

MKSz 2012. őszi iaidó szeminárium – vezetőknek, 2012.09.26. 19-21ó, MJKK

Részvevők:

6. dan: Mihalik Hunor (1)

5. dan: Hábermajer Gábor, Galyas Gábor (2)

4. dan: Stadler Gyula, Németh Zoltán, Michael Padras (Görögország) (3)

3. dan: Vass Gergely, Varga Zoltán, Nagy Péter, Szabó Zsolt, Várvi Attila, Marion Bartko (Szlovákia), Szilva Imre (7)

2. dan: Adriana Nagyova (Szlovákia), Morvay Gyula, Budavári Anita, Kulcsár Robi (Szlovákia) (4)

1. dan: Regele Tímea, Kovács Balázs (Főnix) (2)

Összesen: 19 fő

Valóban meg akarjuk ölni az ellenfelet az első vágással?

Mit jelent az iaidó gyakorlása számunkra?

Hábermajer Gábor: rutin, a mindennapi élet része.

Jamaszaki Maszahiro: önvédelemre szolgál, nem támadásra. A Japán Kendó, Iaidó, Dzsódó Szövetség alapelvei mindhárom budó sportágra azonosak: önfejlesztés, önismeret, jobb emberré válás, a közjó munkálása a cél. A technika gyakorlása útján megnyílni a felsőbb (isteni) energiák felé, ezeket befogadva és közvetítve fejlődni és a társadalmat építeni. A békekorszakban (Edo – Tokugava sogunátus) a samurájoknak kevés alkalmuk volt kardot használni, ezért meg kellett tanulniuk, hogy miként tudják a kard kihúzásával egy időben levágni az ellenfelet, majd a vért lecsapva eltenni a kardot. A korábbi ken-dzsucu átalakulása iaidóvá ennek a társadalmi változásnak a következménye. Az iaidó mindent eldöntő, nagyon hatékony első (és egyetlen) vágásához az isteni energiát (ki) kellett használni, kiai segítségével: iiiiiiiiiiieeeeeeee. A kiai segít befogadni a felsőbb energiát, és kiadni az alsóbbrendű, romboló, démoni energiákat az ellenfél felé.

Ma már nem vágunk le senkit, és nem gyakorlunk kiai használatával, de tudnunk kell arról, hogy valaha része volt az iaidó gyakorlatának.

A szeminárium fő témája: a zenken szeitei dan fokozatainak feltételei Japánban (mindhárom budó ágra azonosak)

1. dan: alapmozgások ismerete

2. dan: előzők + jó képesség a technikák végrehajtására

3. dan: előzők + nagyon jó képesség a technikák végrehajtására – megjelenik az ellenfél

4. dan: előzők + megjelenik az ésszerűség és okszerűség a végrehajtásban

5. dan: előzők + az elgondolt helyzettől függően változik a végrehajtás térbeli és időbeli elrendezése

6. dan: előzők + a budo kultúrájának ismerete és megmutatása

7. dan: előzők + a budo kultúrájának magas szintű ismerete és megmutatása

Furi-kaburi a zenken szeitei iaiban: dzu-dzsóni: mindkét kéz a fejtető fölött van, a kard hegye nem lóg le. Ez Nakajama Hakudo mester újítása volt, aki így gyorsabban tudott vágni. Korábban ő is tanult Oe Maszamicsi mestertől, és gyakorolta a MDzsER-t, amelyben a kardot tartó kezeket a fej mögé visszük, és a kard mélyen lelóg.

Az energia összpontosítása a kard különböző részeibe más-más technikát kíván kendóban, korjú iaidóban és zenken iaidóban. Jamaszaki mester és Hunor mester bokkennel összecsapva szemléltették.

Jamaszaki mester különféle technikák eltérő végrehajtásával szemléltette a dan fokozatok

közötti különbségeket. Példák:

- Morote-cuki fordulás közben a csípő mozgása húzza ki a kardot az ellenfél testéből, és a kihúzással egy időben kell emelni, nem kell külön mozdulattal kihúzni.
- A szanpó-giri 2. vágása kétkezes vágás, nem egykezes; a 3. vágáshoz a jobb lábat nem közvetlenül visszük a 2. vágásban elfoglalt vég helyzetéből az ellenfél felé, hanem először a 3. ellenfél felé mutató középvonalra, majd onnan előre.

