

**Παν-Ιαπωνική Ομοσπονδία Κέντο**  
**(Ζεν Νίπον Κέντο Ρενμεί)**

ΙΑΙ

居

合

Ζεν Νίπον Κέντο Ρενμεί Ιάι

Ελληνική Μετάφραση

Σεπτέμβριος 2016

Παν-Ιαπωνική Ομοσπονδία Κέντο

<b>ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ</b>	<b>Σελίδες</b>
Πρόλογος στην Επικαιροποίηση της Ελληνικής Μετάφρασης, Σεπτέμβριος 2016	3
Πρόλογος στην Ελληνική Μετάφραση, Μάρτιος 2004	4-5
Πρόλογος της Παν-Ιαπωνικής Ομοσπονδίας Κέντο	6
Αναθεώρηση και Επεξήγηση του Βιβλίου για το Ιάιντο	7
Συμπεριφορά - Γενική Εθιμοτυπία και Αρχικό Τελετουργικό	8
Εκτέλεση των 12 Φορμών	9-29
Συμπλήρωμα (Επιπρόσθετες Επεξηγήσεις)	30-32
Σημεία Προσοχής για τη Βαθμολόγηση και τη Διαιτησία	33-36
Γλωσσάριο Τεχνικών Όρων	37-39
Γλωσσάριο Όρων Αγώνων	40-41
Γλωσσάριο Τμημάτων του Ξίφους	42
Επίλογος	43-44

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΚΑΙΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΜΕΤΑΦΡΑΣΗΣ

Το εγχειρίδιο της Παν-Ιαπωνικής Ομοσπονδίας Κέντο για το Ιάιντο, αποτελεί το κυρίαρχο κείμενο/οδηγό για την διδασκαλία της τέχνης του Ιάιντο. Ως τέτοιο, θα πρέπει να αποτελεί απαραίτητο βοήθημα σε κάθε διδασκαλία, ενώ εκπαιδευτές και ασκούμενοι θα πρέπει να ανατρέχουν σε αυτό για κάθε απορία ή διευκρίνιση.

Προτείνουμε την μελέτη του εγχειριδίου απευθείας από την επίσημη Ιαπωνική έκδοση ή και από την επίσημη Αγγλική μετάφραση, οι οποίες διατίθενται στο site της Παν-Ιαπωνικής Ομοσπονδίας Κέντο ([http://zenkenren-shop.com/en/iai\\_jodo/index.html](http://zenkenren-shop.com/en/iai_jodo/index.html)). Ωστόσο, για όσους δεν γνωρίζουν ή δεν κατέχουν επαρκώς την Ιαπωνική ή και την Αγγλική γλώσσα, πιστεύουμε ότι μια ελεύθερη μετάφραση στα Ελληνικά είναι απαραίτητη προκειμένου οι Έλληνες εκπαιδευτές και ασκούμενοι να έχουν έναν οδηγό για την καλύτερη κατανόηση και διδασκαλία της τέχνης του Ιάιντο.

Στο χρονικό διάστημα από την απόδοση στα Ελληνικά του από Μαρτίου 2004 Αγγλικού εγχειριδίου και μέχρι σήμερα, υπήρξαν δύο νέες εκδόσεις στα Αγγλικά με ημερομηνίες Δεκέμβριος 2009 και Μάρτιος 2014. Στην επικαιροποιημένη αυτή μετάφραση επιχειρήσαμε να ενσωματώσουμε τις αλλαγές που προέκυψαν από τις νέες Αγγλικές εκδόσεις, ενώ παράλληλα προσπαθήσαμε να εξαλείψουμε τυχόν λάθη καθώς και να βελτιώσουμε την διατύπωση σε ορισμένα σημεία στην από Μαρτίου 2004 ελληνική μετάφραση. Σε αυτό το σημείο θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την ασκούμενη Μελίνα Ντινοπούλου για την βοήθειά της στην αντιπαραβολή της Ελληνικής μετάφρασης με την σύγχρονη Αγγλική έκδοση.

Ζητούμε συγνώμη εκ των προτέρων για πιθανά λάθη ή ατέλειες στην απόδοση και ενθαρρύνουμε όλα τα μέλη που ασκούνται στο Ιάιντο, εφόσον διαπιστώσουν οποιαδήποτε ασάφεια ή λάθος να επικοινωνήσουν με την Τεχνική Επιτροπή Ιάιντο της Ελληνικής Ομοσπονδίας Κέντο-Ιάιντο-Τζόντο-Ναγκινάτα (ΕΟΚΙΝ) μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στη διεύθυνση: [iaido.htc@gmail.com](mailto:iaido.htc@gmail.com)

Αθήνα, Σεπτέμβριος 2016

Μιχάλης Παδράς

*Πρόεδρος Τεχνικής Επιτροπής Iaido & Jodo – ΕΟΚΙΝ*

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

Εξ όσων γνωρίζω, το βιβλίο αυτό είναι η πρώτη απόπειρα για τη δημιουργία μιας ελληνικής βιβλιογραφίας γύρω από το Ιάιντο, μιας από τις τρεις τέχνες χειρισμού του ιαπωνικού ξίφους -οι άλλες δύο είναι το Κέντο, η αγωνιστική ξιφομαχία και το Κεντζούτσου, η ξιφομαχία (κυρίως) σε προκαθορισμένες φόρμες ή Κάτα. Αν και τη χρονική στιγμή που γίνεται η μετάφραση αυτή, η Ελληνική Ομοσπονδία Κέντο - Ιάιντο - Τζόντο - Ναγκινάτα είναι ακόμα στα πρώτα της στάδια, η θέληση και ο ενθουσιασμός των ασκούμενων κάνουν -κατά τη γνώμη μου- αναγκαία την ελληνική μετάφραση του βασικού εγχειριδίου της Παν-Ιαπωνικής Ομοσπονδίας Κέντο για το Ιάιντο και για την ακρίβεια για την εκτέλεση των 12 Κάτα που είναι γνωστά ως *Σετέ/Σεϊτέι νο Γκάτα* ή *Ζεν Κεν Ρεν Ιάιντο Γκάτα*.

Το εγχειρίδιο αυτό είναι ό,τι πιο επίσημο υπάρχει σχετικά με τον τρόπο εκτέλεσης και αξιολόγησης των συγκεκριμένων Κάτα, είτε πρόκειται για επιδείξεις, για εξετάσεις ή για αγώνες. Αν και η Παν-Ιαπωνική Ομοσπονδία Κέντο κάνει κάθε 1-2 χρόνια μικρές αλλαγές σε λεπτομέρειες της εκτέλεσης, το βιβλίο παραμένει το βασικό εγχειρίδιό της, ένας ανεκτίμητος οδηγός για ασκούμενους, εκπαιδευτές και εξεταστές. Η μετάφραση έχει γίνει από την τελευταία μεγάλη αναθεώρηση, αυτή του 2004, και περιλαμβάνει και τα δύο τελευταία κάτα (*Σο Γκίρι* και *Νούκι Ούτσι*).

Μια λεπτομέρεια: το εγχειρίδιο δεν αναφέρεται διεξοδικά στο *Νότο* και στο δέσιμο του *Σαγκέο*, του κορδονιού που ασφαρίζει το ξίφος στη ζώνη. Αυτό συμβαίνει επειδή η Παν-Ιαπωνική Ομοσπονδία Κέντο (και οι κατά τόπους Ομοσπονδίες) επιτρέπουν έναν βαθμό ελευθερίας στον τρόπο που θα κάνει το *Νότο* ο ασκούμενος, καθώς άλλες σχολές έχουν διαφορετικό *Νότο*. Το πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι το «κάθετο» *Νότο* της Μούσο Τζίκιντεν Έισιν Ρίου σε αντίθεση με το «οριζόντιο» της Μούσο Σίντεν Ρίου. Η ίδια ελευθερία υπάρχει και ως προς το δέσιμο του *Σαγκέο* -για τη συγκεκριμένη λεπτομέρεια μάλιστα υπάρχει αναφορά στην ενότητα Συμπλήρωμα (Επιπρόσθετες Επεξηγήσεις) - 9. Σαγκέο.

Μια ακόμα λεπτομέρεια, αλλά σχετικά με τη μετάφραση: το εγχειρίδιο βρίθει, προφανώς, ιαπωνικών όρων. Η φωνητική απόδοσή των όρων αυτών έχει γίνει βάσει ορισμένων συμβάσεων που είθισται να χρησιμοποιούνται στον χώρο των πολεμικών τεχνών, με μια μόνο εξαίρεση: η συλλαβή «wa» έχει αποδοθεί ως «ουά», αντί του συνηθέστερου «βα» -π.χ. «ουάζα» αντί για «βάζα». Αυτό αποτελεί προσωπική επιλογή και ελπίζω ότι δε θα δυσκολέψει τον αναγνώστη. Μια σημαντική διαφορά ως προς την προφορά, ωστόσο, είναι η συλλαβή «έι» (π.χ. «Ρέι», «Σενσέι» κ.λπ.) η οποία δεν υπάρχει στα Ιαπωνικά -αντ' αυτής υπάρχει ένα επιμηκυμένο «ε» (π.χ. «Ρέε», «Σενσέε» κ.λπ.). Στο κείμενο έχω διατηρήσει τη σύμβαση του «έι» -caveat lector!

Ελπίζω ότι όλοι οι ενδιαφερόμενοι για το Ιάιντο θα βρουν στις σελίδες του απαντήσεις και επισημάνσεις που θα κάνουν την αναζήτησή τους πιο εύκολη και ευχαριστώ τον δάσκαλο μου στο Ιάιντο κ. Σ. Δροσουλάκη, αφ' ενός επειδή μου προμήθευσε το αγγλικό πρωτότυπο και αφ' ετέρου για την πολύτιμη καθοδήγηση και την ατέλειωτη βοήθεια (και ανοχή) του στην προσπάθειά μου να κατανοήσω την ξεχωριστή αυτή τέχνη.

Αθήνα

Αύγουστος 2006

Γ. Α. Μηλιαρέσης

*Φουρίου Ιάιντο Ντότζο - Α.Σ.ΣΧΟ.Π.*

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το Κέντο και το Ιάιντο είναι στενά συνδεδεμένα. Όσοι κάνουν Κέντο συχνά αναφέρονται στον χειρισμό του ξίφους, στο πνεύμα αλλά και στο Μπάτο (την ξιφούλκηση) ή στο Νότο (την επανατοποθέτηση του ξίφους) του Ιάιντο. Συχνά οι ασκούμενοι στο Κέντο ερωτούνται αν «Κάνουν και Ιάιντο» και αν απαντήσουν αρνητικά γίνονται αποδέκτες έκπληκτων βλεμμάτων και αισθάνονται κάποια ντροπή. Γενικά μιλώντας, το Κέντο και το Ιάιντο θεωρούνται κάτι ενιαίο και πολλοί θεωρούν δεδομένο ότι όσοι ασκούνται στο Κέντο, ασκούνται και στο Ιάιντο.

Η εξάσκηση στο Ιάιντο με «αληθινά» ξίφη, υποτίθεται ότι μετριάξει την κριτική που δέχονται οι ασκούμενοι στο Κέντο ότι πλέον απλώς στριφογυρίζουν ξίφη από μπαμπού.

Υπάρχουν πολλές σχολές Ιάιντο και πολλές μορφές Κάτα, οπότε είναι πολύ δύσκολο να τις μάθει κανείς όλες. Από αυτές, επιλέξαμε τις βασικές τεχνικές κάθε σχολής και τις συνδυάσαμε ώστε να μπορούν οι ασκούμενοι να μάθουν και να διαδώσουν πιο εύκολα το Ιάιντο.

Είναι μεγάλη μου χαρά να σας προσφέρω αυτό το βιβλίο, προϊόν εκτενούς συζήτησης και σκέψης και να μπορώ να κάνω την επίδειξη Ιάιντο του 1968 στο Κιότο σύμφωνα με το βιβλίο αυτό. Ελπίζω ότι οι άνθρωποι που κάνουν Κέντο θα μπορέσουν να μάθουν καλά τουλάχιστον αυτά που αναφέρονται μέσα στις σελίδες του.

Οι δάσκαλοι που συνέταξαν τα Ζεν Κεν Ρεν Ιάιντο Γκάτα πιστεύουν ότι είναι επαρκή για τους αρχάριους. Το Ιάιντο έχει βαθιές και ελάχιστα γνωστές διαστάσεις. Σας συνιστώ να τις αναζητήσετε στο μέλλον.

Μάιος 1969

Παν-Ιαπωνική Ομοσπονδία Κέντο

Εκτελεστικός Διευθυντής

Καζούο Οτάνι

## Αναθεώρηση του εγχειριδίου ΙΑΙΝΤΟ της ΠΑΝ-ΙΑΠΩΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΚΕΝΤΟ

Το πρώτο εκπαιδευτικό εγχειρίδιο της Παν-Ιαπωνικής Ομοσπονδίας Κέντο για το Ιάιντο, εκδόθηκε το 1969.

Το 1976, ένα μέρος του αναθεωρήθηκε και το 1980 προστέθηκαν τρεις καινούριες φόρμες.

Από τότε, το Ιάιντο εξαπλώθηκε σε όλον τον κόσμο. Αντιμετωπίσαμε το ενδεχόμενο της μετάφρασης σε ξένες γλώσσες, όμως ανακαλύψαμε ορισμένα λάθη και άστοχες λέξεις. Παράλληλα, πιστεύουμε ότι ορισμένες εκφράσεις είναι δύσκολες στην κατανόησή τους. Οι παράγοντες αυτοί δυσχέραναν τη μετάφραση του βιβλίου προκειμένου να μπορέσει να χρησιμοποιηθεί ως οδηγός.

Η Επιτροπή Ιάιντο της Παν-Ιαπωνικής Ομοσπονδίας Κέντο, συμπλήρωσε το βιβλίο αυτό μετά από εκτενέστατη μελέτη και διάλογο. Η αναθεωρημένη αυτή έκδοση έχει γραφτεί με έναν τρόπο που επιτρέπει την ευκολότερη κατανόηση, ενώ προσφέρει την ενιαία άποψη της Παν-Ιαπωνικής Ομοσπονδίας Κέντο σχετικά με τη διαιτησία και τη βαθμολόγηση.

Ελπίζω ότι το βιβλίο αυτό θα φανεί χρήσιμο σε όσους εξασκούνται στο Ιάιντο και ότι θα συμβάλλει στην περαιτέρω ανάπτυξη και διάδοσή του σε όλον τον κόσμο.

Σεπτέμβριος 1988

Παν-Ιαπωνική Ομοσπονδία Κέντο

Εκτελεστικός Γενικός Διευθυντής

Γιοσιμίτσου Τακεγιάσου

## **Εξήγηση για την προσθήκη των φορμών 11 & 12 στο βιβλίο της Π.Ο.Κ. για το Ιάιντο**

Από το 1969 που πρώτο-κυκλοφόρησε το βιβλίο αυτό, το Ιάιντο έχει γνωρίσει σημαντική δημοτικότητα.

Στην αλλαγή του αιώνα, αποφασίσαμε να προσθέσουμε δύο ακόμα φόρμες ώστε να βελτιώσουμε το Ιάιντο και να το κάνουμε πιο δημοφιλές.

Προκειμένου να βελτιωθείτε στο Ιάιντο, δεν αρκεί να κατακτήσετε μόνο τη γνώση του χειρισμού του ξίφους και της αναπνοής, αλλά και την ένωση καρδιάς, πνεύματος και δύναμης.

Ελπίζω ότι οι ασκούμενοι στο Κέντο θα χαρούν να εξασκηθούν και στο Ιάιντο και ότι θα ανακαλύψουν ότι πόσο εποικοδομητικό είναι να εξασκούνται και στα δύο μαζί.

Ευχή μου είναι, το βιβλίο αυτό να βοηθήσει όλους τους ασκούμενους στο Κέντο και το Ιάιντο σε όλον τον κόσμο.

Νοέμβριος 2001

Παν-Ιαπωνική Ομοσπονδία Κέντο

Πρόεδρος

Γιοσιμίτσου Τακεγιάσου



## **ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ (Γενική Εθιμοτυπία και Αρχικό Τελετουργικό)**

Όταν εκτελείτε επιδείξεις (Ενμπού) μπροστά στον βωμό του Ντότζο, είναι σημαντικό να ακολουθείτε την εθιμοτυπία όπως περιγράφεται παρακάτω. Τους ίδιους κανόνες πρέπει να τηρείτε όταν εκτελείτε Ιάιντο μπροστά από εικόνες εκλιπόντων, εθνικές σημαίες ή επίτιμους επισκέπτες.

