

**Zen Nihon Kendō Renmei laidō
kézikönyv**

A Magyar Kendo, Iaido és Jodo Szövetség szakmai kiadványa.

Kereskedelmi forgalomba nem hozható.

A fordítás az Össz Japán Kendo Szövetség (ZNKR) 2006. évi kiadása alapján készült.

Köszönetnyilvánítás

Ez a kiadvány a Magyar Kendo, Iaido és Jodo Szövetség Iaido és Jodo szakágának tagjaitól származó adományok révén születhetett meg.

Köszönetet mondunk a munkálatokban résztvevőknek:

Vörös Erika – fordítás

Demeczky Jenő – lektorálás

Kozár Zoltán – grafikai munka

Hábermajer Gábor – szöveggondozás és szerkesztés

Első magyar kiadás

2011

1.0 verzió

Kedves Olvasó, kedves laidősok!

Régóta várt kiadványt tartunk a kezünkben. A *budōt* nem könyvből tanuljuk, mégis sokszor tapasztaltam, hogy magasan képzett mesterek is előveszik az Össz Japán Kendō Szövetség referenciaci kiadványait. Ők nem csak azt nézik, mi hogyan van leírva benne (azt többnyire nagyon jól tudják), de azt is, hogy mi nincs leírva. Mi az, amit nem határoztak meg pontosan. Az ilyen részek a legnagyobb felelősséget követelik meg a tanítótól és a tanítványtól egyaránt. Zseniális módja, hogy életszerűnek tartsuk fenn a *budōt*, ha mindig a „*riait*” keresve megélt tapasztalaton alapul, és nem dogmákon. A tanár sem teheti meg, hogy mindent „megmond”, ha csak nem bigott és mindent tudónak nem képzei magát. Mi tanítványok pedig nem engedhetjük meg azt a gőgöt, hogy azt hisszük, egyedül is képesek vagyunk rátalálni az igazságra. Továbbra is mester és tanítvány közös felelősséggel kell, hogy járjon az úton.

Ez a könyv a hivatalos összegzése azon sarokpontoknak, amelyeket a japán mesterek úgy ítélték, hogy ha megtartunk, akkor a helyes irányban gyakorlunk, de megadták a szabadságfokot, hogy mindenki bensőleg élje meg az elmélet igazát.

Kívánom mindenkinek, hogy a saját tempójában a helyes utat járva, a maga alkatának és személyiségének megfelelő *iaidōt* gyakoroljon e kiadvány segítségével is!

Külön köszönöm a magyar kiadásért fáradozók munkáját!

Verőce, 2011. augusztus 31.

Vadadi Zsolt

Kendō renshi 6. dan, iaidō 3. dan, jōdō 1. dan

elnök

Magyar Kendo, Iaido és Jodo Szövetség

Fordítói magyarázat

A ZNKR laidō kézikönyv magyar kiadása során igyekeztünk az eredeti kiadvány szövegét és szerkezetét a lehető legteljesebb mértékben tiszteletben tartani. Reméljük, hogy sikerült ez által a forrásszöveg egyszerűsítések és kihagyások nélküli, hű tolmácsolását nyújtani.

Megfelelő magyar szavak hiányában, illetve a számos elterjedt szakkifejezésre való tekintettel elkerülhetetlen volt, hogy egyes japán nyelvű kifejezéseket a szövegben megtartsunk. Első előfordulásukkor ezeket magyarul és japánul is szerepeltetjük, később – többek közt a szóismétlések elkerülése végett – a vonatkozó magyar szavak szinonimáiként használjuk azok gyakran elterjedtebb japán megfelelőit.

Azokban az esetekben, ahol egyetlen szóval lehetetlennek tűnt egy szakkifejezés jelentésének visszaadása, kezdettől a japán változatot használtuk. (Többek közt a *zanshin*, vagy a *seiza* kifejezések esetében.) Ilyenkor a jelentés körülírása az eredeti szövegben, vagy a szöveghez csatolt szószedetben szerepel. Minden esetben igyekeztünk azonban feltüntetni, hogy a vonatkozó magyarázat a kiadvány mely részében található.

A jövőbeni változtatások és pontosítások érdekében olyan esetekben is feltüntettük a szavak japán megfelelőit, ahol azok a magyar nyelven kifejezhetetlen, technikák közötti különbségre utalnak. Ilyen többek között a láb munkák neve, illetve a *nuki-tsuke*, vagy *nuki-uchi* megkülönböztetése.

A szövegben előforduló általános jellegű szakkifejezéseket tartalmazó szótár mellett a füzetet egy, külön a kard részeit tartalmazó szószedettel is elláttuk. A kard és kiegészítőinek megnevezései tehát ebben a táblázatban találhatóak.

Mindezeknek köszönhetően a japán nyelvű kifejezések szerepeltetése remélhetőleg nem fog zavart okozni a szöveg értelmezésében.

Habár a latin betűs átírási rendszerek mindegyike mellett szólódnának érvek, a kiadványban a Hepburn-féle rendszer használata mellett döntöttünk. A Hepburn rendszer betűinek megfelelő magyar hangértékeket az alábbiakban feltüntettük.

Kérjük, hogy amennyiben a szövegben akár tartalmi, akár formai tekintetben hiányosságokat észlelnek, a kiadvány jövőbeni tökéletesítése érdekében jutassák el észrevételeiket a Magyar Kendo, Iaido és Jodo Szövetséghez.

A Hepburn rendszer betűinek megfelelő, megközelítő magyar hangértékek a következők:

ts = c	ch = cs
tch = ccs	z = dz
y = j	j = dzs
sh = s	s = sz
ō ē ū = ó é ú	n = n / ny
w = Az angol „w” hangjához hasonló ajakhang. v	
a = A magyar „a” és „á” közé eső rövid magánhangzó.	
u = A magyar „u” és „ü” közé eső rövid magánhangzó.	
f = A magyar „f”-től eltérően nem foghang, hanem ajakhang.	
r = A magyar „r”-nél gyengébb, az „l” és az „r” közé eső hang.	

Hábermajer Gábor és Vörös Erika
2011. szeptember 1.

Tartalomjegyzék

I. Tiszteletadási formák (Sahō)	8
II. Technikák.....	11
1. Ippon-me: Mae („Előre”)	11
2. Nihon-me: Ushirō („Hátra”).....	12
3. Sanbon-me: Uke-nagashi („Kivédeni és elvezetni”)	12
4. Yonhon-me: Tsuka-ate („Ütés a kardmarkolattal”).....	14
5. Gohon-me: Kesa-giri („Kesa vágás”).....	15
6. Roppon-me: Morote-zuki („Kétkezes szúrás”)	16
7. Nanahon-me: Sanpō-giri („Háromirányú vágás”).....	16
8. Hachihon-me: Ganmen-ate („Ütés az arcra”)	17
9. Kyūhon-me: Soete-zuki („Szúrás támasztó kézzel”)	18
10. Juppon-me: Shihō-giri („Négyirányú vágás”)	19
11. Juippon-me: Sō-giri („ A vágások összessége”)	20
12. Jūnihon-me: Nuki-uchi („A kard kihúzásának pillanatában történő vágás”).....	21
III. Kiegészítés	22
ZNKR bírói és vizsga szempontok	25
A kardrészek megnevezéseinek magyarázata	28
Függelék.....	29
Szószedet	31

A ZNKR *iaidō* bevezetésének alkalmából

A *kendō* és az *iaidō* igen szoros kapcsolatban áll egymással. Számos olyan elem található az *iaiban*, amely a *kendō*-gyakorlók számára is vonatkoztatási alapul szolgálhat. A kardrántás és a kard hüvelybe helyezése mellett ide sorolható többek között a *hasuji* (a kard élét és a penge hátát összekötő sík iránya), a *kihaku* (belső erő, lelki erő), vagy a *te-no-uchi* (a kard megfelelő fogása és a kezek megfelelő használata) is.

Kendō-gyakorlóknak gyakran felteszik a kérdést, hogy *iaidō*t is gyakorolnak-e. Nemleges válasz esetén nem csak a kérdező lepődik meg, sokszor maga a kérdezett is kissé kényelmetlenül érzi magát. Úgy tűnik, az átlagemberek szemében annyira összefonódott e két ágazat, hogy magától értetődőnek tartják, ha a *kendō*-gyakorlók az *iaidō*t is ismerik. Másfelől, amennyiben éles kardot használva, *iaidō*t is gyakorlunk, talán a mostanában oly gyakran hallott kritika is mérséklődik kissé, amely szerint a *kendō*-gyakorlók ma már csak a bambuszkard használatát ismerik.

Az *iaidō*ban ugyanakkor többféle stílus (*ryūha*) létezik, amelyek mindegyike számos formagyakorlatot foglal magában. Nehéz lenne ezek mindegyikét egymás után tökélyre fejleszteni. Emellett, az idő kérdését sem hagyhatjuk figyelmen kívül. Mind a gyakorlók, mind az *iaidō* terjedésének szempontjából előnyös tehát, ha az egyes *ryūhák* lényegi elemeit – mint az *iaidō* alapvető technikáit (*wazait*) – kiválogatjuk, majd ezeket rendszerbe foglalva arra törekszünk, hogy *kendō*-gyakorlóként legalább ennyit, a kard kirántásának módját ismerjük a kardhasználatból.

Régebb óta történtek már kísérletek a Zen Nihon Kendō Renmei (Össz Japán Kendō Szövetség, a továbbiakban ZNKR – a ford.) keretein belül e terv megvalósítására. A legnagyobb örömünkre szolgált ezért, amikor a gyors előrelépésnek köszönhetően végül elkészült egy kielégítőnek ítélt tervezet, amelyet a Shōwa 43. évében (1968) megrendezett Kiotó Taikai-on hoztunk nyilvánosságra. Kívánom, hogy minden *kendō*-gyakorló legalább ennyit el tudjon sajátítani a kardhasználatból.

A ZNKR formagyakorlatok tanulmányozásában és meghatározásában résztvevő mesterek elmondása szerint azok az alaptechnikák 80%-át lefedik. Bevezető ismeretként tehát elegendőek ahhoz, hogy valaki a kardhasználat alapjaival megismerkedjen. Az *iaidō* azonban nem merül ki ennyiben: nemcsak a technikák és azok alkalmazása szerteágazó, de mélységes szellemi tartalommal is rendelkezik. Azok tehát, akik mélyebben meg szeretnének ismerkedni az *iaidō*val, ne elégedjenek meg a ZNKR *katák* elsajátításával, hanem tanulmányozzák velük együtt a hagyományos iskolákat is.

Shōwa 44. évének (1969) májusa

Ōtani Kazuo

A ZNKR vezetőség elnöke

A ZNKR Iai kézikönyv módosításának okai

Az eddig használatban lévő ZNKR kézikönyv az előtünk járó mesterek erőfeszítései révén került rögzítésre Shōwa 44. évében (1969). Shōwa 51. évében (1976) részben módosításon esett át, Shōwa 55. évében (1980) pedig három *katával* kibővült. Használata időközben az egész országban elterjedt, most pedig, hogy az *iaidōt* széles körben gyakorolni kezdték a világon, igény támadt annak idegen nyelvű kiadására is.

Sok észrevétel érkezett azonban arról, hogy mind a fordítást, mind a gyakorlást akadályozzák a kézikönyvben előforduló nyomdai hibák, a – szakkifejezések, vagy a helyesírás terén megfigyelhető következtelenségekhez hasonló – jelölési problémák, valamint a szöveg szerkezetének és nyelvezetének bonyolultsága.

A ZNKR Iaidō Bizottság ezért szemináriumok és közlemények útján kiegészítést tett közzé a kérdéses pontok vizsgálatát követően. A szabályzat mostani felülvizsgálata során – az addig érvényben lévő kézikönyv szellemiségét tiszteletben tartva – átláthatóbb szerkezetűvé és egyszerűbb nyelvezetűvé alakítottuk a könyvet. Ezzel egyidőben további módosításokat végeztünk: az eddig közmegegyezésen alapuló pontokat, a bírói- és vizsgaszempontokat, valamint az idáig használatban lévő módszereket a ZNKR egyezményes előírásaiként egységesítettük. Kívánom, hogy a kézikönyv mind az *iaidō* elterjedése, mind annak gyakorlása szempontjából hasznosnak bizonyuljon.

Shōwa 63. (1988) éve, szeptember 17.

Yoshimitsu Takeyasu
ZNKR ügyvezető elnök

A kézikönyvet érintő fontosabb változtatások, valamint a magyarázat során figyelembe vett szempontok

(Az első két pont csak az eredeti japán kiadásra vonatkozik. – a ford.)