Mae gyakorlása következett párban.

Varga Zoli kardjának hegye furi-kaburiban lelógott. Jamaszaki mester javaslata: a jobb öklünket közelítsük a bal fülünk felé, ne a kard hegyét, így nem fog lelógni. Némó jobb csuklójával kis mozgást végez, Galyas szenszei furi-kaburija túl merev.

Usiró gyakorlása párban.

Hunor szenszei bemutatta, hogyan kell két mozgást egyesíteni egy mozgásban, a lábujjhegyre emelkedést nem előre, hanem fordulás közben végezte. Ez az ésszerű mozgás, amelyet 3. dantól már gyakorolni kell.

---

MKSz 2012. őszi iaidó szeminárium – vezetőknek, 2012.09.27. 10-13ó, Emszt Kálmánné Sportcsarnok

Részvevők:

6. dan: Mihalik Hunor (1)

5. dan: Hábermajer Gábor, Galyas Gábor (2)

4. dan: Stadler Gyula, Németh Zoltán, Michael Padras (Görögország) (3)

3. dan: Vass Gergely, Száraz Róbert, Nagy Péter, Szabó Zsolt, Várvizi Attila, Marion Bartko (Szlovákia), Szilva Imre (7)

2. dan: Adriana Nagyova (Szlovákia), Morvay Gyula, Budavári Anita, Kulcsár Robi (Szlovákia) (4)

1. dan: Regele Tímea, Kovács Balázs (Főnix) (2)

Összesen: 19 fő

Bemelegítés után kiai gyakorlással kezdtük a napot. A felülről beengedett isteni energiával hajtjuk ki magunkból a rossz energiát. Az iiiiiiiiiiiieeeeeeeeeeeeeeee hang erősödik és egyre magasabbá válik, a száj egyre szélesebbre nyílik. Nem torokból, hanem harából kell a hangot adni. Iaidó edzés elején lehet kiat gyakorolni, majd az ezzel járó belső érzést minden némán végrehajtott gyakorlat során is meg kell tartani, magunkban fel kell idézni. A gyakorlás célja nem csak egy-egy technika javítása, hanem fejlődés minden szinten.

Kihon

1. Terpeszállásban mélyen hátrahajolva, a hátat íjként megfeszítve vágás előre, beleülve. 10x

2. Szeizából lábemelés nélkül, helyben: nuki-cuke, kiri-orosi, joko csiburui, nótó. 10X

3. Morote-cuki fordulás balra, fordulás húzza ki a kardot, és egyből vágunk. 20X gyorsulva

4. Morote-cuki fordulás fordítva: bal láb előtt, fordulás jobbra, bal lábbal előre lépünk. 20X gyorsulva. Ezzel két elemet gyakorlunk: a kihúzást és a védést a kard emelésével.

Formagyakorlatok

Jamaszaki mester a típushibákat javította, mindig annál a résztvevőnél mutatta be, akinél jól látható volt.

### 1. Mae

Marion Bartko túl gyorsan és túl kicsit vág. Az ilyen vágás azt mutatja, hogy nem hagy időt az ellenfélnek a megadásra, mindenáron ölni akar, ez a belső gyengeség jele. Ha a kiai révén lelassítja a vágást, a harába gyűjti az energiát, majd ezt árasztja ki az ellenfélre, akkor annak van esélye kegyelemért könyörögni, és a harcos eldöntheti, hogy életben hagyja-e. Ez az önbizalom jele.

### 2. Usiró

A lábujjhegyre emelkedés és a fordulás 3. dantól egy mozdulattá lesz. Michael Padras testtartását javította Jamaszaki mester, a harában a feszültséget mindvégig fenn kell tartani. Usiróban hajlamosak vagyunk a fordulás után elengedni ezt a feszültséget, ezér gyengébb lesz a nuki-cuke és kisebb lesz a kiri-orosi.