Πλησιάστε τον χώρο στον οποίο θα κάνετε την επίδειξη, το Σούτσουτζο, με το ξίφος στη θέση Κέιτο Σισέι (θέση μεταφοράς του ξίφους) και κάντε υπόκλιση στον βωμό (Σίνζα Ε Νο Ρέι). Στραφείτε σε μια κατεύθυνση διαγώνια προς τον βωμό (Ενμπού Νο Χόκο), καθίστε σε Σείζα, τοποθετήστε το ξίφος μπροστά σας και υποκλιθείτε προς αυτό (Χατζιμέ Νο Τορέι). Πάρτε ξανά το ξίφος, εισάγετέ το στη ζώνη σας (Τάιτο) και κάντε την επίδειξη. Όταν τελειώσετε, καθίστε ξανά κάτω, αφαιρέστε το ξίφος από τη ζώνη, τοποθετήστε το μπροστά σας και υποκλιθείτε ξανά (Οουάρι Νο Τορέι). Στη συνέχεια, σηκώστε το ξίφος, σταθείτε όρθιοι, κάντε υπόκλιση στον βωμό (Σίνζα Εν Νο Ρέι) και εγκαταλείψτε τον χώρο (Τάιτζο).

### **1. ΚΕΙΤΟ ΣΙΣΕΙ (Πώς να κρατάτε το ξίφος)**

Τοποθετήστε τον αριστερό σας αντίχειρα στον χειροφυλακτήρα (Τσούμπα) κρατώντας το άνοιγμα της θήκης (Κοϊγκούτσι) μαζί με το κορδόνι (Σαγκέο) στα υπόλοιπα τέσσερα δάχτυλα. Το αριστερό χέρι θα πρέπει να είναι ελαφρώς λυγισμένο στον αγκώνα.

Κρατήστε το ξίφος με την κόψη προς τα επάνω, τοποθετώντας την άκρη της λαβής (Τσουκαγκασίρα) προς τον κάθετο προς το υπογάστριό σας κεντρικό άξονα. Με την άκρη της θήκης (Κοτζίρι) σε κλίση 45 μοιρών, ακουμπήστε με τη βάση του αριστερού αντίχειρα στο κόκαλο της λεκάνης. Το δεξί χέρι πρέπει να είναι ίσιο κατά μήκος της πλευράς του σώματος.

### **2. ΣΟΥΤΣΟΥΤΖΟ (Είσοδος στον χώρο)**

Προχωρήστε στο σημείο της επίδειξης ξεκινώντας με το δεξί σας πόδι και κρατώντας το ξίφος στην Κέιτο Σισέι. Πριν συνεχίσετε, βεβαιωθείτε ότι ο πείρος στερέωσης της λάμας (Μεκούγκι) είναι σταθερά στη θέση του, ότι η εμφάνισή σας είναι σωστή και ότι η ζώνη σας (Όμπι) είναι κατάλληλα δεμένη.

### **3. ΣΙΝΖΑ Ε ΝΟ ΡΕΙ (Υπόκλιση προς τον βωμό)**

Με το ξίφος σε Κέιτο Σισέι, σταθείτε προσοχή προς τον βωμό. Φέρτε το αριστερό σας χέρι μπροστά από το σώμα και προς στη δεξιά πλευρά, γύρω από το ύψος των γοφών και αλλάζτε το ξίφος στο δεξί σας χέρι. Πιάστε το σημείο συγκράτησης του κορδονιού (Κουριγκάτα) μαζί με το Σαγκέο με το δεξί σας χέρι. Στρέψτε την κόψη προς τα κάτω με την Τσουγκακασίρα προς τα πίσω. Αφήστε το αριστερό σας χέρι από το ξίφος και επιστρέψτε το φυσικά στην αριστερή πλευρά του σώματός σας. Κρατήστε το ξίφος κατά μήκος της δεξιάς σας πλευράς. Κλίνετε μπροστά τον κορμό σας περίπου στις 30 μοίρες ώστε να κάνετε μια υπόκλιση γεμάτη σεβασμό. Μετά την υπόκλιση, φέρτε το δεξί σας χέρι ξανά μπροστά από το σώμα σας, στο ύψος του αφαλού, αλλάζτε χέρια και κρατήστε τον χειροφυλακτήρα με τον αριστερό σας αντίχειρα για να επιστρέψετε στην Κέιτο Σισέι.

### **4. ΕΝΜΠΟΥ ΝΟ ΧΟΚΟ (Σωστή κατεύθυνση για την εκτέλεση επίδειξης)**

Περιστρέφοντας το σώμα σας προς τη μεριά του δεξιού σας ποδιού, ελάτε διαγώνια προς τα δεξιά του βωμού, κρατώντας το ξίφος σας σε Κέιτο Σισέι. Θα πρέπει να είστε σε τέτοια θέση που το Σίνζα να είναι αριστερά και διαγώνια προς εσάς. Η κατεύθυνση στην οποία είστε στραμμένοι, θα είναι το εμπρός (Σόμεν) για το Ένμπου σας.

### **5. ΧΑΤΖΙΜΕ ΝΟ ΤΟΡΕΙ (Υπόκλιση προς το ξίφος πριν την επίδειξη)**

Από την Κέιτο Σισέι, καθίστε κάτω (α), τοποθετήστε το ξίφος στα δεξιά (β) και από Σέιζα (γ) υποκλιθείτε στο ξίφος (δ).

#### **α. ΤΣΑΚΟΥΖΑ (Κάθισμα)**

Από την Κέιτο Σισέι, χωρίς να μετακινήσετε κάποιο από τα πόδια προς τα πίσω, ανοίξτε ελαφρά και λυγίστε και τα δύο γόνατα και ενώ τακτοποιείτε την άκρη της Χάκαμα με την παλάμη του δεξιού χεριού, ακουμπάτε στο πάτωμα πρώτα το αριστερό γόνατο και στη συνέχεια το δεξί. Αφήστε περίπου 10 εκατοστά απόσταση μεταξύ των δύο γονάτων. Απλώστε τα δάχτυλα των ποδιών σας και τοποθετήστε τα κοντά μεταξύ τους. Καθίστε χωρίς θόρυβο και με φυσικό τρόπο. Τοποθετήστε το δεξί σας χέρι στον δεξιό μηρό με τα δάχτυλα σε ελαφρά έκταση. Κρατήστε το ξίφος στο αριστερό σας χέρι, επάνω στον αριστερό σας μηρό.

## β. ΚΑΤΑΝΑ ΝΟ ΟΚΙΚΑΤΑ (Πώς να τοποθετήσετε το ξίφος στο πάτωμα)

Σπρώξτε με το αριστερό σας χέρι το ξίφος μέχρι η Τσούμπα να έρθει σε ευθυγράμμιση με το κέντρο του σώματός σας. Καθώς το δεξί σας χέρι παραλαμβάνει το ξίφος, τοποθετήστε τον δεξιό σας αντίχειρα στον χειροφυλακτήρα. Κρατήστε τη θήκη (Σάγια) με τα υπόλοιπα τέσσερα δάχτυλα κοντά στο Κοϊγκούτσι. Φροντίζοντας η κόψη του ξίφους να είναι στραμμένη προς τα εμπρός, εκτείνετε τα δύο χέρια ταυτόχρονα, κρατώντας μαζί Σάγια και Σαγκέο. Κρατήστε τη Σάγια με το αριστερό σας χέρι από πάνω και κοντά στο άκρο της. Κλίνατε τον κορμό σας προς τα εμπρός και ακουμπήστε το ξίφος μπροστά σας. Προσέξτε να μην αφήσετε το άκρο της Σάγια να δείχνει προς τον βωμό. Προαιρετικά μπορείτε να κάνετε ή και όχι Σαγκέο Σαμπάκι (*τακτοποίηση του Σαγκέο*). Επαναφέρετε τον κορμό σας στην αρχική του θέση και τα χέρια σας στους μηρούς, πρώτα το δεξί και στη συνέχεια το αριστερό. Καθίστε με ηρεμία σε Σείζα.

## γ. ΣΕΙΖΑ ΝΟ ΣΙΣΕΙ (Καθιστή θέση)

Ισιώστε την πλάτη σας και συγκεντρώστε όλη σας τη δύναμη στο υπογάστριο. Χαλαρώστε τους ώμους σας και σπρώξτε φυσικά το στήθος σας προς τα έξω. Ισιώστε τον σβέρκο και το κεφάλι σας. Τα χέρια σας βρίσκονται και τα δύο στους μηρούς σας. Κοιτάζτε 4-5 μέτρα μπροστά σας. Με τα μάτια σας μισάνοικτα επιδειίξτε Ένζαν Νο Μετσούκε (κοιτάζοντας τα μακρινά βουνά). Έχετε πλήρη συναίσθηση των πάντων γύρω σας.

## δ. ΖΑΡΕΙ (Υπόκλιση / Χαιρετισμός από καθιστή θέση)

Ενώ είστε ακόμα σε Σείζα, κλίνατε το επάνω μέρος του κορμού σας προς τα εμπρός. Τοποθετήστε τα χέρια σας στο πάτωμα, πρώτα το αριστερό και μετά το δεξί, μπροστά στο ξίφος, έτσι ώστε οι αντίχειρες και οι δείκτες να ενώνονται και να σχηματίζουν ένα μικρό τρίγωνο. Συνεχίστε την υπόκλιση μέχρι οι αγκώνες σας να αγγίξουν με φυσικό τρόπο το πάτωμα. Θα πρέπει να υποκλίνεστε με την αίσθηση βαθύ σεβασμού. Στη συνέχεια, σηκώστε με φυσικό τρόπο το σώμα σας και επιστρέψτε τα χέρια σας στους μηρούς σας, πρώτα το δεξί και μετά το αριστερό.

## 6. ΤΑΙΤΟ (Τοποθέτηση του ξίφους στη ζώνη)

Μετά το Χατζιμέ Νο Τορέι, έχετε πλέον ενωθεί πνευματικά με το ξίφος. Κλίνοντας ελαφρά το σώμα σας προς τα εμπρός, πιάστε το ξίφος μαζί με το Σαγκέο με τα δύο χέρια. Με τη δεξιά παλάμη στραμμένη προς τα επάνω, πιάστε τη Σάγια κοντά στο Κοϊγκούτσι. Τοποθετήστε τον δεξιό σας αντίχειρα στον χειροφυλακτήρα και ταυτόχρονα τοποθετήστε το αριστερό σας χέρι

περίπου 10 εκατοστά από το άκρο της Σάγια και κρατήστε την ελαφρά. Καθώς ανασηκώνετε τον κορμό σας, φέρτε το άκρο της Σάγια στο κέντρο του υπογαστρίου σας και εισάγετε το ξίφος στο Όμπι. Τακτοποιήστε το ξίφος έτσι που ο χειροφυλακτήρας του να είναι μπροστά από τον αφαλό σας. Ασφαλίστε το Σαγκέο δένοντάς το στη Χάκαμα και επαναφέρετε τα δύο χέρια στους μηρούς σας.

## **7. ΟΟΥΑΡΙ ΝΟ ΤΟΡΕΙ (Υπόκλιση προς το ξίφος μετά την επίδειξη)**

Μετά την ολοκλήρωση του Ένμπου, καθίστε σε Σείζα και βγάλτε το ξίφος (α), τοποθετήστε το στο πάτωμα με τη λαβή (Τσούκα) προς τα αριστερά και υποκλιθείτε (β). Φέρτε το ξίφος στον μηρό σας (γ) και σηκωθείτε (δ).

### **α. ΝΤΑΤΟ (Αφαίρεση του ξίφους)**

Ενώ κάθεστε σε Σείζα με το ξίφος στο Όμπι, τραβήξτε και απελευθερώστε τον κόμπο του Σαγκέο μόνο με το χέρι σας. Τοποθετήστε το αριστερό σας χέρι στη Σάγια κοντά στο Κοϊγκούτσι φροντίζοντας ο αριστερό σας αντίχειρας να είναι πάνω στον χειροφυλακτήρα. Σπρώξτε λίγο το ξίφος προς τα εμπρός και δεξιά, μέχρι το αριστερό σας χέρι να φτάσει στο κέντρο του σώματός σας. Τοποθετήστε τον δείκτη του δεξιού χεριού στον χειροφυλακτήρα και τα υπόλοιπα δάχτυλα γύρω από το Κοϊγκούτσι. Τοποθετήστε το αριστερό σας χέρι στην αριστερή πλευρά του γοφού σας πάνω στο Όμπι και εκτεινώντας τον δεξιό αγκώνα, αφαιρέστε το ξίφος. Βεβαιωθείτε ότι η κόψη της λάμας είναι στραμμένη προς το μέρος σας.

### **β. ΚΑΤΑΝΑ ΝΟ ΟΚΙΚΑΤΑ ΤΟ ΖΑΡΕΙ (Ακουμπήστε το ξίφος στο πάτωμα και υποκλιθείτε)**

Διατηρώντας το αριστερό χέρι στον αριστερό γοφό, στήνετε με το δεξί σας χέρι το ξίφος όρθιο στο πάτωμα εμπρός και δεξιά από το δεξί σας γόνατο και το ακουμπάτε απαλά κάτω, μπροστά σας έτσι που να είναι οριζόντιο. Ελέγξτε ότι το Σαγκέο είναι τακτοποιημένο και ότι η κόψη της λάμας είναι στραμμένη προς το μέρος σας. Τοποθετήστε και τα δύο χέρια στους μηρούς σας (πρώτα το δεξί και μετά το αριστερό) και λάβετε θέση Σείζα νο Σισέι. Κάντε το Ζαρέι (βλ.5δ) και επιστρέψτε στη Σείζα.

### **γ. ΚΑΤΑΝΑ ΝΟ ΤΟΡΙΚΑΤΑ (Πώς να σηκώσετε το ξίφος από το πάτωμα)**

Αφήστε το αριστερό σας χέρι στον αριστερό σας μηρό, τεντώστε το δεξί σας χέρι και τοποθετήστε τον δείκτη του στην Τσούμπα και τα υπόλοιπα τέσσερα δάχτυλα γύρω από τη Σάγια, κοντά στο Κοϊγκούτσι. Διατηρώντας την κόψη της λάμας προς το μέρος σας, σηκώστε απαλά το ξίφος ώστε να σταθεί όρθιο μπροστά στο κέντρο σας. Φέρτε το αριστερό σας χέρι στο κέντρο της Σάγια και σφίξτε απαλά κινώντας το προς τα κάτω, προς το άκρο.

Χρησιμοποιώντας και τα δύο χέρια, τοποθετήστε το ξίφος στον αριστερό σας μηρό. Απελευθερώστε το δεξί σας χέρι από τη θήκη, τοποθετήστε τον αριστερό σας αντίχειρα στην δεξιά πλευρά του χειροφυλακτήρα και αγκαλιάστε το στόμιο της Σάγια με τα υπόλοιπα δάχτυλα. Κρατήστε το ξίφος με το αριστερό σας χέρι στον αριστερό μηρό και επιστρέψτε το δεξί σας χέρι, στην δεξιό σας μηρό.

#### δ. ΤΑΤΣΙ ΑΓΚΑΡΙ ΚΑΤΑ (Πώς να σηκωθείτε)

Σηκώστε τη μέση σας, φέρνοντας τα δάχτυλά σας κάτω από τους γλουτούς σας. Φέρτε το δεξί σας πόδι στην ίδια ευθεία με το αριστερό σας γόνατο και σταθείτε όρθιοι χωρίς να γείρετε προς τα εμπρός. Όταν σηκωθείτε, φέρτε το αριστερό σας πόδι μπροστά ώστε να ευθυγραμμιστεί με το δεξί για να έρθετε σε Κέιτο Σισέι.

#### 8. ΤΑΙΤΖΟ (Απομάκρυνση από τον χώρο)

Σταθείτε σε Κέιτο Σισέι προς τον βωμό. Περάστε το ξίφος από το αριστερό χέρι στο δεξί μπροστά από το σώμα σας και κάντε Σίνζα Ε Νο Ρέι. Επιστρέψετε το ξίφος στο αριστερό χέρι και ελάτε ξανά σε Κέιτο Σισέι. Κάντε τρία βήματα προς τα πίσω, ξεκινώντας με το αριστερό σας πόδι, κάντε μια δεξιά στροφή 180 μοιρών (μεταβολή) και απομακρυνθείτε από τον χώρο.

## ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ (Εκτέλεση των 12 φορμών)

### *ΣΕΙΖΑ ΝΟ ΜΠΟΥ (Φόρμες από καθιστή θέση Σείζα)*

Οι εισαγωγικές παράγραφοι που αναφέρονται σε κάθε φόρμα ξεχωριστά συνοψίζουν το συναίσθημα και το γενικό νόημα του κάθε Κάτα.

