

# VARIAZIONI KENDO-NO-KATA

(trad. Toru Kodama e Lorenzo Zago)

Traduzione del resoconto fatto da **Y. Asami Sensei Hachidan Kyoshi** del seminario di aggiornamento di tre giorni della **Z.N.K.R.** tenuto lo scorso aprile della parte relativa alle ultime modifiche del **Nihon Kendo-no-Kata**.

Il seminario è stato condotto, secondo le tematiche, da Morishima Sensei Hanshi: "**Idea del Kendo**", Furuta Sensei Hanshi e M. Sumi Sensei Hanshi: "**Insegnamento**", H. Goto Sensei Hanshi "**Arbitraggio**", H. Aoki Sensei Hanshi e Taguchi Sensei Hanshi "**Kata**".

Di recente si è detto di 26 punti modificati, di fatto alcuni di essi sono osservazioni e puntualizzazioni delle quali si era già a conoscenza da tempo.

La traduzione, divisa per punti, riporta molto più dei cosiddetti 26 punti, è di fatto un sunto del seminario per la parte che riguardava il **Nihon Kendo-no-Kata**: alcune cose, per molti di voi, potranno quindi essere già note.

## O-DACHI-NO-KATA

- Generali:**
- nel **rei**, dopo aver passato il **bokuto** nella mano sx, il braccio dx resta naturalmente disteso con la mano sulla coscia dx in una posizione a metà tra il davanti ed lato della coscia
  - per andare in **sonkyo** l'accovacciarsi, la chiusura del piede sx al 3° passo e l'estrazione avvengono contemporaneamente
  - estrarre diagonalmente con il filo della lama che viene indirizzato al viso dell'avversario ad un'altezza che può andare dalla tempia al collo dell'avversario
  - incrociare i **bokuto** all'altezza del **kissaki**, l'estremità finale della lama
  - l'incrocio di cui sopra deve essere mantenuto anche al termine di ogni **Kata**
  - **kamae-otoke**, con il **kissaki** ad un'altezza variabile tra i 3 ed i 6 cm. sotto il ginocchio e leggermente al di fuori della figura dell'avversario
  - la prima articolazione del pollice sx (l'articolazione tra l'osso sesamoide, il primo osso del pollice dopo il carpo, e la falange prossimale) all'altezza dell'ombelico
  - il **kensen** indirizzato al **mi-ken** (punto tra i due occhi) o all'occhio sx del compagno
  - in **chudan-no-kamae** la distanza laterale tra i due piedi è di un piede, i piedi sono perfettamente paralleli, anche in **morote-migi-jodan-no-kamae** e **gedan-no-kamae**
  - in **morote-hidari-jodan-no-kamae**, **hasso-no-kamae** e **waki-gamae** il piede dx ha il tallone leggermente ruotato all'interno sulla stessa linea del piede sx ed il corpo naturalmente ruotato a dx
- Ippon-me:**
- **Uchi-tachi** attacca con l'idea di tagliare all'altezza dello spazio fra le due mani che sostengono il **bokuto** e prosegue fino ad arrivare con il **kensen** ad altezza **gedan**.
  - **Uchi-tachi** mantiene sempre lo sguardo agli occhi di **Shi-tachi** anche se il corpo resta leggermente inclinato in avanti in conseguenza del proprio attacco
  - dopo il contrattacco di **Shi-tachi**, **Uchi-tachi** indietreggia di due passi, il primo piccolo ed il secondo più grande così da trovarsi già alla distanza corretta per il ritorno in guardia al centro dell'area senza ulteriori spostamenti
- Nihon-me:**
- nell'azione di **nuki-kote Shi-tachi** deve scendere con il **bokuto** fino all'altezza di **gedan**
  - spostamento laterale di **Shi-tachi** per tornare al centro anche in tre passi
- Sanbon-me:**
- **tsuki** di **Uchi-tachi** morbido senza violenza
  - **irezuki ni nayasu** (ricezione e contrattacco) di **Shi-tachi** molto forte e compatto
  - **Uchi-tachi**, nelle due azioni di difesa dal contrattacco di **Shi-tachi**, deve indirizzare il proprio **kensen** alla gola di **Shi-tachi**
  - durante il contrattacco di **Shi-tachi** lo spirito di **Uchi-tachi** scende al 30%
- Yohon-me:**
- in **waki-gamae** non è la lunghezza del **bokuto** che viene nascosta all'avversario, ma l'ipotetico obiettivo che potremmo andare a colpire
  - in **waki-gamae** il **kissaki** è più basso dell'altezza che ha in **gedan-no-kamae**
  - in **waki-gamae** il dorso della mano destra è appoggiato al corpo ad un'altezza più bassa delle anche e la mano sx è a un pugno di distanza dall'ombelico e leggermente a dx; il braccio, l'avambraccio ed il polso sx formano una linea naturalmente arcuata
  - i tre passi di avvicinamento sono normali, come negli altri **kata** si raggiunge la distanza di **issoku-itto-no-ma-ai**

