui-Waza* (il tuo *Waza* preferito) fluisce naturalmente dal tuo corpo?

Applicare *Seme* usando il tuo *Tokui* (specialità) *Waza* è una forma di *Seme* in *Kendo*. A livello di *Sandan*, non solo bisognerebbe conoscere una varietà di *Waza*, ma dovresti cercare di sviluppare il tuo *Tokui-Waza*. Fare pressione sul compagno usando il tuo *Tokui Waza* e portarlo fuori equilibrio ti metterà in una posizione vantaggiosa durante l'esame.

Per scoprire il proprio *Tokui Waza*, fai attenzione nel tuo *Keiko* e nota i *Waza* che esegui bene. Una volta trovato, perfeziona la sua precisione quando ti alleni. Anche se il compagno è vigile, puntare a un buon *Datotsu* usando il tuo *Tokui-Waza*. Se il *Waza* fosse sufficientemente efficace scuoterà il compagno e creerà un'opportunità, anche se dovesse anticipare il tuo *Tokui-Waza*.

6) Sono stabili le tue anche (*Koshi*)?

- Quando si colpisce le anche devono essere più stabili rispetto al livello *Nidan*.



- scuoti il tuo avversario mentre fai pressione usando il tuo *Tokui Waza* e mira a stare in una posizione vantaggiosa

Yondan

Punti sull'esecuzione dei *Waza*

1. Riesci a cogliere le opportunità di *Datotsu* senza mai fartele scappare? Conosci la tua distanza e il tuo *Tai-Sabaki* è a un livello sufficiente?
2. Sei in grado di esprimere un *Seme-Ai* efficace usando il tuo *Kensen*?
3. Hai sviluppato il tuo *Tenouchi* e gli *Oji-Waza* ad un livello sufficiente?
4. Il tuo corpo esprime *Zanshin* in modo naturale?
5. C'è *Ki-Ken-Tai-Icchi* nei tuoi *Datotsu*?
6. Stai mostrando *Kigurai* e personalità?

1) Riesci a cogliere le opportunità di *Datotsu* senza mai fartele scappare? Conosci la tua distanza e il tuo *Tai-Sabaki* è a un livello sufficiente?

A livello di *Yondan*, i *Waza* dovrebbero essere più raffinati ed il numero di attacchi futili dovrebbe essere inferiore al livello di *Sandan*. Perché ciò accada, le opportunità per un *Datotsu* dovrebbero essere appropriatamente colte ed allo stesso tempo, ci si aspetta che tu colpisca dopo aver creato opportunità favorevoli.

Inoltre, è fondamentale una solida comprensione del *Maai* (distanza). Una solida comprensione del *Maai* non implica movimenti improvvisi verso la distanza di attacco, ma piuttosto il processo per conquistare la distanza di attacco. Fai in modo di mantenere sufficiente *Seme* da *Issoku-Itto-no-Maai* e colpisci dalla tua propria distanza.

Per quanto riguarda il *Tai-sabaki* desiderato a livello di *Yondan*, dovresti essere in grado di muoverti liberamente usando *Ashi* e *Tai-Sabaki* quando il compagno inizia un attacco. Per esempio, muovendo il tuo corpo utilizzando *Hiraki-Ashi* quando esegui un *Oji-Waza*, o rispondendo senza problemi all'attacco del compagno, ecc.

➤ I *Datotsu* da *Chikai-Maai* non sono apprezzati.

- *Uchima* (distanza d'attacco) si trova tra *Issoku-Itto-no-Maai* e appena prima di entrare in *Chikai-Maai*. Qualsiasi attacco eseguito oltre questa distanza è considerato come attacco da *Chikai-Maai* (che non è apprezzato). Questo perché *Chikai-Maai* è chiamato anche *Shi-no-Maai* (distanza della morte), estendendo le braccia colpisci il compagno e viceversa.
- Un *Datotsu* appropriato dovrebbe provenire dalla parte inferiore del corpo, specialmente dalle anche, a tal scopo è importante colpire da *Issoku-Itto-no-Maai*.

2) Sei in grado di esprimere un *Seme-Ai* efficace usando il tuo *Kensen*?