#### 1. ΠΟΝΜΕ - ΜΑΕ (Πρώτη φόρμα - ΕΜΠΡΟΣ)

*Διαισθανόμενοι την επιθετική πρόθεση του ατόμου που βρίσκεται μπροστά σας, τον προλαβαίνετε χρησιμοποιώντας την αιχμή του ξίφους για να τον κόψετε με μια οριζόντια κίνηση στο ύψος των κροτάφων και συνεχίζετε με ένα κάθετο κόψιμο με το ξίφος να κατεβαίνει από πάνω από το κεφάλι.*

α. Καθίστε Σείζα και κοιτάζετε μπροστά. Πιάστε απαλά το ξίφος με τα δύο χέρια, απελευθερώνοντάς το ελάχιστα από το στόμιο της Σάγια. Ανασηκώστε τους γοφούς σας και ταυτόχρονα ξιφουλκήστε, φροντίζοντας η κόψη να είναι στραμμένη προς τα επάνω. Καθώς εκτείνετε το ξίφος, διατηρήστε το αριστερό χέρι στο στόμιο της θήκης και τραβώντας προς τα πίσω φροντίζοντας ώστε το μικρό δάχτυλο να διατηρεί την επαφή του με τη ζώνη. Βεβαιωθείτε ότι η κόψη της λάμας παραμένει στραμμένη προς τα επάνω. Πατώντας με τα δάκτυλα των ποδιών, στρέψτε το ξίφος σε οριζόντια θέση λίγο πριν η λάμα βγει από τη θήκη. Εκτείνετε τους γοφούς, φέρτε το δεξί σας πόδι εμπρός και κάντε ένα κόψιμο ξεκινώντας από στον δεξιό κρόταφο του αντιπάλου σας. Στο τέλος της κίνησης το ξίφος θα πρέπει να είναι οριζόντιο.

β. Μετακινήστε το αριστερό σας γόνατο μπροστά σε ευθεία γραμμή και στο ύψος με τη δεξιά σας φτέρνα. Ταυτόχρονα επιστρέψτε το στόμιο της θήκης πίσω στο σημείο του αφαλού και φέρτε γρήγορα το ξίφος πάνω από το κεφάλι με την αίσθηση ότι καρφώνετε πίσω από το αριστερό σας αυτί <sup>(1)</sup>. Χρησιμοποιήστε το αριστερό σας χέρι για να πιάσετε τη λαβή του ξίφους και καθώς κινείτε το δεξί σας πόδι προς τα εμπρός κόψτε κατά μήκος της κάθετης κεντρικής γραμμής <sup>(2)</sup>.

<sup>(1)</sup> Στη θέση Φουρικαμπούρι με το ξίφος πάνω από το κεφάλι, φροντίστε το Κισάκι να μην είναι κάτω από το οριζόντιο επίπεδο.

<sup>(2)</sup> Τελειώνοντας το κόψιμο, η αριστερή γροθιά πρέπει να είναι μπροστά από τον αφαλό και το Κισάκι να είναι μόλις κάτω από το οριζόντιο επίπεδο.

γ. Αφήστε το αριστερό χέρι από τη λαβή και τοποθετήστε το στον αριστερό γοφό πάνω από το Όμπι, εκεί που περνάει η Σάγια. Περιστρέψτε την κόψη του ξίφους ώστε η παλάμη του δεξιού χεριού να κλίνει προς τα πάνω. Ξεκινήστε να σηκώνετε το ξίφος διαγώνια προς τα επάνω και δεξιά μέχρι ο βραχιονάς σας να φτάσει στο ύψος του ώμου σας. Λυγίστε τον αγκώνα σας ώστε το χέρι και το ξίφος να έρθουν κοντά στον δεξιό σας κρόταφο. Ενώ σηκώνεστε, απομακρύνετε το αίμα από τη λάμα, τινάζοντας το ξίφος προς τα κάτω με γωνία 45 μοιρών (στη γραμμή της Κέσα<sup>(1)</sup>, δηλαδή της διαγώνιας γραμμής κατά μήκος του στήθους που κάνει το πέτο του σακακιού της σάρπας των μοναχών). Αφότου τινάζετε το αίμα, ετοιμαστείτε να κάνετε Ιάι Γκόσι<sup>(2)</sup>.

<sup>(1)</sup> Το Τσιμπούρι που εκτελείται στη γραμμή Κέσα θα πρέπει να γίνεται με μια αίσθηση παρόμοια με αυτή που έχουμε όταν τινάζουμε το νερό από μια ομπρέλα. Στο τέλος του Τσιμπούρι, το δεξί χέρι θα πρέπει να είναι στο ίδιο ύψος με το αριστερό και να βρίσκεται διαγωνίως εμπρός δεξιά. Το Κισάκι θα πρέπει να είναι στραμμένο προς τα κάτω στις 45 μοίρες και ελάχιστα προς το εσωτερικό του δεξιού χεριού. Φροντίστε ώστε η κόψη να είναι στραμμένη στις 45 μοίρες καθ' όλη την κίνηση του Τσιμπούρι.

<sup>(2)</sup> Το Ιάι Γκόσι είναι μια επίδειξη Ζανσίν (εγρήγορσης). Τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα και οι γοφοί χαμηλωμένοι.

δ. Ενώ εκτελείτε το Ιάι Γκόσι, φροντίστε τα γόνατά σας να είναι ελαφρά λυγισμένα. Φέρτε το πίσω πόδι στην ίδια ευθεία με το μπροστινό και στη συνέχεια μετακινήστε το δεξί πόδι προς τα πίσω. Πιάστε το Κοϊγκούτσι με το αριστερό σας χέρι και κάντε Νότο. Όταν το δεξί σας χέρι φέρει το ξίφος σε επαφή με το αριστερό χέρι, το σημείο επαφής θα πρέπει να είναι το Τσουμπαμότο (δηλαδή στο κοντινότερο σημείο με την Τσούμπα). Ενώ τοποθετείτε το ξίφος στη θήκη, το μεσαίο δάχτυλο του αριστερού χεριού θα πρέπει να κρατάει το Κοϊγκούτσι και ο αριστερός σας αντίχειρας μαζί με τον αριστερό σας δείκτη θα πρέπει να υποστηρίζουν τη ράχη της λάμας κοντά στην Τσούμπα. Εκτείνετε τον δεξιό σας αγκώνα στην εμπρός δεξιά διαγώνια, φέρτε την αιχμή του ξίφους προς την αριστερή πλευρά της μέσης σας. Τοποθετήστε την αιχμή μέσα στο Κοϊγκούτσι, γλιστρώντας και τα δύο σας χέρια προς αντίθετες κατευθύνσεις. Φροντίστε να έχετε τον έλεγχο της θήκης με το αριστερό σας χέρι. Κατεβάστε το γόνατο του πίσω ποδιού μέχρι να αγγίξει το πάτωμα τη στιγμή ακριβώς που ολοκληρώνεται το Νότο. Όταν ολοκληρώσετε την επαναφορά του ξίφους στη θήκη, τοποθετήστε τον αριστερό σας αντίχειρα στον χειροφυλακτήρα. Ο χειροφυλακτήρας πρέπει να βρίσκεται μπροστά από τον αφαλό σας. Διατηρήστε το ξίφος σε μια φυσική οριζόντια θέση.

ε. Καθώς σηκώνεστε, φέρτε το πίσω σας πόδι στην ίδια ευθεία με το εμπρός. Αφήστε το δεξί σας χέρι από την Τσούκα και πάρτε την Τάιτο Σισέι. Επιστρέψτε στην αρχική σας θέση κάνοντας τρία βήματα προς τα πίσω, ξεκινώντας με το αριστερό πόδι.

## **2. NIXONME - ΟΥΣΙΡΟ (Δεύτερη φόρμα - ΠΙΣΩ)**

*Διαισθανόμενοι την επιθετική πρόθεση του ατόμου που κάθεται πίσω σας, τον προλαβαίνετε χρησιμοποιώντας την αιχμή του ξίφους για να τον κόψετε με μια οριζόντια κίνηση στο ύψος των κροτάφων και συνεχίζετε με ένα κάθετο κόψιμο με το ξίφος να κατεβαίνει από πάνω από το κεφάλι.*

α. Σε όρθια στάση και κοιτώντας μπροστά, περιστραφέτε 180 μοίρες με τη φορά των δεικτών του ρολογιού σταυρώνοντας το αριστερό πόδι πάνω από το δεξί ώστε να βλέπετε τώρα προς την αντίθετη κατεύθυνση. Καθίστε Σείζα. Πιάστε απαλά το ξίφος και με τα δύο σας χέρια και απελευθερώστε το με τον ίδιο τρόπο που περιγράφηκε παραπάνω στο Νο. 1 - Μαέ. Καθώς ξιφουλκείτε, ανασηκώστε το σώμα σας κάνοντας στροφή προς τα αριστερά, αντίθετα προς τη φορά των δεικτών του ρολογιού, χρησιμοποιώντας το δεξί σας γόνατο σαν άξονα. Βεβαιωθείτε ότι το δεξί σας πόδι βρίσκεται σε ευθεία γραμμή πριν το αριστερό πόδι ολοκληρώσει την κίνησή του. Κοιτάξτε προς τον αντίπαλο, τοποθετήστε το αριστερό σας πόδι στη σωστή θέση και κάντε ένα κόψιμο στον ύψος των κροτάφων του. Οι υπόλοιπες κινήσεις είναι οι ίδιες όπως στο Μαέ, αλλά με το αριστερό πόδι εμπρός. Μετά το Κιριόρσι, το Τσιμπούρι και το Νότο, πάρτε την Τάιτο Σισέι. Επιστρέψτε στην αρχική σας θέση κάνοντας τρία βήματα προς τα πίσω και ξεκινώντας με το αριστερό σας πόδι.

## **3. ΣΑΝΜΠΟΝΜΕ - ΟΥΚΕΝΑΓΚΑΣΙ (Τρίτη φόρμα - ΥΠΟΔΟΧΗ, ΕΚΤΡΟΠΗ, ΚΟΨΙΜΟ)**

*Όταν το άτομο που βρίσκεται στα αριστερά σας σηκώνεται ξαφνικά και εκφράζει την πρόθεση να σας επιτεθεί με κάθετο κόψιμο, αποκρούστε/εκτρέψτε το ξίφος του με την πλευρά του δικού σας και κόψτε με διαγώνιο κόψιμο που ξεκινά πάνω από το κεφάλι σας.*

α. Καθίστε Σείζα με κατεύθυνση προς τα δεξιά. Καθώς στρέφετε το κεφάλι σας προς τα αριστερά σας για να δείτε τον εχθρό σας, πιάστε το ξίφος γρήγορα και με τα δύο χέρια. Χωρίς να κάνετε παύση, ανασηκώστε τους γοφούς σας και πατήστε στα δάχτυλα του δεξιού ποδιού.



Εκτείνετε τη μέση σας και κινήστε το αριστερό σας πόδι προς τα εμπρός ώστε να έρθει στο εσωτερικό μέρος του δεξιού σας γονάτου με τα δάχτυλα ελαφρά στραμμένα προς τα έξω. Ξεκινήστε την ξιφούλκηση κοντά στο στήθος σας καθώς σηκώνεστε και ολοκληρώστε την κίνησή σας πάνω και μπροστά από το κεφάλι. Καθώς ολοκληρώνετε την κίνηση αυτή, φέρτε το δεξί σας πόδι κοντά στο εσωτερικό του αριστερού (σχηματίζοντας με τα πέλματα το Ιαπωνικό γράμμα «I») και αποκρούστε/εκτρέψτε το ξίφος του αντιπάλου. Σε αυτή την κίνηση η λάμα πρέπει να έχει την βέλτιστη για εκτροπή γωνία, το Κισάκι με κλίση προς τα κάτω ώστε το ξίφος να προστατεύει το επάνω τμήμα του σώματος.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Όταν κάνετε την απόκρουση/εκτροπή το σώμα σας θα πρέπει ιδανικά να είναι στραμμένο προς τα εμπρός. Αφότου το ξίφος έχει εκτραπεί τοποθετώντας το ξίφος σας πάνω και μπροστά από το κεφάλι σας, θα βρεθείτε να είστε φυσικά στραμμένοι κατευθείαν προς τον αντίπαλό σας.

β. Αφότου έχετε κάνει την απόκρουση/εκτροπή, κινείστε την αιχμή του ξίφους προς τα επάνω και δεξιά και στραφεείτε προς τον αντίπαλο, ο οποίος τώρα βρίσκεται ελαφρώς στα αριστερά σας. Τοποθετήστε το αριστερό σας χέρι στη Τσούκα και χωρίς να σταματήσετε το ξίφος, κάντε ένα βήμα προς τα πίσω με το αριστερό πόδι και κόψτε με το ξίφος διαγώνια προς τα κάτω ξεκινώντας από τον αριστερό ώμο του αντιπάλου και κατά μήκος της γραμμής Κέσα. Σταματήστε το αριστερό σας χέρι μπροστά από τον αφαλό σας και βεβαιωθείτε ότι το Κισάκι είναι λίγο χαμηλότερα από το οριζόντιο επίπεδο.

γ. Περιστρέφοντας και εκτείνοντας το αριστερό χέρι με τη φορά των δεικτών του ρολογιού, φέρτε το Μονοούτσι του ξίφους να ακουμπήσει στο κάτω τμήμα του δεξιού μηρού, ή κρατήστε το ελαφρώς πάνω από το σημείο επαφής, και βεβαιωθείτε ότι η κόψη παραμένει στραμμένη προς τα εμπρός. Διατηρήστε την παλάμη του δεξιού χεριού στραμμένη προς τα επάνω, φροντίζοντας το κράτημά σας να είναι απαλό.

δ. Αλλάξτε το κράτημα της λαβής με το δεξί σας χέρι πιάνοντας αυτή τη φορά την Τσούκα από επάνω.

ε. Απελευθερώστε το αριστερό χέρι από τη λαβή και πιάστε το Κοϊγκούτσι. Με το δεξί σας χέρι φέρτε την αιχμή του ξίφους από κάτω, τοποθετώντας το Μούνε (τη ράχη του ξίφους) σε επαφή με το αριστερό σας χέρι κοντά στο Τσουμπαμότο και κάντε Νότο. Ταυτόχρονα με την επανατοποθέτηση του ξίφους στη θήκη, χαμηλώστε το αριστερό γόνατο στο πάτωμα.

στ. Καθώς σηκώνεστε, φέρτε το πίσω σας πόδι στην ίδια ευθεία με το εμπρός πόδι. Απελευθερώστε το δεξί σας χέρι από τη λαβή, πάρτε την Τάιτο Σισέι και επιστρέψτε στην αρχική σας θέση κάνοντας μισό βήμα ξεκινώντας με το αριστερό σας πόδι.

*ΙΑΙ ΧΙΖΑ ΝΟ ΜΠΟΥ (Καθιστή φόρμα με ανασηκωμένο γόνατο)*

**4. ΓΙΟΝΧΟΝΜΕ - ΤΣΟΥΚΑ ΑΤΕ (Τέταρτη φόρμα - ΧΤΥΠΗΜΑ ΜΕ ΤΗ ΛΑΒΗ)**

*Δύο άτομα, ένα εμπρός και ένα πίσω προτίθενται να σας επιτεθούν. Χτυπάτε με την άκρη της λαβής του ξίφους σας τον εμπρός αντίπαλο στο ηλιακό του πλέγμα και στη συνέχεια ξιφουλκείτε και καρφώνετε τον πίσω αντίπαλο. Καθώς στρέφεστε πάλι προς τα εμπρός, φέρνετε το ξίφος από επάνω προς τα κάτω σε μια κάθετη κίνηση και νικάτε τον πρώτο αντίπαλο.*

α. Καθίστε σε θέση Ιάι Χίζα<sup>(1)</sup> και κοιτάζετε μπροστά. Φέρτε γρήγορα τα δύο σας χέρια στο ξίφος και ανασηκώστε τους γοφούς σας. Πατήστε δυνατά στα δάχτυλα του αριστερού ποδιού, ευθυγραμμίστε τα με το αριστερό γόνατο και ανασηκωθείτε. Ενώ κινείστε προς τα εμπρός με το δεξί πόδι, χτυπήστε το ηλιακό πλέγμα του αντιπάλου σας με την Τσουκά Γκασίρα (την άκρη της λαβής) κάνοντας μια κίνηση σαν κάρφωμα με το ξίφος ακόμα στη Σάγια.