1. A magyarázat a modern japán nyelv írásmódját követi. Az idegen nyelvre történő átültetés, valamint az önálló tanulás megkönnyítését szem előtt tartva konkrétabb és közérthetőbb nyelvezetűvé alakítottuk a szöveget.
2. A szakkifejezéseket eredeti formájukban hagytuk meg. A kevésbé közismert írásjegyek esetében a karakterek mellett jelöltük azok olvasatát. Azonos mozdulatsort azonos kifejezéssel jelöltünk.
3. A szakszavakat összhangba hoztuk a *kendō* szakkifejezésekkel.
4. Az *enbu* alatt használt sorrendhez igazodva írtuk le a „Tiszteletadási formákat” és „Technikákat”, a további tudnivalókat pedig a „Kiegészítés” címszó alá soroltuk be. Ily módon – az egész kézikönyvet hármas szerkezetűvé alakítva – könnyen érthető formában tudtuk összefoglalni és rendszerezni annak tartalmát.
5. A tiszteletadási formák leírásánál az Iaidō Bizottság közmegállapodását (Shōwa 61. évének szeptembere) vettük figyelembe. A hagyományosformákat a „Kiegészítés” címszó alatt magyarázzuk.
6. Előírásként bevezettük a *sage-o* használatát.
7. A technikai részben előforduló *igi* („a technika értelme”) szót a *yōgi* („áttekintés”, a technika főbb vonulata) kifejezésre cseréltük. Ezzel világosabban körül tudtuk írni annak tartalmát.
8. Az irányok jelölésénél egységesen az *enbu* során használt *shōmen* irányt vettük alapul.
9. A technikai részben letisztáztuk és egységesítettük a kifejezéseket, továbbá némi kiegészítéssel és módosítással láttuk el a technikákat.

A két új forma bevezetésének oka a ZNKR *iai*ban

Az eddig használatban lévő ZNKR *iai* – Shōwa 44. évében történt írásba foglalása óta – közel harminc éven keresztül jelentősen hozzájárult az *iaidō* fejlődéséhez és terjedéséhez. A századforduló beköszöntével úgy döntöttünk, hogy két könnyen kivitelezhető technikával bővítjük ki a *katák* sorát, hogy ezzel még teljesebbé tehesük a ZNKR *iai* tartalmát, valamint még több emberrel ismertethessük meg az *iaidō*t.

Az *iaidō* fejlődése érdekében továbbra is elengedhetetlen, hogy a kard alapelveire alapozva szem előtt tartsuk a tudat, energia és fizikai erő egységét (*shin-ki-ryoku itchi*), valamint tökéletesítsük a légzésmódot, a *te-no-uchi*, mindenekelőtt pedig a kard használatának technikáját.

Remélhetőleg mind az *iaidō*, mind a *kendō* gyakorlók körében népszerűvé válik majd a ZNKR *iai*, amely által végül megvalósulhat a *kendō* és az *iaidō* elválaszthatatlan egysége. Kívánom tehát, hogy a ZNKR *iai* a jövőben a *kendō*- és *iaidō*-gyakorlók között is egyre inkább elterjedjen majd.

Heisei 12. éve (2000), november 2.

Yoshimitsu Takeyasu

ZNKR elnök

I. Tiszteletadási formák (Sahō)

*Dōjō*ban elhelyezett *shintō* szentély előtt (*shinzen*) tartott bemutató (*enbu*) során a következő tiszteletadási formákhoz kell igazodni. Buddhista oltár, elhunyt személy képe, zászló, vagy a tiszteletbeli vendégnek fenntartott hely esetében is az itt leírtakhoz alkalmazkodunk.

Keitō shisei testtartással (1) bevonulunk az *enbu* színterére (2). Az istenségnek, vagy szellemiséget megtestesítő tárgynak fenntartott hely (*shinza*) irányába meghajlást végzünk (3), majd az *enbu* irányába (4) fordulva elvégezzük a kezdő tiszteletadást a kardnak (5). Betűzzük a kardot (6), és megkezdjük a bemutatót. Az *enbu* végeztével elvégezzük a kardnak szóló, záró tiszteletadást (7), majd ismét meghajlunk a *shinza* felé, és elhagyjuk a területet (8).

1. *Keitō shisei* (a kardot kézben hordozó testtartás)

A bal kéz hüvelykujját a markolatvédőn (*tsuba*) tartjuk, a többi négy ujjunkkal pedig *sage*-óval együtt a *koi-guchi* (Ld. a kardszerelékek ábráját – a ford.) közelében fogjuk a kardhüvelyt (*saya*). A kard éle felfelé, a *tsuka-gashira* (a) pedig az alhasi terület (*hara*) középvonalába mutat. Enyhén behajlított könyökkel, a bal hüvelykujj ízületét könnyedén a bal csípőcsont felső széléhez érintve visszük a kardot úgy, hogy a *kojiri* (b) megközelítőleg 45 fokos szögben, hátra, lefelé mutasson. A jobb kéz természetesen leengedve, a test oldala mentén helyezkedik el.

Megjegyzés

a) *Tsuka-gashira*: A *tsuka* vége. Ld. a kardszerelékek ábráját

b) *Kojiri*: A *saya* vége. Ld. a kardszerelékek ábráját

2. Belépés az *enbu* színterére

Keitō shisei tartásban, jobb lábbal indulva előrehaladunk az *enbu* során elfoglalt pozícióig. Mielőtt a színtérre belépnénk, feltétlenül végezzük el a szükséges előkészületeket, többek közt a csapszeg (*mekugi*) ellenőrzését, ruházatunk rendbe szedését, vagy bal oldalunkon az öv (*obi*) beállítását a kard könnyebb beillesztése érdekében.

3. Tiszteletadás a *shinzának* (*shinza e no rei*)

A *shinza* felé fordulva, *keitō shisei* tartásban, egyenesen állunk. A bal kezét a has jobb oldalához visszük, majd jobb kézzel a *kuri-gata* (a) alatti területet *sage*-óval együtt megfogva oly módon vesszük át jobb kézbe a kardot, hogy annak éle lefelé, a *tsuka-gashira* pedig hátrafelé mutasson. A bal kezét a *sayáról* levéve leengedjük, a kardot pedig jobb kézzel, a test mellett eresztjük le természetes módon úgy, hogy a *kojiri* előre, lefelé mutasson. A felsőtestet előrefelé, megközelítőleg 30 fokos szögben megdöntve tiszteletteljesen meghajolunk. Ezt követően, ahogy a jobb tenyeret a csukló balra forgatásával jobbra, kifelé fordítjuk, kezünket a köldök elé visszük. A bal kéz hüvelykujját a *tsubára* helyezve átvesszük bal kézbe a kardot, ezzel újra *keitō shisei* tartásba kerülünk.

Megjegyzés

a) *Kuri-gata*: A kard azon része, amelyre a *sage*-ót kötik. Ld. a kardszerelékek ábráját

4. Az *enbu* iránya

Továbbra is *keitō shisei* tartásban a jobb láb irányába fordulva úgy helyezkedünk, hogy a *shinza* tőlünk rézsútosan balra legyen (a).

Megjegyzés

a) Ezt az irányt nevezzük az *enbu* alatt szemközti iránynak (*shōmennek*). (A továbbiakban ezt az irányt vesszük az irányjelölés alapjául.)

5. Kezdő tiszteletadás a kardnak (*hajime no tōrei*)

Keitō shisei testtartásból leülünk. A kardot jobbra mutató *tsukával* lehelyezzük magunk elé a padlóra, és *seiza* testhelyzetet (Ld. a szószedetet – a ford.) veszünk föl. A kardnak szóló, ülő tiszteletadást elvégezve visszatérünk a *seiza* pozícióba.

5.1 Leülés (*chakuza*)

Keitō shisei tartásból – anélkül, hogy akár a jobb, akár bal lábat hátramoszdítanánk – enyhén széjjeltartva behajlítjuk a térdeket, majd a *hakama* (japán stílusú nadrág) szárát jobb kézzel megigazítva (*hakama-sabaki*) (a.) térdeinket bal-jobb sorrendben a padlóra engedjük (b.). Lábujjainkat a padlóra fektetve a nagylábujjakat egymás mellé rendezzük. Ahogy a csípő leengedésével helyet foglalunk, a jobb kezét lazán kinyújtott ujjakkal a jobb combra, a kardot tartó bal kezét pedig egy időre a bal combra helyezzük.

Megjegyzés:

- a) *Hakama-sabaki*: A *hakama* szárát jobbra, illetve balra tenyérrel finoman félrelibbentjük.
- b) Miután a térdek elérték a padlót, a közöttük lévő távolság megközelítőleg egy ökölnyi. A kardot ezalatt közel vízszintesen kell tartani, hogy a *kojiri* ne érhesse le a padlóra.

5.2 A kard padlóra helyezésének módja

A bal combon nyugvó kardot bal kézzel kissé jobbra előrefelé kitoljuk. A jobb kezét a bal tenyér felé közelítve a jobb kéz hüvelykujját a *tsubára* helyezzük, míg a többi négy ujjal a *koi-guchi* közelében fogjuk meg a *sayát*. A kard élét előre felé fordítva a jobb könyököt kinyújtjuk, miközben a bal kezét a *sayán* végigcsúsztatva a *kojiri* közelébe visszük, és finoman, felülről tartjuk vele a *sayát*. A felsőtestet előre megdöntjük, és a *saya* végét kissé magunk felé húzva úgy fektetjük magunk elé a padlóra a kardot, hogy a *kojiri* ne mutasson a *shinza* irányába. Felsőtesttel felegyenesedve kezeinket jobb-bal sorrendben a combunkra helyezzük, majd higgadtan, összeszedetten *seiza* testhelyzetet veszünk fel.

5.3 *Seiza* pozíció

A hátat kiegyenesítve a *tanden* (a) területét feszesen tartjuk. Vállainkat ellazítva természetesen kidomborítjuk mellkasunkat. A nyakszirtet kiegyenesítve a fejet egyenesen tartjuk, kezeinket pedig természetesen a combokra helyezzük. A szemeket félig nyitott állapotban, *enzan-no-metsuke* (c) tekintettel irányítjuk 4-5 méterre magunk elé a padlóra, mialatt figyelmünk minden irányba kiterjed.

Megjegyzés

- a) *Tanden*: A köldök alatti terület, alhas.
- b) *Enzan-no-metsuke*: Tekintet, amely nem összpontosul semmire, olyan érzettel, mintha a távoli hegyeket néznénk.

5.4 Tiszteletadás ülő helyzetben (*zarei*)

A felsőtestet *seiza* pozícióból előredöntve összezárt ujjakkal, bal-jobb sorrendben a padlóra helyezzük a kezeket. A mutatóujjak és a hüvelykujjak végét egymáshoz illesztve háromszöget formázunk kezeinkkel. A felsőtestet mélyen megdöntjük, és a könyököket finoman a térdhez, illetve a padlóhoz érintve tiszteletteljesen meghajolunk. Ezt követően a felsőtesttel nyugodtan felegyenesedünk, a kezeket jobb-bal sorrendben visszahelyezzük a combokra, így ismét *seiza* pozícióba kerülünk.

6. A kard betűzése (*taitō*)

A kezdő tiszteletadást követően *seiza* pozícióból a felsőtestet a „kard és tudat egységének érzetével” (*ken-shin-ittai*) előredöntjük, és kezeinket kinyújtva felvesszük a kardot. A jobb kéz felfelé fordított tenyérrel, *tsubára* helyezett hüvelykujjal a *koi-guchi* közelében helyezkedik el. Eközben a bal kéz a *kojiri* közelében, könnyedén felülről fogja meg a *sayát*. Felsőtesttel felegyenesedünk, és a *kojirit* a has közepéhez emelve azt beillesztjük a balkézrel szétválasztott *obi* rétegei közé. A bal kezét bal

oldalunknál az *obi*hoz visszük, jobb kézzel pedig oly módon tűzzük be a kardot (a), hogy a *tsuba* a köldök elé kerüljön. Ezt követően megkötjük a *sage*-öt, majd kezeinket a *combra* helyezve, betűzött karddal *seiza* pozíciót veszünk fel.

Megjegyzés

a) A kard betűzése után igyekezzünk kerülni annak előre hátra mozgását, vagy a *tsuka* elforgatását.

7. Záró tiszteletadás a kardnak (*owari no törei*)

Az *enbu* végeztével leülünk (*chakuza*), majd a kardot az *obiból* kivéve (7.1) szembe magunk elé helyezzük a padlóra úgy, hogy a *tsuka* baloldalra kerüljön. Ülő tiszteletadást (7.2) végzünk a kardnak, majd azt a bal *combra* emeljük (7.3), és felállunk (7.4) *keitō shisei* pozícióba.

