

Kendo

-no-

Kata



HEKI-SUI-KAN
KENDO. IAIDO. JODO

NOTE

Roppon-me:

U. **chudan-no-kamae**, S. **gedan-no-kamae**.

Arrivati a distanza di **issoku-itto-no-ma-ai** S. inizia a sollevare il **bokuto** con forte seme, U. cerca di controllare la pressione di S. abbassando leggermente il **bokuto** (non oltre la linea orizzontale), non riuscendo però a resistere a questa pressione dal basso, un attimo prima che i due **bokuto** vengano a contatto, indietreggia con il piede dx ed alza le braccia portandole in posizione **jodan** ed immediatamente ritorna in **chudan** indietreggiando ancora con il piede sx, questa successione deve essere eseguita in modo abbastanza rapido e continuo senza interruzioni. Contemporaneamente all'indietreggiare del compagno S. avanza di un grande passo portando il **kensen** del suo **bokuto** a controllare il polso sx di U., nel momento in cui questi assume **jodan** (ad una distanza di circa 30 cm.) ritornando poi in **chudan** contemporaneamente ad U. quando esegue il secondo passo indietro. A questo punto entrambi si ritrovano alla distanza di **issoku-itto-no-ma-ai**, raggiunta la quale U. attacca immediatamente **kote** con un movimento piccolo ma eseguito con tutte le braccia senza flessione dei polsi e/o dei gomiti per il caricamento. S. devia l'attacco eseguendo **suriage** sul lato **ura**, è importante comprendere il corretto momento in cui eseguire quest'azione, spostando contemporaneamente il piede sx verso l'esterno orientandolo verso U. come nel caso del secondo **kata (nihon-me)**; quest'azione è molto simile a quella eseguita in quel **kata** solo che gli spostamenti ed il contrattacco sono più piccoli; quindi colpisce **kote** chiudendo anche il piede dx verso sx restando sempre davanti al piede sx. Immediatamente dopo aver ricevuto il contrattacco di S. U. indietreggia, nella direzione impostagli dallo spostamento di S. nell'esecuzione del **suriage-kote**, come per sottrarsi a S., abbassando il **bokuto** con il filo della lama orientato un po' verso dx, contemporaneamente S. avanza con il piede sx portandosi in **morote-hidari-jodan-no-kamae** facendo attenzione a mantenere il **kensen** indirizzato al centro del corpo di U. fino al raggiungimento della guardia. Dopo aver verificato lo **zanshin** di S. U. comincia a muoversi in diagonale avanti per portarsi verso il centro dell'area partendo con il piede dx, riassumendo la guardia **chudan**, del numero di passi necessario per raggiungerlo (il numero non è definito ma generalmente sono sufficienti 3 passi in **ayumi-ashi**), contemporaneamente anche S. riprende la guardia **chudan** indietreggiando in **ayumi-ashi** in sintonia con U. partendo con il piede sx (anche per S. il numero di passi non è definito ma generalmente sono sufficienti 3-4), entrambi raggiungono il centro dell'area assumendo **chudan-no-kamae** ed alla distanza di **issoku-itto-no-ma-ai** contemporaneamente.

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

Nanahon-me:

Ai-chudan-no-kamae.