<sup>(1)</sup> Αφού πάρτε την θέση Τάιτο Σισέι, τακτοποιήστε την Χάκαμα μακριά από τους αστραγάλους και λυγίστε και τα δύο σας γόνατα. Ακουμπήστε το αριστερό γόνατο στο πάτωμα, φέρτε το πέλμα του δεξιού ποδιού δίπλα του και ισιώστε το αριστερό πόδι εντελώς επίπεδο στο πάτωμα. Φροντίστε το δεξί σας γόνατο να είναι στραμμένο διαγώνια δεξιά και εμπρός και καθίστε φυσικά ακουμπώντας τους γλουτούς στην αριστερή φτέρνα. Κλείστε τα χέρια σας έτσι ώστε να σχηματίσουν χαλαρές γροθιές και τοποθετήστε τα στη μέση των μηρών σας. Προσπαθήστε ο τρόπος που κάθεστε να είναι παρόμοιος με αυτόν που έχετε όταν είστε σε Σέιζα Νο Σισέι.

β. Ενώ τραβάτε τη θήκη με το αριστερό σας χέρι, γυρίστε και κοιτάζετε προς τον αντίπαλο που βρίσκεται πίσω σας. Το αριστερό πόδι κινείται σε γωνία 90 μοιρών, με φορά αντίθετη με αυτή των δεικτών του ρολογιού και με άξονα το αριστερό γόνατο. Στρίψτε προς τα αριστερά και ταυτόχρονα ξιφουλκίστε ακουμπώντας το Μούνε στο στήθος σας, στο τμήμα του Μονοούτσι. Η κόψη θα πρέπει να είναι στραμμένη μακριά από σας. Εκτείνετε το δεξί σας χέρι και καρφώστε τον αντίπαλο που βρίσκεται πίσω σας στο ηλιακό του πλέγμα. Φροντίστε ώστε η αιχμή του ξίφους να είναι οριζόντια και ευθυγραμμισμένη με τον κεντρικό άξονα του σώματος του αντιπάλου σας. Ταυτόχρονα φέρτε το αριστερό σας χέρι πίσω στο κέντρο σας περιστρέφοντας την Σάγια σε ίσια θέση. Κρατήστε την σε επαφή με το σώμα σας, μέχρι το Κοϊγκούτσι να σταματήσει μπροστά από τον αφαλό σας.

γ. Στραφείτε στον εμπρός αντίπαλο στρέφοντας το αριστερό πόδι στην αρχική του γραμμή με άξονα το αριστερό γόνατο. Την ίδια στιγμή φέρτε το ξίφος πάνω από το κεφάλι, με φυσικό τρόπο και με την αίσθηση ότι το αφαιρείτε από το σώμα του αντιπάλου. Τοποθετήστε το αριστερό σας χέρι στη λαβή και κόψτε τον αντίπαλο κάθετα με τον ίδιο τρόπο που περιγράφηκε στο Νο1 - Μαέ.

δ. Χωρίς να αλλάξετε στάση, αφήστε το αριστερό χέρι από τη λαβή του ξίφους και τοποθετήστε το στον αριστερό γοφό πάνω από τη ζώνη. Την ίδια στιγμή κάντε μια οριζόντια κίνηση προς τα δεξιά με το δεξί σας χέρι -πρόκειται για την κίνηση Μίγκι Νι Χιράιτε Νο Τσιμπούρι (Γιόκο Τσιμπούρι). Ενώ τινάζετε το αίμα από το ξίφος, η δεξιά σας γροθιά πρέπει να είναι στο ίδιο ύψος με το αριστερό σας χέρι. Διατηρήστε την αιχμή του ξίφους σας με μια ελαφρά κλίση προς τα μέσα και ελάχιστα χαμηλότερα από το οριζόντιο επίπεδο.

ε. Φέρτε το αριστερό σας χέρι στο Κοϊγκούτσι και κάντε Νότο ενώ επαναφέρετε το δεξί σας πόδι πίσω σε ευθεία γραμμή, ώστε να σταματήσει κοντά στο αριστερό. Ενώ κάνετε αυτή την κίνηση, οι γοφοί σας έρχονται σε θέση Σόνκιο. Διατηρήστε μια στητή στάση κοιτάζοντας μπροστά με το αριστερό σας γόνατο στο πάτωμα. Καθίστε στις υπερυψωμένες πτέρνες σας.

στ'. Φέρτε τη μέση σας και το δεξί σας πόδι προς τα εμπρός και σηκωθείτε. Καθώς σηκώνεστε, φέρτε το πίσω σας πόδι στην ίδια ευθεία με το εμπρός. Αφήστε το δεξί σας χέρι από τη λαβή, πάρτε την Τάιτο Σισέι και επιστρέψτε στην αρχική σας θέση ξεκινώντας με το αριστερό σας πόδι.

### ***ΤΑΤΣΙ ΙΑΙ ΝΟ ΜΠΟΥ (Ορθιες φόρμες)***

#### **5. ΓΚΟΧΟΝΜΕ - ΚΕΣΑΓΚΙΡΙ (Πέμπτη φόρμα - ΔΙΑΓΩΝΙΟ ΚΟΨΙΜΟ)**

***Καθώς βαδίζετε, ένας αντίπαλος έρχεται προς το μέρος σας και προσπαθεί να σας κόψει κατεβάζοντας το ξίφος του πάνω από το κεφάλι του. Αμέσως τον κόβετε διαγώνια, πρώτα με μια κίνηση από κάτω προς τα επάνω αρχίζοντας από το δεξί μέρος της μέσης του και στη συνέχεια με μια κίνηση από πάνω προς τα κάτω αρχίζοντας από τον αριστερό του ώμο, κατά μήκος της γραμμής Κέσα.***

α. Βηματίστε 3 βήματα προς τα εμπρός ξεκινώντας με το δεξί σας πόδι. Καθώς φέρνετε το αριστερό σας πόδι προς τα εμπρός, τοποθετήστε γρήγορα τα χέρια σας στην Τσούκα και ξεκινήστε την ξιφούλκηση. Στρέψτε μαζί τη Σάγια και το ξίφος με φορά αντίθετη με αυτή των δεικτών του ρολογιού μέχρι η κόψη του ξίφους να βλέπει προς τα κάτω. Τη στιγμή που το

δεξί πόδι ακουμπάει στο έδαφος, κόψτε με το δεξί σας χέρι τον αντίπαλο από τη δεξιά πλευρά της μέσης του ως τον αριστερό του ώμο. Όταν έχετε ολοκληρώσει το κόψιμο, το δεξί σας χέρι θα πρέπει να βρίσκεται πάνω από τον δεξιό σας ώμο, με το ξίφος όρθιο σε μια φυσική θέση.

β. Αφήστε τα πόδια σας όπως είναι και με το αριστερό χέρι φέρτε τη Σάγια στην αρχική της θέση. Αφήστε το χέρι αυτό από το Κοϊγκούτσι, πιάστε την Τσούκα και κόψτε τον αντίπαλο διαγώνια προς τα κάτω ξεκινώντας από το σημείο μεταξύ βάσης του λαιμού και ώμου. Αυτή η διπλή κίνηση προς τα επάνω και προς τα κάτω θα πρέπει να εκτελεστεί συνεχόμενα. Όταν τελειώσετε, το αριστερό χέρι θα πρέπει να βρίσκεται εμπρός από τον αφαλό σας και η αιχμή του ξίφους ελάχιστα χαμηλότερη από το οριζόντιο επίπεδο και στραμμένη προς τα αριστερά όπως στο Νο. 3 - Ουκεναγκάσι.

γ. Φέρτε το δεξί σας πόδι πίσω παίρνοντας Χάσο Νο Καμάε και επιδείξτε Ζανσίν.

δ. Ενώ κάνετε βήμα προς τα πίσω με το αριστερό σας πόδι, αφήστε το αριστερό χέρι από τη λαβή και πιάστε το στόμιο της θήκης (Κοιγκούτσι). Κάντε Κέσα Νι Φούρι Ορόσιτε Νο Τσιμπούρι κατεβάζοντας διαγώνια το ξίφος, τελειώνοντας σε μια γωνία 45 μοιρών εμπρός και δεξιά σας.

ε. Κάντε Νότο χωρίς άλλη κίνηση των ποδιών.

στ'. Φέρτε το πίσω σας πόδι προς τα εμπρός ώστε να έρθει στην ίδια ευθεία με το εμπρός. Βγάλτε το δεξί σας χέρι από τη λαβή και πάρτε την Τάιτο Σισέι. Επιστρέψτε στην αρχική σας θέση κάνοντας τρία βήματα προς τα πίσω και ξεκινώντας με το αριστερό σας πόδι.

## **6. ΡΟΠΟΝΜΕ - ΜΟΡΟΤΕΤΣΟΥΚΙ (Έκτη φόρμα - ΚΑΡΦΩΜΑ ΜΕ ΤΑ ΔΥΟ ΧΕΡΙΑ)**

*Ενώ βαδίζετε, τρία άτομα -δύο εμπρός και ένα πίσω- προτίθενται να σας επιτεθούν. Προλαβαίνετε την επίθεση από εμπρός τραβώντας το ξίφος και κόβοντας τον πρώτο από τους αντιπάλους στο κεφάλι (επάνω δεξί τμήμα) και συνεχίζοντας με ένα κάρφωμα και με τα δύο χέρια στο ηλιακό του πλέγμα. Μετά καθώς στρέφετε προς τον πίσω αντίπαλο, φέρνετε το ξίφος πάνω από το κεφάλι σας και τον κόβετε κάθετα. Τέλος στρέφετε ξανά προς τα εμπρός και κόβετε με τον ίδιο τρόπο και τον τελευταίο αντίπαλο.*

α. Κινηθείτε προς τα εμπρός ξεκινώντας με το δεξί σας πόδι. Καθώς πατάτε το αριστερό σας πόδι στο έδαφος, πιάνετε το ξίφος με τα δύο χέρια και το «ξεκουμπώνετε» από την Σάγια. Ενώ

κινείτε το δεξί σας πόδι προς τα εμπρός, στρέφεται το επάνω μέρος του σώματός σας ελαφρώς προς τα αριστερά καθώς ξιφουλκείτε και κόβετε τον αντίπαλο στο πρόσωπο από τον δεξί επάνω μέρος του κεφαλιού έως το σαγόνι.

β. Προωθείτε το πίσω πόδι κοντά στη φτέρνα του εμπρός ποδιού φέρνοντας την ίδια στιγμή το ξίφος σε Τσουντάν Νο Καμάε (μεσαία στάση), κρατώντας την Τσούκα με τα δύο σας χέρια. Μην αλλάξετε την θέση - απόσταση του ξίφους σας. Χωρίς δισταγμό, κάνετε ένα βήμα προς τα εμπρός με το δεξί σας πόδι και καρφώνετε τον αντίπαλο στο ηλιακό του πλέγμα με τα δύο χέρια.

γ. Κάνοντας μια στροφή 180 μοιρών προς τα αριστερά και χρησιμοποιώντας το δεξί πόδι σαν άξονα, αφαιρείτε το ξίφος από τον αντίπαλο. Μετακινήστε το αριστερό σας πόδι ελαφρώς προς τα αριστερά και σε μια κίνηση αφαίρεσης και ταυτόχρονα απόκρουσης/εκτροπής ανεβάζετε το ξίφος πάνω από το κεφάλι σας. Είναι σημαντικό αυτή την ανοδική κίνηση του ξίφους να «οδηγεί» η Τσουκακασίρα. Καθώς έχετε στραφεί προς τον αντίπαλό σας, κάνετε ένα βήμα προς τα εμπρός με το δεξί σας πόδι και κόβετε προς τα κάτω με μια κάθετη κίνηση (Κιριόροσι). Όταν έχετε ολοκληρώσει το κόψιμο, και τα δύο σας χέρια πρέπει να βρίσκονται μπροστά από τον αφαλό σας και το ξίφος θα πρέπει να είναι οριζόντιο.

δ. Στρέψτε προς τα εμπρός, πάλι μετατοπίζοντας το αριστερό πόδι προς τα αριστερά, βηματίζοντας μπροστά με το δεξί πόδι κόψτε τον τελευταίο αντίπαλο με την ίδια κάθετη κίνηση και το ξίφος να σταματάει οριζόντιο.

ε. Διατηρήστε την ίδια στάση και κάντε Μίγκι Νι Χιράιτε Νο Τσιμπούρι (Γιόκο Τσιμπούρι) τη στιγμή που τοποθετείτε το αριστερό σας χέρι στην αριστερή πλευρά της ζώνης.

στ'. Μετακινήστε το αριστερό σας χέρι από τη ζώνη και προς τα εμπρός για να πιάσετε το Κοϊγκούτσι της θήκης και κάνετε Νότο.

ζ. Φέρτε το πίσω σας πόδι στην ίδια ευθεία με το εμπρός, αφήστε το δεξί σας χέρι από τη λαβή και πάρτε την Τάιτο Σισέι. Επιστρέψτε στην αρχική σας θέση βηματίζοντας προς τα πίσω, ξεκινώντας με το αριστερό σας πόδι.

**ΓΕΝΙΚΗ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ:** Όταν βηματίζουμε ή μετακινούμε τα πόδια, πρέπει να γίνεται με το μπροστινό μέρος των πελμάτων (όχι με τις φτέρνες). Οι στροφές στις φτέρνες δεν παρέχουν σταθερότητα στην συνολική στάση του σώματος.

## 7. NANAXONME - ΣΑΝΠΟΓΚΙΡΙ (Εβδομη φόρμα - ΚΟΨΙΜΟ ΤΡΙΩΝ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΩΝ)

*Αντίπαλοι εμπρός, αριστερά και δεξιά σας, προτίθενται να σας επιτεθούν ενώ βηματίζετε. Ξιφουλκείτε και αμέσως κόβετε τον πρώτο αντίπαλο, αυτόν που βρίσκεται δεξιά σας από πάνω από το κεφάλι μέχρι το σαγόνι. Κόβετε τον επόμενο αντίπαλο, αυτόν που βρίσκεται αριστερά σας καθώς στρέφεστε προς το μέρος του και τέλος επιστρέφετε προς τα εμπρός και κόβετε τον τελευταίο κάθετα από πάνω προς τα κάτω.*

α. Κάντε 5 βήματα προς τα εμπρός ξεκινώντας με το δεξί σας πόδι. Κατά το τέταρτο βήμα που εκτελείτε με το αριστερό σας πόδι, πιάστε το ξίφος με τα δύο σας χέρια. Πιέζοντας τον αντίπαλο που βρίσκεται μπροστά σας, ξιφουλκίστε και στρίψτε για να κοιτάξετε πλάγια τον αντίπαλο που βρίσκεται δεξιά σας χρησιμοποιώντας το αριστερό σας πόδι σαν άξονα και τοποθετώντας το δεξί πόδι ελαφρώς εμπρός και προς τα δεξιά. Στην τελική θέση τα δύο πόδια θα πρέπει να έχουν κατεύθυνση διαγώνια δεξιά. Κάντε ένα διαγώνιο κόψιμο από την κορυφή του κεφαλιού (κοντά στον κάθετο άξονα) ως το σαγόνι του.

β. Στρίψτε 180 μοίρες στα αριστερά σας για να δείτε τον δεύτερο αντίπαλο, χωρίς να αλλάξετε τη στάση σας και χρησιμοποιώντας το δεξί σας πόδι σαν άξονα. Καθώς κάνετε την κίνηση αυτή, φέρτε το ξίφος επάνω από το κεφάλι σας, σε μια κίνηση απόκρουσης/εκτροπής και πιάστε τη λαβή και με το αριστερό σας χέρι. Χωρίς δισταγμό, κόψτε προς τα κάτω σε μια ευθεία γραμμή επάνω στον κεντρικό άξονα του αντιπάλου σας, τελειώνοντας το κόψιμο με το σπαθί σε οριζόντια θέση.

γ. Στραφείτε για να αντιμετωπίσετε τον τελευταίο αντίπαλο. Χρησιμοποιώντας το αριστερό σας πόδι σαν άξονα στρέψτε το σώμα σας μπροστά σε μια κίνηση απόκρουσης/εκτροπής καθώς φέρνετε το ξίφος πάνω από το κεφάλι σας. Στη συνέχεια, κινούμενοι προς τα εμπρός με το δεξί πόδι πραγματοποιήστε ένα τρίτο και τελευταίο κάθετο κόψιμο με τον ίδιο τρόπο που περιγράφηκε στην προηγούμενη παράγραφο.