### 3. Uke-nagasi

Ha csak meg akarjuk állítani az ellenfél vágását, akkor a saját kardunk a fejünknek fog csapódni. Nem megállítani kell az ellenfél kardját, amely kb. 250 kg tömegnek megfelelő erővel érkezik, hanem nagy erővel visszalökni. A két egymásnak feszülő erőhatás fogja a saját kardunkat hátra és fölfelé perdíteni. Nyújtott karral, fölfelé és előre kell ütni a kard cukához közeli részével, de nem szabad beleállni a hárításba, hanem azonnal fölfelé és hátrapördül a kardunk, és visszavágunk.

### 4. Kesza-giri

Eredetileg a megtámadott harcos oldalra kilép a vágás elől, és onnan vág vissza. Bokkennel lehet párban gyakorolni mindkét oldalra, felváltva. A zenken szeitei egyetlen egyenes vonalon végzett mozdulatsorba sűríti ezt a formát.

### 5. Morote-cuki

Nagy mozgással kell gyakorolni, mintha az ellenfelek messze lennének.

### 6. Szanpó-giri

Időt kell hagyni az ellenfélnek, ezalatt energiát kell gyűjteni, majd gyorsan vágni. Az első vágásban több vállat, kevesebb csuklót kell használni.

### 7. Ganmen-ate

Szúrás közben a bal csípőt szilárdan kell tartani, ha túl laza, és elfordul balra, akkor a szúrás gyenge lesz.

### 8. Szoete-cuki

Előbb meg kell fogni a kardhüvely száját, azután lecsapni a vért a kardról.

### 9. Sihó-giri

### 10. Szó-giri

### 11. Nuki-ucsi

## Kérdések

Hogyan lehet a jó testtartást elérni?

A csípőt és a harát megfeszítve kell tartani, a térdek legyenek enyhén behajlítva, így iai-gosi járással minden irányba hatékonyan lehet mozogni. Fejtetőre helyezett nehéz könyvvel érdemes gyakorolni, ha már nem esik le, akkor elég jó a testtartás.

---

MKSz 2012. őszi iaিদó szeminárium – vezetőknek, 2012.09.27. 19-21ó, Főnix

Részvevők:

6. dan: Mihalik Hunor (1)

5. dan: Hábermajer Gábor, Galyas Gábor (2)

4. dan: Stadler Gyula, Németh Zoltán, Michael Padras (Görögország) (3)

3. dan: Vass Gergely, Varga Zoltán, Nagy Péter, Szabó Zsolt, Várvtzi Attila, Marion Bartko

(Szlovákia), Szilva Imre (7)

2. dan: Adriana Nagyova (Szlovákia), Morvay Gyula, Budavári Anita, Kulcsár Robi

(Szlovákia) (4)

1. dan: Regele Tímea, Kovács Balázs (Főnix) (2)

Összesen: 19 fő

Bemelegítés után kiai gyakorlással kezdtük az estét. A kiai energiáját hang nélkül is meg kell tartani a gyakorlás során.

Kihon

1. Terpeszállásban mélyen hátrahajolva, a hátat íjként megfeszítve vágás előre, beleülve. 10x

2. Men vágás jobb lábbal előre lépve majd vissza. 10X

3. Kiri-orosi jobb lábbal előre lépve majd vissza. 10X Közben Jamaszaki mester javította Morvay Gyula és Varga Zoltán aori mozgását: látható és vágható célt (sinai) állított eléjük, ennek hatására hibás mozgásuk lecsökkent.

4. Párban: szeizából lábemelés nélkül, helyben: nuki-cuke, kiri-orosi, joko csiburui, nótó. 10X

Jamaszaki mester a következő hibákat javította: a nuki-cuke íve közvetlenül az ellenfél felé mutasson, ne köríven mozogjon a kard hegye; a kiri-orosi végén a kardmarkolat vége és a has között egy ökölnyi legyen a távolság, ne több; furi-kaburi során a kezek a fej fölé érkezenek, ne elé.

