

## Osservazioni sull'esecuzione dei kata della ZNKR

Annotate dal Maestro Ito durante la riunione ZNKR (settembre 2008) e riportate durante il seminario per istruttori CIK del 20/09/08.

### 1) Mae

- Prima che inizi il movimento di *nukitsuke*, è necessario esprimere *kiseme*.
- *Nukitsuke* si esegue espirando, mentre si accumula forza nel *tanden* e si serrano i lati interni delle cosce (40 per cento *kirite* destra che ha fatto *nukitsuke*; 60 per cento *sayabiki*).
- Il caricamento di *kirioroshi* avviene contemporaneamente al movimento con cui si porta la rotula del ginocchio sinistro vicino al tallone del piede destro.
- Al termine del *chiburi* la punta della spada deve essere bassa, all'incirca sotto la rotula.

### 2) Ushiro

- L'estrazione del *nukitsuke* avviene mentre il corpo ruota.
- L'avversario non si trova esattamente dietro di noi, bensì è seduto dietro.
- Quando si carica per *kirioroshi*, il movimento in avanti della rotula del ginocchio destro è piccolo, fino a vicino al tallone del piede sinistro.
- Il taglio avviene contemporaneamente all'avanzamento del piede sinistro.

### 3) Ukenagashi

- L'*ukenagashi* avviene quando si è fatto *fumikomi* con il piede destro all'interno del piede sinistro come a formare il segno « $\ominus$ ».
- L'angolazione dei piedi e del corpo durante il taglio è di circa 15 gradi rispetto alla linea di *shōmen*.
- I piedi, visti da *shōmen*, sono esattamente su una linea.

### 4) Tsukaate

- Quando si colpisce *atemi*, il piede sinistro deve essere portato esattamente dietro al ginocchio.
- Quando si fa *tsukaate*, occorre immaginare un avversario della nostra stessa altezza.
- Dopo aver eseguito *tsuki*, quando si ritorna a *shōmen*, si riporta la *saya* in posizione corretta.

### 5) Kesagiri

- Il primo taglio va eseguito contemporaneamente al terzo passo.
- Quando si gira la spada per sfoderare, occorre prestare attenzione affinché la *tsukagashira* non si abbassi.
- Contemporaneamente a *chiburi* si afferra il *koiguchi*.

### 6) Morotezuki

- Dopo aver eseguito *tsuki* non si devono usare le braccia per estrarre la spada dal corpo dell'avversario, bensì si estrae con la rotazione delle anche.
- Quando si ruota di 180 gradi il caricamento viene eseguito partendo dalla *tsukagashira*, e solo poi si alza il *kensen*.
- Eseguendo *fumikae* completamente con il piede sinistro, facendo *fumikomi* col piede destro si taglia da frontale dall'alto verso il basso.

### 7) Sanpōgiri

- Quando si esegue *nukitsuke*, è importante esercitare pressione sull'avversario frontale; facendo perno sul piede sinistro si esegue *nukiuchi* sull'avversario a destra; facendo perno sul piede destro si taglia da frontale l'avversario a sinistra; facendo perno sul piede sinistro si taglia da frontale l'avversario a *shōmen*.

### 8) Ganmenate

- Dopo l'esecuzione di *atemi*, si fa perno sul piede destro ed è essenziale la rotazione del ginocchio destro. A differenza del sesto *kata*, in cui viene mantenuta la centralità degli

avversari, in questo caso il secondo avversario si trova leggermente spostato sulla sinistra (come in *Ushiro*)

- Nel momento in cui ci si è volti nella direzione dell'avversario dietro, la spada è parallela al terreno e il pugno destro è sopra l'anca destra.
- Dopo aver eseguito *tsuki*, non si deve usare il braccio per estrarre la spada dal corpo dell'avversario, ma si estrae con la rotazione delle anche.
- Quando si ruota di 180 gradi per tagliare *kirioroshi*, il caricamento viene eseguito partendo dalla *tsukagashira* e poi con il *kensen*, e si ruota il bacino fino a trovarsi frontali all'avversario.

### 9) Soetezuki

- *Nukitsuke* termina con il pugno destro all'altezza dell'ombelico.
- A fine *nukitsuke*, il pugno destro esce un po' all'esterno rispetto al proprio corpo.

### 10) Shihôgiri

- Prima di ogni taglio, il proprio corpo deve trovarsi perfettamente frontale all'avversario.
- Nel momento di *sayabanare*, c'è una rotazione delle anche e contemporaneamente la punta del piede destro ruota sul posto.
- *Tsuki* si esegue con il corpo in posizione "*hitoemi*", completamente di lato rispetto all'avversario.
- Quando si inverte a sinistra il piede sinistro, il *kensen* si abbassa e mentre si prende *wakigamae*, si fa *fumikomi* col piede destro e contemporaneamente si taglia dall'alto verso il basso da frontale.

### 11) Sôgiri

- Prima di prendere *ukenagashi*, si può arretrare con il piede sinistro (nella misura in cui ciò permette di sfoderare la propria katana).
- Quando si prende *ukenagashi*, il tallone del piede destro che è andato indietro in seguito al movimento del piede sinistro, non tocca il pavimento.
- L'estrazione va eseguita armonicamente e senza pause.

### 12) Nukiuchi

- Il passo di arretramento deve essere ampio (si indietreggia ben bene).
- Quanto al portare le mani alla *tsuka*, il segreto sta nell'impugnare con leggerezza, e nel momento in cui il *kissaki* esce dal *koiguchi*, la *tsuka* si sistema nel *tenouchi*.
- Si sfodera e solleva la spada stando sulla linea centrale del corpo.

(*Appunti di Giuseppe Piva*)