δ. Φέρνοντας το δεξί πόδι πίσω, πάρτε Μορότε Χιντάρι Τζόνταν Νο Καμάε (το ξίφος σε μια γωνία 45 μοιρών πάνω από το κεφάλι σας, κρατημένο και με τα δύο χέρια και με το αριστερό πόδι εμπρός) και επιδείξτε Ζανσίν.

ε. Καθώς κινείτε το αριστερό σας πόδι πίσω, αφήστε το αριστερό σας χέρι από την Τσούκα και τοποθετήστε το στον αριστερό γοφό, επάνω στη ζώνη. Κάντε Κέσα Νι Φούρι Ορόσιτε Νο Τσιμπούρι (μεγάλη κίνηση τινάγματος του αίματος από το ξίφος που ξεκινάει από τη θέση Τζόνταν με το ξίφος να κόβει κατά μήκος της γραμμής Κέσα). Αυτές οι τρεις κινήσεις: του ξίφους, του αριστερού χεριού και του αριστερού ποδιού, πρέπει να τερματίζουν ταυτόχρονα.

στ'. Γλιστρήστε το αριστερό χέρι προς τα εμπρός από τη ζώνη στο Κοϊγκούτσι και κάντε Νότο.

ζ. Φέρτε το πίσω σας πόδι εμπρός, στην ίδια ευθεία με το εμπρός, αφήστε το δεξί σας χέρι από τη λαβή και πάρτε την Τάιτο Σισέι. Επιστρέψτε στην αρχική σας θέση κάνοντας πέντε μικρά βήματα προς τα πίσω και ξεκινώντας με το αριστερό σας πόδι.

## **8. ΧΑΠΟΝΜΕ - ΓΚΑΝΜΕΝ ΑΤΕ (Ογδοη φόρμα - ΧΤΥΠΗΜΑ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ)**

*Ενώ βαδίζετε, αντίπαλοι από εμπρός και από πίσω αποπειρώνται να σας επιτεθούν. Πρώτα κτυπήστε στο πρόσωπο τον αντίπαλο που βρίσκεται μπροστά σας με την άκρη της Τσούκα και στη συνέχεια καρφώστε την αιχμή του ξίφους στο ηλιακό πλέγμα του αντιπάλου που βρίσκεται πίσω σας. Γυρίστε πίσω και κόψτε τον πρώτο αντίπαλο κάθετα, με κόψιμο που ξεκινάει πάνω από το κεφάλι σας.*

α. Κάντε 3 βήματα προς τα εμπρός ξεκινώντας με το δεξί σας πόδι. Καθώς το αριστερό πόδι κινείται προς τα εμπρός πιάστε την Τσούκα με το δεξί σας χέρι και την Σάγια με το αριστερό και με τον αντίχειρα του αριστερού χεριού να πιέζει την Τσούμπα. Τη στιγμή που το δεξί πόδι ολοκληρώνει το βήμα του κτυπήστε δυνατά τον αντίπαλο ανάμεσα στα μάτια χρησιμοποιώντας την Τσούκα Γκασίρα. Η κίνηση αυτή γίνεται με τα δύο χέρια να συγκρατούν μαζί το ξίφος και τη θήκη του. Χρησιμοποιήστε με φυσικό τρόπο Οκούρι Άσι προκειμένου να φτάσετε στον στόχο.

β. Αμέσως κάνετε μια στροφή 180 μοιρών και με φορά αντίθετη από αυτή των δεικτών του ρολογιού ελευθερώστε το ξίφος από τη Σάγια. Τοποθετήστε το αριστερό σας πόδι στα αριστερά και στραφείτε προς στον αντίπαλο που βρίσκεται πίσω σας. Σε αυτή τη θέση, ο δεξής γοφός και η ευθεία του ξίφους θα πρέπει να ευθυγραμμίζονται με την αρχική κεντρική γραμμή στην οποία είχατε ξεκινήσει να κινήσετε. Τοποθετήστε τη δεξιά σας γροθιά στη μέση σας και κρατήστε το ξίφος οριζόντιο, με τη λάμα στραμμένη προς τα δεξιά. Χωρίς να σταματήσετε, κάντε ένα βήμα προς τα εμπρός με το δεξί σας πόδι, τεντώστε τον δεξιό σας αγκώνα, χωρίς να ταλαντευτεί ο κορμός σας και καρφώστε με την αιχμή της λάμας τον αντίπαλο στο ηλιακό πλέγμα. Τη στιγμή που κάνετε το κάρφωμα αυτό, το δεξί σας χέρι θα πρέπει να βρίσκεται χαμηλότερα από την αιχμή του ξίφους.

γ. Στη συνέχεια στρέφετε προς τον πρώτο σας αντίπαλο, κάνοντας μια αριστερή στροφή 180 μοιρών χρησιμοποιώντας το δεξί σας πόδι σαν άξονα. Γλιστρήστε το αριστερό σας πόδι στα

αριστερά και φέρτε το ξίφος πάνω από το κεφάλι σε μια φυσική κίνηση ταυτόχρονα αφαίρεσης και απόκρουσης/εκτροπής. Πιάστε τη λαβή και με το αριστερό σας χέρι και κοιτάζετε τον αντίπαλο που βρίσκεται μπροστά σας. Αμέσως κάντε ένα βήμα προς τα εμπρός με το δεξί σας πόδι και κόψτε τον κάθετα, μέχρι την οριζόντια θέση.

δ. Χωρίς να κινήσετε τα πόδια σας, απελευθερώστε το αριστερό σας χέρι από τη λαβή και τοποθετήστε το στον γοφό, πάνω από τη ζώνη εκτελώντας ταυτόχρονα Μίγκι Νι Χιράιτε Νο Τσιμπούρι (Γιόκο Τσιμπούρι).

ε. Γλιστρήστε το αριστερό σας χέρι από τον αριστερό γοφό, πιάστε το Κοϊγκούτσι και κάντε Νότο.

στ'. Αφότου επιστρέψετε το ξίφος στη θήκη του, φέρτε το πίσω σας πόδι στην ίδια ευθεία με το εμπρός, αφήστε το δεξί σας χέρι από τη λαβή και πάρτε την Τάιτο Σισέι. Επιστρέψτε στην αρχική σας θέση ξεκινώντας με το αριστερό σας πόδι.

## **9. ΚΙΟΥΧΟΝΜΕ - ΣΟΕΤΕ ΤΣΟΥΚΙ (Ένατη φόρμα - ΚΑΡΦΩΜΑ ΜΕ ΕΝΩΜΕΝΑ ΧΕΡΙΑ)**

*Ενώ βαδίζετε, ένα άτομο εμφανίζεται ξαφνικά από τα αριστερά σας με πρόθεση να σας επιτεθεί. Τον εμποδίζετε παίρνοντας την πρωτοβουλία, ξιφουλκείτε και κόβετε διαγώνια από τον δεξιό του ώμο. Στη συνέχεια, τον καρφώνετε στο υπογάστριο με ένα βήμα προς τα εμπρός.*

α. Κάντε 3 βήματα προς τα εμπρός ξεκινώντας με το δεξί σας πόδι. Καθώς μεταφέρετε το βάρος σας στο αριστερό σας πόδι, γυρίστε για να δείτε τον αντίπαλο που βρίσκεται στα αριστερά σας, τοποθετώντας φυσικά τα δύο σας χέρια την ίδια στιγμή στο ξίφος σας. Συνεχίστε να βαδίζετε, κάνοντας μισό βήμα με το δεξί σας πόδι και χρησιμοποιώντας το σαν άξονα, στρίψτε το σώμα σας για να έρθετε αντιμέτωποι με τον αντίπαλό σας. Κάντε ένα βήμα προς τα πίσω με το αριστερό σας πόδι και ανοίξτε το επάνω μέρος του σώματός σας ελαφρώς προς τα αριστερά και διαγώνια και εκτελέσετε ένα κόψιμο το οποίο ξεκινάει από τον δεξιό ώμο του αντιπάλου σας και καταλήγει στο πλευρό του υπογαστρίου του, κατά μήκος της γραμμής Κέσα. Όταν ολοκληρώσετε το κόψιμο, το δεξί σας χέρι θα πρέπει να βρίσκεται στο ύψος του αφαλού σας και η αιχμή του ξίφους σας λίγο ψηλότερα από το δεξί σας χέρι.

β. Στρέψτε τα δάχτυλα του δεξιού ποδιού προς τα δεξιά και κάντε μισό βήμα πίσω, παίρνοντας τη στάση Σοετετσούκι Νο Καμάε <sup>(1)</sup>. Αμέσως φέρτε το αριστερό σας πόδι



εμπρός και καρφώστε το ξίφος στο υπογάστριο του αντιπάλου σας. Τη στιγμή αυτή, το δεξί σας χέρι θα πρέπει να είναι μπροστά από τον αφαλό σας και το ξίφος να είναι οριζόντιο.

<sup>(1)</sup> Κρατήστε γερά τη μέση της ράχης του ξίφους με τον αριστερό σας αντίχειρα και δείκτη. Τοποθετήστε το δεξί σας χέρι κοντά στη δεξιά πλευρά της μέσης σας κρατώντας τη λαβή και διατηρήστε την αιχμή του ξίφους σε οριζόντια θέση. Το επάνω μέρος του σώματός σας θα πρέπει να έχει μια φυσική κλίση προς τα δεξιά.

γ. Χωρίς να κινήσετε το αριστερό σας χέρι, τραβήξτε το ξίφος έξω από το σώμα περιστρέφοντάς το πάνω από τη ράχη της παλάμης του αριστερού χεριού, χαμηλώνοντας την αιχμή του και με την κόψη να είναι στραμμένη προς κάτω και εμπρός. Ταυτόχρονα σηκώστε το δεξί σας χέρι σε Καμάε μπροστά από το δεξί στήθος σας <sup>(1)</sup> και επιδείξτε Ζανσίν.

<sup>(1)</sup> Όταν παίρνετε την Καμάε αυτή, κρατήστε τη λάμα του ξίφους σας με τον αριστερό σας δείκτη και αντίχειρα. Στρέψτε την παλάμη σας προς τα κάτω και ισιώστε ελαφρώς τον δεξιό σας αγκώνα ώστε να εξασφαλίσετε ότι η γωνία μεταξύ πήχη και ξίφους είναι περίπου 90 μοίρες.

δ. Αφήστε το αριστερό σας χέρι από τη λάμα και πιάστε το Κοϊγκούτσι. Ενώ κάνετε ένα βήμα προς τα πίσω με το αριστερό σας πόδι, κάντε Μίγκι Νι Χιράιτε Νο Τσιμπούρι. Όταν ολοκληρώσετε αυτή την κίνηση, το δεξί σας χέρι δεν θα πρέπει να βρίσκεται στο ίδιο επίπεδο με το αριστερό. Η τελική γωνία αυτού του Τσιμπούρι είναι περίπου 30 μοίρες.

ε. Κάντε Νότο όπως έχουμε περιγράψει παραπάνω.

στ'. Φέρτε το πίσω σας πόδι στην ίδια ευθεία με το εμπρός και αφήστε το δεξί σας χέρι από τη λαβή. Πάρτε την Τάιτο Σισέι και επιστρέψτε στην αρχική σας θέση στρέφοντας πρώτα προς τα εμπρός και στη συνέχεια κάνοντας τρία βήματα ξεκινώντας με το αριστερό σας πόδι.

## **10. ΤΖΟΥΠΙΟΝΜΕ - ΣΙΧΟΓΚΙΡΙ (Λέκατη φόρμα - ΚΟΨΙΜΑΤΑ ΣΕ 4 ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ)**

*Συναντάτε τέσσερις αντιπάλους οι οποίοι προτίθενται να σας επιτεθούν. Εμποδίζετε τον πρώτο, εκτελώντας κτύπημα Τσούκα Άτε στο δεξί χέρι του αντιπάλου που βρίσκεται διαγωνίως εμπρός δεξιά. Στη συνέχεια καρφώνετε στο ηλιακό πλέγμα τον αντίπαλο που βρίσκεται διαγώνια πίσω και αριστερά σας. Συνεχίζετε κόβοντας κάθετα τους άλλους τρεις αντιπάλους, στρέφοντας 180 μοίρες προς τα δεξιά, μετά 90 μοίρες πάλι προς τα δεξιά και στο τέλος 180 μοίρες προς τα αριστερά.*

α. Κάντε 2 βήματα προς τα εμπρός, ξεκινώντας με το δεξί σας πόδι. Μόλις πατήσει το αριστερό σας πόδι, στραφείτε και κοιτάζετε προς τον αντίπαλο που βρίσκεται μπροστά και διαγώνια δεξιά σας και γρήγορα πιάστε την Τσούκα και με τα δύο σας χέρια. Σπρώξτε το ξίφος προς τα έξω χωρίς να ξιφουλκήσετε και χτυπήστε το δεξί χέρι του αντιπάλου με το επίπεδο τμήμα της Τσούκα καθώς κινείτε το δεξί σας πόδι προς τα εμπρός ακολουθούμενο από το αριστερό. Το ξίφος πρέπει να τερματίσει οριζόντιο.

β. Αμέσως κάντε Σαγιαμπίκι με το αριστερό σας χέρι και στρέψτε στον αντίπαλο που βρίσκεται διαγώνια πίσω και αριστερά σας. Τη στιγμή που η αιχμή του ξίφους βγαίνει από το Κοϊγκούτσι, κάντε μια αριστερή στροφή και πάρτε τη θέση Χιτοέμι<sup>(1)</sup>. Τοποθετήστε τη ράχη του ξίφους σας πίσω από το Μονοούτσι στην αριστερή πλευρά του στήθους σας και χωρίς να σταματήσετε, κινήστε το αριστερό σας πόδι προς τα εμπρός και τραβήξτε το αριστερό σας χέρι προς τα μέσα, στον αφαλό σας. Τεντώστε τον δεξιό σας αγκώνα και καρφώστε το ξίφος σας στο ηλιακό πλέγμα του σώματος του δεύτερου αντιπάλου. Όταν τοποθετείτε τη ράχη του ξίφους στο στήθος σας και όταν καρφώνετε με το ξίφος τον αντίπαλό σας, το επάνω μέρος του σώματός σας θα πρέπει να έχει την ίδια θέση με αυτή που έχει στο Νο. 4 – Τσούκα Άτε.

<sup>(1)</sup> Όταν είστε στη θέση Χιτοέμι, το επάνω μέρος του σώματός σας θα πρέπει να είναι πιο ανοιχτό στο πλάι από ό,τι στη στάση Χάνμι Νο Καμάε (πλάγια στάση).

γ. Στραφείτε ξανά προς τον πρώτο αντίπαλο -μπροστά και διαγώνια δεξιά σας. Φέρτε το ξίφος πάνω από κεφάλι σας καθώς το τραβάτε από το σώμα του πίσω αντιπάλου. Πιάστε την Τσούκα με το αριστερό χέρι και στρίψτε δεξιά ώστε να αντιμετωπίσετε τον αντίπαλο που βρίσκεται εκεί, χρησιμοποιώντας το δεξί σας πόδι σαν άξονα. Κάντε ένα βήμα προς τα εμπρός με το αριστερό σας πόδι και κόψτε τον κάθετα, με μια κίνηση από πάνω προς τα κάτω. Το Φούρι Καμπούρι πρέπει να εκτελείται με απαλό τρόπο και σε μια κίνηση.

δ. Στρέψτε 90 μοίρες προς τον αντίπαλο που βρίσκεται δεξιά και διαγώνια σας. Με την αίσθηση ότι αποκρούετε μια απόπειρά του να σας κόψει, χρησιμοποιείτε το αριστερό σας πόδι σαν άξονα για να στρέψετε και κάνοντας ένα βήμα προς τα εμπρός με το δεξί σας πόδι, κόψτε κάθετα από πάνω προς τα κάτω, τερματίζοντας σε οριζόντια θέση.

ε. Καθώς στρέφετε για να αντιμετωπίσετε τον τελευταίο αντίπαλο ο οποίος βρίσκεται πίσω σας στην αριστερή διαγώνιο, χαμηλώστε την αιχμή του ξίφους λίγο κάτω από το ύψος του γονάτου και κάντε μια αριστερή στροφή 180 μοιρών χρησιμοποιώντας το δεξί σας πόδι σαν άξονα. Μετακινήστε το αριστερό σας πόδι στα αριστερά και κοιτάζετε πλάγια τον αντίπαλο που βρίσκεται εκεί ενώ στην ίδια κίνηση περνάτε από την θέση Ουάκι Γκαμάε χωρίς παύση.

Με την αίσθηση ότι αποκρούετε/εκτρέπετε μια επίθεση, φέρτε το ξίφος σας πάνω από το κεφάλι σας και καθώς το δεξί σας πόδι βηματίζει προς τα εμπρός, κόψτε κάθετα από πάνω προς τα κάτω τερματίζοντας το ξίφος σε οριζόντια θέση.

