

**Zen Nihon Kendō Renmei Jōdō  
kézikönyv**



## Tartalomjegyzék

A „ <i>Zen Nihon Kendō Renmei Jōdō</i> ” kézikönyv átdolgozásának alkalmából	1
1. A jōdō ismertetőjegyei	2
2. <i>Rei-hō</i>	4
3. ZNKR <i>Jōdō</i>	5
Álló helyzetek a <i>jōdō</i> ban	5
A kard <i>kamae</i> fajtái	9
4. <i>Shi-uchi kōtai</i>	11
5. <i>Kihonok</i>	12
6. <i>Katák</i>	49
7. A vizsga és verseny-elbírálás szempontjai a <i>jōdō</i> ban	77

## Bevezető a magyar kiadáshoz

Az Össz Japán Kendō Szövetség (ZNKR) legnagyobb terjedelmű *kata* leirata a „*Zen Nihon Kendō Renmei Jōdō*” kézikönyv, többszörös terjedelmű, mind a kendo, mind az iado leirathoz képest. A szöveg többszöri átfésülésen esett át és a mozgássorokat is leköveztük a leírtak szerint. Ha ennek ellenére hibát találna, kérjük, továbbítsa azt a szerkesztők felé.

A kiadvány felépítését a lehető legkevésbé próbáltuk megváltoztatni. Az eredeti kiadványban a függőleges írás formai követelményei szerint jártak el, minden baloldalon a leirat szerepel, jobb oldalon pedig a kiemelt szempontok. E kiadványban ezt táblázatba foglalással, egy oldalon oldottuk meg.

Az eredetivel könnyebb egybevetés miatt a táblázatba foglalt szöveg alsó sorában az eredeti japán kiadás oldalszámát feltüntettük. Ez hasznos lehet a későbbi korrekciók, módosítások követésekor.

A japán kifejezések átírásakor Hepburn átírást alkalmaztunk.

A magyar kiadvány létrehozásában közreműködtek:

Vörös Erika – fordítás

Hábermajer Gábor – Szakmai lektorálás, szerkesztés

Németh Zoltán – Mozgássorok ellenőrzése

Kozár Zoltán – Mozgássorok ellenőrzése

A Magyar Kendo, Iaido és Jodo Szövetség szakmai kiadványa.

Kereskedelmi forgalomba nem hozható.

A fordítás az Össz Japán Kendo Szövetség (ZNKR) 2001-2. évi kiadása alapján készült.

Első magyar kiadás

2015

1.0 verzió

## **A „Zen Nihon Kendō Renmei Jōdō” kézikönyv átdolgozásának alkalmából**

A „Zen Nihon Kendō Renmei Jōdō” kézikönyvet *Shōwa* 43. évében (1968) foglalták írásba, mely az ezt követő 35 éven keresztül hozzájárult a *jōdō* népszerűsítéséhez és fejlődéséhez. Ez alatt az idő alatt, habár *Shōwa* 52. (1977) és 62. (1987) évében részben átdolgozáson esett át, gyökeres áttekintésére nem került sor.

Ebből adódóan, különösen az eddig ki nem fejtett részeket illetően, tartalmi különbségek jelentek meg az egyes oktatók tanításában, valamint a vizsga-, és versenyelbírálásban is eltérések kezdtek mutatkozni.

Ezért *Heisei* 13. (2001) évétől kezdve megközelítőleg 2 éven át, a *Shōwa* 43. évében rögzített tartalom alapvető részeit érintő változtatások nélkül, a Jōdō Vezető Tanács az alább felsorolt felülvizsgálati munkák által elkészítette a ZNKR által egységesen elfogadott, átdolgozott kiadást.

Reméljük, hogy ez a magyarázat hozzájárul majd a ZNKR *jōdō* megfelelő oktatásához, a vizsgák és versenyek igazságos lebonyolításához, és hogy hasznosnak bizonyul a *jōdō* helyes elterjedése, fejlődése és gyakorlása szempontjából.

### **Kiegészítés**

A felülvizsgálat fő szempontjai

1. Annak érdekében, hogy az oktatás tartalmában az egyes oktatók között ne születhessenek eltérések, a teljes Jōdō Vezető Tanács értelmezésének egységességére törekedtünk.
2. Rögzítettük az alapvető mozdulatok előírásait, valamint rendbe szedtük és egységesítettük a szöveg kifejezőmódjait.
3. Az eddig ki nem fejtett részek írásba foglalásával az értelmezések egységességét tűztük ki célul.
4. Írásba foglaltuk a *kihonok* egyéni gyakorlatait is, melyeket tekintet nélkül arra, hogy nem voltak leírva, a gyakorlatban eddig is alkalmaztak.
5. Minthogy arra törekedtünk, hogy magyarázat tartalma minél átfogóbb legyen, kiegészítettük azt a lábmunka ábráit is magába foglaló, az oktatás szempontjából kiemelt pontokkal.
6. Szem előtt tartottuk többek közt a japán kendó *katákkal* való következetességet is.