7.1 A kard kivétele

Seiza pozícióban a betűzött kard *sage*-óját kioldjuk. Bal kezünk hüvelykujját a *tsubára* helyezve a *koi-guchi* közelében megfogjuk a kardot, majd azt kissé jobbra, előrefelé kitolva jobb kezünket a bal kéz tenyere felé közelítjük. A jobb kéz mutatóujját a *tsubára* helyezzük, a többi négy ujjal pedig a *koi-guchi* közelében fogjuk meg a *sayát*. A bal kezet a bal oldalunknál az *obira* helyezzük, majd a jobb könyököt kinyújtva kivesszük a kardot oly módon, hogy a kard éle felénk mutasson.

7.2 A kard lehelyezése a padlóra és tiszteletadás ülő helyzetben

A bal kezet továbbra is a bal csípőn tartjuk. A *kojirit* jobb kézzel a jobb térd irányába előrevisszük, és miután éllel felénk fordítva a kardot egy pillanatra a padlóra állítottuk, azt balra eldöntjük, és hangtalanul, vízszintesen magunk elé fektetjük a padlóra. Felsőtesttel felegyenesedünk, és kezeinket a combokra helyezve *seiza* testhelyzetet veszünk fel. Miután az 5.4. „Tiszteletadás ülő helyzetben” című pont előírásai szerint meghajoltunk, kezeinket a combokra visszahelyezve ismét *seiza* pozícióba kerülünk.

7.3 A kard felemelése

A bal kezünket továbbra is a bal combon nyugtatjuk. A jobb kéz kinyújtásával annak mutatóujját a *tsubára* helyezzük, a többi négy ujjal pedig megfogjuk a *sayát*. A kardot magunk felé fordított éllel egy pillanatra csendesén a középvonalunkba állítjuk, majd a bal kezet a *sayá* közepére helyezve azt egészen a *kojiri* közelébe csúsztatjuk le. A kardot két kézzel a bal oldalunkhoz hátraemelve a bal combunkra helyezzük. A *sayát* elengedő bal kezet a jobb tenyérhez visszük, bal hüvelykujjunkt ráhelyezzük a *tsubára*, a többi négy ujjal pedig a *koi-guchi* közelében fogjuk meg a kardot. A kard ily módon átkerül a bal kézbe, a jobb kezet pedig a jobb *combra* helyezzük.

7.4 A felállás módja

Seiza testhelyzetben a bal combon nyugtatjuk a kardot. Elkezdjük felemelni a csípőt, amelyet a lábujjak feltámasztását követően emelünk tovább. Jobb lábbal a bal térd belső oldalához lépve a nélkül emelkedünk fel, hogy közben a felsőtestünkkel előrehajolnánk. Ezzel egy időben a hátul lévő lábunkat az elől lévő mellé hozva *keitō shisei* pozíciót veszünk fel.

8. Az *enbu* helyszínének elhagyása (*taijō*)

Keitō shisei testtartásban a *shinza* irányába fordulunk, majd a kardot jobb kézbe átvéve tiszteletadást végzünk felé. A kardot bal kézbe visszavéve ismét *keitō shisei* helyzetbe kerülünk, majd – miután bal lábbal indulva két-három lépést hátraléptünk – jobb lábbal jobb felé fordulva elhagyjuk a területet.

II. Technikák

Seiza csoport

1. Ippon-me: Mae („Előre”)

Áttekintés

A velünk szemben ülő ellenfél felől támadási szándékot érzékelünk. Ezt megelőzendő a kard kihúzásával az ellenfél halántékát (*kome-kami*) (a) támadjuk (*nuki-tsuke*), majd a fej fölül egyenesen előrefelé levágva (*kiri-oroshi*) felülkerekedünk.

Megjegyzés

a) *Kome-kami*: A szem és fül közötti terület.

Mozdulatsor

1.1 Előrefelé (*shōmen* irányba) fordulva leülünk. Kezeinket óvatosan a kardra helyezve azt kissé kitoljuk a *koi-guchiból*. A csípő emelése közben, *saya-bikit* (a) végezve kezdjük kihúzni a kardot, élével felfelé. A lábujjakat feltámasztva elkezdjük bal felé hátrahúzni a *sayát*, majd közvetlenül a *saya-banare* (b) előtt a kardpengét vízszintesre fordítjuk. Csípőből teljesen kiegyenesedve jobb lábbal kilépünk (*fumi-komi*) (c), miközben a kard kirántásával erőteljes vágást irányozunk az ellenfél halántéka felé (*nuki-tsuke*, d).

Megjegyzés

- a) *Saya-biki* („a *saya* hátrahúzása”): Anélkül, hogy a bal kezét a *koi-guchiról* levennénk, a kisujjat végig az *obi*hoz érintve amennyire csak lehet, hátrahúzzuk a *sayát*.
- b) *Saya-banare* („a *saya* elhagyása”): Az a mozzanat, amelynek során a kard hegye (*kissaki*) elhagyja a *koi-guchit*.
- c) A kilépést követően tartjuk stabil pozícióban a csípőt oly módon, hogy a bal lábujjai pontosan a bal térd mögött helyezkedjenek el, a térd pedig derékszöveget zárjanak be. A felsőtestet egyenesen tartva helyezzünk erőt a *tanden* területébe.
- d) A *nuki-tsuke* mozdulatát követően a felsőtest körülbelül 45 fokos szögben bal felé kifordul, a jobb ököl pedig rézsútosan előttünk áll meg. A kard hegye a jobb váll magasságánál valamivel lejjebb, a jobb ökölnél pedig kissé beljebb helyezkedik el.

1.2 A bal térdet a jobb sarokhoz közelítve a *koi-guchit* visszahozzuk a köldök elé. Eközben a kardot gyorsan a fej fölé emeljük (*furi-kaburi*) (a), azzal az érzettel, mintha a kard hegyével hátrafelé akarnánk szűrni a bal fül mellett. A kard fej fölé érkezésével egy időben bal kézzel is ráfogunk a *tsukára*, majd a jobb láb előrelépése közben késedelem nélkül előre, lefelé vágunk (*kiri-oroshi*) (b).

Megjegyzés

- a) Miután fej fölé emeltük a kardot, annak hegye (*kissaki*) nem ereszkedhet vízszint alá.
- b) A vágást követően a bal ököl a köldök elé, a kard hegye pedig a vízszintesnél kissé lejjebb kerül. Ez a testhelyzet az 1.1. pont c) megjegyzésében leírtakkal azonos.

1.3 A bal kezét a *tsukáról* levéve bal oldalunknál az *obira* helyezzük. Ezalatt a jobb kéz tenyerét felfelé fordítva a kard élét (*ha-saki*) balra irányítjuk, majd nagy mozdulattal jobb felé a váll magasságába hátraemeljük. A könyök behajlításával az öklöt a halánték közelébe hozzuk, majd felállás közben a *kesa* vonalán (Ld. a szószedtet – a ford.) lefelé vágva a vér kardpengéről való lerázását jelképező mozdulatot (*chi-buri*) végzünk (a). A *chi-burit* követően *iai-goshi* (b) testtartásban állunk.

Megjegyzés

- a) A *kesa* vonalát követő *chi-burit* hasonlóan végezzük, mintha egy esernyőről szeretnénk lerázni az esőcseppeket. A vágás után a jobb ököl a bal kézzel megegyező magasságban, rézsútosan előttünk

helyezkedik el. Akard hegye megközelítőleg 45 fokos szögben lefelé, és a jobb ökölhöz képest kissé befelé irányul, a kard éle pedig a vágás irányába mutat.

- b) *lai-goshi*: *Zanshin* (Ld. a szószedetet – a ford.) lelkülettel fenntartott testtartás, amelynél a csípő mélyre engedett, a két térd pedig enyhén behajlított helyzetben van.

1.4 Változatlanul *iai-goshi* tartásban a hátul lévő lábat az elől lévő mellé hozzuk, majd a jobb lábat hátrahúzzuk. A bal kezét az *obiról* levéve a *koi-guchi*hoz visszük, és a kardot elrakva (*nōtō*) (a) a hátul lévő láb térdét a padlóra engedjük.

Megjegyzés

- a) A kard elrakása során a bal kéz középső ujjával tartjuk a *koi-guchit*, a hüvelyk és mutatóujjak fogását pedig meglazítjuk. Jobb kézzel a *mune* (Ld. a kardszerelékek ábráját – a ford.) *tsubához* közel eső részét a bal kéz hüvelykujjának és behajtott mutató ujjának árkához emeljük, majd a jobb könyököt haránt előrefelé kinyújtva a kard hegyét a bal csípő közelébe hozzuk. Ezalatt a bal kéz által tartott *koi-guchit* is az *obi* bal oldalához húzva a kard hegyét behelyezzük a *saya* nyílásába. A *sayát* bal kézzel kissé előre húzva fogadjuk a hüvelybe tolt kardot. Miután két kézzel, finoman eltettük a kardot, a bal kéz hüvelykujja a *tsubán*, a *tsuba* a köldök előtt, a kard pedig megközelítőleg vízszintesen helyezkedik el.

1.5 Felemelkedve a hátul lévő lábat az elől lévő mellé hozzuk, a jobb kezét levesszük a *tsukáról*, és *taitō shisei* (a) testtartásban bal lábbal indulva vissza térünk a kiindulási pozícióba.

Megjegyzés

Taitō shisei: Olyan testtartás, amelynél a kardot az *obiba* tűzve viseljük.

2. Nihon-me: Ushirō („Hátra”)

Áttekintés

A hátunk mögött ülő ellenfél felől támadási szándékot érzékelünk. Ezt megelőzendő a kardot kihúzva annak halántékát támadjuk (*nuki-tsuke*), majd a fej fölül egyenesen előrefelé levágva (*kiri-oroshi*) felülkerekedünk.

Mozdulatsor

A *shōmen* felől a jobb láb irányába hátrafordulva *seizába* ülünk. Kezeinket óvatosan a kardra helyezzük, és az Ippon-me mozdulatsorának első pontja szerint kezdjük kihúzni a kardot. Eközben a bal térdet felemelve a jobb térd tengelyén balra, a *shōmen* irányban elhelyezkedő ellenfél felé visszafordulunk, és a bal lábat kissé bal felé mozdítva (*fumi-komi*) a kard kirántásával erőteljes vágást irányozunk annak halántéka felé (*nuki-tsuke*). A továbbiakban az Ipponme mozdulatsorának 1.2-1.4 pontjaival megegyező módon, de fordított lábállásokkal végezzük a *kiri-oroshit*, *chi-burit* és *nōtōt*. Végül *taitō* testtartásban bal lábbal indulva visszatérünk a kiindulási pozícióba.

3. Sanbon-me: Uke-nagashi („Kivédni és elvezetni”)

Áttekintés

A tőlünk balra ülő ellenfél hirtelen felállva *kiri-oroshi* vágással felénk támad. Ezt a vágást *shinogival* (a) felfogva elvezetjük (*uke-nagashi*), majd a *kesa* vonalán lefelé vágva felülkerekedünk.

Megjegyzés

- a) *Shinogi*: Lásd a kard ábráját.

Mozdulatsor

3.1 A *shōmen* irányhoz képest jobbra fordulva *seizába* ülünk. Azzal egy időben, hogy fejünket a *shōmen* irányban (tőlünk balra) elhelyezkedő ellenfél felé fordítjuk, kezünket gyorsan a kardra helyezzük. Csípőből rögtön felemelkedve a jobb láb ujjait feltámasztjuk, majd ahogy csípővel teljesen kiegyenesedve az enyhén kifelé fordított bal lábfejjel a jobb térd belső oldalához lépünk (*fumi-komi*), a kardot a mellkashoz közel, előre a fej fölé húzzuk (a). Teljesen felemelkedve a bal láb belső oldalához jobb lábbal belépünk (*fumi-komi*), így a vágást fogadva elvezetjük az ellenfél lesújtó kardját (*uke-nagashi*).

Megjegyzés

a) A kard kihúzása után annak éle rézsútosan hátra felfelé, hegye pedig lefelé mutat. Így olyan pozícióba kerülünk, amelyben a karddal a felsőtestünket tudjuk védeni.

3.2 A háritás (*uke-nagashi*) lendületével a kard hegyét jobbra felfelé fordítjuk. Az ellenfél felé fordulva bal kezünkkel is megragadjuk a *tsukát*, majd a kard megtorpanása nélkül a bal lábat a jobb mögé húzzuk, és az ellenfél bal vállától lefelé vágunk a *kesa* vonalán (*kiri-oroshi*) (a).

