

Kendo

-no-

Kata



HEKI-SUI-KAN
KENDO. IAIDO. JODO

NOTE

Sanbon-me:

Ai-gedan-no-kamae.

Arrivati a distanza entrambi alzano il **bokuto** da **ai-gedan** fino ad **ai-chudan**, U. attacca di **Tsuki** S. all'altezza del **suigetsu** (plesso solare) ruotando l'**ha** (filo della spada) del **bokuto** verso la propria dx avanzando di un passo in **okuri-ashi** grande da poter effettivamente colpire S., contemporaneamente S. indietreggia di un passo in **okuri-ashi** grande da ristabilire la distanza iniziale di **issoku-itto-no-ma-ai**, ovvero quanto il passo di U., graffiando lo **shinogi** del **bokuto** di U. con il proprio, ovvero ruotando l'**ha** del **bokuto** alla propria dx mantenendo la punta al centro del corpo ed all'altezza del **suigetsu** di U. (si crea di fatto una situazione di trazione e pressione sul **bokuto** di U.), quindi contrattacca U. al **kyo-bu** (sterno), riportando l'**ha** del **bokuto** perpendicolare al terreno, avanzando con il piede dx e stendendo le braccia in avanti mantenendo la **tsukagashira** (estremità della **tsuka**) a livello dell'ombelico, così che il prolungamento della stessa, verso il proprio corpo, sia al **tanden** (3-4 cm. sotto l'ombelico), questa azione di ricezione e contrattacco è detta **irezuki ni nayasu**, S. esegue un secondo passo con il piede sx mantenendo la punta del **bokuto** alla stessa altezza utilizzando solo l'avanzamento del corpo e non le braccia, per penetrare nello spazio di controllo di U., quest'azione non è un attacco ma è un forte **seme**, quindi prosegue con tre rapidi passi in **ayumi-ashi** portando progressivamente la punta del **bokuto** in direzione del punto fra gli occhi di U. (**mi-ken**).

U. reagisce al contrattacco di S. facendo un passo indietro con il piede dx al primo passo di S. bloccando il **bokuto** di S. sul lato **ura** dello **shinogi** con il proprio passando sotto quello di S. ruotando le anche, aprendole, per meglio proteggersi e tenendo la punta indirizzata al **suigetsu** di S., al secondo passo di S. reagisce nello stesso modo ma sul lato **omote** indietreggiando con il piede sx, da questo momento risulta impotente rispetto alla pressione di S. per cui indietreggia di tre passi (allo stesso ritmo di avanzamento di S.) in **ayumi-ashi** partendo con il sx e abbassando progressivamente il **bokuto**.

Dopo aver verificato lo **zanshin** di S. U. comincia a riprendere la guardia **chudan** e S. comincia ad indietreggiare di cinque passi in **ayumi-ashi** partendo con il piede sx portandosi progressivamente in **chudan**, guardia che entrambi si troveranno ad assumere al terzo passo di S. quindi, senza arrestare l'azione, anche U. si muoverà, partendo con piede dx di tre passi in **ayumi-ashi**, le dimensioni dei passi devono essere tali che entrambi riprendano il centro dell'area in **issoku-itto-no-ma-ai**.

S. vince per mezzo di **Sen-sen-no-sen**.

Yonhon-me:

U. **hasso-no-kamae**, S. **waki-gamae**.

U. e S. si avvicinano di tre piccoli passi così da trovarsi ad una distanza maggiore di quella normalmente raggiunta negli altri **kata** (**nissoku-itto-no-ma-ai** o più in generale **toi-ma-ai**). Da questa distanza U. attacca **shomen**, con l'idea di tagliare il viso dell'avversario fino all'altezza del mento, passando con il proprio **bokuto** sopra la testa (come fosse **morote-jodan**), ed avanzando con il piede dx, contemporaneamente anche S. attacca allo stesso modo. Le due azioni si annullano con i **bokuto** che si incrociano (**omote-shinogi** contro **omote-shinogi**) all'altezza della fronte, scendere assieme, mantenendo contatto e pressione tra i **bokuto**, fino a raggiungere **chudan-no-kamae** (qui la distanza fra U. e S. è di **issoku-itto-no-ma-ai**). A questo punto U. attacca il polmone dx di S. ruotando il **bokuto** con l'**ha** alla propria dx (v. **sanbon-me**) con l'intenzione di penetrare il torace passando attraverso lo spazio tra le costole all'altezza del capezzolo di S.