*Heisei* 15. éve (2003), április 1.

Alapítvány Zen Nihon Kendō Renmei  
Takeyasu Yoshimitsu elnök

## 1. A jōdō ismertetőjegyei

### (1) Az eszközökre vonatkozó előírások

A *jōdō* a *budō* azon ágazata, amely a *jōt* használja fegyverként. A *jōdō* esetében használt *jō* és kard (*boku-tō*) előírásai a következők:

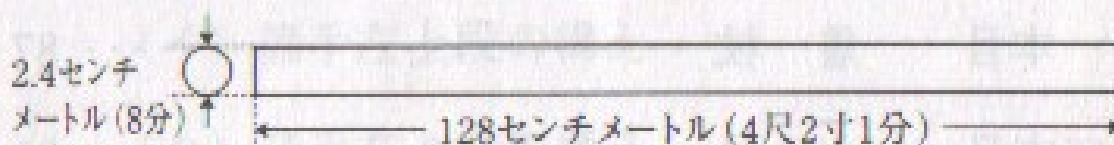
Hosszúság: 128cm (4*shaku* 2*sun* 1*bu*)

Átmérő: 2.4cm (8*bu*)

Faanyag: fehér tölgy

Forma: Az alábbi ábrának megfelelően.

Jō



### b. A kardra (*boku-tōra*) vonatkozó előírások

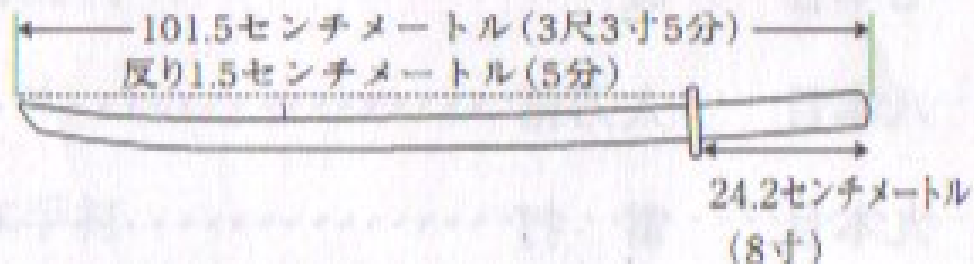
Hosszúság (Teljes hosszúság): 101.5cm (3*shaku* 3*sun* 5*bu*)

A *tsuka* hosszúsága: 24.2cm (8*sun*)

Faanyag: fehér tölgy

Forma: Az alábbi ábrának megfelelően.

Kard (*Boku-tō*)



## **(2) A jūdō vezérlőelve**

A *jūdō* esetében nem a támadásra helyeződik a hangsúly, hanem a valódi cél az ellenfél támadásához alkalmazkodva fölénybe kerülni. Ahogy az a következő régi versben is kifejeződik, a *katák* többsége a *go-no-sen* elvének megfelelően kezdődik.

*Nem ártani, csak a támadót megfenyítve okulásra készíteni.  
A valódi tanítást a boton (technikán) túl kell keresni.*

-1-

## **(3) A jūdō elsajátításának célja és hatásai**

A *jūdō* végső értelme a szellem művelése és a test fejlesztése. Semmiképpen sem pusztán a kéz és láb, hanem a tudat művészete. Célja a szellem művelésében rejlik.

Gyakorlása számos eredménnyel jár, mindenekeelőtt a következő 5 pontot érdemes megemlíteni:

1. Fejleszti többek közt a tisztelettudás, becsület, egyenesség és kitartás szellemi erényeit.
2. Életerőssé teszi a testet, növeli az aktivitást.
3. Javítja a tartást és hozzáállást.
4. Fejleszti az ítélőképességet, elszántságot, és kialakítja a feladatok magabiztos kezelésének képességét.
5. Javítja az emberi kapcsolatokat, fejleszti a társadalmi élethez elengedhetetlen együttműködő készséget.

-2-

**2. Rei-hō****(1) Za-rei**

*Za-reit* a *dōjō*ban *en-bu* alkalmával végzünk. A *za-rei* előírásai a következők: *Sei-zába* ülünk. A kardot használó fél (*uchi*) a kard élét befelé fordítva a *tsubát* a jobb térddele egy vonalba rendezi. A *jōt* használó fél (*shi*) a *jō* középső részét a test jobb oldalának középvonalába, a testtől egy ökölnyi távolságra helyezi. A testtartást kiegyenesítjük, majd a kezeket lassan, bal-jobb sorrendben a térd előtt /a *hachi* (八) írásjegyhez hasonló formában/ letéve a felsőtestet megdöntjük. A meghajlás után a kezeket jobb-bal sorrendben lassan visszahelyezzük a kiinduló helyzetbe.

**A leülés és felállás módja**

A bal lábbal fél lépést hátralépve, először a bal térdet hajlítva ülünk le. Felálláskor a jobb lábat féllépésnyire előretolva emelkedünk fel.

