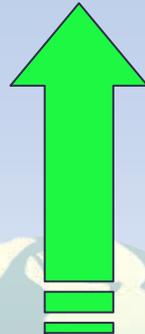
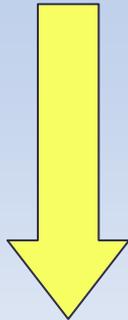


# **Adattare il metodo di Keiko al livello di capacità**

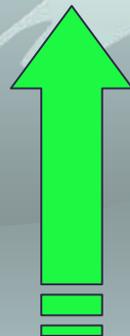
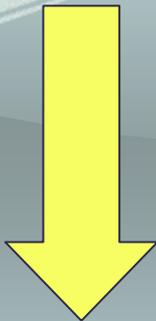
A stylized illustration of a mountain range. The central peak is the most prominent, with a yellowish-green glow at its summit. The surrounding hills and valleys are rendered in various shades of green and blue, creating a layered effect. The background is a light blue gradient.

**Seminario Ficuciello  
2009**

◆ Livello 1 (livello tecnico di base)



◆ Livello 2 (1° livello tecnico contro altri)



◆ Livello 3 (2° livello tecnico contro altri)

# Livello 1 (livello tecnico di base)

- ◆ Padronanza di CHUDAN NO KAMAE
- ◆ DATOTSU con KIKENTAI-ICCHI
  - arti superiori, arti inferiori e KIAI (emissione della voce)

DATOTSU di NISOKU-ITTOU

Padronanza di DATOTSU

SUBURI, UCHIKOMI-GEIKO, KIRIKAESHI

DATOTSU di NISOKU-ITTOU



# Livello 2 (1° livello tecnico contro altri)

- ◆ Colpire in un tempo solo con KIKENTAIICCHI  
Da MAAI vicino a MAAI lontano  
Dal movimento grande al movimento piccolo

SUBURI, UCHIKOMI-GEIKO, KIRIKAESHI

Colpire in un tempo solo

# Livello 3 (2° livello tecnico contro altri)

- ◆ Padronanza di MAAI, DATOTSU da SEME·KUZUSHI  
.....UCHI mentre SEME

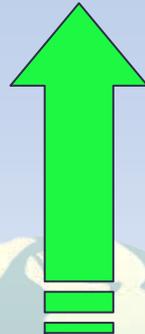
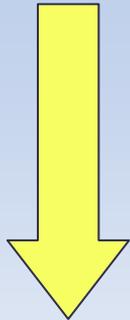
- ✘ Che cosa è SEME ? – Dare pressione psicologica all'altro

- ✘ Che cosa è KUZUSHI? – Far cambiare CHUDAN-NO-KAMAE all'altro

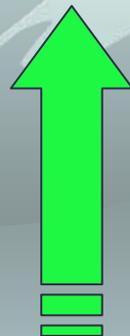
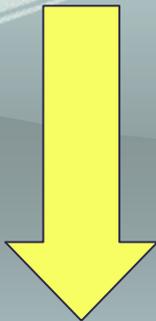
- ◆ DEBANA-WAZA, OUJI-WAZA

UCHIKOMI-GEIKO, KIRIKAESHI, KEIKO di WAZA,  
KAKARI-GEIKO

◆ Livello 1 (livello tecnico di base)



◆ Livello 2 (1° livello tecnico contro altri)



◆ Livello 3 (2° livello tecnico contro altri)

# 各種稽古法とその目的



Seminario Ficuciello

2009

# SUBURI

- ◆ Come muovere lo shinai

HASUJI – la parte tagliente della spada,  
come controllare la forza, come fare NUKI,  
la forma

- ◆ come effettuare lo spostamento

# KIRIKAESHI

- ◆ Un metodo di allenamento che sintetizza il movimento di base del Kendo
- ◆ per ottenere un movimento potente e più veloce, il ritmo del movimento, l'abitudine alla respirazione.