Applicare un *Seme-Ai* efficace usando il *Kensen* implica un *Ki* (spirito) che può essere sentito dal *Kensen* al *Kamae* e in ogni momento essere in grado di prendere il centro del compagno. Espressioni come "forza che proviene dal *Kensen*" o "sentire il *Kensen* vivo" descrivono questo stato.

Perché ciò accada, sii cosciente del tuo polso sinistro mentre entri per *Seme* e assicurati che la parte superiore del tuo corpo sia stabile (postura incrollabile). Prova a vedere te stesso interferire con il centro del compagno usando il pugno sinistro. Assicurati di tenere chiusa l'ascella sinistra e di non oscillare il pugno sinistro avanti e indietro.

1章 実技審査を受ける 四段のポイント

(2) Are you capable of expressing effective seme ai using your kensen?

Applying effective seme ai using your kensen implies Ki (spirit) that could be felt from a kensen at kamae, and at all times, be able to achieve centre from the opponent. Expressions such as "power coming from the kensen" or "kensen feels alive" are used to describe such state.

2 剣先のきいた攻め合いができていますか

For that to happen, be conscious of your left wrist as you move in for seme and make sure your upper body is stable (unwavering posture). Try to view yourself as meddling with your opponent's centre using your left fist. Make sure you tighten your left armpit and not to sway your left fist back and forth from position.



When applying seme through the kensen, the left fist is always positioned on the centre line.

63

- Quando applichi *Seme* attraverso il *Kensen*, il pugno sinistro è sempre posizionato al centro

3) Hai sviluppato il tuo *Tenouchi* e gli *Oji-Waza* ad un livello sufficiente?

Avere braccia flessibili ed essere naturalmente rilassati (cioè senza tensione) dopo aver colpito è fondamentale per lo sviluppo della brillantezza del *Tenouchi*. Per sviluppare la brillantezza del *Tenouchi* è fondamentale che le braccia non vengano sollevate prima o dopo l'esecuzione del *Datotsu*. Se le ascelle sono chiuse, la posizione del pugno sinistro può essere mantenuta ed è possibile eseguire *Datotsu* corretti.

Inoltre, gli *Oji-Waza* dovrebbero essere adeguatamente sviluppati, quindi quando si coglie il compagno sotto pressione, si può tranquillamente afferrare una buona opportunità dall'obiettivo che il compagno ha intenzione di colpire.

4) Il tuo corpo esprime *Zanshin* in modo naturale?

Il movimento del corpo dal momento del *Datotsu* all'assunzione dello *Zanshin* deve essere naturalmente fluido. Come introdotto nei punti per *Nidan*, *Zanshin* è il movimento cruciale per prendere il *Sen* del compagno. Per fare ciò, dovrete esercitarvi nell'eseguire *Datotsu* ed esprimere *Zanshin* insieme, in un movimento fluido, durante il *Keiko*.

(3) Are your Tenouchi and Oji waza developed to a sufficient level?

Having flexible arms and being naturally relaxed (ie: no tension) after striking are key in developing tenouchi sharpness. In order to develop sharpness in tenouchi, it is crucial that the armpits aren't lifted before or after striking datotsu. If the armpits were tight, the left fist position could be maintained and a correct datotsu would be possible.

3 手の内もゆえ、応じ技もなつていますか

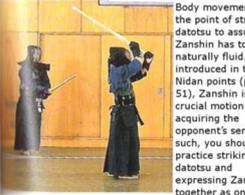
四段のポイント

Furthermore, Oji waza should be adequately developed, so when drawing a pressuring opponent, you can confidently seize a good striking opportunity from the target the opponent is aiming to strike.

(4) Is your body naturally expressing Zanshin?

Body movement from the point of striking datotsu to assuming Zanshin has to be naturally fluid. As introduced in the Nidan points (page 51), Zanshin is the crucial motion of acquiring the opponent's sen. As such, you should practice striking datotsu and expressing Zanshin together as one fluid movement during keiko.

4 残心が自然に身についていますか



打突から残心までの動きを、自然に滑らかに行う

64

5) C'è *Ki-Ken-Tai-icchi* nei tuoi *Datotsu*?