**(2) Ritsu-rei**

*Ritsu-reit en-bu* előtt és után, az *uchi* a kardot bal kézben fogva *sage-tō*, a *shi* pedig *ritsu-jō*, illetve *sage-jō* tartásban, a testtartást egymás felé kiegyenesítve végzi.

Előírásai a következők: *Ritsu-jō* vagy *sage-jō* tartásban a felsőtestet nagyjából 15°-os szögben előredöntjük. A szemeket ne szegezzük a lábfejünkre, hanem egyenesen egymásra nézve végezzük a meghajlást. A meghajlás után lassan visszatérünk a kiinduló helyzetbe.

-3-

-4-



### 3. ZNKR Jōdō

#### (1) Álló helyzetek a jōdōban

##### A. Ritsu-jō

Előírások: Természetes álló helyzetben, a jobb kart természetes módon leengedjük. A jō középső részét könnyedén fogva, a jobb csuklót a test jobb oldalához érintjük. A jō hátsó végét nagyjából 5cm távolságban a jobb lábfej kisujja mellé helyezve, állított helyzetben tartjuk a jōt.

##### B. Sage-jō

Előírások: Természetes álló helyzetben, jobb kézzel a jō középső részét fogjuk. A jō elülső végét lefelé irányítva, hátulsó végét pedig a jobb váll mögé érintve, a jobb kéz hüvelykujját a test jobb oldalához érintjük.

#### (2) A jō kamae-fajtái

##### Ippon-me Tsune-no-kamae

##### Nihon-me Honte-no-kamae (migi-hidari)

##### Sanbon-me Gyakute-no-kamae (migi-hidari)

##### Yonhon-me Hikiotoshi-no-kamae (migi-hidari)

##### A. Tsune-no-kamae

Előírások: Természetes álló helyzetben, jobb kézzel a jō középső részét fogva, azt könnyedén a test jobb oldalához érintjük. A jō elülső végét nagyjából köldökmagasságban tartva, a lábakat pedig egymás mellé rendezve állunk.

Az „egymás mellé rendezés” nem összezárt sarkú álló pozíciót jelöl, hanem a lábak közti távolságot nagyjából egy lábfejnyi szélesre nyitott, természetes állóhelyzetet.

##### B. Honte-no-kamae

##### (a) Migi honte-no-kamae

Előírások: Tsune-no-kamaéból kiindulva a jobb kezét és a jobb lábat előretoljuk. Bal kézzel megfogjuk a jō hátsó végét, és a jobb kezét csúsztatva a kezek közti távolságot nagyjából a jō teljes hosszának ¼-ére csökkentjük. A jō elülső végét a másik fél szemmagasságában tartva, a csípőt pedig nagyjából 45°-os yaya hanmi helyzetbe fordítva kamaéba állunk.

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
<p>(b) <i>Hidari honte-no-kamae</i>  Előírások: <i>Tsune-no-kamaé</i>-ből kiindulva a <i>jōt</i> bal kézzel a jobb kéz előtt megfogjuk, majd a bal kéz és bal láb előretolása közben a <i>jō</i> hátsó végét jobb kézzel megragadjuk. Ezután a bal kezét csúsztatva a kezek közti távolságot nagyjából a <i>jō</i> teljes hosszának <math>\frac{1}{4}</math>-ére csökkentjük. A <i>jō</i> elülső végét a másik fél szemmagasságában tartva, a csípőt pedig megközelítőleg 45°-os <i>yaya hanmi</i> helyzetbe fordítva <i>kamaéba</i> állunk.</p>	
<p>C. <i>Gyakute-no-kamae</i></p>	
<p>(a) <i>Migi gyakute-no-kamae</i>  Előírások: <i>Tsune-no-kamaé</i>ből kiindulva, a <i>jō</i> elülső végét a bal kéz fordított fogással megfogja. Jobb lábbal kilépünk, ezalatt a jobb kéz fogásának megváltoztatása nélkül, a <i>jō</i> hátsó végét jobb oldalról, hátulról felfelé forgatva előre kitoljuk, és a jobb kezét csúsztatva a kezek közti távolságot nagyjából a <i>jō</i> teljes hosszának <math>\frac{1}{4}</math>-ére csökkentjük. A <i>jō</i> elülső végét az ellenfél szemmagasságában tartva, a csípőt pedig nagyjából 45°-os <i>yaya hanmi</i> helyzetbe fordítva <i>kamaéba</i> állunk.</p>	
<p>(b) <i>Hidari gyakute-no-kamae</i>  Előírások: Miután átmenetileg <i>migi gyakute-no-kamaéba</i> álltunk, a bal kezét húzva a <i>jōt</i> teljes hosszában megfogjuk. A bal láb előretolásával egyidőben a <i>jōt</i> baloldaltól, hátulról felfelé forgatva előre kitoljuk, és a bal kezét csúsztatva a kezek közti távolságot a <i>jō</i> teljes hosszának nagyjából az <math>\frac{1}{4}</math>-ére csökkentjük. A <i>jō</i> elülső végét az ellenfél szemmagasságában tartva, a csípőt pedig nagyjából 45°-os <i>yaya hanmi</i> helyzetbe fordítva <i>kamaéba</i> állunk.</p>	
<p>-7-</p>	<p>-8-</p>