Megjegyzés

a) A *kesa* vonalát követő vágás után a bal ököl a köldök előtt, a kard hegye pedig vízszintesnél valamivel lejjebb, enyhén baloldalon áll meg.

3.3 Változatlan testtartással a kard élét előrefelé irányítva kezeinket balra előre kitoljuk (a), így a *mono-uchi* (b) közeli területet a jobb térd fölé érintjük.

Megjegyzés

a) Miután a kezeinket balra előre kitoltuk, a bal kéz kinyújtott könyökkel, felülről fogja, a jobb kéz pedig tenyérrel fölfelé, laza tartással, alulról támasztja a *tsukát*.

b) *Mono-uchi*: Lásd a kard ábráját.

3.4 A jobb kezet egy pillanatra levesszük a *tsukáról*, majd fordított fogással, fölülről fogunk vissza rá.

3.5 A *tsukát* elengedve a *koi-guchit* bal kézzel megfogjuk. A jobb tenyeret felfelé fordítjuk, így a kard hegyét alulról bal felé mozdítva a *mune tsubához* közel eső részét a *koi-guchi*hoz emeljük, és továbbra is fordított fogással eltesszük a kardot (*nōtō*). A kard a helyére kerülésével egy időben a hátsó térd leérkezik a padlóra.

3.6 Felemelkedve a hátul lévő lábat az elől lévő mellé hozzuk, a jobb kezet levesszük a *tsukáról*, és *taitō* testtartásban bal lábbal indulva visszatérünk a kiindulási pozícióba.

lai-hiza csoport

4. Yonhon-me: Tsuka-ate („Ütés a kardmarkolattal”)

Áttekintés

Két – egy elöttünk és egy mögöttünk ülő – ellenfél felől támadási szándékot érzékelünk. A markolat végével (*tsuka-gashira*) először a szemben lévő ellenfelet ütjük a *suigetsu* területen (a), majd a hátul lévő ellenfél *suigetsuját* szúrjuk, végül az elől elhelyezkedő ellenfelet pontosan szemből levágva (*kiri-oroshi*) kerekedünk felül.

Megjegyzés

a) *Suigetsu*: Más néven *mizu-ochi*. (A gyomorszáj területe.)

Mozdulatsor

4.1 Előre felé (*shōmen* irányba) fordulva *iai-hiza* (a) pozícióba ülünk. Kezeinket gyorsan a kardra helyezve a csípőt kissé megemeljük, majd a bal láb lábujjait pontosan a bal térd mögé feltámasztva a csípőt teljesen felemeljük, és a jobb láb kilépésével (*fumi-komi*) egy időben a kardot *sayával* együtt, két kézzel előre indítva a markolat végével erőteljesen az ellenfél *suigetsuját* ütjük.

Megjegyzés

a) Az *iai-hiza* előírásai a következők: *Taitō shisei* tartásból a térdeket behajtva *hakama-sabakit* végzünk, így a bal térdet a padlóra engedjük. A jobb lábat a bal térd belső oldalához hozva a bal lábujjakat lefektetjük a padlóra, a jobb lábat pedig kissé megdöntött térddel, állítva tarjuk oly módon, hogy a talp jobb éle érintse a padlót. Fenekünket a bal sarokra engedve a felsőtestet stabilan tartjuk, a kezeket pedig lefelé fordított tenyérrel, lazán összecukva tartjuk a combok közepe táján. A „Tiszteletadási formák” 5.3. pontjának („*Seiza* pozíció”) megfelelő testtartást veszünk fel.

4.2 Bal kézzel késedelem nélkül csak a *sayát* hátrahúzzuk, miközben hátranézünk a hátul lévő ellenfél felé. Ahogy a bal láb ujjait a bal térd tengelye körüli köríven jobb felé forgatva a felsőtestet bal felé kinyitjuk, a kardot kirántjuk a hüvelyéből, és a *mune mono-uchi*hoz közel eső részét a mellkas bal oldalához érintve a kard élét kifelé fordítjuk. A bal kezét azonnal befelé csavarva a *koi-guchit* a köldök elé hozzuk, miközben a jobb könyököt kinyújtva a hátul lévő ellenfelet a *suigetsu* területén szúrjuk.

4.3 Visszanézünk az elől lévő ellenfél felé, és mialatt a bal lábfejet a bal térd tengelye körüli íven visszahozzuk az eredeti pozíciójába, a kardot húzó mozdulat közben a fej fölé emeljük (*furi-kaburi*). Az elől lévő ellenfél felé teljesen visszafordulva bal kézzel is ráfogunk a *tsukára*, és egyenesen szemből lefelé vágunk (*kiri-oroshi*) (a).

Megjegyzés

a) A *kiri-oroshit* követően a kardhegy (*kissaki*) és a test pozíciója az *Ippon-me* mozdulatsorának 1.2. b) pontjával azonos.

4.4 A bal kezét a *tsukáról* levéve változatlan testtartásban bal oldalunknál az *obira* visszük, mialatt a jobb kézben lévő karddal jobbra irányuló *chi-burit* (a) végzünk.

Megjegyzés

a) A jobbra irányuló *chi-burit* követően a jobb ököl a bal kézzel egy magasságban, rézsútosan jobbra, elől helyezkedik el. Az kard éle jobb felé, hegye pedig enyhén leengedve, a jobb ökölhöz képest kissé befelé mutat.

4.5 A bal kezét az *obiról* a *koi-guchi*hoz visszük, és elől lévő lábunkat a hátul lévőhöz húzva a kard hüvelybe tolása (*nōtō*) közben a csípőt stabil pozícióba lesüllyesztjük. Így olyan *sonkyo* pozícióba (Ld. a szószedetet – a ford.) kerülünk, amelynél a fél térd a padlót érinti.

4.6 Csípőből felemelkedünk, majd ahogy jobb lábbal kilépve felállunk, a hátul lévő lábat az elől lévő mellé hozzuk. A jobb kezét levesszük a *tsukáról*, és *taitō* testtartásban bal lábbal indulva visszatérünk a kiindulási pozícióba.

Álló *katák* csoportja

5. Gohon-me: Kesa-giri („Kesa vágás”)

Áttekintés

Előrehaladás közben a felénk közeledő, kardját felemelő ellenfél vágási kísérletét először egy, a *kesa* vonalán felfelé haladó, fordított vágással megelőzzük, majd megfordított karddal ismét a *kesa* vonalán lefelé vágva kerekedünk felül.

Mozdulatsor

5.1 Jobb lábbal *shōmen* irányba előreindulunk, majd a bal láb előrelépését (*fumi-dashi*) követően rögtön ráfogunk a kardra. A *saya* balra, lefelé történő elforgatásával kihúzzuk a kardot, és a jobb láb előrelépésével (*fumi-komi*) egy időben jobb kézzel a szemben lévő ellenfél hasának jobb oldalától felfelé vágunk a *kesa* vonalán (a).

Megjegyzés

a) A felfelé irányuló vágás után a kardot megfordító jobb ököl a jobb váll felett helyezkedik el.

5.2 Változatlan lábállás mellett a bal kéz – a *sayát* kiindulási helyére visszahúzva – elengedi a *koi-guchit*, és megfogja a *tsukát*. Anélkül, hogy a kard a felfelé vágást követően egy pillanatra is megállna, az ellenfél bal vállától lefelé vágunk a *kesa* vonala mentén (*kiri-orshi*) (a)

Megjegyzés

a) Lefelé vágás után a bal ököl és a kard hegyének helyzete a Sanbon-me mozdulatsorának 3.2. a) pontjában leírtakkal azonos.

5.3 A jobb lábat hátrahúzzuk, így *hassō-no-kamae* (Ld. a szószedetet – a ford.) helyzetet felvéve *zanshint* fejezünk ki.

5.4 A bal láb hátrahúzása közben a bal kezét levesszük a *tsukáról*, és a *koi-guchi* megragadásával egy időben a *kesa* mentén *chi-burit* végzünk.

5.5 Változatlan testtartással a hüvelyébe helyezzük a kardot (*nōtō*).

5.6 A hátul lévő lábat az elől lévő mellé hozzuk, majd a jobb kezét a *tsukáról* levéve *taitō shisei* testtartásban bal lábbal indulva visszatérünk a kiindulási pozícióba.

6. Roppon-me: Morote-zuki („Kétkezes szúrás”)

Áttekintés

Előrehaladás közben az előttünk és mögöttünk elhelyezkedő három ellenfél felől támadási szándékot érzékelünk. A kard kihúzásával először a szemből támadó ellenfél arcának jobb oldalát vágjuk (*nuki-uchi*) haránt irányban, majd két kézzel annak *sugetsujára* szúrunk. Ezt követően a hátul elhelyezkedő ellenfelet vágjuk le (*kiri-oroshi*), végül pedig a *shōmen* felől érkező újabb ellenfelet szemből levágva (*kiri-oroshi*) kerekedünk felül.

Mozdulatsor

6.1 Jobb lábbal *shōmen* irányba előreindulunk, majd a bal láb kilépését (*fumi-dashi*) követően ráfogunk a kardra. A jobb láb előrelépésével (*fumi-komi*) egy időben a felsőtestet jobbra elfordítjuk, és a kardot kihúzva haránt irányban a szemből érkező ellenfél fejének jobb felső részétől az álláig vágunk (*nuki-uchi*).

6.2 A hátul lévő lábat azonnal az elől elhelyezkedő láb közelébe hozzuk, miközben a kardot *chūdan* pozícióba (Ld. szószedet: *chūdan-no-kamae*) leengedve bal kézzel is ráfogunk a *tsukára*. A jobb láb kilépésével (*fumi-komi*) egy időben két kézzel rögtön a szemben lévő ellenfél *suigetsuját* szúrjuk.

6.3 Hátranézünk a hátul lévő ellenfélre, és a jobb láb tengelyén bal felé fordulva a kard kihúzása közben bal lábbal irányt váltunk (*fumi-kae*). Vágást hárító (*uke-nagashi*) mozdulattal a kardot a fej fölé emeljük, és a hátul lévő ellenféllel teljesen szembefordulva, a jobb láb kilépése (*fumi-komi*) közben szemből lefelé vágunk (*kiri-oroshi*) (a).

Megjegyzés

- a) A *kiri-oroshi* után a két ököl a köldök elé, a kard pedig vízszintes helyzetbe kerül. A továbbiakban – a 12. *katóig* – minden szemből történő *kiri-oroshi* vágás esetében ugyanez a szabály érvényes.

6.4 A *shōmen* felől érkező újabb ellenfél felé visszafordulva bal lábbal bal felé irányt váltunk (*fumi-kae*), majd jobb lábbal kilépve (*fumi-komi*) szemből lefelé vágunk (*kiri-oroshi*).

6.5 Változatlan testtartásban a bal kezét a bal oldalunknál az *obira* visszük, mialatt jobbra irányuló *chiburit* végzünk.

6.6 A bal kezét az *obiról* levéve a *koi-guchi*hoz visszük, és változatlan testtartásban elrakjuk a kardot (*nōtō*).

6.7 A hátul lévő lábat az elől lévő mellé hozzuk, majd a jobb kezét a *tsukáról* levéve *taitō shisei* testtartásban bal lábbal indulva visszatérünk a kiindulási pozícióba.

7. Nanahon-me: Sanpō-giri („Háromirányú vágás”)

Áttekintés

Előrehaladás közben a három irányban – szemben, valamint a jobb és a baloldalon – elhelyezkedő ellenfelek felől támadási szándékot érzékelünk. A kardot kihúzva először a jobb oldali ellenfél fejének felső részére vágunk, ezt követően a bal oldali ellenfelet vágjuk le (*kiri-oroshi*), végül a *shōmen* felől támadó ellenfelet szemből levágva (*kiri-oroshi*) kerekedünk felül.

Mozdulatsor

7.1 Jobb lábbal *shōmen* irányba előreindulunk, majd a bal láb kilépését (*fumi-dashi*) követően ráfogunk a kardra. A szemből támadó ellenfélre nyomást gyakorolva kezdjük el kihúzni a kardot, majd miközben a bal

lábát tengelyként használva a jobb oldali ellenfél felé fordulunk, jobb lábbal kissé előrefelé lépve (*fumi-komi*) az ellenfél fejének felső részétől az álláig vágunk.

7.2 Változatlan lábállással a jobb láb tengelyén a bal oldali ellenfél felé fordulunk, és a kardot háritó mozdulattal (*uke-nagashi*) a fej fölé emeljük. Ugyanekkor bal kézzel is ráfogunk a *tsukára*, és késedelem nélkül szembe előrefelé vágunk (*kiri-oroshi*).