5. Ugyanaz mint 4., de nagy mozgással.

Formagyakorlatok

Jamaszaki mester a típushibákat javította, mindig annál a résztvevőnél mutatta be, akinél jól látható volt.

1. Mae - párokban

Az alaptechnikákat kell fejleszteni, erre egy-egy formagyakorlat kiemelten alkalmas. Nem lehet egyszerre mindent javítani, nem érdemes a 12 formagyakorlatot vég nélkül ismételni.

2. Usiró

3. Uke-nagasi

4. Morote-cuki, szanpó-giri és szoete-cuki első vágásának végső szintjét és az ehhez szükséges kihúzás közbeni kardemelés mértékét állította be Jamaszaki mester.

Szoete-cuki: a jobb láb visszahúzásával egy időben a test nem mozdul hátra, inkább előre, hogy a testsúly a jobb lábon legyen, a bal láb szabadon mozgatható, majd a szúrással együtt a test előre mozdul.

---

MKSz 2012. őszi iaidó szeminárium – vezetőknek, 2012.09.28. 10-13ó, Emszt Kálmánné Sportcsarnok

Részvevők:

6. dan: Mihalik Hunor (1)

5. dan: Hábermajer Gábor, Galyas Gábor (2)

4. dan: Stadler Gyula, Németh Zoltán, Michael Padras (Görögország) (3)

3. dan: Vass Gergely, Száraz Róbert, Nagy Péter, Bajsz Péter, Várvizi Attila, Marion Bartko (Szlovákia), Szilva Imre (7)

2. dan: Adriana Nagyova (Szlovákia), Morvay Gyula, Budavári Anita, Kulcsár Robi (Szlovákia) (4)

1. dan: Regele Tímea, Kovács Balázs (Főnix) (2)

Összesen: 19 fő

Tegnap az alapokkal foglalkoztunk, a mai nap programja a 12 zenken szeitei formagyakorlat részletes áttekintése.

Kihon

1. Terpeszállásban mélyen hátrahajolva, a hátat íjként megfeszítve vágás előre, beleülve.

10X

Jamaszaki mester Száraz Robi aori ibáját javította, azzal, hogy látható célt adott (sinai).

2. Szeizából lábemelés nélkül, helyben: nuki-cuke, kiri-orosi, joko csiburui, nótó. 10X

Jamaszaki mester Bajsz Péter gyenge vágását javította, azzal, hogy látható célt adott (sinai).

3. Men vágás jobb lábbal előre lépve majd vissza. 10X

4. Morote-cuki fordulás balra, fordulás húzza ki a kardot, és egyből vágunk. 20X gyorsulva

Formagyakorlatok

1. Mae – furi-kaburi nagy legyen!

2. Usiró

3. Uke-nagasi

Hunor szenszei és Hábermajer szenszei nótója közötti különbség: Hunor szenszei kardja a nótó végére majdnem vízszintes helyzetbe áll, Hábermajer szenszei kardja a nótó végére majdnem 45 fokos helyzetbe áll. Az első olyan érzetet kelt a nézőben, hogy az energia visszatért egy gömb belsejébe, nyugalmi helyzetében is erőteljes a kard. A második nótó a nyitottság, befejezetlenség, az elszivárgó energia érzetét kelti. Ez nagyon kis különbség, de ezen a szinten (6. dan) már ilyen apró jelekre is figyelnek a vizsgáztatók.

4. Cuka-ate

Jamaszaki mester Vass Gergőnél megjegyezte, hogy az előre fordulást a kard kihúzásával kezdte. Ez nem szükséges, ezért nem ésszerű, nem budószerű. A fordulás, kardkihúzás, kardemelés egyetlen mozdulat kell, hogy legyen, ebből természetesen folyik a vágás.

5. Kesza-giri

Saját magunkkal egyenlő magasságú ellenfelet vágunk, ezért a kardot olyan magasra kell emelni, hogy átfordítás után az ellenfél bal vállától kezdjük a vágást, ne a köldökétől.