στ'. Φέρτε το δεξί σας πόδι πίσω και πάρτε στάση Μορότε Χιντάρι Τζόνταν Νο Καμάε (το αριστερό πόδι εμπρός, το ξίφος πάνω από το κεφάλι περίπου στις 45 μοίρες) και επιδείξτε Ζανσίν.

ζ. Φέρτε το αριστερό σας πόδι πίσω, αφήστε το αριστερό σας χέρι από τη λαβή και τοποθετήστε το στη ζώνη. Ταυτόχρονα κάντε Κέσα Νι Φούρι Ορόσιτε Νο Τσιμπούρι, ίδια κίνηση με αυτήν που περιγράφηκε στο Σαμπογκίρι.

η. Αφήστε το αριστερό σας χέρι από το αριστερό μέρος της ζώνης και πιάστε το Κοϊγκούτσι. Κάντε Νότο.

θ. Φέρτε το πίσω πόδι σας στην ίδια ευθεία με το εμπρός σας πόδι. Αφήστε το δεξί σας χέρι από τη Τσούκα και πάρτε Τάιτο Σισέι. Επιστρέψτε στο σημείο από όπου ξεκινήσατε, αρχίζοντας την κίνηση με το αριστερό σας πόδι. Είναι σημαντικό να έχετε εξασφαλίσει την σωστή κατεύθυνση στα κοψίματα.

## **11. ΤΖΟΥ ΙΠΟΝΜΕ - ΣΟΓΚΙΡΙ (Ενδέκατη φόρμα - ΠΛΗΡΗ ΚΟΨΙΜΑΤΑ)**

*Ενώ βαδίζετε έρχεστε αντιμέτωποι με ένα άτομο το οποίο θέλει να σας επιτεθεί. Δέχεστε και αποκρούετε/εκτρέπετε την επίθεσή του και στη συνέχεια τον κόβετε διαγώνια στο πρόσωπο από αριστερά. Στη συνέχεια τον κόβετε από τον δεξιό του ώμο ως το ηλιακό του πλέγμα και μετά από την αριστερή πλευρά του κορμού. Κόβετε οριζόντια το υπογάστριό του στο ύψος της μέσης από αριστερά προς τα δεξιά και τελειώνετε με ένα κάθετο κόψιμο από πάνω προς τα κάτω.*

α. Κάντε 3 βήματα προς τα εμπρός, ξεκινώντας με το δεξί σας πόδι. Καθώς το αριστερό σας πόδι βηματίζει προς τα εμπρός, πιάστε την Τσούκα και με τα δύο σας χέρια. Τη στιγμή που το δεξί σας πόδι κινείται μπροστά, τραβήξτε μερικώς το ξίφος φυσικά προς τα εμπρός και ελαφρώς προς τα δεξιά σας. Στη συνέχεια φέρτε το δεξί πόδι πίσω, κοντά στο αριστερό (καθώς και τα δύο πόδια μετακινούνται προς τα πίσω) και αποκρούετε/εκτρέπετε το κόψιμο του αντιπάλου σας φέρνοντας το ξίφος πάνω από το κεφάλι σας και κρατώντας την Τσούκα με το δεξί σας χέρι. Αυτή η Καμάε έχει τον ίδιο σκοπό με το Ουκεναγκάσι. Αμέσως φέρτε το αριστερό σας χέρι στην Τσούκα, κάντε ένα βήμα εμπρός με το δεξί σας πόδι κάνοντας

Οκούρι Άσι και κόψτε διαγώνια τον αντίπαλο στην αριστερή πλευρά του κεφαλιού, ως το σαγόι.

**ΕΙΔΙΚΗ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ:** Υπάρχουν δύο εκδοχές που αφορούν την ξιφούλκηση και την κίνηση των ποδιών. Η πρώτη όπως περιγράφηκε πιο πάνω. Η δεύτερη όπου το ξίφος οδηγείται όλο έξω από την Σάγια και τα πόδια παραμένουν στην θέση τους και κατά την στιγμή της απόκρουσης/εκτροπής το δεξί πόδι έρχεται προς τα πίσω και κοντά στο αριστερό.

β. Διατηρώντας την ίδια γωνία από το πρώτο κόψιμο, υψώστε το ξίφος πάνω από το κεφάλι σας. Κάντε ένα βήμα προς τα εμπρός με το δεξί πόδι κάνοντας Οκούρι Άσι και κόψτε τον αντίπαλο από τον δεξιό του ώμο και ως το ηλιακό πλέγμα.

γ. Διατηρώντας την ίδια γωνία όπως πριν, υψώστε το ξίφος πάνω από το κεφάλι σας. Κάντε ένα βήμα προς τα εμπρός με το δεξί πόδι κάνοντας Οκούρι Άσι και κόψτε τον αντίπαλο από το επάνω αριστερό σημείο του στήθους ως το κέντρο του κορμού, στον αφαλό. Όταν ολοκληρωθεί το κόψιμο αυτό, το ξίφος σας πρέπει να είναι οριζόντιο.

δ. Διατηρώντας την ίδια γωνία καθώς σηκώνετε το ξίφος πάνω από το κεφάλι σας, φέρτε το αριστερά της μέσης σας έτσι που η κόψη του να είναι στραμμένη προς τα εμπρός. Κρατήστε το οριζόντιο και χωρίς δισταγμό κάντε ένα οριζόντιο κόψιμο από τα αριστερά προς τα δεξιά (180 μοίρες), καθώς παράλληλα βηματίζετε προς τα εμπρός με το δεξί σας πόδι. Φροντίστε το οριζόντιο αυτό κόψιμο να είναι πράγματι απολύτως οριζόντιο και να μη σηκώνετε τα χέρια σας.

**ΕΙΔΙΚΗ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ:** Όταν παίρνετε τη στάση αυτή, φροντίστε το ξίφος σας να είναι αρκετά χαμηλά στην αριστερή πλευρά του σώματός σας ώστε η γωνία του να δείχνει φυσικά προς τα πίσω και αριστερά. Το χαρακτηριστικό του κοψίματος αυτού είναι να γίνει με κίνηση προς τα εμπρός και όχι απλώς να κόψετε προς τα δεξιά σας.

ε. Ξανά χωρίς να σταματήσετε, φέρτε το ξίφος πάνω από το κεφάλι σας και καθώς βηματίζετε μπροστά με το δεξί σας πόδι κάνοντας Οκούρι Άσι, κόψτε κάθετα από πάνω προς τα κάτω, τερματίζοντας το ξίφος σε οριζόντια θέση.

στ'. Χωρίς να αλλάξετε τη στάση σας, φέρτε το αριστερό σας χέρι αριστερά πάνω στη ζώνη σας και κάντε Μίγκι Νι Χιράιτε Νο Τσιμπούρι (Γιόκο Τσιμπούρι) με το δεξί σας χέρι.

ζ. Γλιστρήστε το αριστερό σας χέρι από τη ζώνη, πιάστε το Κοϊγκούτσι και κάντε Νότο.

η. Φέρτε το πίσω πόδι σας στην ίδια ευθεία με το εμπρός, αφήστε το δεξί σας χέρι από τη λαβή και ελάτε σε Τάιτο Σισέι. Επιστρέψτε στην αρχική σας θέση κάνοντας βήματα προς τα πίσω και ξεκινώντας με το αριστερό σας πόδι.

## **12. ΤΖΟΥ ΝΙΧΟΝΜΕ - ΝΟΥΚΙΟΥΤΣΙ (Δωδέκατη φόρμα - ΞΑΦΝΙΚΗ ΞΙΦΟΥΛΚΗΣΗ)**

*Ενώ στέκεστε πρόσωπο με πρόσωπο με ένα άτομο, αποπειράται ξαφνικά να σας κόψει. Κάνετε βήμα προς τα πίσω ώστε να κόψει τον αέρα και ξιφουλκείτε. Βγαίνετε νικητής κάνοντας ένα κάθετο κόψιμο από πάνω προς τα κάτω.*

α. Από όρθια στάση, γρήγορα πιάστε την Τσούκα με τα δύο σας χέρια. Κάνετε ένα βήμα προς τα πίσω με το αριστερό σας πόδι. Καθώς φέρνετε το δεξί πόδι πίσω, κοντά στο αριστερό, αλλά όχι στην ίδια ευθεία με αυτό, ξιφουλκείτε με το δεξί σας χέρι και το φέρνετε απευθείας πάνω από το κεφάλι σας. Ο σωστός τρόπος για να ξιφουλκήσετε είναι κινώντας το δεξί σας χέρι κατευθείαν στον κεντρικό κατακόρυφο άξονα του σώματός σας χωρίς να το προβάλετε προς τα εμπρός. Χωρίς παύση, γρήγορα πιάστε την Τσούκα με το αριστερό σας χέρι και σφίξτε το. Βηματίστε προς τα εμπρός με το δεξί σας πόδι εκτελώντας ένα κάθετο κόψιμο από πάνω προς τα κάτω, τερματίζοντας το ξίφος σε οριζόντια θέση.

β. Κάντε ένα βήμα προς τα πίσω μετακινώντας το δεξί πόδι ευθεία πίσω. Ταυτόχρονα τοποθετήστε το αριστερό σας χέρι στη ζώνη και κάντε Μίγκι Νι Χιράιτε Νο Τσιμπούρι (Γιόκο Τσιμπούρι).

γ. Γλιστήστε το αριστερό σας χέρι προς τα εμπρός, πιάστε το Κοϊγκούτσι και κάντε Νότο.

δ. Φέρτε το πίσω σας πόδι μπροστά, στην ίδια ευθεία με το εμπρός πόδι, αφήστε το δεξί σας χέρι από τη λαβή και πάρτε Τάιτο Σισέι. Κάντε ένα βήμα μπροστά με το δεξί σας πόδι και επιστρέψτε στην αρχική σας θέση (Μότο Νο Ίτσι).

**Σε αυτό το σημείο ολοκληρώνεται η σειρά των 12 φορμών που απαρτίζουν το ZEN NIPPON KENTO PENMEI IAI.**

## ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ (Πρόσθετες Επεξηγήσεις)

### 1. Πώς να βαδίζετε κατά την άφιξη και αποχώρηση από την περιοχή Σίντεν.

Όταν εκτελείτε φόρμες στο Σίντεν (τέμενος, ιερό χώρο, Ντότζο), εισέρχεστε στον χώρο με Σίμο νο Άσι <sup>(1)</sup> και αποχωρείτε με Κάμι Νο Άσι <sup>(2)</sup>. Όταν αλλάζετε κατεύθυνση, στρέφεται προς το Κάμι Νο Άσι (στην αγγλική μετάφραση υπάρχει σχετικό σχέδιο).

<sup>(1)</sup> Σίμο Νο Άσι - το πόδι που βρίσκεται μακρύτερα από το Σίνζα (τον βωμό) ή την Καμίζα (υψηλή θέση), ή το Σόμεν (το κάθισμα των επισήμων). Αν είστε στη μεσαία γραμμή (Σέιτσουσεν), το πόδι αυτό είναι το αριστερό.

<sup>(2)</sup> Κάμι Νο Άσι - το πόδι που βρίσκεται κοντύτερα στο Σίνζα ή την Καμίζα. Αν είστε στη μεσαία γραμμή (Σέιτσουσεν), το πόδι αυτό είναι το δεξί.

### 2. ΣΙΝΖΑ Ε ΝΟ ΡΕΙ στο ΣΙΝΤΕΝ (Υπόκλιση στο Σίνζα)

Εισέλθετε στο Σίνζα σε Κέιτο Σισέι και κάνετε Τσάκουζα όπως περιγράφεται στην ενότητα 3 του προηγούμενου κεφαλαίου: «Συμπεριφορά - Γενική Εθιμοτυπία & Αρχικό Τελετουργικό». Με το αριστερό σας χέρι, σπρώχνετε το ξίφος από τον αριστερό σας μηρό μπροστά δεξιά και φέρνετε το δεξί σας χέρι στην εσωτερική πλευρά του αριστερού. Τοποθετείτε τον δεξιό σας δείκτη στον χειροφυλακτήρα και κρατάτε το Κοϊγκούτσι μαζί με το κορδόνι στα άλλα τέσσερα δάχτυλα. Μεταφέρετε το ξίφος στο δεξί σας χέρι. Καθώς τοποθετείτε το αριστερό σας χέρι στον αριστερό μηρό, μετακινείστε με το δεξί σας χέρι την άκρη της Σάγια (Κοτζίρι) από πίσω αριστερά προς τα πίσω δεξιά. Βεβαιωθείτε ότι η κόψη είναι στραμμένη προς τα μέσα και τοποθετήστε τον χειροφυλακτήρα στο ύψος των γονάτων σας. Τοποθετήστε το ξίφος στο πάτωμα χωρίς θόρυβο και σε θέση παράλληλη με το δεξί σας πόδι. Αφήστε ένα κενό μεταξύ του μηρού σας και του ξίφους. Αφήστε το δεξί σας χέρι από το ξίφος και φέρτε το πίσω, στον δεξιό μηρό. Κάντε Ζαρέι αναλόγως με το στίλ που περιγράφεται στο προηγούμενο κεφάλαιο: «Συμπεριφορά - Γενική Εθιμοτυπία & Αρχικό Τελετουργικό». Αφότου τελειώσετε, επιστρέψτε το ξίφος στην αρχική του θέση, κάνοντας τα παραπάνω αντιστρόφως.

### **3. ΣΟΥΓΚΟ ΝΟ ΖΑΡΕΙ (Υπόκλιση ο ένας στον άλλον)**

Η υπόκλιση αυτή είναι παρόμοια με το Σίνζα Ε Νο Ρέι, αλλά απευθύνει σεβασμό προς τους δασκάλους και τους αρχαιότερους συνασκούμενους. Ξεκινάτε την υπόκλιση πρώτα εσείς και σηκώνετε τον κορμό σας μετά από αυτούς.

### **4. ΓΙΑΓΚΑΪ ΝΤΕ ΝΟ ΤΟΡΕΙ (Υπόκλιση προς το ξίφος από όρθια θέση)**

Από την Κέιτο Σισέι και με το Σαγκέο διπλωμένο στο αριστερό χέρι, μετακινήστε το αριστερό σας χέρι στο κέντρο του σώματός σας και το δεξί σας χέρι στο εσωτερικό του αριστερού. Τοποθετήστε τον αριστερό σας αντίχειρα στον χειροφυλακτήρα και κρατήστε τον κοντά με το στόμιο του Κοιγκούτσι, μαζί με το διπλωμένο Σαγκέο (κορδόνι) στα άλλα τέσσερα δάχτυλα. Βεβαιωθείτε ότι η κόψη του ξίφους είναι στραμμένη σε αντίθετη κατεύθυνση από το μέρος σας και τεντώστε φυσικά προς τα εμπρός και τα δύο σας χέρια ώστε να έρθουν στο ίδιο επίπεδο με τα μάτια σας. Καθώς κρατάτε το ξίφος μπροστά σας, κλίνετε τον κορμό σας προς τα εμπρός και υποκλιθείτε με σεβασμό.

Το Χατζιμέ νο Τορέι τελειώνει με Τάιτο, φέρνοντας το κάτω άκρο της θήκης στο κέντρο του υπογαστρίου σας και το Οουάρι νο Τορέι τελειώνει με Κέιτο Σισέι, φέρνοντας το ξίφος αριστερά στον γοφό.

### **5. ΣΑΓΚΕΤΟ ΣΙΣΕΙ (Κράτημα του ξίφους σε όρθια στάση)**

Κρατήστε απαλά το Κοϊγκούτσι και το κορδόνι (Σαγκέο) με το αριστερό σας χέρι. Βεβαιωθείτε ότι η κόψη είναι στραμμένη προς τα επάνω. Κρατήστε το ξίφος με το αριστερό χέρι σε φυσική έκταση και κατά μήκος της αριστερής πλευράς του σώματός σας, με το Κοτζίρι να δείχνει προς τα κάτω και πίσω. Χρησιμοποιείτε αυτή την Καμάε όταν στέκεστε σε χαλαρή στάση (Γιασουμέ).

### **6. Πώς πρέπει να εκτελείται το ΕΝΜΠΟΥ**

Είναι πολύ σημαντικό να εκτελεί κανείς το Ένμπου με ζωνρό πνεύμα, με σωστό χειρισμό του ξίφους και σωστή στάση σώματος. Προσπαθήστε να δείξετε εναρμονισμό του πνεύματος, του ξίφους και του σώματος. Αφοσιωθείτε στο να εκτελείτε τις φόρμες με ειλικρίνεια, σαν να βρίσκεστε σε μια πραγματική αναμέτρηση.

