

Con i tre ko-dachi-no-kata terminano i kendo no kata che Lorenzo Zago ha descritto ed esposto in modo circostanziato e dettagliato.

KO-DACHI-NO-KATA

Ippon-me:

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

Nell'assumere **migi-hanmi-chudan-no-kamae** S. indirizza il **kensen** al **mi-ken**, punto fra i due occhi, di U.. Arrivati a distanza U. attacca **shomen**, avanzando con il piede dx e richiudendo il sx, con l'intenzione di tagliare S. fino all'altezza dell'ombelico e termina con la spada al di sotto dell'altezza di **gedan-no-kamae**, quest'azione lo porta a concludere l'attacco con il busto leggermente inclinato in avanti, mantenendo però lo sguardo sempre rivolto agli occhi di S.. S. contemporaneamente all'azione di U. esegue **suriage**, con il lato **omote** del **ko-dachi**, portando la mano dx sopra la testa ruotando indietro il polso, così che il **kissaki** del **ko-dachi** risulti indirizzato alla propria spalla sx con l'**ha** rivolto verso l'alto-dietro, avanzando diagonale-dx con il piede dx, quindi colpisce **shomen** abbassando il braccio alla stessa altezza della spalla chiudendo il piede sx e ruotando le anche verso U.. E' importante scegliere il momento idoneo per eseguire il **suriage** incrociando il **bokuto** di U. durante la salita del braccio e lo spostamento del corpo, quindi non troppo presto ricevendo l'attacco in una situazione statica o troppo tardi trovandosi U. troppo vicino. L'attacco di S. deve essere eseguito usando bene tutto il movimento del braccio nel colpire e scendendo dall'alto della propria testa seguendo l'asse centrale del proprio corpo, bisogna tenere presente che il **ko-dachi** è corto e viene utilizzato con una sola mano per cui la forza centrifuga data dall'accelerazione non è eccessiva e deve essere compensata dalla qualità del movimento del braccio e dalla chiusura del piede sx. Immediatamente dopo l'esecuzione del contrattacco S. fa un passo indietro in **okuri-ashi** sx.-dx. assumendo la guardia **migi-jodan**, l'altezza della mano dx sopra la testa è la stessa che si ha quando si assume la stessa guardia con il **bokuto** usando entrambe le mani. Dopo aver verificato lo **zanshin** di S. U. ruoterà verso sx, allineandosi al nuovo asse assunto da S., portando il **bokuto** in **chudan-no-kamae**, contemporaneamente S. abbasserà il **ko-dachi** assumendo **chudan-no-kamae** assieme ad U. alla distanza di **issoku-itto-no-ma-ai**, quindi U. ruoterà verso dx così da riprendere l'allineamento di partenza e S. lo seguirà spostandosi alla propria sx, per questo movimento di S. è in genere sufficiente un solo passo, qualora l'uscita diagonale-dx assunta durante l'attacco fosse stata eccessiva potrebbero essere necessari anche due o tre passi, l'importante è mantenere una postura corretta senza spezzare il corpo facendo un unico passo eccessivamente ampio.

Nihon-me:

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

Nell'assumere **migi-hanmi-chudan-no-kamae** S. indirizza il **kensen** al **kyo-bu**, sterno, di U.. Arrivati a distanza U., pressato dal **seme** di S., inizia a sollevare il **bokuto** fin quasi a portarlo, lentamente ma con continuità, orizzontale mentre S. mantiene una forte pressione verso il basso-avanti, **irimi-seme**, con il **ko-dachi** abbassandolo leggermente accentuando l'inclinazione del corpo in avanti e ruotando leggermente l'**ha** del **ko-dachi** verso destra così da coprire maggiormente il **mune** del **bokuto** di U. in salita, un attimo prima del contatto tra le due spade U. indietreggia con il piede dx portando il **bokuto** al proprio fianco dx in **waki-gamae**, contemporaneamente S. avanza di un passo in **okuri-ashi** dx-sx indirizzando il **kensen** del **kodachi** alla gola di U.; immediatamente U. porta il **bokuto** al centro sopra la testa ed attacca **shomen** avanzando con il piede dx e richiudendo il sx, con l'intenzione di tagliare S. fino all'altezza dell'ombelico e termina con la spada al di sotto dell'altezza di **gedan-no-kamae**, quest'azione lo porta a concludere l'attacco con il busto leggermente inclinato in avanti, mantenendo però lo sguardo sempre rivolto agli occhi di S.. S. contemporaneamente all'azione di U. esegue **suriage**, con il lato **ura** del **ko-dachi**, portando la mano dx sopra la testa ruotando indietro il polso, così che il **kissaki** del **ko-dachi** risulti indirizzato all'esterno della propria spalla dx con l'**ha** rivolto verso l'alto-dietro, avanzando diagonale-sx con il piede sx e colpisce **shomen** abbassando il braccio alla stessa altezza della spalla chiudendo il piede dx e ruotando le anche verso U., questa azione è simile a quella eseguita da S. in **Yonhon-me** con l'**o-dachi**. Anche qui, come nel precedente **kata**, è importante scegliere il momento idoneo per eseguire il **suriage** incrociando il **bokuto** di U. durante la salita del braccio, lo spostamento del corpo e l'attacco deve essere eseguito usando bene tutto il movimento del braccio scendendo dall'alto della propria testa seguendo l'asse centrale del proprio corpo. Dopo aver colpito S. allunga la mano sx per afferrare il braccio dx di U., una corretta distanza nell'attacco permetterà a S. di afferrare il braccio senza fare alcun passo, facendola scorrere fino al gomito mantenendo una leggera pressione, contemporaneamente abbassa il **ko-dachi** portando la mano dx all'anca dx ed indirizzando il **kensen** del **ko-dachi** alla gola di U.. Dopo aver verificato lo **zanshin** di S. U. inizierà a sollevare il **bokuto** per riportarsi in **chudan-no-kamae** e se necessario farà un passo indietro per ritornare esattamente al centro dell'area, contemporaneamente S. si sposterà indietro-diagonale-dx di tre-quattro passi in **ayumi-ashi** partendo con il piede dx lasciando il braccio di U. e riportando la propria mano sx al fianco facendo scorrere il **ko-dachi** sopra il **bokuto** di U. senza entrare in contatto ma solo per mantenere sotto controllo un eventuale tentativo di reazione ed assume **chudan-no-kamae** contemporaneamente ad U. alla distanza di **issoku-itto-no-ma-ai**.