7.3 A bal láb tengelyén a szemben lévő ellenfél felé fordulva a kardot háritó mozdulattal (*uke-nagashi*) a fej fölé emeljük, és a jobb láb előre lépése (*fumi-komi*) közben szembe előrefelé vágunk (*kiri-oroshi*).

7.4 A jobb lábat hátrahúzzuk, és *morote hidari jōdan-no-kamae* testhelyzetet felvéve *zanshint* fejezünk ki.

7.5 A bal láb hátrahúzása közben a bal kezét levesszük a *tsukáról*, és a bal oldalunknál az *obira* visszük. Ezzel egy időben a *kesa* mentén *chi-burit* végzünk.

7.6 A bal kezét az *obiról* levéve a *koi-guchi*hoz visszük, és változatlan testtartásban elrakjuk a kardot (*nōtō*).

7.8 A hátul lévő lábat az elől lévő mellé hozzuk, majd a jobb kezét a *tsukáról* levéve *taitō shisei* testtartásban bal lábbal indulva visszatérünk a kiindulási pozícióba.

8. Hachihon-me: Ganmen-ate („Ütés az arcra”)

Áttekintés

Előrehaladás közben egy előttünk és egy mögöttünk elhelyezkedő ellenfél felől támadási szándékot érzékelünk. *Tsukával* először a szemben lévő ellenfelet ütjük az arc (*ganmen*) területén (*tsuka-ate*), ezt követően a hátul lévő ellenfél *suigetsuját* szúrjuk, végül a szemben lévő ellenfelet szemből levágva (*kiri-oroshi*) kerekedünk felül.

Mozdulatsor

8.1 Jobb lábbal *shōmen* irányba előreindulunk, majd a bal láb kilépését (*fumi-dashi*) követően ráfogunk a kardra. A jobb láb elrelépésével (*fumi-komi*) egy időben a kardot *sayával* együtt kitoljuk, így *tsuka-gashirával* erőteljesen az ellenfél két szeme közötti területre ütünk.

8.2 Azonnal hátranézzük a mögöttünk elhelyezkedő ellenfélre, miközben a *sayát* elkezdjük hátrafele húzni (*saya-biki*). A jobb láb tengelyén elkezdünk bal felé hátrafordulni, majd, ahogy a kard hegye elhagyja a *sayát* (*saya-banare*), bal lábbal irányt váltunk (*fumi-kae*). A hátul lévő ellenféllel teljesen szembefordulva jobb öklünket a jobb csípő tetejére visszük, és kifelé mutató éllel, vízszintesen tartjuk a kardot. Jobb lábbal előrelépünk (*fumi-komi*), és a jobb könyököt teljesen kinyújtva, késedelem nélkül a mögöttünk lévő ellenfél *suigetsuját* szúrjuk (a) anélkül, hogy a felsőtesttel előre dőlnénk.

Megjegyzés:

- a) A szúrást követően a jobb ököl a kard hegyénél kissé lejjebb helyezkedik el.

8.3 Visszanézünk a szemben lévő ellenfélre, majd a jobb láb tengelyén bal felé fordulva a kard kihúzása közben bal lábbal irányt váltunk (*fumi-kae*). Vágást háritó mozdulattal (*uke-nagashi*) a kardot a fej fölé emeljük (*furi-kaburi*), majd ahogy bal kézzel is ráfogunk a *tsukára*, a szemben lévő ellenféllel teljesen szembefordulunk, és a jobb láb kilépése (*fumi-komi*) közben késedelem nélkül szemből lefelé vágunk (*kiri-oroshi*).

8.4 Változatlan testtartásban a bal kezet a *tsukáról* levéve a bal oldalunknál az *obira* visszük, miközben a karddal jobbra irányuló *chi-burit* végzünk.

8.5 A bal kezet az *obiról* levéve a *koi-guchi*hoz visszük, és változatlan testtartásban elrakjuk a kardot (*nōtō*)

8.6 A hátul lévő lábat az elől lévő mellé hozzuk, majd a jobb kezet a *tsukáról* levéve *taitō shisei* testtartásban bal lábbal indulva visszatérünk a kiindulási pozícióba.

9. Kyūhon-me: Soete-zuki („Szúrás támasztó kézzel”)

Áttekintés

Előrehaladás közben a balról közeledő ellenfél felől támadási szándékot érzékelünk. Ezt megelőzendő a kard kihúzásával az ellenfél jobb oldali *kesa* vonala mentén vágunk (*nuki-uchi*), majd a kardpengét támasztó kézzel az alhas (*hara*) területét szúrva kerekedünk felül.

Mozdulatsor

9.1 *Shōmen* irányba jobb lábbal előreindulunk. A bal láb előrelépését követően a baloldaltól közelítő ellenfél felé tekintünk, miközben mindkét kézzel ráfogunk a kardra. Mialatt az előre lépő jobb láb tengelyén az ellenféllel szembe fordítjuk, a bal lábat hátrahúzzuk, és felsőtestet enyhén bal felé kifordítva, a kard kihúzásával az ellenfél jobb vállától hasának bal oldaláig vágunk a *kesa* vonala mentén (*nuki-uchi*)(a).

Megjegyzés

- a) A *kesa* vonalát követő vágás után a jobb ököl a köldök magasságában, a kard hegye pedig a jobb ökölnél kissé magasabban áll meg.

9.2 A jobb lábfejet enyhén kifelé fordítva kissé hátrahúzzuk, így felvesszük a *soete-zuki-no kamae* (a) készenléti helyzetet, majd a bal láb előre lépése (*fumi-komi*) közben késedelem nélkül az ellenfél hasi területét (*hara*) szúrjuk (b).

Megjegyzés

- a) *Soete-zuki-no-kamae*: Olyan testtartás, amelyben a bal kéz a *mune* középső területét erősen beszorítja a hüvelyk-, és mutatóujja közé. A *tsukát* fogó jobb kéz a jobb csípő tetejéhez ér, a kard lefelé mutató éllel vízszintes helyzetben van, a felsőtest pedig jobb felé kifordul.
- b) A szúrást követően a jobb ököl a köldök elé, a kard pedig vízszintes helyzetbe kerül.

9.3 A kardot – a bal kéz elmozdítása nélkül – hátrahúzzuk, így a kard élét előre, lefelé fordítjuk. A jobb öklöt a jobb mell elé hozva, készenléti helyzetben (*kamae*) (a) *zanshin* fejezünk ki.

Megjegyzés

- a) Miután készenléti helyzetbe kerültünk, a kardpengét továbbra is a hüvelyk- és mutatóujja közé szorító bal kéz tenyere lefelé mutat, a lazán kinyújtott jobb kar pedig nagyjából a karddal derékszöget zár be.

9.4 A bal kezet a pengéről levéve megragadjuk a *koi-guchi*t. A bal láb hátrahúzásával egy időben a kardél irányát megtartva jobbra irányuló *chi-burit* végzünk.

9.5 Változatlan testtartásban eltesszük a kardot (*nōtō*).

9.6 A hátul lévő lábat az elől lévő mellé hozzuk, majd a jobb kezet a *tsukáról* levéve *taitōshisei* testtartásban bal lábbal indulva vissza térünk a kiindulási pozícióba.

10. Juppon-me: Shihō-giri („Négyirányú vágás”)

Áttekintés

Előrehaladás közben négy, különböző irányban elhelyezkedő ellenfél támadási szándékát észleljük. Ezt megelőzendő a *tsukával* először a kardot épp kihúzni készülő, előttünk átlósan jobbra elhelyezkedő ellenfél jobb öklére ütünk (*tsuka-ate*), majd a mögöttünk rézsútosan balra elhelyezkedő ellenfél *suigetsuját* szúrjuk. Ezt követően az átlósan jobbra, elől lévő ellenfelet, majd az átlósan jobbra, hátul lévő ellenfelet, végül pedig az átlósan balra, elől lévő ellenfelet levágva (*kiri-oroshi*) kerekedünk felül.

Mozdulatsor

10.1 *Shōmen* irányba jobb lábbal előreindulunk. A bal láb lépését (*fumi-dashi*) követően az előttünk haránt jobbra elhelyezkedő ellenfél irányába fordulva ráfogunk a kardra. A kardot *sayával* együtt előretoljuk, és miközben jobb lábbal kilépünk, a *tsuka* oldallapjával erőteljesen a kardot épp kihúzni készülő ellenfél jobb öklére ütünk.

10.2 A *sayát* a kardról bal kézzel rögtön lehúзва (*saya-biki*) az átlósan balra, hátul elhelyezkedő ellenfél irányába tekintünk. Ahogy a kard hegye a *koi-guchit* elhagyja, bal felé fordulva *hitoe-mi* (a) tartást veszünk fel az ellenféllel szemben, mialatt a *munét* a *mono-uchi*hoz közel eső területen a mellkasunk bal oldalához érintjük (b). Bal lábbal rögtön előre lépve (*fumi-komi*) a bal kezet befelé csavarjuk, miközben a jobb könyököt kinyújtva az ellenfél *suigetsuját* szúrjuk.

Megjegyzés

- a) *Hitoe-mi*: Majdnem teljesen oldalra fordított testtartás, amelyben a felsőtest a *han-mi* (félig elfordított) testtartásnál nyitottabb.
- b) Miután a *munét* a mellkas bal oldalához érintettük, a felsőtest pozíciója a *Yonhon-me* (*Tsuka-ate*) esetében felvett testtartással azonos, csakúgy, mint a szúrást követően.

10.3 Visszanézünk az átlósan jobbra, elől elhelyezkedő ellenfél felé, majd ahogy kardot a testből kihúзва vágáshoz a fejünk fölé emeljük (*furi-kaburi*), bal kézzel is ráfogunk a kardra. A jobb láb tengelyén jobbra felé fordulva teljesen szembe fordulunk az ellenféllel, és bal lábbal kilépve (*fumi-komi*) szemből előrefelé vágunk (*kiri-oroshi*).

10.4 A haránt jobbra, hátul elhelyezkedő ellenfélre nézünk, majd a kardot háritó mozdulattal (*uke-nagashi*) a fej fölé emelve a bal láb tengelyén az ellenféllel szembefordulunk. Jobb lábbal kilépve (*fumi-komi*) szemből előrefelé vágunk (*kiri-oroshi*).

10.5 A mögöttünk (átlósan balra, elől) elhelyezkedő ellenfélre nézünk. A jobb láb tengelyén bal felé fordulva bal lábbal irányt váltunk (*fumi-kae*,) és *waki-gamae* testtartáson (Ld. a szöveget – a ford.) keresztül a kardot háritó mozdulattal (*uke-nagashi*) a fej fölé emeljük. Jobb lábbal kilépve (*fumi-komi*) szemből levágjuk az átlósan balra, elől elhelyezkedő ellenfelet (*kiri-oroshi*).

10.6 A jobb lábat hátrahúzzuk, és *morote hidari jōdan-no-kamae* készenléti helyzetet felvéve *zanshint* fejezünk ki.

10.7 A bal láb hátrahúzása közben a bal kezet levesszük a *tsukáról*, és a bal oldalunknál az *obira* visszük. Ezzel egy időben a *kesa* mentén *chi-burit* végzünk.

10.8 A bal kezet az *obiról* levéve a *koi-guchi*hoz visszük, és változatlan testtartásban elrakjuk a kardot (*nōtō*).

10.9 A hátul lévő lábat az elől lévő mellé hozzuk, majd a jobb kezet a *tsukáról* levéve *taitō shisei* testtartásban bal lábbal indulva visszatérünk a kiindulási pozícióba.

11. Juippon-me: Sō-giri („A vágások összessége”)

Áttekintés

Előrehaladás közben támadási szándékot észlelünk az előttünk elhelyezkedő ellenfél felől. Ezt megelőzendő először az ellenfél arcának bal oldalát, majd jobb vállát, azután pedig a törzsének bal oldalát vágjuk (*kiri-oroshi*) haránt irányban. Ezt követően a csípő és alhas területén keresztül vágunk vízszintes irányban, végül szemből előrefelé vágva (*kiri-oroshi*) kerekedünk felül.

Mozdulatsor

11.1 Jobb lábbal előreindulunk, majd a bal láb kilépését (*fumi-dashi*) követően ráfogunk a kardra. A jobb láb lépésekor (*fumi-dashi*) elkezdjük előrefelé kihúzni a kardot, majd ahogy a jobb lábat a bal közelébe visszahúzzuk, azt háritó mozdulattal (*uke-nagashi*) a fej fölé emelve bal kézzel is ráfogunk a *tsukára*. Jobb lábbal előrelépve (*fumi-komi*) azonnal haránt irányban vágjuk a szemben elhelyezkedő ellenfél arcának bal oldalát az álláig (*kiri-oroshi*).