- il movimento di attacco di entrambi è continuo, ovvero non ci sono interruzioni tra il caricamento del **bokuto** sopra la testa e la discesa per colpire, l'obiettivo è effettivamente la testa del compagno
- **Uchi-tachi** indietreggia di un passo per permettere ad entrambi il ritorno in **chudan**, ma la distanza che crea è di **chika-ma**
- nell'attacco di **tsuki**, al polmone destro di **Shi-tachi**, **Uchi-tachi** deve mantenere pressione sul **bokuto** del compagno (**osae**), questo fa sì che il proprio corpo ruoti leggermente a sinistra ed il busto si inclini in avanti, anche il **kensen** termina indirizzato leggermente verso il basso
- il ritorno al centro di **Uchi-tachi** può essere eseguito anche in tre passi per non spezzare la postura

**Gohon-me:**

- **Shi-tachi** controlla **Uchi-tachi**, che è in **hidari-jodan-no-kamae** indirizzando il **kensen** al polso sx del compagno e ruotando leggermente ed in maniera naturale il filo della lama così che risulti orientato verso il basso-sx.
- **Uchi-tachi** attacca per colpire realmente la testa di **Shi-tachi**, che altrimenti non riuscirebbe a fare **suriage**, inoltre deve rilassare immediatamente il braccio dx così che, subendo il **suriage**, il suo corpo non venga anch'esso spostato lateralmente
- il **suriage** ed il contrattacco da parte di **Shi-tachi** devono essere fatti in un unico movimento, **icchi-byoshi**
- durante il movimento indietro **Shi-tachi** indirizza per un attimo il **kensen** al **mi-ken** ed abbassa il tallone sx a terra per poi indietreggiare con il dx per assumere **hidari-jodan-no-kamae**

**Roppon-me:**

- il **suriage** di **Shi-tachi** deve essere fatto eseguendo un movimento semicircolare (**han-en**) e colpendo il **bokuto** con lo **shinogi**
- durante lo **zanshin** di **Shi-tachi**, **Uchi-tachi** tiene il **bokuto** abbassato con il filo della lama orientato un po' verso dx

**Nanahon-me:**

- il **ki-atari (tsuki)** di **Uchi-tachi** è indirizzato allo sterno (**kyo-bu**)
- dopo **ki-atari**, eseguito avanzando di un piccolo passo **Uchi-tachi** ed indietreggiando **Shi-tachi**, ritornare in **chudan-no-kamae** alla distanza di **isso-ku-itto-no-ma-ai** senza muoversi con i piedi
- il primo passo di **Uchi-tachi** per attaccare **men** deve essere piccolo
- **Shi-tachi** colpisce **do** al secondo passo ovvero con il piede sx in avanti, le dita del piede sx sono rivolte un po' a sx. verso **Uchi-tachi**
- al completamento dell'attacco di **do** il **bokuto** deve essere il prolungamento del braccio dx con il **kensen** indirizzato a terra, immaginare di far scolare una goccia lungo la lama
- dopo l'attacco assumere **waki-gamae** ma l'altezza del **kensen** è più alta perché altrimenti toccherebbe terra
- durante la rotazione per tornare al centro i piedi devono essere sempre indirizzati al centro ed il piede sx fa dei passi più grandi del dx