## **7. ΚΟΚΙΟΥ - Αναπνοή**

Κάθε φορά που ξεκινάτε ένα καινούριο Κάτα, θα πρέπει η δράση να ξεκινά μετά την τρίτη αναπνοή. Είναι προτιμότερο να τελειώσετε την εκτέλεσή σας με μια αναπνοή. Αν όμως αυτό είναι δύσκολο, προσπαθήστε να μη δείχνετε την αναπνοή σας στον αντίπαλο.

## **8. Πώς να κρατάτε την Τσούκα**

Κρατάτε την Τσούκα με το δεξί σας χέρι κοντά στον χειροφυλακτήρα και με το αριστερό σας χέρι στο άλλο της άκρο. Προσέχετε να μην την κρατάτε πολύ κοντά στο άκρο και βεβαιωθείτε ότι το μικρό δάχτυλο του αριστερού χεριού δεν αγγίζει το Μακιντόμε (τον τελευταίο κόμπο του τυλίγματος της Τσούκα, κοντά στο τέλος της λαβής).

Ασκήστε πιο έντονη λαβή με τους μυς των μικρών δαχτύλων από ό,τι με των μεγάλων και κρατήστε τη λαβή γερά με το μικρό (πέμπτο) και το τέταρτο δάχτυλο. Τα άλλα δάχτυλα θα πρέπει να είναι χαλαρά. Προσπαθήστε να φανταστείτε ότι κρατάτε ένα αυγό. Θα πρέπει οι παλάμες και των δυο χεριών σας να βρίσκονται σε επαφή με τη λαβή του ξίφους.

## **9. ΣΑΓΚΕΟ (Κορδόνι)**

Είναι κανόνας να υπάρχει δεμένο κορδόνι (Σαγκέο) στο ξίφος. Το πώς θα δεθεί το κορδόνι και ο τρόπος του χειρισμού του εξαρτάται από την κάθε σχολή. Σε μερικές περιπτώσεις, ενδέχεται να μη απαιτείται κορδόνι.



## ΣΗΜΕΙΑ ΓΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑ 1 - 12

Για χάρη της απλότητας, τα παρακάτω σημεία έχουν διατυπωθεί ως ερωτήσεις, με τρόπο που η απάντηση στην κάθε μια από αυτές ορίζει και τη σωστή εκτέλεση της φόρμας.

### **ΡΕΙΧΟ**

Βεβαιωθείτε ότι εφαρμόζετε σωστά τους κανόνες εθιμοτυπίας και συμπεριφοράς.

#### **1. ΜΑΕ**

Α. Εκτελείτε αρκετό Σαγιαμπίκι κατά το Νούκι Τσούκι, καθώς κόβετε τον αντίπαλο στο πρόσωπο;

Β. Κατά το Φουρικαμπούρι, δίνετε την αίσθηση ότι καρφώνετε κάποιον πίσω από το αριστερό σας αυτί;

Γ. Κατά το Φουρικαμπούρι, βρίσκεται η αιχμή του ξίφους πάνω από το οριζόντιο επίπεδο;

Δ. Κατά το Κιριόροσι, έρχεται το ξίφος να κόψει χωρίς δισταγμό;

Ε. Στο τέλος του Κιριόροσι, βρίσκεται η αιχμή του ξίφους ελάχιστα κάτω από το οριζόντιο επίπεδο;

ΣΤ'. Είναι σωστή η φόρμα και η μορφή του Τσιμπούρι;

Ζ. Εκτελείται σωστά το Νότο;

#### **2. ΟΥΣΙΡΟ**

Α. Όταν γίνεται η στροφή, κινείται το αριστερό πόδι αρκετά προς τα εμπρός και αριστερά;

Β. Γίνεται το οριζόντιο κόψιμο στον κρόταφο του αντιπάλου;

#### **3. ΟΥΚΕΝΑΓΚΑΣΙ**

Α. Όταν γίνεται η απόκρουση/εκτροπή, προστατεύει το ξίφος το επάνω μέρος του σώματος;

Β. Έρχεται το αριστερό πόδι πίσω από το δεξί πόδι και γίνεται το κόψιμο κατά μήκος της γραμμής του Κέσα;

Γ. Αφότου έχει γίνει το κόψιμο, βρίσκεται το αριστερό χέρι μπροστά από τον αφαλό και η αιχμή του ξίφους λίγο κάτω από το οριζόντιο επίπεδο;

#### **4. ΤΣΟΥΚΑ-ΑΤΕ**

Α. Στοχεύει η Τσούκα Γκασίρα με σιγουριά προς το ηλιακό πλέγμα του αντιπάλου;

Β. Όταν καρφώνετε τον πίσω αντίπαλο, γίνεται αυτό με πλήρη έκταση του δεξιού αγκώνα και με το αριστερό χέρι να φέρνει το Κοϊγκούτσι στον αφαλό;

Γ. Εκτελείτε το κόψιμο στον κάθετο κεντρικό άξονα και ξεκινάει από τη σωστή θέση πάνω από το κεφάλι;

#### **5. ΚΕΣΑΓΚΙΡΙ**

Α. Αφότου γίνει το αρχικό κόψιμο προς τα επάνω, βρίσκεται το δεξί χέρι πάνω από τον δεξιό ώμο τη στιγμή που περιστρέφεται το ξίφος;

Β. Εκτελείτε το Τσιμπούρι με τη σωστή γωνία την ίδια στιγμή που βηματίζετε προς τα πίσω με το αριστερό σας πόδι και ταυτόχρονα με το αριστερό σας χέρι πιάνετε το Κοϊγκούτσι;

#### **6. ΜΟΡΟΤΕΤΣΟΥΚΙ**

Α. Στο Νούκι Ούτσι, εκτελείτε το αρχικό κόψιμο σωστά από το πάνω μέρος της κεφαλής του αντιπάλου μέχρι το σαγόνι του;

Β. Φέρνετε το αριστερό σας πόδι πίσω από το δεξί; Εκτελείτε σωστά Τσουντάν Νο Καμάε και καρφώνετε το ξίφος στη σωστή περιοχή του σώματος; Εκτελείτε το κάρφωμα με σιγουριά;

Γ. Εξάγοντας το ξίφος από τον πρώτο αντίπαλο, το φέρνετε πάνω από το κεφάλι σας σε μια κίνηση απόκρουσης/εκτροπής;

## **7. ΣΑΝΠΟΓΚΙΡΙ**

- A. Εκτελείτε το αρχικό κόψιμο προς τον πρώτο αντίπαλο με τη σωστή διαγώνια κλίση, ξεκινώντας από το πάνω δεξί μέρος του κεφαλιού και μέχρι τη βάση του σαγονιού;
- B. Εκτελείτε χωρίς δισταγμό το κόψιμο προς τον αντίπαλο στα αριστερά;
- Γ. Φέρνετε το ξίφος σας στο Φουρικαμπούρι σαν μια κίνηση απόκρουσης/εκτροπής; Τερματίζει το ξίφος σε οριζόντια θέση, όταν ολοκληρώνετε το τελευταίο κόψιμο;

## **8. ΓΚΑΝΜΕΝ-ΑΤΕ**

- A. Εκτελείτε το αρχικό χτύπημα ανάμεσα στα μάτια με την Τσούκα Γκασίρα;
- B. Όταν στρέφετε προς την αντίθετη κατεύθυνση, φέρνετε το δεξί χέρι στον γοφό;
- Γ. Όταν έρχεστε αντιμέτωποι με τον πίσω αντίπαλο, έχετε το σώμα σας στραμμένο εντελώς προς τα πίσω και την αριστερή σας φτέρνα ευθυγραμμισμένη και ελαφρώς σηκωμένη;
- Δ. Εκτελείτε το κάρφωμα χωρίς να λυγίζετε το γόνατο του πίσω ποδιού;

## **9. ΣΟΕΤΕ ΤΣΟΥΚΙ**

- A. Αφότου εκτελέσετε το αρχικό διαγώνιο κόψιμο από τον δεξιό ώμο ως τη μέση του αντιπάλου, βρίσκεται το δεξί χέρι στο ύψος του αφαλού και η αιχμή του ξίφους ελαφρώς πάνω από το οριζόντιο επίπεδο;
- B. Κρατάτε με ασφάλεια το ξίφος μεταξύ του αριστερού αντίχειρα και δείκτη και με το δεξί χέρι στον γοφό;
- Γ. Μετά το κάρφωμα, τελειώνει το δεξί χέρι μπροστά από τον αφαλό και είναι η κίνηση του καρφώματος αρκετή ώστε να φτάσει το ξίφος στο σώμα του αντιπάλου;
- Δ. Επιδεικνύοντας Ζανσίν, είναι ο δεξιός σας αγκώνας σε φυσική έκταση και το δεξί χέρι όχι ψηλότερα ούτε χαμηλότερα από το ύψος του στήθους;

## 10. ΣΙΧΟΓΚΙΡΙ

- A. Εκτελείτε το χτύπημα στο χέρι του πρώτου αντιπάλου, σταθερά και αποτελεσματικά με την επίπεδη επιφάνεια της Τσούκα;
- B. Κατά το Σαγιαμπίκι, φέρνετε το τμήμα του Μούνε, αυτό που βρίσκεται κοντά στο Μονοούτσι, στο στήθος σας και εκτελείτε το κάρφωμα με σαφήνεια στο ηλιακό πλέγμα του αντιπάλου;
- Γ. Όταν εκτελείτε το κάρφωμα, φέρνετε το αριστερό σας χέρι στο κέντρο του αφαλού και τα δύο χέρια μαζί βοηθούν στην τεχνική με τη σωστή ένταση;
- Δ. Εκτελείτε το τελικό κόψιμο με πέρασμα από την Ουάκι Γκαμάε χωρίς δισταγμό ή παύση;

## 11. ΣΟΓΚΙΡΙ

- A. Όταν ξιφουλκείτε προς τα πάνω, βρίσκεται το ξίφος στη σωστή θέση για απόκρουση/εκτροπή;
- B. Όταν κινείστε προς τα εμπρός, χρησιμοποιείτε βηματισμό Οκούρι Άσι;
- Γ. Εκτελείτε το οριζόντιο κόψιμο πράγματι οριζόντια και με την κόψη της λάμας;

## 12. ΝΟΥΚΙΟΥΤΣΙ

- A. Όταν ξιφουλκείτε προς τα πάνω, οπισθοχωρείτε με τα δύο πόδια αρκετά ώστε να αποφύγετε το κάθετο κόψιμο του αντιπάλου;
- B. Όταν το δεξί χέρι κινείται προς τα επάνω, γίνεται αυτό στον κεντρικό κάθετο άξονα του σώματος; Είναι το δεξί βήμα προς τα εμπρός αρκετό ώστε να φτάσετε με το ξίφος στον στόχο σας;

17 Σεπτεμβρίου 1988

Οι φόρμες **ΤΖΟΥΠΙΟΝΜΕ** και **ΤΖΟΥΝΙΧΟΝΜΕ** προστέθηκαν στις 2 Δεκεμβρίου 2000.

## ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ ΓΕΝΙΚΩΝ ΟΡΩΝ

**Αγιούμι Ασι:** Συνηθισμένος βηματισμός όπου το ένα πόδι ακολουθεί φυσικά το άλλο.

**Ασι Σαμπάκι:** Κινήσεις των ποδιών, βηματισμοί.

**Γκεντάν Νο Καμάε:** Μια από τις 5 βασικές στάσεις στην οποία η άκρη του ξίφους βρίσκεται ελαφρώς κάτω από το γόνατο.

**Ένζαν Νο Μέτσουκε:** Κυριολεκτικά σημαίνει: κοιτάζοντας τα μακρινά βουνά. Ο όρος σημαίνει να μπορεί κανείς να βλέπει το σύνολο και όχι να εστιάζει σε επιμέρους σημεία.

**Ένμπο:** Η διαδικασία της επίδειξης/παρουσίασης των Μπούντο, συνήθως μπροστά σε θεατές.

**Ζανσίιν:** Η θέση του σώματος και η κατάσταση του νου στην οποία, ακόμα και μετά το κόψιμο, ο ασκούμενος είναι σε εγρήγορση και έτοιμος να ανταποκριθεί ακαριαία σε οποιαδήποτε αντεπίθεση από τον αντίπαλο. Γενικά μιλώντας, μετά το κόψιμο θα πρέπει κανείς να έχει σαφή αίσθηση της απόστασης από τον αντίπαλο.

**Ζαρέι:** Υπόκλιση που γίνεται από την επίσημη –γονατιστή- θέση καθίσματος (Σέιζα).

**Ιάιντο:** Μια μορφή ξιφασκίας η οποία συνίσταται στη νίκη του αντιπάλου με μια γρήγορη κίνηση ξιφούλκησης. Το Ιάιντο δημιουργήθηκε από τον Σιγκενόμπου Χαγιασιζάκι στα τέλη του 16ου αιώνα και πολλές σχολές του ιδρύθηκαν στην περίοδο Έντο (1600-1868). Το 1956, ιδρύθηκε το τμήμα Ιάιντο της Παν-Ιαπωνικής Ομοσπονδίας Κέντο και το 1969 διαμορφώθηκαν τα πρώτα Ιάι Κάτα της Παν-Ιαπωνικής Ομοσπονδίας Κέντο.

**Καμάε:** Γενικός όρος που σημαίνει στάση σώματος.

**Κάτα:** Όρος που σημαίνει ένα προκαθορισμένο σύνολο κινήσεων και τεχνικών.

**Κατάνα:** Όπλο με μονή κόψη -συνήθως χρησιμοποιείται όταν αναφερόμαστε στο ιαπωνικό ξίφος.

**Κατσουτζίνκεν/Κατσουνίνκεν:** Όρος του Βουδισμού Ζεν που σημαίνει «Ο Θετικός Τρόπος» χρήσης του ξίφους.

**Κέιτο Σισέι:** Όρος του Ιάιντο που αναφέρεται στη θέση κρατήματος του ξίφους -το οποίο βρίσκεται εντός της θήκης- στον αριστερό γοφό. Στο Κέντο, ο όρος που χρησιμοποιείται για την ίδια θέση κρατήματος του Σινάι λέγεται Τάιτο Σισέι.

**Κι Γκαμάε:** Μια κατάσταση στην οποία το σώμα βρίσκεται σε εγρήγορση και έτοιμο να δράσει ακαριαία.

**Κιγκουράι:** Μια κατάσταση κυριαρχικής παρουσίας, η οποία προέρχεται από την αυτοπεποίθηση που επιφέρει η συνεχής εξάσκηση.

**Κοϊγκούτσι:** Το στόμιο (άνοιγμα) της θήκης του ξίφους (Σάγια). Περιγράφει την ομοιότητα με το ανοιχτό στόμα του ιαπωνικού κυπρίνου (Κόι).

**Κουράι:** Όρος που αναφέρεται στον βαθμό στον οποίο ο χαρακτήρας συνδυάζεται με την ικανότητα.

**Μέτσουκε:** Σωστό βλέμμα.

**Μιζούτσι:** Βλ. Σουιγκέτσου

**Μορότε:** Το κράτημα του ξίφους και με τα δύο χέρια.

**Μορότε Ζούκι/Τσούκι:** Κίνηση καρφώματος, κρατώντας το ξίφος και με τα δύο χέρια.

**Μούνε:** Η ράχη του ξίφους. Λέγεται και Μίνε.

**Μποκέν:** Βλ. Μπόκουτο.

**Μπόκουτο:** Ξύλινο ομοίωμα ξίφους, συνήθως κατασκευασμένο από ξύλο ιαπωνικής δρυός.

**Μπούντο:** Όρος που σημαίνει γενικά όλα τα είδη ιαπωνικών πολεμικών τεχνών.

**Νιχόν Το:** Γενική ονομασία που σημαίνει ένα ξίφος που είναι κατασκευασμένο με τον ιαπωνικό τρόπο.

**Νότο:** Η επανατοποθέτηση του ξίφους στη θήκη του. Μια από τις βασικές κινήσεις στο Ιάι.

**Ντότζο:** Χώρος ή αίθουσα στον οποίο ο μαθητής εξασκείται στην τέχνη του.

**Οκούρι Ασι:** Ένας από τους βασικούς βηματισμούς στον οποίο το δεξί πόδι παραμένει εμπρός.

**Όμπι:** Μια μακριά και λεπτή ζώνη που τυλίγεται γύρω από τη μέση για να υποστηρίξει το ξίφος.

**Ουάζα:** Μια κινητική δεξιότητα, αποτέλεσμα της μακράς και σκληρής προπόνησης στις κινήσεις των κοψιμάτων και της εκμάθησης των τεχνικών και κινήσεων των Κάτα.