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
<p>D. <i>Hikiotoshi-no-kamae</i></p> <p>(a) <i>Migi hikiotoshi-no-kamae</i></p> <p>Előírások: <i>Tsune-no-kamae</i>ből kiindulva, a bal láb előretolásával egyidőben a bal kezét a <i>jō</i> elülső végére helyezzük. A bal kéz hüvelykujjának tövét könnyedén a mellkas bal oldalához érintjük, a négy többi ujjat pedig összezárva felfelé kinyújtjuk és <i>hidari hanmi</i> helyzetbe állunk. A jobb kéz fogását megváltoztatva alulról megfoglaljuk a <i>jōt</i>.</p> <p style="text-align: center;">-7-</p>	<p style="text-align: center;">-8-</p>
<p>(b) <i>Hidari hikiotoshi-no-kamae</i></p> <p>Előírások: <i>Migi honte-no-kamae</i>ből indulunk. A bal kéz hüvelykujját elengedve a <i>jō</i> fogását a bal tenyérben megváltoztatjuk, majd a <i>jōt</i> hátrafele lehúzzuk. A jobb kéz fogását megváltoztatva a jobb hüvelykujj tövét könnyedén a mellkas jobb oldalához érintjük, a négy többi ujjat pedig összezárva felfelé kinyújtjuk és <i>migi hanmi</i> helyzetbe állunk.</p>	
<p><b>(3) A kard <i>kamae</i> fajtái és a <i>kamaek</i> feloldása</b></p>	
<p>A. <i>Sage-tō shisei</i></p> <p>A kardot élével felfelé fordítva, könnyedén bal kézzel a <i>tsuba</i> közelében fogjuk, és természetesen leengedjük. A hüvelykujjat nem akasztjuk a <i>tsubára</i>.</p>	<p>A <i>jōdō</i> esetében a „kard” általában <i>bokutōt</i> jelöl. Még ha <i>bokutō</i>ról van is szó, a <i>shin-kent</i> kell észben tartanunk, így alapvető elvárás, hogy mindig a <i>katanával</i> azonos módon kezeljük.</p>
<p>B. <i>Kei-tō shisei</i></p> <p>A bal hüvelykujjat a <i>tsubára</i> helyezve, a négy többi ujjal a <i>tsuba</i> környékét fogjuk. A könyököt kissé behajlítva, és a kardot élével felfelé fordítva a <i>tsuka-gashirát</i> pontosan a középvonalba hozzuk be, a <i>kissakit</i> pedig nagyjából 45°-os szögben hátrafele leeresztjük. A bal hüvelykujj tövét könnyedén a csípőcsont fölé érintve visszük a kardot.</p> <p style="text-align: center;">-9-</p>	<p style="text-align: center;">-10-</p>

<p>C. <i>Tai-tō shisei</i></p> <p>· Amikor <i>kei-tō shisei</i>ről váltunk <i>tai-tōra</i>  <i>Kei-tō shisei</i>ből a kardot kissé előre kitoljuk és a jobb tenyeret felfelé fordítva a hüvelykujjat a <i>tsubára</i> helyezzük. Mialatt a jobb kézzel a <i>tsukát</i> előrefele kitoljuk, a bal kezét a kard hegyének közelébe visszük. Miután a kard hegyét a bal kézzel szétválasztott <i>obi</i> rétegei közé illesztettük, a <i>tsuka-gashirát</i> pontosan középvonalba hozva tűzzük az <i>obiba</i> a kardot.</p>	
<p>· Amikor a <i>kamae</i> feloldása utáni helyzetből (<i>kamae-o-toku</i>) váltunk <i>tai-tōra</i>  Leengedett tartásban, a bal kezét a <i>tsukáról</i> levéve azt a <i>hara</i> területére helyezzük. Mialatt jobb kézzel a <i>tsukát</i> kardéllal felfele megfordítjuk, a kard hegyét a <i>haránál</i> lévő bal kézhez visszük és betűzzük a bal kézzel szétválasztott <i>obi</i> rétegei közé. A bal kéz hüvelykujját a <i>tsubára</i> helyezzük, és a <i>tsuka-gashirát</i> pontosan a középvonalba hozva illesztjük be a kardot.</p>	
-9-	-10-