## KO-DACHI-NO-KATA

**Generale:**

- in **kamae-otoke** il **kensen** di **Shi-tachi** deve essere all'altezza di 3-6 cm sotto il ginocchio come con il **bokuto**, anche se può sembrare di averlo troppo basso, e sempre leggermente al di fuori della figura del compagno
- in **chudan-no-kamae** la posizione di **Shi-tachi** è frontale come quella di **Uchi-tachi**; quando assume **han-mi-no-kamae** la posizione è un po' ruotata verso sx così da ridurre la parte del corpo visibile, anche se la spalla sx resta sempre visibile a **Uchi-tachi**, e la assume avanzando leggermente il piede dx, il tallone del piede sx ruota un po' all'interno
- in **han-mi-no-kamae** la lama può essere sia con il filo verticale sia leggermente a dx e quindi la mano dx un po' spostata a dx ma il **kensen** deve sempre indirizzato sempre al **mi-ken** od all'occhio sx
- quando **Uchi-tachi** assume **hidari-jodan** il **kensen** del **ko-dachi** deve essere indirizzato verso il centro del viso di **Uchi-tachi**, quando **Uchi-tachi** è in **gedan-no-kamae** il **kensen** del **ko-dachi** deve essere indirizzato allo sterno (**kyo-bu**)

**Ippon-me:**

- **Uchi-tachi** termina l'attacco di **men** con il corpo eretto o poco inclinato in avanti, comunque meno che in **o-dachi-ippon-me**
- l'**uke-nagashi** di **Shi-tachi** deve essere eseguito tenendo chiuse tutte e cinque le dita sull'impugnatura, il **te-no-uchi** deve essere morbido
- per lo **zanshin** **Shi-tachi** assume **migi-jodan** portando la mano dx all'altezza che avrebbe lo spazio tra le due mani qualora fosse in **morote-jodan** con il **bokuto**
- al termine **Uchi-tachi** torna al centro facendo un passo indietro

**Nihon-me:**

- la guardia **han-mi** assunta **Shi-tachi** viene fatta tenendo leggermente il filo della lama orientato in basso-dx ed il **kensen** sempre indirizzato al centro del corpo del compagno all'altezza dello sterno (**kyobu**)

- pressato da **Shi-tachi Uchi-tachi** indietreggia con il piede dx e porta il **bokuto** all'altezza di **waki-gamae** ma non assume la guardia di **waki-gamae** perché deve attaccare immediatamente ovvero tutta questa fase di difesa indietreggiando ed attacco di **men** devono essere eseguite in un solo movimento (**icchi-byoshi**)
- quando **Uchi-tachi** indietreggia per la pressione del compagno, **Shi-tachi** avanza indirizzando il **kensen** verso la gola di **Uchi-tachi** tenendo il filo del **bokuto** orientato verso il basso
- **Uchi-tachi** termina l'attacco di **men** con il corpo eretto o poco inclinato in avanti, comunque meno che in **o-dachi-ippon-me**
- l'**uke-Nagashi** di **Shi-tachi** deve essere eseguito tenendo chiuse tutte e cinque le dita sull'impugnatura il **teno-uchi** deve essere morbido ed il corpo, al momento della ricezione, è ruotato a sx
- quando **Shi-tachi** afferra il braccio dx di **Uchi-tachi** non deve muovere i piedi ovvero deve aver già valutato la corretta distanza durante l'esecuzione dell'attacco, portando il **kodachi** al fianco per lo **zanshin** deve indirizzarne il **kensen** alla gola ed il filo della lama orientato verso il basso-dx

#### Sanbon-me:

- **Shi-tachi** ruota il corpo come per i due precedenti **kata** ed assume **gedan** portando il **kensen** 3-6 cm sotto il ginocchio con la lama verticale ed in linea con il centro del corpo
- la posizione del corpo ed il movimento di avanzamento sono identici ai primi due **kata**
- **Shi-tachi** esegue **suriage**, ricevendo l'attacco di **Uchi-tachi**, fino all'altezza di **tsuba-moto** (circa 10 cm sopra la **tsuba**) quindi esegue **suriotoshi** facendo scorrere il **kodachi** lungo il **bokuto** di **Uchi-tachi** fino all'altezza di **tsuba-moto** (circa 10-15 dalla **tsuba** del **bokuto**) ed indirizzando la spinta verso l'esterno destro di **Uchi-tachi**, ovvero avanti-sx rispetto a se stessi
- il **migi-do** di **Uchi-tachi** deve essere eseguito avanzando il piede sx davanti a se e non verso l'esterno sx
- lo **zanshin** di **Shi-tachi**, dopo i tre passi avanti è simile a quello del secondo **kata**