11.2 A kardot a *mune* irányába visszaemeljük a fej fölé (*furi-kaburi*), majd jobb lábbal előrelépve (*fumi-komi*) a szemben elhelyezkedő ellenfél jobb vállától annak *suigetsujáig* (*kiri-oroshi*) vágunk.

11.3 A kardot a *mune* irányába ismét visszaemeljük a fej fölé (*furi-kaburi*), majd jobb lábbal előrelépve (*fumi-komi*) a szemben elhelyezkedő ellenfél bal hónaljától annak köldökéig vágunk (*kiri-oroshi*) (a).

Megjegyzés

a) A köldökig tartó vágást követően a kard vízszintes.

11.4 A kardot a *mune* irányába ismét visszaemeljük a fej fölé (*furi-kaburi*), majd élét előrefelé irányítva vízszintes helyzetbe, a bal csípőnk tetejéhez visszük. Anélkül, hogy a kardot megállítanánk, jobb lábbal előrelépünk (*fumi-komi*), és vízszintes irányban a szemben elhelyezkedő ellenfél jobb csípőjétől annak bal csípője felé vágunk az alhasi területén keresztül.

11.5 Anélkül, hogy a kardot a vízszintes vágás után megállítanánk, azt újabb vágáshoz a fejünk fölé emeljük (*furi-kaburi*), és jobb lábbal előrelépve (*fumi-komi*) levágjuk az előttünk elhelyezkedő ellenfelet (*kiri-oroshi*).

11.6 Változatlan testtartásban a bal kezet a bal oldalunknál az *obira* visszük, miközben a karddal jobbra irányuló *chi-burit* végzünk.

11.7 A bal kezet az *obiról* levéve a *koi-guchi*hoz visszük, és változatlan testtartásban elrakjuk a kardot (*nōtō*).

11.8 A hátul lévő lábat az elől lévő mellé hozzuk, majd a jobb kezet a *tsukáról* levéve *taitō shisei* testtartásban bal lábbal indulva visszatérünk a kiindulási pozícióba.

12. Jūnihon-me: Nuki-uchi („A kard kihúzásának pillanatában történő vágás”)

Áttekintés

Azért, hogy a velünk szemközt, egyenesen álló ellenfél hirtelen felénk irányuló vágását elkerülhessük, a kardot felfelé kihúзва hátrahúzódnunk, majd szemből előrefelé vágva (*kiri-oroshi*) felülkerekedünk.

Mozdulatsor

12.1 Álló helyzetben hirtelen ráfogunk a *tsukára*. Bal lábbal hátralépünk, majd ahogy a jobb lábat is a bal közelébe hozzuk, a kardot gyorsan kihúzzuk a fejünk fölé. Ekkor bal kezünkkel is ráfogunk a kardra, és jobb lábbal előrelépve késedelem nélkül szemből előrefelé vágunk (*kiri-oroshi*).

12.2 A jobb lábat a bal láb vonalánál hátrébb visszahúзва a bal kezet bal oldalunknál az *obira* visszük, miközben a karddal jobbra irányuló *chi-burit* végzünk.

12.3 A bal kezet az *obiról* a *koi-guchi*hoz visszük, és változatlan testtartásban elrakjuk a kardot (*nōtō*).

12.4 A hátul lévő lábat az elől lévő mellé hozzuk, majd a jobb kezet a *tsukáról* levesszük, és *taitō shisei* testtartásban jobb lábbal előrelépve visszatérünk a kiindulási pozícióba.

III. Kiegészítés

1. Lábmunka és a fordulás módja szentélybe (szent területre) való belépéskor, valamint annak elhagyásakor.

Amikor szentélyben tartunk bemutatót (*enbu*), a területre történő belépéskor az ún. „*shimo-no-ashival*” (a) indulunk előre, annak elhagyásakor pedig a „*kami-no-ashival*” (b) indulunk hátra. Irányváltotatáskor a „*kami-no-ashi*” irányába fordulunk.

Megjegyzés

a) *Shimo-no-ashi*: A *shinza* (szentélynek, szellemi tartalmat megtestesítő tárgynak fenntartott terület), vagy a *kami-za* (főhely, tiszteletbeli hely a magasabb rangú személyek számára) területétől távolabb eső láb. A középvonalban állva a bal láb.

b) *Kami-no-ashi*: A *shinza*, vagy a *kami-za* területéhez közelebb eső láb. A középvonalban állva a jobb láb.

2. Tiszteletadás a *shinza* felé, szentélyben

Keitō shisei testtartásban a *shinza* felé fordulunk, és a „Tiszteletadási formák” 5.1. pontjának megfelelően leülünk (*chakuza*). Miközben a bal kézzel a bal combon nyugvó kardot enyhén jobbra, előrefelé kitoljuk, a jobb kezét a bal kéz tenyere felé közelítjük. A jobb kéz mutatóujját a *tsubára* helyezzük, a többi négy ujjal pedig *sage*-óval együtt a *koi-guchi* közelében fogjuk meg a *sayát*, és átvesszük jobb kézbe a kardot. A bal kezét a bal combra helyezzük, a jobb kéz pedig a bal oldalunk mögül a jobb oldalunk mögé emeli át a *kojirit*. A *tsubát* a térd vonalába hozzuk, és a jobb combbal párhuzamosan, attól megközelítőleg egy ököl távolságra, befelé mutató éllel, csendesen a padlóra helyezzük a kardot. A jobb kezét a kadról levéve visszahelyezzük a jobb combra, majd a „Tiszteletadási formák” 5.4. pontjának megfelelően, ülő helyzetben meghajolunk. Ennek végeztével, a kardot az eddigiekkel fordított sorrendben visszahelyezzük a bal combunkra.

3. Tiszteletadás egymás felé, ülő helyzetben

Megegyezik a 2. pontban leírt, szentélyben történő tiszteletadással a *shinza* felé, de tanárral, vagy rangidőssel (*senpai*) szemben előbb hajolunk meg, és később emeljük fel a felső testünket.

4. Tiszteletadás a kardnak, szabad téren

Keitō shisei testtartásból a bal kezét kissé jobbra előre kitolva a jobb kezét a bal kéz tenyere felé közelítjük. A jobb kéz hüvelykujját a *tsubára* helyezzük, a többi négy ujjal pedig *sage*-óval együtt a *koi-guchi* közelében fogjuk meg a *sayát*. A kard élét kifelé irányítva a jobb könyököt jobbra előre kinyújtjuk, míg a bal kezét felfelé fordított tenyérrel a *kojiri* közelébe visszük. A kardot két kézzel szemmagasságba emelve tiszteletteljesen meghajolunk felé. Kezdő tiszteletadás esetén ezután a *kojirit* a hasi terület közepéhez emelve betűzzük a kardot. Záró tiszteletadás esetén a kardot a bal oldalunkhoz emelve *keitō shisei* testtartásba kerülünk.

5. *Sagetō shisei*

Olyan álló testtartás, amelyben a bal kéz a kardot *sage*-óval együtt a *koi-guchi* közelében fogja, és felfelé fordított éllel, lazán, természetesen leengedve tartja. A *kojiri* a test mellett hátra, lefelé mutat. Ezt a testtartást vesszük fel a „*Yasume*” („Pihenj”) vezényszó elhangzásakor.

6. Útmutatások az *enbu*hoz

Minden *enbu* során fontos, hogy szem előtt tartsuk a következő pontokat: túláradó energia, megfelelő kardhasználat, előírás szerű testtartás, az úgynevezett *ki-ken-tai itchi* (energia, kard és test egységének) tudatosítása, valamint testi és szellemi energiáink teljes mozgósítása olyan hozzáállással, mintha élet-halál harcot vívnánk (*shinken shōbu*).

7. Légzés

Amikor áttérünk egy új formára, általában a harmadik belégzést követően kezdjük meg a mozdulatsort. Ideális esetben egy légzés alatt kivitelezünk az egyes formákat, amennyiben azonban ez nem megvalósítható, arra kell törekednünk, hogy az ellenfél ne ismerhesse ki a légzésünket.

8. A *tsuka* fogása

Jobb kézzel a *tsuba* tövében, bal kézzel pedig a markolat végét szabadon hagyva fogjuk a *tsukát* oly módon, hogy a kisujj ne érjen a fonat csomójához (*maki-dome*)(a). A karok kisujj vonalába eső élének izmait intenzívebben használjuk a hüvelykujj vonalába esőknél, így a kis- és gyűrűsujjakkal szorosan, a többi ujjal pedig lazán fogunk. Könnyedén, a *tsukát* teljes tenyerünkkel érintve fogjuk a kardot ahhoz hasonlóan, mintha egy tojást tartanánk a kezünkben.

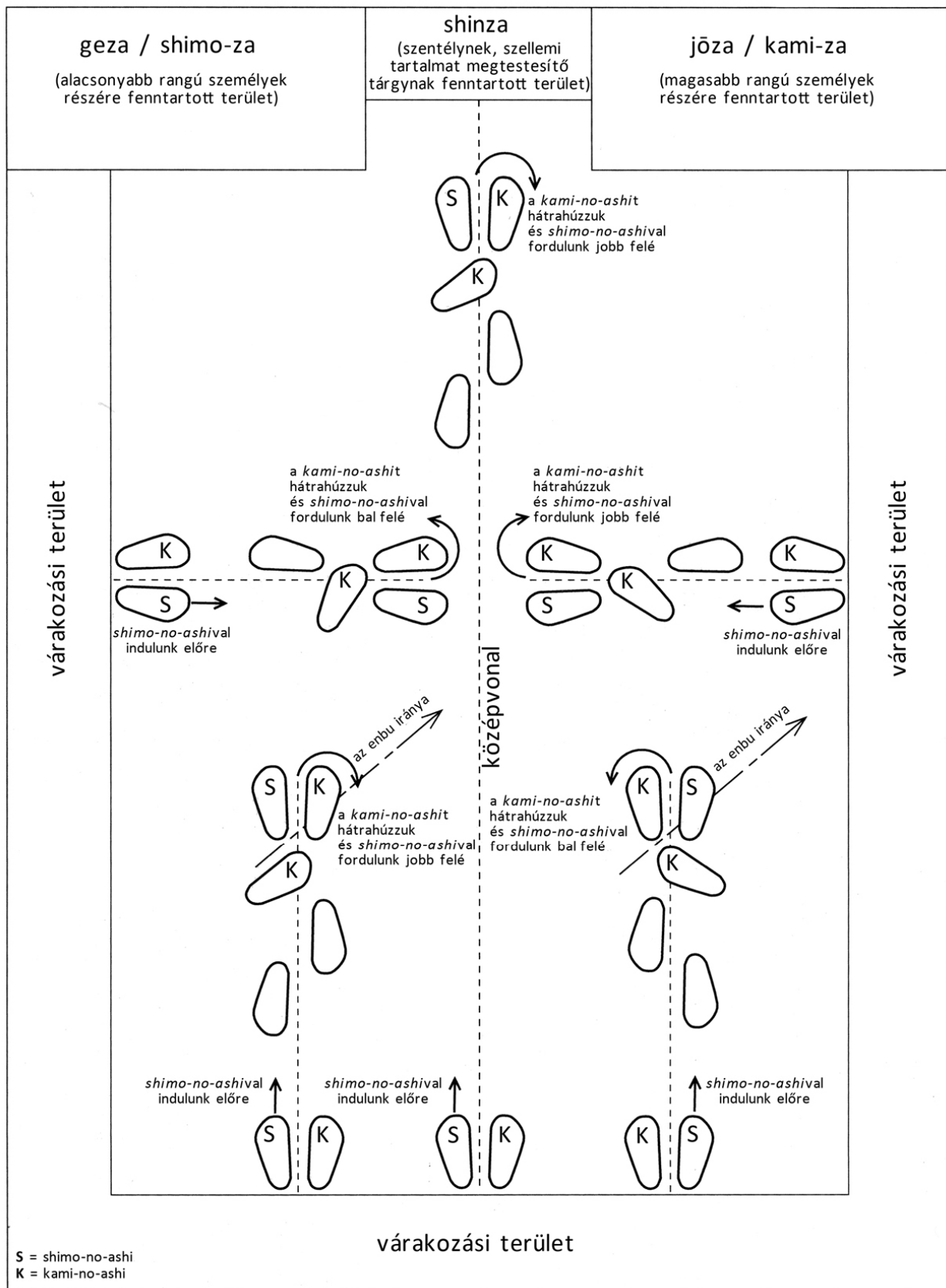
Megjegyzés

a) *Maki-dome*: Ld. a kardszerelékek ábráját

9. *Sage-o*

A kardra általában kötünk *sage-ót*. Megkötési és használati módját illetően az egyes *ryūhák* által meghatározott módszert kell követni, bizonyos esetekben azonban a *sage-o* használata el is hagyható.