Sanbon-me:

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

Nonostante fisicamente venga assunta una guardia (**gedan-no-kamae**), l'atteggiamento mentale di S. deve essere di **mu-gamae**, senza guardia, totalmente disponibile a qualsiasi evento. U. e S. si avvicinano ma, a differenza di tutti gli altri **kata**, in questo caso U. attacca **sho-men**, eseguendo caricamento ed attacco, al

terzo passo con l'idea di tagliare S. fino all'altezza del mento; S. esegue **suri-age** sul lato **omote**, anche qui come nei due precedenti **kata**, deve scegliere il momento idoneo per eseguire il **suriage** incrociando il **bokuto** di U. durante il movimento di estensione del braccio e non attenderlo anticipando il proprio movimento; successivamente esegue **suri-otoshi** stendendo in basso-avanti il braccio, non è sufficiente usare solo il movimento del polso, facendo scorrere il **ko-dachi** lungo la lama del **bokuto** fino ad indirizzare il proprio **kensen** alla dx e leggermente al di fuori del corpo di U. terminando con la propria mano all'altezza delle anche; U. si troverà con il **bokuto** come in **waki-gamae** ma con il piede dx sempre avanti e da questa posizione attaccherà **do** passando con il **bokuto** sopra la testa ed avanzando con il piede sx; S., nella fase discendente dell'attacco di U., eseguirà **suri-nagashi** iniziando con l'alzare semplicemente il **kensen** del **ko-dachi**, così da aumentare la superficie che entrerà in contatto con il **bokuto** di U., quindi avanzerà con il piede sx ruotando il corpo così da trovarsi a circa 45° rispetto alla linea di partenza, durante questo movimento il proprio **ko-dachi** entrerà in contatto con il **bokuto** di U., il **ko-dachi** sarà pressoché verticale, e lo farà scorrere (**suri-nagashi**) fino a circa dieci centimetri dal **kensen** del **bokuto** stendendo progressivamente il braccio; durante lo scorrimento il **ko-dachi** verrà portato su un piano orizzontale con l'**ha** che terminerà rivolto a dx di S. ed **omote-shinogi** in contatto con **ura-shinogi** del **bokuto** di U., senza soluzione di continuità S. eseguirà **suri-komi** e con la mano sx andrà a bloccare il gomito dx di U. facendo scorrere e ruotando il **ko-dachi** lungo **ura-shinogi** del **bokuto** così da terminare contro la **tsuba** e con l'**ha** del **ko-dachi** a contatto di **ura-shinogi** del **bokuto** di U.. A questo punto S. avanzerà di tre passi, iniziando con il piede sx, spingendo U., il quale indietreggerà di altrettanti passi partendo con il dx, lungo il nuovo asse assunto, ovvero circa 45° rispetto all'asse centrale di partenza. Al termine dei tre passi S. porterà la mano dx all'anca dx ed indirizzerà il **kensen** del **ko-dachi** alla gola di U.. Dopo aver verificato lo **zanshin** di S. U. inizierà a sollevare il **bokuto** per riportarsi in **chudan-no-kamae** avanzando di tre passi in **ayumi-ashi**, partendo con il piede dx, per ritornare esattamente al centro dell'area, contemporaneamente S. indietreggerà di eguale numero di passi, sempre lungo il nuovo asse, in **ayumi-ashi** partendo con il piede sx lasciando il braccio di U. e riportando la propria mano sx al fianco facendo scorrere il **ko-dachi** sopra il **bokuto** di U. senza entrare in contatto ma solo per mantenere sotto controllo un eventuale tentativo di reazione ed assume **chudan-no-kamae** contemporaneamente ad U. alla distanza di **issoku-itto-no-ma-ai**,