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
<p>D. A kard <i>kamae</i> fajtái</p>	
<p>(a) <i>Chūdan-no-kamae</i>  A jobb lábat elől tartjuk. A bal ököl a köldök előtt, attól körülbelül egy ökölnyi távolságban, a bal hüvelykujj töizülete pedig a köldök magasságában helyezkedik el.  A kard hegyét a két szem közé, illetve a bal szem irányába nyújtjuk ki.  (Az <i>issoku-ittō-no-maa</i>t tartjuk szem előtt.)</p>	<p>Ügyeljünk rá, hogy amikor <i>kei-tō shisei</i>ről <i>chūdan-no-kamae</i>ra váltunk, akkor a kardot felülről, haránt balról húzzuk elő, de ne emeljük teljesen a fej fölé.</p>
<p>(b) <i>Morote hidari jōdan-no-kamae</i>  <i>Chūdan-no-kamae</i>ből kiindulva a bal lábat előretoljuk. A bal öklöt a homlok bal oldala elé, attól körülbelül egy ökölnyi távolságba emeljük. A kard hegyét megközelítőleg 45°-os szögben hátra felfelé irányítjuk, és kissé jobb felé eldöntjük.</p>	
<p>(c) <i>Morote migi jōdan-no-kamae</i>  <i>Chūdan-no-kamae</i>ből kiindulva, a bal öklöt a homlok elé, attól körülbelül egy ökölnyi távolságba emeljük, a kard hegyét pedig megközelítőleg 45°-os szögben hátra felfelé irányítjuk, és pontosan a középvonalban tartjuk.</p>	
<p>(d) <i>Gedan-no-kamae</i>  <i>Chūdan-no-kamae</i>ből, egyéb változtatás nélkül a kard hegyét nagyjából 3-6cm-rel a másik fél térde alá irányítjuk.</p>	
<p>(e) <i>Hassō-no-kamae</i>  <i>Chūdan-no-kamae</i>ből kiindulva a bal lábat előretoljuk, és azzal az érzettel vesszük fel a <i>kamae</i>t, mintha a kardot nagy ívben <i>morote hidari jōdan-no-kamae</i>ba emelnénk. A kard éle az ellenfél felé mutat.  <i>Morote hidari jōdan-no-kamae</i>ből egyéb változtatás nélkül, a jobb öklöt a jobb váll közelébe eresztjük, így a kard <i>tsubája</i> szájmagasságban, a szájtól körülbelül egy ökölnyi távolságra helyezkedik el.  A bal ököl megközelítőleg a középvonalban van, a kardpenge pedig nagyjából 45°-os szögben hátrafelé irányítva.  Ügyeljünk rá, hogy a jobb láb ujjai kissé kifelé legyenek fordítva, a sarok pedig ne érjen a padlóhoz.</p>	<p>Nem a kard <i>jōdan</i>ba emelése után váltunk át <i>hassō-no-kamae</i>-ra.</p>
-11-	-12-

<p>(f) <i>Waki-gamae</i>  Miközben <i>chūdan</i>ból a jobb lábbal hátralépünk, a kardot olyan nagy ívben emeljük a jobb oldalhoz, hogy eközben a jobb ököl nagyjából a szájmagasságon haladjon keresztül. Ily módon <i>hidari yaya hanmi</i> helyzetbe állunk.  Ügyeljünk rá, hogy a jobb láb ujjai kissé kifelé legyenek fordítva, a sarok pedig ne érjen a talajhoz.  A kard hegyét hátrafelé, élet pedig lefelé, ferdén jobbra irányítjuk. Különösen ügyeljünk, hogy a kardpenge ne látszódjon az ellenfél felől.  A bal öklöt a köldöktől haránt jobbra lent, nagyjából egy ökölnyi távolságban tartjuk. Ekkor a bal csuklót ne hajlítsuk be.  A kard hegyét a <i>gedan-no-kamaé</i>nál kissé lejjebb engedjük.</p>	
<p>E. A <i>kamae</i> feloldásának módja (<i>kamae-otoku</i>)  A <i>kensen</i> leengedésének követelménye, hogy azt természetesen, a <i>gedan-no-kamaé</i>val azonos mértékig, nagyjából 3-6 cm-re az ellenfél bal térde alá, haránt jobbra engedjük le.</p>	<p>Amikor a kard élet ferdén balra lefelé fordítjuk, akkor anélkül, hogy a <i>tsukát</i> a tenyérben elmozdítanánk, azt természetesen fogva fordítsuk el a csuklót.  A <i>kamae</i> feloldásának esetében, amikor a jobb lábat a balhoz (illetve a bal lábat a jobbhoz) húzzuk, a lábakat ne zárjuk egymás mellé, hanem a jobb lábat kissé a bal előtt tartva álljunk.</p>
-13-	-14-

**(4) Shi-uchi kōtai**

*Shi* és *uchi* cseréjének esetén a következő pontok szerint járjunk el.

1. A *shi tsune-no-kamaéban*, az *uchi* pedig *sage-tō* tartásban a kezdővonalától középre haladva egymással szembeáll.

2. A *shi* a *jōt* függőlegesen tartva azt előre kinyújtja. Az *uchi* a kardot a teste előtt bal kéz alól a jobb kézbe átveszi, és azt előre kinyújtja.

3. Mindketten egyidőben a kezüket kinyújtják, és a *jōt* illetve kardot a másik fél fogása fölött megragadva kicserélik azokat. (A csere után a *shi* és *uchi* is felcserélődik.)