# KIHON-GEIKO

- ◆ Per apprendere la tecnica di ogni waza, effettuando delle tecniche prestabilite.
- ◆ La tecnica di esecuzione di ogni waza dipende dal livello del praticante.
- ◆ KIHON-UCHI ⇒ SHIKAKE-WAZA ⇒  
OUJI-WAZA ⇒ Waza di livello più alto

# UCHIKOMI-GEIKO

- ◆ MOTODACHI indica SUKI a chi fa continuamente UCHIKOMI.  
(YAKUSOKU GEIKO)
- ◆ Imparare le tecniche di base di Kendo  
KIKENTAIICCHI,  
DATOTSU-SHISEI  
comprendere MAAI ecc

# KAKARI-GEIKO

- ◆ Il metodo di keiko a metà strada tra JI-GEIKO e UCHIKOMI-GEIKO.
- ◆ Si giudica SUKI di MOTODACHI, facendo UCHIKOMI continuamente e risolutamente.
- ◆ Si deve giudicare cosa si adatta bene alla situazione di MOTODACHI (difesa, TAIATARI ecc).
- ◆ Ci si impadronisce dell'abilità di relazionarsi ad un altro, di agire con decisione, della tecnica di respirazione.

# AIGAKARI-GEIKO

- ◆ Tutte e due sviluppano attacco e difesa allo stesso tempo e continuamente  
(il metodo di Keiko come un combattimento reale).
- ◆ SHIKAKE-WAZA, OUJI-WAZA, TAISABAKI,  
come prendere l'occasione, piena decisione,  
apprendere il metodo di respirazione.

# GOKAKU-GEIKO

- ◆ Competere a vicenda per fare IPPON.
- ◆ Anche se non avete un livello di abilità pari, dovete avere un pari livello di spirito.
- ◆ Consolidate KAMAE, SEME, KUZUSHI, SHIKAKE-WAZA, OUJI-WAZA, ZANSHIN, ecc. nel Keiko.
- ◆ Con lo spirito “ Rifletto dopo aver colpito, ringrazio di essere stato colpito”.

# JI-GEIKO

- ◆ Competere a vicenda per fare IPPON
- ◆ Stesso KEIKO come GOKAKU-GEIKO, ma lo scopo di JI-GEIKO è l'elevazione dello spirito.
- ◆ Si impara l'abilità senza cedere a SEME, si deve sviluppare il tuo Kendo con chiunque Kendo-ka.
- ◆ Di solito si pratica con Kendo-ka piu forte di se.

# SHIAI( KEIKO)

- ◆ Competere a vicenda per fare IPPON.
- ◆ Gareggiare per fare IPPON con SHINPAN. Lo SHIAI è un continuamente di JI-GEIKO e GOKAKU-GEIKO.

# **KENDO e RESPIRAZIONE**

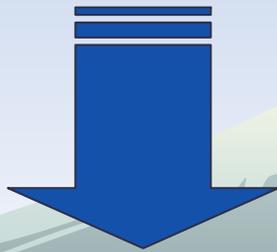
A stylized illustration of a mountain range. The central mountain is the largest and has a yellowish-green peak. The surrounding hills are in various shades of green and blue, creating a layered effect. The background is a light blue gradient.