Ki in *Ki-Ken-Tai* si riferisce all'energia spirituale al suo apice. Ogni colpo dovrebbe essere eseguito con tale spirito (*Kisei*). *Ken* si riferisce a *Datotsu* eseguiti con il *Monouchi* della *Shinai*, usando il corretto

Hasuji e la parte corretta della *Shinai* (*Datotsu-Bu*). *Tai* si riferisce al corretto *Taisei* (postura), dove la metà inferiore del corpo viene utilizzata per colpire.

Un solido *Ki-Ken-Tai* avviene quando tutti questi elementi sono espressi nello stesso momento ad ogni colpo, quando viene aggiunto un corretto *Zanshin*, la condizione per *Yuko-Datotsu* è completa.

6) Stai mostrando *Kigurai* e personalità?

Quando l'energia spirituale è al suo apice e si percepisce un'atmosfera dalla tua postura e dal *Kamae*, la tua personalità inizia a rivelare *Kigurai*. Coltivando il tuo *Shugyo* (studio di arti marziali), dovresti essere in grado di far sentire ai principianti e alle persone con poca esperienza la tua calma e il tuo spirito, da *Reiho* al modo in cui esegui i *Waza*.

Costruendo il tuo *Shugyo* nel *Keiko* abituale, tecnicamente e spiritualmente parlando, *Kigurai* alla fine diventerà una seconda natura. Se tenti forzatamente di mostrarlo durante l'esame, non ingannerai la giuria.

1章 実技審査を受ける
四段のポイント

(5) Is there *ki ken tai* iichi in your *datotsu* strikes?
The *Ki* in *Ki Ken Tai* refers to spiritual energy at its peak. Each strike should be struck with such spirit (*kisei*). The *Ken* refers to *datotsu* executed with the monouchi of the *shinai*, using the right *Hasuji* and the correct part of the *shinai* (*datotsubub*). *Tai* refers to proper *Taisei* (posture), where the lower half of the body is used to strike.



A solid *Ki Ken Tai* is established when all of these elements are expressed at the same time during every strike. When correct *Zanshin* is added, the conditions for *yuuoku datotsu* become complete.

(6) Are you showing *Kigurai* and character?
As you refine your *shugyuu*, your character and *Kigurai* will begin to show from your *kamae* and posture.

When spiritual energy is at its peak and an atmosphere can be felt from your posture and *kamae*, your character begins to reveal *Kigurai*. As you cultivate your *Shugyuu* (martial arts study), you should be able to let beginners & those with little experience feel your calmness and spirit - from *reihou* to the way you execute *waza*.

As you pack your *Shugyuu* in usual *keiko*, technically and spiritually speaking, *Kigurai* will eventually become second nature. Even if you forcefully try to display it during your grading, you cannot deceive the grading panel.

5 打気剣体の一致しているか

6 風格、気位があるか

65

- mentre raffini il tuo *Shugyo*, il tuo carattere e il *Kigurai* inizieranno a manifestarsi dalla tua posizione di *Kamae*

Godan

Punti sull'esecuzione dei *Waza*

1. I *Waza* sono eseguiti naturalmente e con logica (*Riai*) all'interno dello scambio offensivo e difensivo con il compagno?
2. Sei consapevole della distanza (*Maai*), dell'opportunità di *Datotsu* e in grado di eseguire un *Datotsu* con *Ki-Ken-Tai-Icchi*?
3. *Tai-Sabaki* (movimento del corpo) e *Ashi-Sabaki* sono eseguiti senza sforzo con solido *Zanshin*?
4. Dimostri superiorità all'interno del reciproco scambio di offesa/difesa (*Seme-Ai*) e sei in grado di mostrare un *Datotsu* efficace?

1) I *Waza* sono eseguiti naturalmente e con logica (*Riai*) all'interno dello scambio offensivo e difensivo con il compagno?

In poche parole, un *Waza* espresso con *Riai* può essere inteso come un *Waza* conforme ai principi del *Kendo*. Per essere più precisi, nel momento in cui il *Kensen* prende il centro del compagno dopo *Seme*: se il compagno abbassa il *Kensen* o si scopre, colpisci *Men*, se il compagno alza il *Kensen*, colpisci *Kote*.