4. Az *uchi* féllépésnyire bal felé kilép, és a kard leengedése közben, annak élét felfelé fordítva *sage-tō* tartást vesz fel.

A *shi* a *jōt* a teste előtt bal kéz alatt megfogva, azt a jobb kézbe átveszi, majd miközben balra fél lépést kilép, a kezét leengedve *tsune-no-kamaéba* áll.

5. Mindkét fél egyidőben egyenesen előrehalad, majd jobbra fordulva egymással szembeáll.

-13-

-14-

(5) <i>Kihonok</i>	
<p>Elnevezések</p> <p><i>Ippon-me Honte-uchi (migi·hidari)</i>  <i>Nihon-me Gyakute-uchi (migi·hidari)</i>  <i>Sanbon-me Hiki-otoshi-uchi (migi·hidari)</i>  <i>Yonhon-me Kaeshi-zuki (migi·hidari)</i>  <i>Gohon-me Gyakute-zuki</i>  <i>Roppon-me Maki-otoshi</i>  <i>Nanahon-me Kuri-tsuke</i>  <i>Happon-me Kuri-hanashi</i>  <i>Kyūhon-me Tai-atari</i>  <i>Juppon-me Tsuki-hazushi uchi</i>  <i>Jūippon-me Dō-barai uchi</i>  <i>Jūnihon-me Tai-hazushi uchi (migi·hidari)</i></p>	
<p>A fent felsorolt 12 <i>kihon</i> létezik. Ezek képezik a <i>jō</i>-használat alapját, így ezek elsajátítása révén lehetővé válik a <i>katák</i> szabad és zavartalan végzése.</p>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fejleszti a megfelelő hozzáállást, és a gyakorlás során nyert önbizalomból származó erőt.</li> <li>2. A <i>maait</i> megismerve, az ütés és szúrás biztossá válik.</li> <li>3. A mozdulatok pontosak, gyorsak és energikusak lesznek.</li> <li>4. Az egyéni hibák eltűnnek, az ütés irányvonala megfelelővé válik.</li> <li>5. A <i>metsuke</i> és a tekintet világossá válik, a <i>kiai</i> megtelik erővel.</li> </ol>	<p>A <i>kihonok</i> a <i>jōdō katák jō</i>-használatának alapelveit mutatják be, nem pedig a <i>kihonok</i> kombinációjából állnak össze a <i>katák</i>. Ezért gyakorlás közben tartsuk észben, hogy a <i>kihonokat</i> a <i>katák</i> szabad és zavartalan végzésének érdekében gyakoroljuk.</p> <p>A célszerűség kedvéért csoportban együtt, valamint folyamatosan ismételve gyakorlunk, ám minden egyes mozdulatsort gondosan, a testhelyzetre, ütésre és szúrásra figyelve végezzünk.</p> <p>Különösen az egyéni gyakorlatoknál ügyeljünk rá, hogy a <i>kit</i>, a <i>jōt</i> és a testet összhangba hozva, a gyakorlás során a helyes mozdulatsort elsajátítsuk.</p>
-15-	-16-
(Megjegyzés)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· A <i>kihon wazáknak</i> két fajtája van, a páros és az egyéni gyakorlat. A jelen kézikönyv a páros gyakorlat, majd egyéni gyakorlat sorrendben tárgyalja őket.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· A <i>jōdō</i> esetében ütéskor [<i>ei'</i>], szúrásakor [<i>hō'</i>] <i>kiait</i> hallatunk erőteljesen a <i>harából</i>.</li> </ul>	
-17-	-18-



Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
<p>A. <b>Honte-uchi</b> (Vezényszavak: [<i>Sōgo ni rei</i>] [<i>Honte ni kamae</i>] [<i>Honte-uchi yōi</i>] [<i>Hajime</i>] [<i>Yame</i>] [<i>Moto e</i>] [<i>Ichi kōtai</i>])</p>	
<p>Cél: A <i>honte-uchi</i> olyan technika, amelynek során <i>honte-no-kamae</i>ből kiindulva a <i>jōt</i> teljes hosszában megfogjuk, és alap kéztartással ütjük az <i>uchi ganmenjét</i>. A <i>honte-uchin</i>ak két fajtája van, a <i>migi honte-uchi</i> és a <i>hidari honte-uchi</i>, melyeket felváltva végzünk.</p>	
<p>Előírások</p>	
<p>[<i>Sōgo ni rei</i>]</p>	
<p>SHI·UCHI A megfelelő <i>maait</i> tartva a <i>shi</i> a <i>jōt sage-jō</i>, az <i>uchi</i> pedig a kardot <i>sage-tō</i> tartásban fogva a másik fél felé álló meghajlást végez. A meghajlás után az <i>uchi kei-tō</i> tartásban fogja a kardot, a <i>shi</i> pedig <i>tsune-no-kamae</i>ba áll.</p>	<p>SHI·UCHI A <i>maai</i> akkora legyen, hogy amikor a <i>shi</i> és az <i>uchi</i> egymás felé jobb lábbal kilépve <i>kamae</i>ba helyezkedik, akkor a kard és a <i>jō</i> végétől is egyenlő távolságra (nagyjából 10 cm-re, és a továbbiakban is ennek megfelelően) lehessen összeérinteni a kettőt.</p>
<p>[<i>Honte ni kamae</i>]</p>	
<p>UCHI <i>Chūdan-no-kamae</i>ba áll.</p>	
<p>SHI <i>Migi honte-no-kamae</i>ba áll.</p>	<p>SHI Amikor a <i>jōt</i> a kardhoz igazítja, az érintkezés pontját torokmagasságban tartva, a <i>jō</i> végét pedig az <i>uchi ganmenjére</i> irányítva, a karddal megegyező mértékig érintse össze azzal. Amennyiben túl mélyen érintették össze, ne húzódjanak hátra.</p>
<p>[<i>Honte-uchi yōi</i>]</p>	
<p>UCHI A <i>kamae</i>t feloldja.</p>	
<p>-19-</p>	<p>-20-</p>