6. Morote-cuki

Saját magunkkal egyenlő magasságú ellenfelet vágunk, ezért a kardot olyan magasra kell emelni, hogy az ellenfél fejét felülről állig vágjuk.

7. Szanpó-giri

Az első vágás meredekebb, mint morote-cukiban, majdnem makkó.

8. Ganmen-ate

Szúrás után a visszanezés és a fordulva indulás ne két, hanem egy mozgás legyen.

9. Szoete-cuki

10. Sihó-giri

11. Szó-giri

A hárítás ukenegasi-szerű, de nem ütünk bele az ellenfél vágásába, mint a 3. formagyakorlatban, hanem bal lábbal hátralépve elvezetjük az ellenfél kardjának energiáját, és a megmaradó energiával visszatámadunk. A lábmunka a kendó és a korjú lépéshossz közötti, minden vágás befejezett, nem olyan folyékony, mint kendóban a kirikaisi. A vízszintes vágás során a kardlap által súrolt körcikk központi szöge 180 fok. Bal oldalt, hátul kezdjük, olyan szögben, amelyet a csuklónk rugalmassága enged, a kard pengéje végig vízszintes, a vágás végén (180 fok) a kardot egy pillanatra megállítjuk.

12. Nuki-ucsi

Második danig csak a helyes mozgást kell mutatni, harmadik dantól már reagálni kell egy támadásra, tehát az eleje gyors, majd ebből kell visszatámadni.

---

MKSz 2012. őszi iaidó szeminárium – vezetőknek, 2012.09.28. 18:30-21ó, MJKK

Részvevők:

6. dan: Mihalik Hunor (1)

5. dan: Hábermajer Gábor, Galyas Gábor (2)

4. dan: Stadler Gyula, Németh Zoltán, Michael Padras (Görögország) (3)

3. dan: Vass Gergely, Varga Zoltán, Száraz Róbert, Nagy Péter, Bajsz Péter, Mester Csaba, Szabó Zsolt, Várvi Attila, Marion Bartko (Szlovákia), Szilva Imre (10)

2. dan: Adriana Nagyova (Szlovákia), Morvay Gyula, Budavári Anita, Kulcsár Robi (Szlovákia) (4)

1. dan: Regele Tímea, Kovács Balázs (Főnix) (2)

Összesen: 22 fő

Enbu

Jamaszaki mester többek meghajlását javította: merev háttal kell végrehajtani, a gerinchez illesztett bokkentől nem szakadhat el a tarkó, a fej nem hajolhat előre. A hara hátramozdításával (a fenék kidugásával) érhető el.

Ugyanígy javította a hát tartását ülésben (Hábermajer szenszei és Stadler Gyula szolgáltak például): mindkettejük lapockáját lefelé és befelé simította Jamaszaki mester. A lapockáknak lefelé és egymás felé kell mozogniuk, egyenes háttal kell szeizában ülni.

A kezek tartása ülésben olyan, mintha vizet merítenénk a tenyerünkkel, tehát az ujjak egymáshoz zárnak, a tenyér homorú, lefelé néz. A két kéz enyhén egymás felé fordul, ettől megnő a feszültség a harában. A bírók ilyen apróságokat is megfigyelnek, és akinél látják, attól eleve jobb teljesítményt várnak a formagyakorlatokban is.

Jamaszaki mester az ó-csiburuit is javította, Hábermajer szenszei, Michael Padras és Adriana Nagyova voltak a példaadók. Induláskor fejezzen ki fenyegetést előre és lefelé a penge lassú jobbra fordítása. Hátraszúrva kell végrehajtani, ne oldalra menjen a szúrás energiája. A vérlecsapás is éles legyen, mintha ellenirányú kését vágnánk az ellenfélen. Adriana Nagyova esetében látható cél állításával javította Jamaszaki mester a lecsapás ernyedtségét.