LÁBMUNKA ÉS A FORDULÁS MÓDJA SZENTÉLYBE / SZENT TERÜLETRE VALÓ BELÉPÉSKOR, VALAMINT ANNAK ELHAGYÁSÁKOR



ZNKR bírói és vizsga szempontok

Tiszteletadási formák (*Sahō*)

Előírás szerint végzi-e a tiszteletadási formákat?

Ippon-me Mae

1. Eléggé hátrahúzza-e a *sayát* a kard kirántásakor (*nuki-tsuke*)?
2. A bal fül mentén, olyan érzettel emeli-e fel a kardot (*furi-kaburi*), mintha hátrafelé akarna szúrni?
3. Nem megy-e vízszintes alá a fej fölé emelt kard hegye?
4. Késedelem nélkül vág-e előrefelé (*kiri-oroshi*)?
5. A *kiri-oroshi* után enyhén lefelé irányul-e a kard hegye?
6. Megfelelő-e a testtartás a *chi-buri* alatt?
7. Megfelelően helyezi-e a hüvelybe a kardot (*nōtō*)?

Nihon-me Ushiro

1. Kihozza-e kissé balra a bal lábat, amikor a kard kihúzásával visszafordul az ellenfél felé?
2. A kardot kihúzva pontosan, az ellenfél halántékához vág-e?

Sanbon-me Uke-nagashi

1. Védi-e a felsőtestet a vágást elhárító mozdulat (*uke-nagashi*) alatt felvett testtartásban?
2. Visszahúzza-e a bal lábat a jobb láb mögé? A *kesa* mentén halad-e a vágás?
3. Köldök előtt áll-e meg a bal ököl? Enyhén lefelé irányul-e a kard hegye?

Yonhon-me Tsuka-ate

1. Határozottan, pontosan találja-e el az ellenfél gyomorszáját a *tsuka-gashira*?
2. Befelé csavaró mozdulattal, a köldök elé hozza-e a *koi-guchit* fogó bal kezét, valamint előrenyújtja-e a jobb könyököt a hátul lévő ellenfél szúrásakor?
3. A kardot húzó mozdulattal fej fölé emelve, egyenesen szemből vágja-e az elől lévő ellenfelet?

Gohon-me Kesa-giri

1. A kardot megfordító jobb ököl a jobb váll fölött helyezkedik-e el, miután fordított irányú vágással felfelé vágott a *kesa* mentén?
2. A bal láb hátrahúzásával, a *kesa* mentén végzi-e a *chi-burit*? Ezzel egy időben megragadja-e a bal kéz a *koi-guchit*?

Roppon-me Morote-tsuki

1. Állnál áll-e meg az ellenfél arcát jobbról érő, ferde vágás?
2. *Chūdan* pozícióból, a hátsó lábat az elől lévő közelébe hozva, határozottan és pontosan szúrja-e a gyomorszáját?
3. A kardot a testből kihúzva, vágást hárító mozdulat (*uke-nagashi*) közben emeli-e fej fölé a kardot?

Nanahon-me Sanpō-giri

1. Állnál áll-e meg a jobb oldalon elhelyezkedő ellenfél felé irányuló vágás?
2. A baloldalon elhelyezkedő ellenfél felé visszafordulva késedelem nélkül, egyenesen szemből vág-e?
3. Vágást hárító mozdulattal (*uke-nagashi*) emeli-e a fej fölé a kardot, majd vízszintesig vág-e le?

Hachihon-me Ganmen-ate

1. Szabályosan üti-e a szemek közötti területet a *tsuka-gashirával*?
2. A hátul elhelyezkedő ellenféllel szembefordulva a jobb csípő tetején tartja-e jobb öklöt?
3. A hátul elhelyezkedő ellenféllel teljesen szembefordulva, a sarkat kissé megemelve szúr-e?
4. Mindkét lábfej előrefelé néz-e a szúrás közben?

Kyūhon-me Soete-zuki

1. A jobb ököl köldökmagasságban, a kard hegye pedig az ökölnél kissé magasabban áll-e meg a jobb oldali *kesa*-vonal mentén haladó vágást követően?
2. Határozottan, szabályosan szorítja-e be a bal kéz a hüvelykujj és a mutatóujj közé a kardpenge középső területét? A jobb csípő tetejéhez ér-e a jobb ököl?
3. Köldök elé kerül-e a jobb ököl az alhasi területre irányuló szúrást követően?
4. Nincs-e behajlítva a könyök a *zanshin* alatt? Nem kerül-e a jobb ököl a jobb mellkasnál magasabbra?

Juppon-me Shihō-giri

1. Határozottan, a markolat lapjával végzi-e a *tsukával* történő ütést?
2. A *mune mono-uchi*hoz közel eső területét a bal mellkashoz érintve, egyértelműen a gyomorszájat szúrja-e a *saya-bikit* követően?
3. Köldök elé kerül-e a *koi-guchit* tartó bal kéz a szúrást követően? Megvalósul-e a jobb és a bal kéz egymással szembehaladó befelé csavarása?
4. Nem a *waki-gamae* felvételét követően, hanem *waki-gamae*n keresztül emeli-e fej fölé a kardot?

Jūippon-me Sō-giri

1. Hárító mozdulattal (*uke-nagashi*) emeli-e vágáshoz a kardot a kard fej fölé húzását követően?
2. *Okuri-ashi* lépéssel (Ld. a szószedetet – a ford.) halad-e a vágáskor?
3. Helyes *hasujival* (a kard élét és a penge hátát összekötő síkot a vágásirányban tartva), vízszintes irányban vágja-e a csípő és az alhas területét?

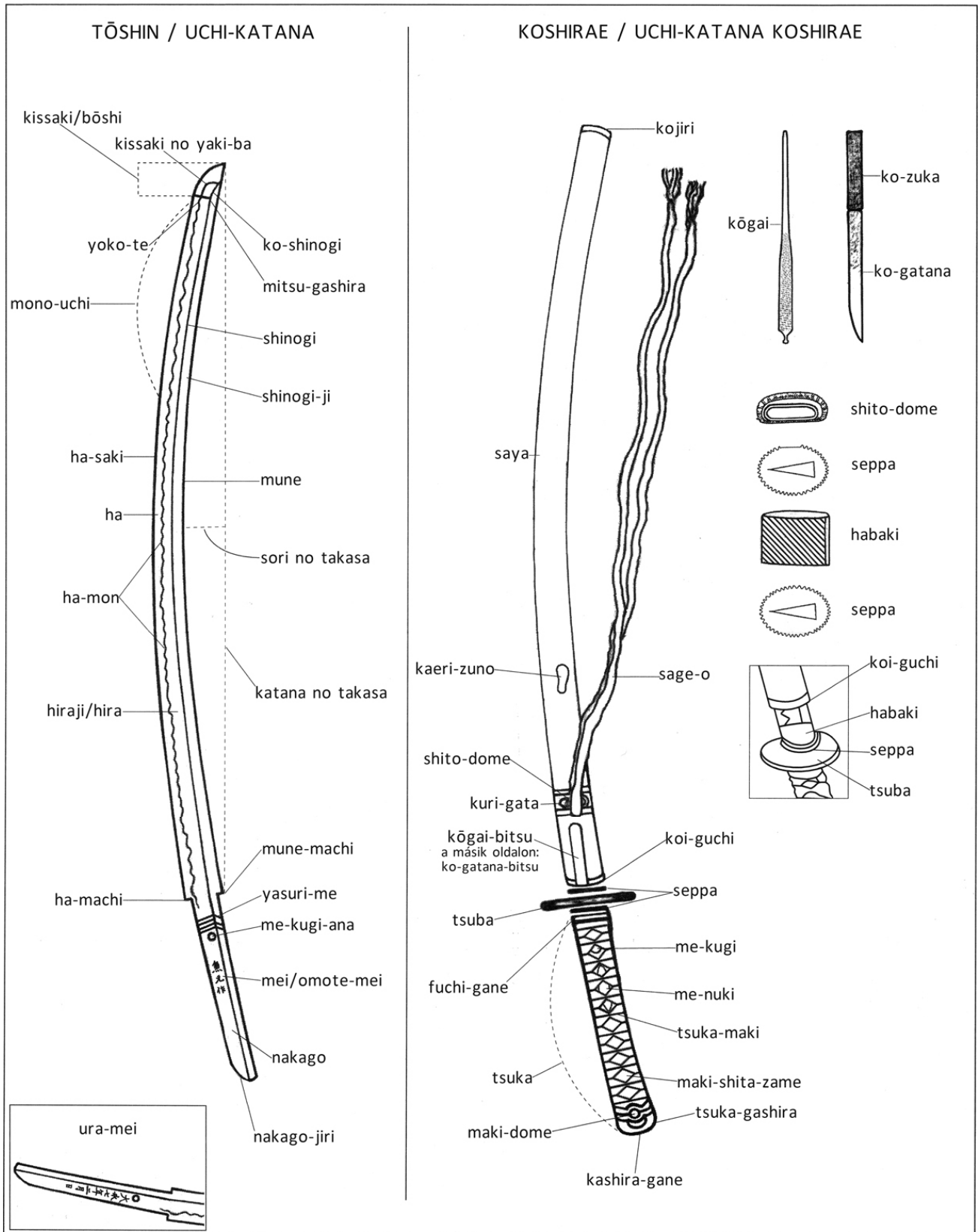
Jūnihon-me Nuki-uchi

1. Eléggé hátralép-e a bal lábbal a kard felfelé történő kihúzásakor?
2. Középvonalon helyezkedik-e el a jobb kéz a kard felfelé történő kihúzásakor?

Shōwa 63. éve (1988), szeptember 17.

A 11. és 12. *katákkal* Heisei 12. évében (2000), november 2-án kiegészítve.

A JAPÁN KARD (NIHONTŌ) ÉS A KARDSZERELÉKEK MEGNEVEZÉSEI



A kardrészek megnevezéseinek magyarázata (Fordítói jegyzet)	
bōshi	a kard hegye
fuchi-gane	a <i>tsuka</i> szája körül található fémelem
ha	a kard éle
habaki	a <i>tsuba</i> mellé, a kardpengére helyezett fémszerelék
ha-machi	a markolattüske és a penge határán található kiszögellés az él oldalán
ha-mon	edzésvonal rajzolata
ha-saki	az él vonala
hira-ji / hira / ji	a <i>shinogi</i> és a <i>ha-mon</i> közé eső terület
kaeri-zuno	A <i>saya</i> n lévő kampó, amely megakadályozza, hogy a kardhüvelyt kirántsák az <i>obí</i> ból.
kashira-gane	a <i>tsuka</i> végén lévő fém elem
katana no nagasa	a kard hossza
kissaki	a kard hegye
kissaki no yaki-ba	a hegy mintázata
kōgai	a hajzat kialakításához, vagy vakaráshoz használható fém eszköz
kōgai-bitsu	<i>kōgai</i> tartó (A <i>saya</i> túloldalán időnként <i>ko-gatana-bitsu</i> , <i>ko-gatana</i> tartó is található.)
ko-gatana	a <i>saya</i> hoz illeszthető kis kés
koi-guchi	„pontyszáj”, a <i>saya</i> nyílása
kojiri	a <i>saya</i> végződése
ko-shinogi	a <i>shinogi</i> <i>kissakira</i> eső része
koshirae	szerelékek
ko-zuka	a <i>ko-gatana</i> tsukája
kuri-gata	a <i>sage-o</i> befűzésére szolgáló, lyukkal áttört elem a <i>saya</i> oldalán
maki-dome	a markolat-fonás csomója
maki-shita-zame	a markolat-fonás alatti cápbőr
mei	omote-mei: a kardkovács nevét feljegyző véset a markolattüskén ura-mei: a készítés dátumát feljegyző véset a markolattüskén
me-kugi	csapszeg
me-kugi-ana	a csapszeg lyuka
me-nuki	a <i>tsukán</i> lévő fém díszítőelem
mitsu-gashira	a <i>ko-shinogi</i> , <i>shinogi</i> és <i>yoko-te</i> találkozási pontja
mono-uchi	a kard vágásra használt része (a <i>kissakitól</i> a <i>habaki</i> felé mérve megközelítőleg 3 <i>sun</i> , azaz 10cm)
mune	a penge háta
mune-machi	a markolattüske és a penge határán található kiszögellés a <i>mune</i> oldalán
nakago / chūshin	markolattüske
nakago-jiri	markolattüske vége
sage-o	a <i>kuri-gatába</i> fűzött szalag
saya	kardhüvely
seppa	a <i>tsuba</i> két oldalán található fém alátét
shinogi	az él és <i>mune</i> között hosszában futó, kiemelkedő vonulat
shinogi-ji	<i>shinogi</i> és a <i>mune</i> közötti, vastagabb terület
shito-dome	a <i>kuri-gata</i> nyílása körüli fém díszítőelem
sori	a kard íve
sori no takasa	ívmagasság
tōshin	penge
tsuba	markolatvédő
tsuka	markolat
tsuka-gashira	a <i>tsuka</i> vége
tsuka-maki	markolat-fonat (textil vagy bőr szalag)
yasuri-me	reszelő nyom
yoko-te	a <i>kissakit</i> a kard többi részétől elválasztó, a <i>shinogitól</i> az élig húzódó vonal

Függelék

1.