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
<p>SHI <i>Migi honte-no-kamaé</i>ból, ahogy a bal kéz hüvelykujját elengedve a kezét megfordítja, a <i>jōt</i> hátrafele húzva azt két kézzel teljes hosszában megfogja.</p>	<p>SHI <i>Yaya hanmi</i> helyzetbe fordulva a <i>jō</i> végét irányítsa az <i>uchi ganmenjére</i>, majd anélkül, hogy azt onnan elmozdítaná, a bal kéz megfordítása közben húzza hátra a <i>jōt</i>. <i>Ganmenen</i> a szemek közti pontot értjük. Amikor a <i>jōt</i> teljes hosszában megfogta, annak középpontját a test középvonalához hozza be. A hátsó kéz kifordítva szorítja a <i>jōt</i>.</p>
<p>[<i>Hajime</i>]</p>	
<p>SHI A bal kezét a <i>jō</i>-n hátulról felfelé forgatva csúsztatja, és a bal láb lépésével egyidőben az <i>uchi ganmenjét</i> üti.</p>	<p>SHI Általános szabály, hogy nem az elülső lábbal halad előre, hanem a hátulsóval lép ki. Az ütéssel egyidőben, a kisujjat szorítva álljon <i>hidari honte-no-kamaé</i>ba.</p>
<p>UCHI Abban a pillanatban, amikor az ütést kapja, bal lábbal egy lépést hátralép. A bal lábbal ismét hátralépve, a kardot alulról <i>chūdan-no-kamaé</i>ba emeli, és azt a <i>jō</i>hoz igazítja.</p>	
<p>UCHI A <i>kamaét</i> feloldja.</p>	
<p>SHI Miközben jobb kéz hüvelykujját elengedve a kezét megfordítja, a <i>jōt</i> hátrafele húzva azt teljes hosszában megfogja. Ezután, a jobb kezét a <i>jō</i>n hátulról felfelé forgatva csúsztatja, és a jobb lábbal kilépve az <i>uchi ganmenjét</i> üti.</p>	<p>SHI Minden alkalommal vegye fel a [<i>Honte-uchi yōi</i>] pozícióját.</p>
<p>-19-</p>	<p>-20-</p>

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
UCHI Az ütés pillanatában bal lábbal egy lépést hátralép.	
(Ezt a mozdulatsort sorozatban ismételve <i>honte-uchit</i> végeznek.)	SHI·UCHI Próbáljanak a légzésüket összehangolva mozogni.
[Yame]	
SHI <i>Honte-no-kamaéban zanshint</i> fejez ki.	
UCHI Bal lábbal hátralépve a kardot alulról <i>chūdan-no-kamaéba</i> emeli, és azt a <i>jō</i> hoz igazítja.	
[Moto e]	
UCHI A kardot leengedi, és a jobb lábat a bal mellé húzza.	
SHI Abban az esetben, ha <i>migi hontéban</i> végzett, akkor a kard leengedésével egyidőben - anélkül, hogy a <i>jō</i> végét az <i>uchi ganmenjéről</i> elmozdítaná- jobb kézzel a <i>jō</i> közepét megfogja, és a bal lábat a jobb mellé zárva <i>tsune-no-kamaéba</i> áll. Abban az esetben, ha <i>hidari hontéban</i> végzett, a jobb kezét húzva a <i>jōt</i> teljes hosszában megfogja, majd jobb kézzel a <i>jō</i> közepét megragadva a jobb lábat a bal mellé rendezi és <i>tsune-no-kamaéba</i> áll.	
[Ichi kōtai]	
Mindkét fél egy féllépésnyit bal felé kilép, majd egyenesen előrehaladva, jobbra fordulással szembeállnak. A továbbiakban is ennek megfelelően járjanak el.	
-21-	-22-