A mester elmondta, hogy közel 20 éven át 1,3 kg súlyú karddal gyakorolt, ezalatt volt ideje megtanulni a nagy tehetetlenségű kard jól időzített használatát, ezért ma, amikor csuklója és könyöke kímélése céljából már könnyebb karddal gyakorol, azzal sem sieti el a vágásokat.

A bemutatón minden résztvevő a páratlan számú formagyakorlatokat hajtotta végre, fokozatonkénti csoportosításban. Az egyes bemutatók után Jamaszaki mester Galyas szenszei, Hábermajer szenszei és Hunor szenszei véleményét kérdezte, majd ő is adott tanácsokat.

---

MKSz 2012. őszi iaidó szeminárium, 2012.09.29. 10-12:30ó, Puskás

Részvevők:

mukju: 7

szankju: 2  
nikju: 4  
ikju: 8  
sodan: 4  
nidan: 6  
szandan: 9  
jondan: 3  
godan: 2  
rokudan: 1  
összesen: 46 fő

Kihon

1. Terpeszállásban mélyen hátrahajolva, a hátat íjként megfeszítve vágás előre, beleülve. 10X
2. Kiai gyakorlása: ¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡eeeeeeeeeeeeeeeeeeeeEEEEEEEE!
3. Men vágás jobb lábbal előre lépve majd vissza. 10X
4. Szeizából lábemelés nélkül, helyben: nuki-cuke, kiri-orosi, joko csiburui, nótó. 10X

Ezután Hunor szenszei csoportokra osztotta résztvevőket, akik a vezetői szeminárium tagjaitól kaptak tanítást és tanácsokat.

Vezetők és csoportok:

1. Némó – mukjú (7)
2. Stadler Gyula, Vass Gergő – szankjú + nikjú (6)
3. Galyas Gábor, Varga Zoltán – ikjú (8)
4. Hábermajer Gábor, Marion Bartko – sodan + 6 nidan (8)
5. Mihalik Hunor, Michael Padras – szandan + 2 nidan (8)

Ebben a félnapban Jamaszaki mester körbejárt, és figyelte a csoportvezetők tanítási módszereit.

MKSz 2012. őszi iaidó szeminárium, 2012.09.29. 13:30-18ó, Puskás

Résztvevők: nem voltam ott, vélhetően ugyanannyi, mint délelőtt.

Budavári Anita és Várvidi Attila jegyzeteltek, elsősorban Jamaszaki mester nekik adott, személyre szóló tanításait, ezeket a jegyzeteket tőlük lehet beszerezni. Ebből gondolom, hogy Jamaszaki mester a délután folyamán felkereste az egyes csoportokat, és személyesen foglalkozott egyes résztvevőkkel.

---

MKSz 2012. őszi iaidó szeminárium, 2012.09.30. 10-12:30ó, Puskás

Résztvevők: összesen 40 fő.

Bemelegítés után Hunor szenszei vezényelte a kihont.

Az első gyakorlatról Jamaszaki mester elmondta, hogy mélyen hátrahajolva, a vágásba beleülve, a test, a kar, a kard együttes, egyszerre végzett mozgásával kell végrehajtani, minden egyes vágást olyan teljességre törekedve kell elvégezni, nómíntha az utolsó lenne az életben.

1. Terpeszállásban mélyen hátrahajolva, a hátat íjként megfeszítve vágás előre, beleülve. 10X
2. Men vágás jobb lábbal előre lépve majd vissza. 10X
3. Kiri-orosi jobb lábbal előre lépve majd vissza. 10X

4. Szeizából lábemelés nélkül, helyben: nuki-cuke, kiri-orosi, joko csiburui, nótó. 10X
5. Mae 10X.

Ezután a csoportfoglalkozások folytatódtak az előző délutáni rend szerint. A 3. danos csoportot figyeltem. Itt volt Vass Gergő, Varga Zoli és Kovács Balázs (Főnix) is, ebből gondolom, hogy szombat délután megváltozott a csoportbeosztás, a válogatott keret tagjai csatlakoztak a harmadik danos csoporthoz, és velük Jamaszaki mester személyesen foglalkozott.