S. evita di essere colpito con un leggero avanzamento (**irimi**) in diagonale con il piede sx (l'ampiezza dell'avanzamento deve essere funzionale alla corretta distanza che S. dovrà avere, successivamente, per colpire U. con il **mono-uchi** del **bokuto**) ed eseguendo una rotazione con il **bokuto** attorno a quello, in penetrazione, di U. (**uke-nagashi**), portando la **tsuka** verso l'alto con la mano sx che sale alta sull'asse centrale della propria testa ed il palmo della mano dx come se

colpisce il proprio naso, così da mettere il proprio **bokuto** tra se (la propria spalla dx) e l'**ha** di quello di U.. In questo momento l'**ura-shinogi** di S. è a contatto con l'**ha** del **bokuto** di U. e quella del proprio è rivolto alle proprie spalle.

U. al termine della sua azione si trova con il corpo allungato in avanti e leggermente ruotato alla propria sx con il **kensen** del **bokuto** leggermente più basso della **tsuba** e la testa ruotata verso S. S., senza interrompere il movimento di **uke-nagashi**, completa l'azione attaccando **shomen**, chiudendo il piede dx dietro al sx (piedi invertiti rispetto alla normale posizione)

Dopo aver verificato lo **zanshin** di S. U. comincia a riprendere la guardia **chudan** indietreggiando di un passo con il piede sx per riportarsi al centro dell'area e S. contemporaneamente si sposta alla propria dx (se il caso anche leggermente indietro) per riallinearsi con U. alla distanza di **issoku-itto-no-ma-ai** abbassando, mantenendo mentalmente pressione, il **bokuto** da sopra la testa di U. fino alla guardia **chudan**, che entrambi si troveranno ad assumere nello stesso istante.

S. vince per mezzo di **Go-no-sen**.

Gohon-me:

U. **morote-hidari-jodan-no-kamae**, S. **chudan-no-kamae**.

In questo **kata** il **chudan-no-kamae** di S. è leggermente diverso dallo standard, ovvero, nello stesso momento in cui U. assume **morote-hidari-jodan-no-kamae**, S. sposta il **kensen** del **bokuto** a controllare il **kote** sx di U.

Arrivati a distanza U. attacca **shomen**, avanzando con il piede dx e richiudendo il sx, con lo scopo di tagliare il **men** di S. fino all'altezza del mento. S. esegue **suri-age** sul lato **omote** indietreggiando in **okuri-ashi** e caricando molto ampio come nel caso di **lppon-me**, quindi rientra verso U. attaccando **shomen**. Quando U. subisce **suri-age** prosegue la corsa del suo attacco nella direzione impostagli dal contatto col il **bokuto** di S. riducendo progressivamente la velocità fino a raggiungere un'altezza al di sotto del livello di **gedan-no-kamae**.

S., dopo, aver eseguito **shomen**, indietreggia cominciando a muovere il corpo ed abbassando progressivamente il **kensen** all'altezza degli occhi (**mi-ken**) di U. e, senza arrestarsi, prosegue portando indietro il piede dx assumendo **morote-hidari-jodan-no-kamae**.

Dopo aver verificato lo **zanshin** di S. U. comincia a muoversi per riprendere **chudan-no-kamae** alzando il **bokuto**, contemporaneamente S. indietreggia con il piede sx abbassando il **bokuto** per riprendere anch'egli la guardia alla distanza corretta di **issoku-itto-no-ma-ai**, entrambi arrivano in **chudan-no-kamae** contemporaneamente, dopo di che U. indietreggia in **ayumi-ashi** partendo con il piede sx per riportarsi al centro dell'area ed assieme a lui S. avanza dello stesso numero di passi in **ayumi-ashi**, partendo con il piede dx.

S. vince per mezzo di **Sen-sen-no-sen**.