Shōwa 44. évének (1969) márciusában szabályba foglalva.

Szabályalkotó Albizottság

Elnök: Masaoka Ichijitsu

Bizottsági tagok: Yamatsuta Shigeyoshi, Kamimoto Eiichi, Danzaki Tomoaki, Sawayama Shūzō, Nukata Hisashi

A Szabályalkotó Bizottság tagjai

Mutō Shūzō, Yoshizawa Kazuki, Masaoka Ichijitsu, Yamamoto Harusuke, Yamatsuta Shigeyoshi, Kamimoto Eiichi, Danzaki Tomoaki, Ōmura Tadashi, Nukata Hisashi, Sawayama Shūzō

laidō Kutató Bizottság

Elnök: Masaoka Ichijitsu

Bizottsági tagok: Hosoma Kiyoshi, Hashimoto Masatake, Danzaki Tomoaki, Yamatsuta Shigeyoshi, Morihara Kazuji, Nukata Hisashi, Kanaya Tamekichi, Kamimoto Eiichi, Yamamoto Harusuke, Sawayama Shūzō, Tamaki Hakaru

2.

Shōwa 51. évében (1976), december 6-án részleges módosításokkal ellátva, majd ugyanazon a napon hatályba léptetve.

laidō Bizottság

Elnök: Kamimoto Eiichi

Bizottsági tagok: Izawa Zensaku, Sawayama Shūzō, Tamaki Hakaru, Danzaki Tomoaki, Tsumaki Shōrin, Nakajima Gorozō, Nukata Hisashi, Hashimoto Masatake, Hosoma Kiyoshi, Mitani Yoshimasa

3.

Shōwa 55. évében (1980), március 21-én az addig érvényben lévő hét *kata* három további formagyakorlattal kiegészítve, majd ugyanazon év április 1-én hatályba léptetve.

laidō Bizottság

Elnök: Kamimoto Eiichi

Bizottsági tagok: Sawayama Shūzō, Tamaki Hakaru, Danzaki Tomoaki, Tsumaki Shōrin, Nukata Hisashi, Hashimoto Masatake, Hosoma Kiyoshi, Mitani Yoshimasa, Wada Hachirō, Sagara Yoshizō

4.

Shōwa 63. évében (1988), szeptember 17-én felülvizsgálva, majd ugyanazon év október 1-én hatályba léptetve.

Kiemelt bizottsági tagok: Kamimoto Eiichi, Danzaki Tomoaki, Tamaki Hakaru

laidō Bizottság:

Elnök: Tanaya Masami

Bizottsági tagok: Nakajima Gorozō, Kunihiro Kanekuma, Yamaguchi Reiichi, Ōno Yukio, Tomigawara Tomiyoshi, Sawada Tomonobu, Sagawa Hiroo, Tomioka Iwao, Satō Tsuyoshi

5.

Heisei 12. évében (2000), november 2-án az addig érvényben lévő tíz *kata* két új formagyakorlattal kiegészítve, majd Heisei 13. évének (2001) április 1-én hatályba léptetve.

laidō Bizottság:

Elnök: Kojima Masaru

Bizottsági tagok: Ikeda Akio, Ueno Sadanori, Kawamura Yoshio, Kishimoto Chihiro, Fukuda Kazuo, Fujita Tadashi, Fujita Mitsuaki

Titkár: Ogura Noboru

6.

Heisei 18. évében (2006), március 14-én részleges módosításokkal ellátva, majd ugyanazon év április 1-én hatályba léptetve.

laidō Bizottság

Elnök: Ueno Sadanori

Bizottsági tagok: Kawaguchi Toshihiko, Kishimoto Chihiro, Takeda Kiyofusa, Yasunaga Tsuyoshi, Yamazaki Takashige, Yamasaki Masahiro

Titkár: Ogura Noboru

Szószedet (Fordítói jegyzet)	
chakuza	leülés
chi-buri	a vér kardról való lecsapását jelképező mozdulat
chūdan-no-kamae	Készenléti helyzet, amelynél a kard hegye megközelítőleg az ellenfél szeme közé mutat, a jobb láb pedig kissé a bal előtt helyezkedik el.
dōjō	a gyakorlás helye, gyakorlóterem
enbu	bemutató
enzan-no-metsuke	Tekintet, amely nem összpontosul semmire, olyan érzettel, mintha a "távoli hegyeket néznénk".
fumi-dashi	előre felé haladó lépés
fumi-kae	vágás, vagy szúrás előkészítéséhez használt, irányváltással járó lépés
fumi-komi	vágás, szúrás, vagy védekezés során használt lépés
furi-kaburi	a kard fej fölé emelése
ganmen	arc területe
geza	Alacsonyabb rangú személyeknek fenntartott hely a dōjōban, <i>shimo-za</i>
hajime no tōrei	kezdő tiszteletadás a kardnak
hakama	japán stílusú nadrág
hakama-sabaki	A <i>hakama</i> kezelése leülés közben, azaz a <i>hakama</i> szárának jobbra, illetve balra történő félrelebbentése.
han-mi	félig elfordított testhelyzet
hara	az alhas területe
hassō-no-kamae	Olyan készenléti helyzet, amelyben a kard szöge a <i>morote hidari jōdan-no-kamae</i> val azonos, de a <i>tsuba</i> a száj magasságában, attól megközelítőleg egy ökölnyire helyezkedik el. Ebben a testtartásban a bal láb kerül előre.
hasuji	a kard élét és a penge hátát összekötő sík iránya
hidari	bal
hitoe-mi	Majdnem teljesen oldalra fordított testtartás, amelyben a felsőtest a <i>hanmi</i> testtartásnál nyitottabb.
iaidō	a kard kirántásának művészete
iai-goshi	Olyan testtartás, amelynél a csípő mélyre engedett, a térdek pedig enyhén behajlított helyzetben vannak.
iai-hiza	Az <i>iai-hiza</i> előírásai a következők: A bal lábat térdelő pozícióban a padlóra fektetjük. A jobb lábfejet a bal térd belső oldalához hozzuk, így a jobb lábat – kissé megdöntött térdel – állítva tarjuk oly módon, hogy a talp jobb éle érintse a padlót. Fenekünket a bal sarokra engedve stabilan tartjuk a felsőtestet, a kezeket pedig – lefelé fordított tenyérrel – lazán összecsukva tartjuk a combok közepe táján.
igi	értelem
jōdan-no-kamae	Olyan készenléti helyzet, amelyben a kardot a fejünk fölött tartjuk.
jōza	főhely, tiszteletbeli hely magasabb rangú személyek számára, <i>kami-za</i>
kamae	készenléti helyzet
kami-no-ashi	A <i>shinza</i> , vagy a <i>kami-za</i> területéhez közelebb eső láb. A középvonalban állva a jobb láb.
kami-za	főhely, tiszteletbeli hely magasabb rangú személyek számára
kata	formagyakorlat

keitō shisei	Testtartás, amelyben a hüvelykujjat a markolatvédőn tartó bal kezét a bal csípőcsont felső széléhez érintve fogjuk a kardot. A kard éle felfelé, a <i>tsuka-gashira</i> pedig az alhasi terület középvonalába mutat.
kendō	<i>shinai</i> jal (bambuszkarddal), védőfelszerelésben gyakorolt <i>budō</i> ágazat, japán vívás
ken-shin ittai	kard és tudat egysége
kesa	a szerzetesi öltözetről elnevezett, bal válltól a jobb csípőig húzódó vonal
kesa-giri	<i>kesa</i> -vágás, a <i>kesa</i> vonalát követő vágás
kihaku	belső erő, lelki erő
ki-ken-tai itchi	energia, kard és test egysége
kiri	vágás
kiri-oroshi	lefelé irányuló vágás
kome-kami	halánték, a szem és a fül közötti terület
mae	előre, elöl
migi	jobb
mizu-ochi	a gyomorszáj területe, <i>suigetsu</i>
morote	kétkezes
morote hidari jōdan-no-kame	Olyan készenléti helyzet, amelyben a kardot kissé jobbra irányított hegygel, két kézzel a fejünk fölött tartjuk, a lábak közül pedig a bal helyezkedik el elöl.
morote-zuki	kétkezes szúrás
nōtō	a kard hüvelybe helyezése
nuki-tsuke	a kard kirántásával kivitelezett vágás, amelynek célja az ellenfél irányítás alá vonása
nuki-uchi	az ellenfél kard kihúzásával történő vágása
obi	kimonóhoz, japán ruhához övként használt, széles szalag
okuri-ashi	Olyan lábmunka, amelynél az első láb indulását követően a hátsó láb rögtön felzárkózik az első lábhoz.
owari no tōrei	záró tiszteletadás a kardnak
ryūha	iskola, stílus
sagetō shisei	Olyan testhelyzet, amelyben a kardot bal kézben, élével felfelé, természetesen leengedve tartjuk. A hüvelykujjat ilyenkor nem helyezzük a <i>tsubára</i> .
sahō	tiszteletadási formák, etikett
saya-banare	„A <i>saya</i> elhagyása.” Az a mozzanat, amelynek során a kard hegye elhagyja a <i>koi-guchit</i> .
saya-biki	a <i>saya</i> hátrahúzása
seiza	Térdelő testtartás, ahol padlón nyugvó lábfejekkel a sarkakon ülünk, a kezek pedig összezárt ujjakkal a combokon nyugszanak.
senpai	rangidős
shihō-giri	négyszérvű vágás
shimo-no-ashi	A <i>shinza</i> , vagy a <i>kami-za</i> területétől távolabb eső láb. A középvonalban állva a bal láb.
shinden	szentély, szent terület
shinken shōbu	élet-halál harc

shin-ki-ryoku itchi	a tudat, energia és fizikai erő egysége
shintō	hagyományos japán vallás
shinza	szentélynek, szellemi tartalmat megtestesítő tárgynak fenntartott terület
shinza e no rei	tiszteletadás a <i>shinza</i> felé
shinzen	<i>shintō</i> szentély előtt
shisei	testhelyzet, testtartás
shōmen	szemközti, elülső irány
sō -giri	"a vágások összessége"
soete-zuki	"szúrás támasztó kézzel"
sonkyo	A <i>kendō</i> ban használt, lábujjakon guggoló pozíció, amelynél a térdek nyitottak, a jobb lábfej kissé előbb helyezkedik el a balnál, a felsőtest pedig egyenes.
suigetsu	a gyomorszáj területe, <i>mizu-ochi</i>
taijō	a helyszín elhagyása, levonulás
taitō shisei	Olyan testtartás, amelynél a kardot az <i>obiba</i> tűzve viseljük.
tanden	A köldök alatti terület, alhas. Fontos energiaközpont.
te-no-uchi	a kard helyes fogása és a kezek megfelelő használata a kardhasználat során
tsuka-ate	ütés a kardmarkolattal
tsuki	szúrás
uke-nagashi	vágást kivédeni és elvezetni
ushiro	hátra, hátul
waki-gamae	Olyan készenléti helyzet, amelyben az ellenfél elől rejtve tartjuk a kardot. A jobb lábbal hátul <i>hanmi</i> pozícióban állunk, a kardot pedig a jobb váll alatt tartjuk oly módon, hogy annak hegye hátra, éle pedig haránt jobbra lefelé mutasson.
waza	technika
yasume	pihenj
yōgi	áttekintés, a technika főbb vonulata
zanshin	„A tudat otthagynása.” A vágás után fenntartott megfelelő testhelyzet és tudatállapot.
zarei	tiszteletadás, meghajlás ülő helyzetben
ZNKR/Zen Nihon Kendō Renmei	Össz Japán Kendō Szövetség