**Seminario Ficucello**

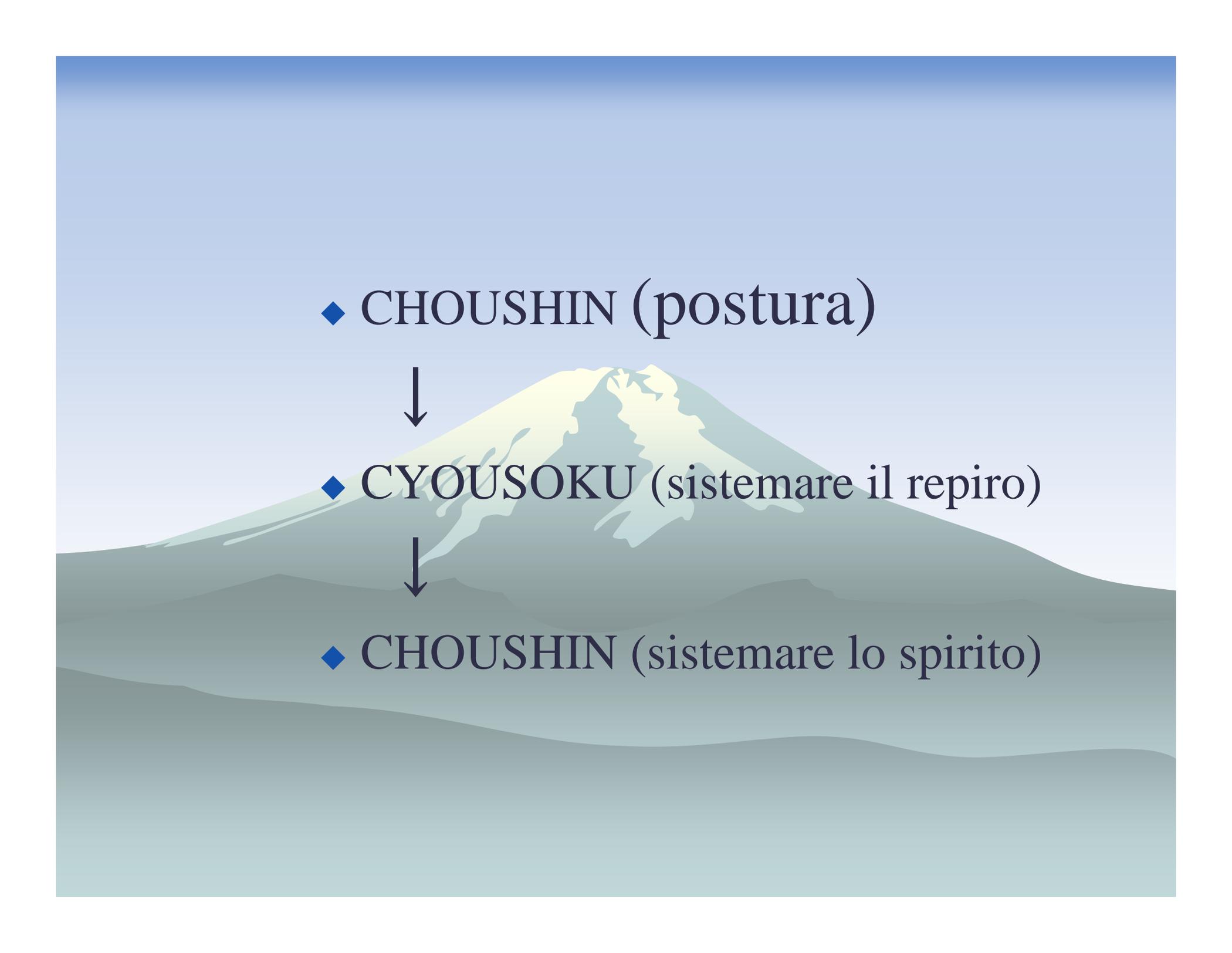
**2009**

# Respirazione

- ◆ Potere farla coscientemente.
- ◆ Farla incoscientemente.



- ◆ Controllare la respirazione incoscientemente (sistema nervoso autonomo) partendo dalla respirazione cosciente.
- ◆ Self mind control (il metodo della meditazione)



◆ CHOUSHIN (postura)



◆ CYOUSOKU (sistemare il respiro)