A csoport a 12 zenken katát gyakorolta. Jamaszaki mester hamarosan megállította a csoportot, mert visszatértek a korábban látott hibák. Ugyanakkor megjegyezte, hogy korábban, ugyanezek a hibák szinte teljesen megszűntek, amikor szólt miattuk, és elmagyarázta, hogy miként lehet javítani. A hibák későbbi visszatérése azt mutatja, hogy a gyakorló figyelme lankad. Ezért kell minden alkalommal, minden egyes gyakorlatot teljes erőbevetéssel végrehajtani, mert akkor a javított mozgást gyakoroljuk, ez jótékonyan hat a testérzetünkre, és a későbbi hibamentes gyakorlást s elősegíti. Lankadtan, félgőzzel, hibásan nem érdemes gyakorolni, mert csak rontunk magunkon.

Ezután Vass Gergővel foglalkozott részletesen Jamaszaki mester.

Úgy kell gyakorolnunk, hogy az energia a csípőnkben gyűljön össze, ennek belső érzetét meg kell jegyeznünk, és ennek fenntartására kell mindvégig törekednünk. Leüléskor is a csípőnek kell vezetnie az energiát, és ezt az energiavezetést a gyakorlat végéig meg kell tartani.

Gergő teljesítménye formára szép kerek, pontos, erős, de kicsit merev. Valami hiányzik belőle, például nuki-cuke végén a jobb kéz fogása a kardmarkolaton merev, maga a vágás is merev. Jamaszaki mester Gergővel egyidejűleg végrehajtva megmutatta, hogy milyen a rugalmas nuki-cuke. Ezt úgy lehet elérni, hogy jobb kézzel lazán fogja meg a kardot, a kisujjtól a mutatóujjig fokozatosan szorítja rá a jobb kéz ujjait a markolatra, ahogyan halad előre a vágással, és csak a végén, amikor meg kell állítani, akkor fog rá teljes erővel, így a vágás rugalmas lesz. Ha egyszerre a teljes jobb kézzel megragadja a kardot, akkor merev lesz a vágás. Gergő a javaslatot megfogadva sokkal jobb kinézetű, rugalmas nuki-cukét mutatott.

Gergő kiri-orosija is merev, mert karizommal végzi. Ezen úgy lehet javítani, ha a karizmokat ellazítja, ugyanakkor furi-kaburiban a vállízületet rugóként megfeszítve indítja a vágást, így sokkal rugalmasabb lesz. Általános szabály, hogy minden kardmozgatást érdemes laza fogással indítani, majd fokozatosan ráfogni az ujjakat, és a végén teljes erővel megfogni. Így lassabban indul a vágás, ez a már korábban mondottak szerint esélyt ad az ellenfélnek a megadásra, majd az egyre gyorsuló mozgással együtt is a teljes vágás lágyabb, rugalmasabb, ugyanakkor élesebb lesz.

Uke-nagasi gyakorlásakor Varga Zoli aori mozgását emelte ki a mester.

Budavári Anitánál a csiburuit javította Jamaszaki mester, túl óvatosnak találta. Hátra kell szúrni, és ezzel egy időben előrefelé nyomni az ellenfelet, majd levágni, mintegy fordított kesza vágással.

Ezután páronként gyakorlatoztatta a csoport tagjait a mester, a többieknek kellett bíraskodniuk.

Vass Gergő és Budavári Anita usirót mutattak be, a csoport többsége Vass Gergőt látta



jobbnak, egységesebbnek. Jamaszaki mester véleménye az volt, hogy technikailag nagyjából egy szinten vannak, és ilyenkor a bírók a vágás minősége alapján ítélnék, ebben Anitát jobbnak látta, mert a vágásai rugalmasabbak, mégis élesek voltak.

Jamaszaki mester kérdésére elmondtam, hogy Anita a korábbi napokhoz, de még az előző nap délelőttjéhez képest is hatalmasat fejlődött, a kiri-orosija sokkal erősebb, élesebb lett. (Szombat délután nem láttam őt, ezért csak föltételezem, hogy vagy csoda történt, vagy a mester egyénileg foglalkozott vele.)