Seme-Ai a livello *Godan* non è il tentativo di colpire obiettivi in modo casuale, ma piuttosto quale tipo di *Seme* è stato utilizzato all'interno del processo che porta ad eseguire un *Datotsu* e se il *Datotsu* eseguito si adatta al *Seme* usato.

2) Sei consapevole della distanza (*Maai*), dell'opportunità di *Datotsu* e in grado di eseguire un *Datotsu* con *Ki-Ken-Tai-Icchi*?

A livello *Godan*, *Maai*, l'opportunità di *Datotsu* e *Ki-Ken-Tai-Icchi* sono richiesti ad una dimensione più elevata di quanto necessario per i gradi inferiori.

1章 実技審査を受ける 五段のポイント

Simply put, a waza that matches riiai, can be understood as a waza that conforms to the principles of Kendo. To be more specific, "at the moment the kensen seizes the opponent's centre after seme: If the opponent lowers his kensen or opens up, strike men. If the opponent raises his kensen, strike kote".

Seme ai at Godan level is not the attempt to hit targets obscurely, but rather what kind of seme was used within the process leading to hitting a datotsu, and whether the datotsu executed suits the seme used.

(1) Are the wazas executed naturally and for a reason (riai) within the offensive & defensive exchange with the opponent?

1 相手の攻防の中で、技が理合に合わせて自然に出せているか

五段のポイント

At Godan level, maai, datotsu opportunity and ki ken tai ichi of higher dimensionality than lower grades is required.

(2) Are you aware of distance (maai), opportunity for a datotsu strike, and capable of executing a datotsu strike with ki ken tai ichi?

2 機会を知り、打突ができて、気剣体一致の打突か

As you skillfully use maai and not letting favorable opportunities slip away, you should execute a strike with solid ki-ken-tai.

67

- Utilizzando abilmente il *Maai* e senza lasciarti sfuggire opportunità favorevoli, dovresti eseguire un colpo con un *Ki-Ken-Tai* solido

3) *Tai-Sabaki* (movimento del corpo) e *Ashi-Sabaki* sono eseguiti senza sforzo con solido *Zanshin*?

È necessario che *Tai-Sabaki* e *Ashi-Sabaki* fluiscano in modo naturale e che si esprima un movimento di alto livello. Se uno o entrambi *Tai* e *Ashi-Sabaki* non vengono eseguiti correttamente, la postura dopo un *Datotsu* collasserà e non potrà essere espresso uno *Zanshin* fluido e solido.

4) Dimostri superiorità all'interno del reciproco scambio di offesa/difesa (*Seme-Ai*) e sei in grado di mostrare un *Datotsu* efficace?

Si desidera che in ogni istante tu debba prendere *Sen*, applicare *Seme* al tuo avversario e vincere. Se fatto correttamente, potresti trovarti in posizione vantaggiosa e da qui essere in grado di eseguire uno *Yuko Datotsu*.

柔技審査を受ける
五段のポイント 1章

(3) Are Tai-sabaki (body movement) & Ashi-sabaki executed effortlessly with a firm zanshin?
It is necessary that Tai-sabaki and Ashi-sabaki flow naturally, and a high level movement is expressed. If either or both Tai & Ashi sabaki are not executed correctly, the posture after a datotsu strike will collapse and a smooth zanshin couldn't be expressed.



Tai-sabaki, Ashi-sabaki and smooth Zanshin should flow effortlessly.

(4) Are you standing in a leading position within the mutual offense/defense exchange (seme ai), and capable of showing an effective datotsu strike?
It is desired that at all times, you should take *sen*, apply *seme* to your opponent and win. If done correctly, you should be in an advantageous position; and from such position be able to strike a *yuukou datotsu*.



*Take the opponent's *sen* and strike from a favorable position.*

五段のポイント
3 体さはき、足さはきが無理なくでき、打突後の残心もしっかりとれているか
4 相互の攻防（攻め合い）で主導的な立場に立ち、有効的な打突が表現されているか

68

- *Tai-sabaki*, *Ashi-sabaki* e un fluido *Zanshin* dovrebbero scorrere senza sforzo
- Prendi il *Sen* dell'avversario e colpisci da una posizione favorevole