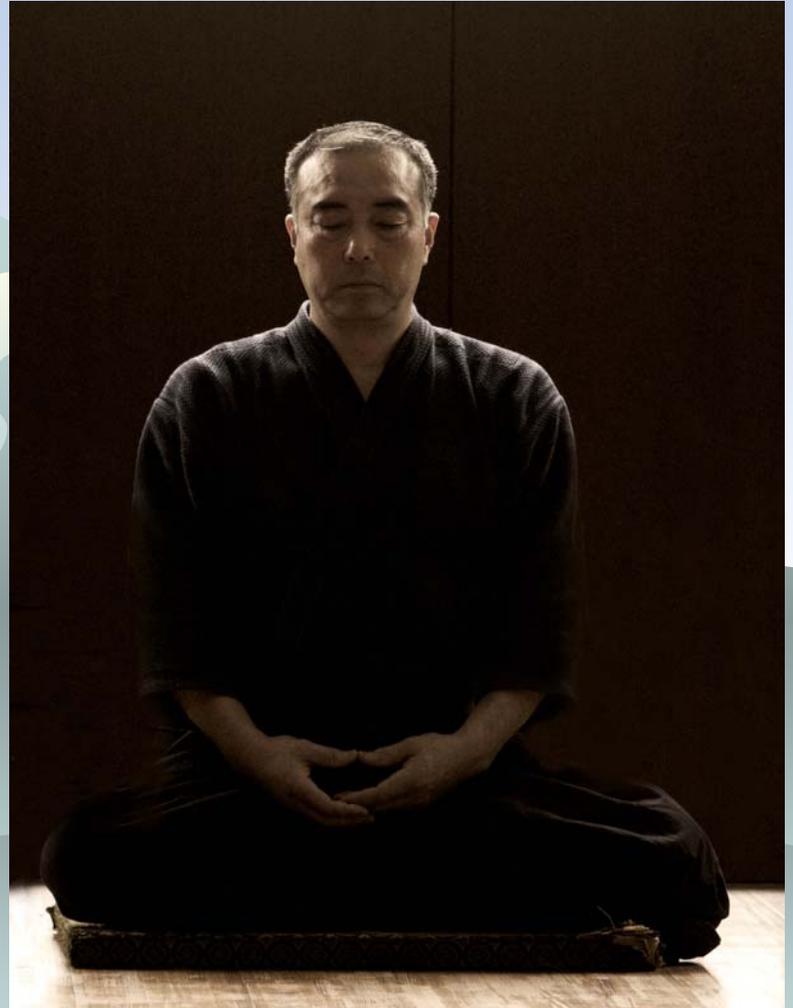
◆ CHOUSHIN (sistemare lo spirito)

# CHOUSHIN (postura)

- ◆ La base per controllare lo spirito.
- ◆ Tachi-geiko (il keiko per stare in piedi).  
Rimanere fermo in piedi, controllando la  
postura.

# CYOUSOKU: ZEN (RITSUZEN, ZAZEN)

- ◆ Postura  
il corpo con tre punti,  
guardare un punto del pavimento un metro  
davanti,  
incrociare le mani.
  - ◆ Effettuare una respirazione lunga  
diaframmatica
    - ① Il respiro entra nel corpo dopo aver  
svuotato tutto il respiro ..... aspirare  
tutto d'un fiato.
    - ② Trattenere il respiro nella pancia.
    - ③ Svuotare il respiro poco a poco.
- ① → ② → ③ → ① .....



# Il metodo di meditazione in movimento

- ◆ È stabilito che fare movimento è un metodo di meditazione.
- ◆ Keiko caratterizzati da movimenti attivi e non preparati: Kirikaeshi, Kakarigeiko, Gokakugeiko.
- ◆ KIAI e HASSEI (emissione della voce).

# Il metodo della respirazione di Kendo

- ◆ Ideale: una respirazione naturale.
- ◆ L'espirazione è « Il frutto » (condizione sicura e forte).
- ◆ L'inspirazione è « La vacuità » (condizione di SUKI).

# Il tipo di respirazione

- ◆ KAKEGOE: metodo per portare lo stato psicologico (spirito) ad un alto livello.
- ◆ Trattenere il respiro dopo aver espirato per il prossimo movimento e per usare al massimo le proprie capacità. KAKEGOE è una chiave per questo.
- ◆ Nascondere il respiro quando è poco profondo: non fare percepire all'altro questa condizione (falsità e verità).

# Il keiko di Kendo ed il metodo di respirazione

- ◆ KIRIKAESHI
  - ◆ UCHIKOMIGEIKO
  - ◆ KAKARIGEIKO
  - ◆ KATAGEIKO
- 

# NIPPONKENDOGATA (1-HONME)