Varga Zoli és Budavári Anita kesza-girit mutattak be. A csoport többsége Anitát látta jobbnak. Jamaszaki mester szerint is Anita vágásai erősebbek, férfiasabbak, Zoli mozgása jó, de a vágásai erőtlenek.

A versenyszerű páros gyakorlás azért jó, mert a megfigyelhető különbségek olyan hiányokra mutatnak rá, amelyeket másként nehezen lehet észrevenni.

Morote-cuki gyakorlásakor a mester kiemelte: szúrás előtt a kard nem mozdul el, a testünk közelít hozzá, bal lábbal fellépünka jobb láb mögé, a bal láb mozgásával egy időben fog rá a markolatra a bal kéz is.

Szanpó-girinél több gyakori hibát is javított a mester.

A szemközti ellenfél felé nem csak sétálni kell, hanem olyan erősen kell nyomni, hogy meghátráljon, és így legyen időnk oldalra vágni. A szabálykönyv nem írja, de a szemközti ellenfél nyomása közben érdemes megállni egy pillanatra, majd azután irányítani a vágást bal kézzel a jobb oldali ellenfél felé. A kardot a szemközti ellenfélre gyorsan húzzuk rá, de csak kis hosszon, hogy még könnyű legyen a vágás irányát jobbra változtatni. A jobbra fordulással együtt a bal lábfej is elfordulhat jobbra. A második és a harmadik vágás között gyorsan kell váltani ezzel a mozgással, akkor egy esetleges bal oldalról érkező negyedik ellenfél vágása nem ér el minket, legföljebb lesiklik a kardunkról. A harmadik vágáshoz először a teste kell előre vinni, azután a kardot. Jamaszaki mester sianival támadta az első - bokkennel végrehajtott - vágás után a csoport minden tagját, hogy kialakítsa bennük a megfelelő sebesség tapasztalatát. Így Varga Zolinak sem volt ideje aorira, és mindenki jó helyre emelte a bokkent, senki nem kockáztatta meg, hogy kis mozgással vágja a harmadik (szemközti) ellenfelet.

A hidari dzsódan-no-kamae helyes végrehajtása: a kard markolata egy ököllel a fejünk előtt van, nem a fejünk fölött, és a kard hegye kissé jobbra dől.

Morote-cuki és ganmen-ate gyakorlása közben megismételte a mester az oldalról érkező támadást, ezért senki nem bíbelődött kardkihúzással, és azonnal emelte a bokkent.

Végül a csoport két részre osztva (4 szandan; 2 nidan+1sodan+1kjú) bemutatta mind a 12 zenken szeitei katát.

Végül Jamaszaki mester elmondta, hogy Gergő és Anita pillanatnyilag a legjobb ebben a csapatban, kettejük erősségeinek együttese lenne az EB-n a legsikeresebb. Gergőnek javasolta, hogy az EB-n ne tartson szünetet a katák között, mert kicsúszhat az időből. Varga Zoli aori mozgása csökkent, ezt még tovább kell javítani, és a vágások élességét is növelnie kell. Morvay Gyula csuklómozgása jó, de a teste nincs egyensúlyban, ezen javítania kell. Kovács Balázsnak (1 dan) és Bodnár Tamásnak (1 kjú) az a legfontosabb most, hogy jó mozgást tanuljanak, ehhez jó tanárra van szükségük.

---

MKSz 2012. őszi iaidó szeminárium, 2012.09.30. 13:45-16:30ó, Puskás  
Részvevők: összesen 40 fő.

Az összes résztvevő a 12 zenken szeitei katát hajtotta végre, mindegyiket kétszer, majd a szeminárium zárása és vizsga következett.

Öt nikjú, három ikjú és hat sodan vizsgázó volt, mindegyikük sikeres vizsgát tett. Hunor szenszei egyeseknek egyénileg is értékelte a teljesítményét, Jamaszaki mester összefoglaló értékelést adott a vizsgákról.

Budapest 2012.10.01.  
Demeczky Jenő