Arrivati a distanza U. cerca di rompere la pressione di S. avanzando di un piccolo passo e stendendo le braccia come per attaccare **tsuki** ruotando la lama come in **sanbon-me** ma, in questo caso, la punta è indirizzata al **kyo-bu** (sterno) di S.; questo attacco, chiamato **ki-atari** (attaccare lo spirito), non deve arrivare a colpire fisicamente S. ma serve per rompere lo spirito di S. e verificarne la capacità di reazione. Contemporaneamente all'avanzamento di U. S. indietreggia di eguale misura e contrasta U. stendendo le braccia in avanti, ruotando l'**ha** del **bokuto** verso sx e indirizzando la punta dello stesso verso lo sterno. Al termine di questa azione entrambi riportano il **bokuto** in **chudan-no-kamae**, senza muovere i piedi, e si troveranno nuovamente alla distanza di **issoku-itto-no-ma-ai**. U. attacca **men** con un ampio caricamento e muovendosi in **ayumi-ashi** sx-dx, termina con la spada al di sotto dell'altezza di **gedan-no-kamae**, l'ampiezza dei passi, piccolo il primo più ampio il secondo, in **ayumi-ashi** deve essere tale per cui U. possa effettivamente colpire S. al **men** qualora questi non si muovesse dalla posizione in cui si trova. S. all'attacco del compagno risponderà con **nuki-do** muovendosi sempre in **ayumi-ashi** dx-sx-dx; nel momento in cui U. carica S. avanzerà leggermente con il piede dx in avanti-diagonale-dx mantenendo il **kensen** indirizzato al centro del corpo di U., nell'eseguire il secondo passo con il piede sx eseguirà il caricamento e l'attacco al **do** di U. in un unico movimento, in particolare il caricamento verrà

eseguito mantenendo l'**hasuji** del **bokuto** sempre indirizzato verso U. mentre il corpo tenderà ad uscire dall'asse sulla propria dx, ne risulterà che il caricamento avverrà sulla propria spalla sx; nell'esecuzione di questo secondo passo il piede sx supererà il dx proseguendo nella direzione avanti-diagonale-dx con le dita del piede rivolte verso l'asse centrale dell'esecuzione del **kata**, per una corretta esecuzione di questo movimento è importante che le ginocchia siano sufficientemente flesse così da impedire al corpo di inclinarsi a sx; fare molta attenzione affinché l'attacco al **do** colpisca, senza toccarlo, il compagno all'altezza del fegato ovvero lateralmente e non frontalmente; quindi, facendo scorrere il **bokuto** davanti all'addome di U., S. eseguirà il terzo passo con il piede dx e contemporaneamente ruoterà le anche verso U. e scenderà appoggiando il ginocchio dx a terra mentre con le braccia completerà l'esecuzione dell'attacco terminando con le stesse stese sul lato dx a formare un angolo di 90° rispetto al busto. Al completamento dell'attacco il **bokuto** deve trovarsi con il **kensen** indirizzato a terra come fosse il prolungamento del braccio dx, immaginando di far scivolare una goccia lungo la lama.

U. e S. al termine del proprio attacco dovranno immediatamente ruotare il viso verso il compagno così da incrociarne immediatamente lo sguardo, come ciò avviene S., sempre con il ginocchio dx a terra porterà il **bokuto** ad assumere **waki-gamae**, con il **kensen** un po' più alto del normale altrimenti toccherebbe terra, dopo aver verificato lo **zanshin** di S. U. si muoverà per portarsi in **chudan-no-kamae** ruotando il corpo verso S., nell'eseguire la rotazione sarà il piede sx a muoversi portandosi dietro al dx, nello stesso momento anche S. assumerà **chudan-no-kamae** e ruoterà, se necessario, il corpo ed il ginocchio dx in direzione di U. restando sempre a terra, entrambi raggiungeranno questa guardia contemporaneamente ad una distanza di **issoku-itto-no-ma-ai**, se necessario sarà U. ad aggiustare la distanza durante la rotazione. Assunta la guardia U. farà un passo indietro in **okuri-ashi** (sx-dx) e S. lo seguirà alzandosi e portando in piede dx avanti mantenendo sempre il contatto con il **bokuto** di U., quindi U. si muoverà, verso la propria sx, per portarsi alla sua posizione di partenza al centro dell'area, S. lo seguirà in questo movimento mantenendo sempre il contatto con il **bokuto** di U. e la distanza di **issoku-itto-no-ma-ai** corretti; durante la rotazione i piedi devono essere sempre indirizzati al centro, i passi con il piede sx saranno più ampi di quelli con il dx, sono sufficienti 5 o 7 passi in **ayumi-ashi** per portarsi alla giusta posizione.

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