**Ουάκι Νο Καμάε:** Μια από τις 5 βασικές στάσεις στην οποία το ξίφος έρχεται στο πλάι του σώματος και με κλίση προς τα πίσω, με αποτέλεσμα να είναι εν μέρει κρυμμένο από το οπτικό πεδίο του αντιπάλου που βρίσκεται μπροστά.

**Ουκεναγκάσου:** Η υποδοχή του ξίφους του αντιπάλου με απόκρουση/εκτροπή του προς τα πλάγια χρησιμοποιώντας το Σινόγκι του δικού μας ξίφους. Η κίνηση υπάρχει στο τρίτο Κάτα «Ουκεναγκάσι» και στο ενδέκατο Κάτα «Σογκίρι».

**Ρέι:** Συμπεριφορά που δείχνει σεβασμό και ευγένεια προς τους άλλους.

**Ρέι Χο:** Ευγένεια και σεβασμός. Εθιμοτυπία που πρέπει να υπάρχει σε όλα τα Μπούντο.

**Ρίου Χα:** Κυριολεκτικά σημαίνει σχολή. Συνήθως αναφέρεται σε κάποιον ιδρυτή.

**Σάγκε Το:** Όρθια στάση στην οποία το ξίφος ή το Μπόκουτο κρατιέται στο χέρι το οποίο βρίσκεται σε φυσική έκταση κατά μήκος της πλευράς του σώματος.

**Σείζα:** Τρόπος καθίσματος με τα γόνατα σε ευθεία γραμμή και τις κνήμες και το επάνω μέρος των πελμάτων να ακουμπούν στο πάτωμα. Τα μεγάλα δάχτυλα των ποδιών θα πρέπει να είναι το ένα δίπλα στο άλλο και οι γλουτοί θα πρέπει να ακουμπούν απαλά στις φτέρνες. Η πλάτη είναι ίσια και τα χέρια τοποθετούνται στο επάνω μέρος των μηρών με τα δάχτυλα ενωμένα. Στην Ιαπωνία, αυτός θεωρείται ο επίσημος τρόπος καθίσματος.

**Σίνζα:** Ο βωμός ή το σημείο απόδοσης σεβασμού που υπάρχει στο ντότζο ή στον χώρο εξάσκησης.

**Σίνκεν:** Το αληθινό (κοφτερό) ξίφος.

**Σινόγκι:** Τμήμα της λάμας του ξίφους -πρόκειται για το ανασηκωμένο «νεύρο» που βρίσκεται στην πλάγια επιφάνεια της λάμας και που τη διατρέχει από τον χειροφυλακτήρα ως την αιχμή (Κισάκι).

**Σόμεν:** Η λέξη σημαίνει κάτι που βρίσκεται εμπρός, π.χ. Σόμεν Εν Νο Ρέι.

**Σουιγκέτσου:** Το κοίλωμα που βρίσκεται κάτω από το στέρνο. Μερικές φορές αποκαλείται και στομαχική κοιλότητα, ηλιακό πλέγμα ή Μιζοούτσι.

**Τάιτο:** Η τοποθέτηση του ξίφους στο Όμπι (ζώνη) ή η τοποθέτηση του χεριού στον αριστερό γοφό όταν κρατάμε Μπόκουτο.

**Τατεχίζα:** Θέση καθίσματος πάνω στο αριστερό πόδι και με το δεξί γόνατο ανασηκωμένο από το έδαφος.

**Τάτσι:** Είδος ξίφους το οποίο είναι καμπύλο και γενικά μακρύτερο από 60 εκατοστά.

**Τέιτο:** Βλ. Σαγκέτο.

**Τενοούτσι:** Γενικά η χρήση των χεριών (παλάμες και δάκτυλα) σε σχέση με το ξίφος, όταν κόβουμε, όταν το κρατάμε, όταν σφίγγουμε, ή όταν χαλαρώνουμε το πιάσιμό μας στη λαβή του.

**Τζοντάν Νο Καμάε:** Μια από τις 5 βασικές στάσεις στην οποία το ξίφος κρατιέται πάνω από το κεφάλι.

**Τσακουζά:** Κάθισμα από όρθια στάση. Βλ. και Σέιζα και Τάτε Χίζα.

**Τσούκα Γκασίρα:** Το κάτω άκρο της λαβής του ξίφους.

**Τσούκα:** Η λαβή του ξίφους, το τμήμα το οποίο συνήθως κρατάμε στα χέρια μας.

**Τσούκου:** Το κάρφωμα στον λαιμό, στο στήθος ή στο ηλιακό πλέγμα.

**Τσούμπα:** Χειροφυλακτήρας. Συνήθως έχει κάποια διακοσμητικά στοιχεία, όμως στην ουσία πρόκειται για ένα κομμάτι μέταλλο το οποίο βρίσκεται μεταξύ λαβής και λάμας για να προστατεύει τα χέρια μας.

**Τσούμπα Μότο:** Το τμήμα της λάμας κοντά ή δίπλα στον χειροφυλακτήρα.

**Τσουντάν Νο Καμάε:** Μια από τις 5 βασικές στάσεις στην οποία το ξίφος κρατιέται στη μεσαία θέση.

**Φούρι Ορόσιτε:** Το κατέβασμα του ξίφους πάνω από το κεφάλι.

**Χα:** Η κόψη του ξίφους.

**Χάκαμα:** Φαρδύ -σαν φούστα- παντελόνι με πιέτες το οποίο φοριέται στη εξάσκηση των ιαπωνικών πολεμικών τεχνών.

**Χάνμι:** Στάση στην οποία το σώμα είναι στραμμένο πλάγια προς τον αντίπαλο.

**Χάσο Νο Καμάε:** Μια από τις 5 βασικές στάσεις στην οποία το ξίφος κρατιέται κοντά στον ώμο.

**Χασούτζι:** Η τροχιά κοπής της λάμας του ξίφους.

## ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ ΟΡΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

**Άκα:** Κόκκινο χρώμα που χρησιμοποιείται για διαγράμμιση του αγωνιστικού χώρου, για σημαίες αγώνων και για τον χαρακτηρισμό ενός ρόλου εκ των αγωνιζομένων.

**Γιαμέ:** Εντολή που σημαίνει «σταματήστε» ή «παύση».

**Γιασουμέ:** Εντολή που σημαίνει «χαλαρώστε» ή «ανάπαυση».

**Γκόγκι:** Η προσωρινή διακοπή ενός αγώνα για σύσκεψη. Οι διαιτητές συσκέπτονται για να αποφασίσουν αν ένας ή παραπάνω αθλητές έκαναν κάποιο σημαντικό σφάλμα ή αν υπάρχει κάποια αμφιβολία ή αβεβαιότητα σχετικά με την επίδειξη ή την εφαρμογή της τεχνικής.

**Σένσου:** Ο διαγωνιζόμενος ή ο συμμετέχων σε έναν αγώνα ή μια επίδειξη.

**Σιάι:** Αγώνας μεταξύ ατόμων ή ομάδων, που ακολουθεί συγκεκριμένους κανονισμούς.

**Σιάι Τζικάν:** Το χρονικό όριο ενός αγώνα. Το σύνηθες χρονικό όριο είναι τα έξι λεπτά, όμως αυτό μπορεί να ποικίλλει αναλόγως της διοργάνωσης και των επιμέρους περιπτώσεων.

**Σιάι Τζο:** Ο χώρος, περιοχή του γηπέδου στον οποίο διεξάγεται ένας αγώνας.

**Σινπάν:** Η κρίση σχετικά με το αποτέλεσμα ενός αγώνα.

**Σινπάν Ιν:** Ο διαιτητής.

**Σινπάν Κι:** Οι κόκκινες και λευκές σημαίες που χρησιμοποιούνται από τους διαιτητές κατά τη διάρκεια των αγώνων.

**Σινπάν Σουνίν:** Ο κριτής ή διαιτητής ενός «γηπέδου». Συνήθως διορίζεται όταν υπάρχουν παραπάνω από ένας χώροι αγώνων και βοηθά τον Σινπάν Τσο.

**Σινπάν Τσο:** Ο επικεφαλής κριτής ο οποίος επιβλέπει όλους τους αγώνες και τη συμπεριφορά των διαιτητών και των παικτών που συμμετέχουν.

**Σίρο:** Λευκό χρώμα που χρησιμοποιείται για διαγράμμιση του αγωνιστικού χώρου, για σημαίες αγώνων και για τον χαρακτηρισμό ενός ρόλου εκ των αγωνιζομένων.

**Σόμπου Άρι:** Κυριολεκτικά σημαίνει «νίκη». Ανακοίνωση που γίνεται για να σηματοδοτήσει την απόφαση και για να σημάνει στους διαιτητές να κατεβάσουν τις σημαίες τους.

**Σουσίιν:** Ο κεντρικός, βασικός διαιτητής. Συνήθως αυτός ανακοινώνει τα αποτελέσματα των αγώνων.

**Ταϊκάι:** Κυριολεκτικά σημαίνει «σπουδαία / μεγάλη συνάντηση». Κοινώς αναφέρεται σε πρωταθλήματα και αγώνες.

**Ταϊκάι Κάιτσο:** Ο πρόεδρος του αγώνα ή του πρωταθλήματος.

**Φουκουσίιν:** Υπό-διαιτητής ο οποίος βοηθά τον βασικό διαιτητή. Συνήθως σε έναν αγώνα Ιάιντο υπάρχουν δύο οι οποίοι ωστόσο έχουν τις ίδιες αρμοδιότητες και δικαιοδοσίες με τον κεντρικό διαιτητή για αποφάσεις.

**Φούσεν Γκάτσι:** Νίκη χωρίς αγώνα επειδή ο αντίπαλος δεν εμφανίστηκε ή αποσύρθηκε από τον αγώνα.



**Χαντί:** Η ανακοίνωση από τον κεντρικό διαιτητή προκειμένου να βγει απόφαση για τον αγώνα.

**Χατζιμέ:** Έναρξη, ξεκίνημα.

## ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΞΙΦΟΥΣ

### Ονομασίες Τμημάτων της Λάμας

**Γιοκοτέ:** Το τμήμα της άκρης της λάμας, όπου τελειώνει το Μπόσι και αρχίζει το Μονοούτσι.

**Κισάκι:** Η αιχμή της λάμας.

**Μέι:** Η υπογραφή του κατασκευαστή, συνήθως βρίσκεται στο Νακάγκο.

**Μεκούγκι Άνα:** Η τρύπα στο Νακάγκο στην οποία μπαίνει ο πείρος.

**Μούνε:** Η ράχη της λάμας.

**Μπόσι:** Το σκληρυμένο μπροστινό άκρο της λάμας.

**Νακάγκο:** Το έλασμα, το τμήμα της λάμας το οποίο βρίσκεται μέσα στη λαβή.

**Σινόγκι:** Η κορυφογραμμή που βρίσκεται στις πλάγιες πλευρές της λάμας.

**Σινόγκι Τζι:** Η επίπεδη επιφάνεια της λάμας.

**Σόρι:** Η καμπυλότητα της λάμας.

**Χα:** Η κόψη της λάμας.

**Χάμον:** Η γραμμή κατά μήκος της λάμας που οριοθετεί την σκληρυμένη κόψη.

### Ονοματολογία Εξαρτημάτων και Θήκης

**Κασίρα:** Το κάτω άκρο της λαβής.

**Κοϊγκούτσι:** Το στόμιο της θήκης.

**Κοτζίρι:** Το κάτω άκρο της θήκης.

**Κουριγκάτα:** Το εξόγκωμα στο πλάι της θήκης μέσα από το οποίο περνάει το Σαγκέο.

**Μακιντομέ:** Ο τελικός κόμπος από τις υφασμάτινες ταινίες δεσίματος, που βρίσκεται στη βάση της λαβής.

**Μεκούγκι:** Πείρος από ξύλο (ή από άλλο ανθεκτικό υλικό) που ασφαλίζει τη λαβή στη λάμα.

**Μενούκι:** Διακοσμητικά εξαρτήματα που βρίσκονται κάτω από τις υφασμάτινες ταινίες δεσίματος της λαβής.

**Σάγια:** Η θήκη του ξίφους.

**Σαγκέο:** Κορδόνι, συνήθως από βαμβακερό ή μεταξωτό νήμα, το οποίο χρησιμοποιείται για το δέσιμο της θήκης στη Χάκαμα.

**Σάμε:** Δέρμα σαλαχιού το οποίο χρησιμοποιείται για το τύλιγμα της ξύλινης λαβής του ξίφους πριν αυτή τυλιχτεί με τις υφασμάτινες ταινίες δεσίματος.

**Σέπα:** Μεταλλικοί δακτύλιοι-αποστάτες που τοποθετούνται πάνω και κάτω από την Τσούμπα.

**Τσούκα:** Λαβή του ξίφους.

**Τσούμπα:** Χειροφυλακτήρας.

**Φούτσι:** Το κολάρο που βρίσκεται γύρω από το επάνω μέρος της λαβής.

**Χαμπάκι:** Το κολάρο που περνά γύρω από τη λάμα πριν τοποθετηθεί η Σέπα και η Τσούμπα.

## Επίλογος

Σημείωμα από τον μεταφραστή της Αγγλικής έκδοσης 2014

Αυτή είναι η 5<sup>η</sup> επανέκδοση του εγχειριδίου στα αγγλικά και ελπίζω ότι οι αναγνώστες θα συνεχίσουν να ωφελούνται από τις τροποποιήσεις που έγιναν με σκοπό την επικαιροποίηση αλλαγών, σε σχέση με τις προηγούμενες εκδόσεις.

Όπως και παλαιότερα, συνεχίζουμε να παρατηρούμε μια τάση εκ μέρους της Παν-Ιαπωνικής Ομοσπονδίας Κέντο να απλουστεύει το Ιάιντο, όσον αφορά τον σαφέστερο προσδιορισμό των πτυχών της εικόνας και της περιγραφής της άσκησης και των πρακτικών, ώστε να γίνονται πιο αποτελεσματικές. Η ουσία αυτού του βιβλίου βρίσκεται στην επικοινωνία, απευθείας προς τον μαθητεύομενο, του ορθολογισμού της βάσης του Ιάι ως μέσο για την περαιτέρω βελτίωση μέσα από την εξάσκηση.

Θα ήθελα ακόμα μια φορά να επαναλάβω την συμβουλή του προηγούμενου Προέδρου της Τεχνικής Επιτροπής Ιάιντο της Παν-Ιαπωνικής Ομοσπονδίας Κέντο, η οποία μεταδόθηκε κατά τη διάρκεια ενός σεμιναρίου τον Αύγουστο 2008: «Το Ιαπωνικό Μπούντο και ειδικότερα το Ιάιντο, επικεντρώνεται στο Ρέιχο και στο Σάχο, επειδή δεν είναι σπορ. Αυτές οι πτυχές είναι ιδιαίτερες σημαντικές κατά την ανάπτυξη του πνεύματος του Μπούντο».

Σε αυτή την έκδοση κράτησα στο ελάχιστο τις αλλαγές στο κείμενο, ώστε να μεταφέρω την πιο απλή εικόνα και έτσι να μεγιστοποιήσω το αποτέλεσμα στον αναγνώστη.

Απευθύνω τη βαθιά μου εκτίμηση και ευγνωμοσύνη προς το Διεθνές Γραφείο της Παν-Ιαπωνικής Ομοσπονδίας Κέντο, για την διαρκή τους βοήθεια στην επικαιροποίηση αυτής της έκδοσης, προς όφελος των διεθνών μελών.

Μετάφραση (στα Αγγλικά) από τον Κρις Μάνσφιλντ Μάρτιος 2014

Εγκεκριμένο από το Γραφείο Διεθνών Υποθέσεων της A.J.K.F. Μάρτιος 2014,

Έκδοση της Παν-Ιαπωνικής Ομοσπονδίας Κέντο (All-Japan Kendo Federation - Ζεν Νίπον Κέντο Ρενμεί), Μάρτιος 2014

Αναθεώρηση από την Παν-Ιαπωνική Ομοσπονδία Κέντο (AJKF), Μάρτιος 2014

IAI English Version Manual

Publisher's Imprint

All Japan Kendo Federation

2F Yasukuni-Kudan-Minami Bldg.

2-3-14 Kudan-Minami,

Chiyoda-ku Tokyo 102-0074 Japan

Printed by PRI-TECH Corporation

Copyright © 2004.

All Japan Kendo Federation

All Rights reserved

This book, or parts thereof, should not be reproduced in any form without permission of the copyright holder.