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
Egyéni gyakorlat (Vezényszavak: [ <i>Honte ni kamae</i> ] [ <i>Honte-uchi yōi</i> ] [ <i>Hajime</i> ] [ <i>Yame</i> ] [ <i>Moto e</i> ] [ <i>Maware migi</i> ])	
Előírások	
[ <i>Honte ni kamae</i> ]	
<i>Tsune-no-kamaé</i> -ről <i>migi honte-no-kamaé</i> -ra váltunk.	
[ <i>Honte-uchi yōi</i> ]	
Mialatt a bal hüvelykujjat elengedve a kezét megfordítjuk, a <i>jōt</i> hátrafele húzva azt két kézzel teljes hosszában megfogjuk.	
[ <i>Hajime</i> ]	
A bal kezét a <i>jōn</i> hátulról felfelé forgatva csúsztatjuk, és a bal lábbal kilépve a <i>ganmen</i> magasságába ütünk. Mialatt a jobb hüvelykujjat elengedve a kezét megfordítjuk, a <i>jōt</i> hátrafelé húzva azt két kézzel teljes hosszában megfogjuk. A jobb kezét hátulról felfelé forgatva a <i>jōn</i> csúsztatjuk, és jobb lábbal kilépve a <i>ganmen</i> magasságába ütünk.	Az egyéni gyakorlatnál különösen ügyeljünk rá, hogy ne az elülső lábbal haladjunk, hanem a hátulsó lábbal lépjünk ki. Minden egyes esetben határozottan vegyük fel a <i>yōi</i> pozíciót. Továbbá minden alkalommal ellenőrizzük az ütés utáni <i>kamae</i> testhelyzetét. Különösen figyeljünk a hátsó láb irányára és elhelyezkedésére.
(Ezt a mozdulatsort ismételve, sorozatban <i>honte-uchit</i> végzünk.)	
[ <i>Yame</i> ]	
<i>Migi</i> , vagy <i>hidari honte-no-kamaé</i> ban megállunk.	
[ <i>Moto e</i> ]	
<i>Tsune-no-kamaé</i> ba állunk.	
[ <i>Maware migi</i> ]	
<i>Sage-jō</i> tartásban jobbra fordulással <i>tsune-no-kamaé</i> ba állunk. A továbbiakban is ennek megfelelően járjunk el.	
-23-	-24-

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
<p><b>B. Gyakute-uchi</b> (Vezényszavak: [<i>Gyakute ni kamae</i>] [<i>Gyakute-uchi yōi</i>] [<i>Hajime</i>] [<i>Yame</i>] [<i>Moto e</i>] [<i>Ichi kōtai</i>])</p>	
<p>Cél: A <i>gyakute-uchi</i> olyan technika, amelynek során <i>gyakute-no-kamaé</i>ból kiindulva <i>jōt</i> teljes hosszában megfogjuk, majd fordított fogással az <i>uchi</i> arcának bal és jobb oldalát ütjük. Az egyéni gyakorlat esetében a <i>honte-uchi</i>val azonos módon, felülről <i>gyakuté</i>val a <i>ganmen</i> magasságába ütünk.</p> <p>A <i>gyakute-uchi</i>-nak két fajtája van, a <i>migi gyakute-uchi</i> és a <i>hidari gyakute-uchi</i>, melyeket felváltva végzünk.</p>	
<p>Előírások</p>	
<p>[<i>Gyakute ni kamae</i>]</p>	
<p>UCHI <i>Chūdan-no-kamaé</i>ba áll.</p>	
<p>SHI <i>Migi gyakute-no-kamaé</i>ba áll.</p>	
<p>[<i>Gyakute-uchi yōi</i>]</p>	
<p>SHI A bal kezét hátrafele húzva, a <i>jōt</i> két kézzel teljes hosszában megfogja.</p>	<p>SHI <i>Yaya hanmi</i> helyzetbe fordulva, a <i>jō</i> elülső végét irányítsa az <i>uchi ganmenjére</i>, és annak elmozdítása nélkül húzza hátra a bal kezét.</p>
<p>[<i>Hajime</i>]</p>	
<p>SHI A bal kezét hátulról felfelé forgatva csúsztatja a <i>jōn</i>, és bal lábbal kilépve az arc jobb oldalát üti.</p>	<p>SHI Felülről üsse az <i>uchi</i> arcát.</p>
<p>UCHI Az ütés pillanatában jobb lábbal egy lépést hátralép, és a kardot állított helyzetben tartva a <i>jō</i> ütését megállítja.</p>	<p>UCHI Az ütés megállításakor <i>yaya hanmi</i> tartásban, szemből fogadja a <i>jōt</i>.</p>
<p>SHI A jobb kezét hátrafelé húzva a <i>jōt</i> teljes hosszában megfogja, majd mialatt a <i>jōn</i> a jobb kezét hátulról felfelé forgatva csúsztatja, a jobb lábbal előrelépve az arc bal oldalát üti.</p>	<p>SHI Mikor a <i>jōt</i> két kézzel teljes hosszában megfogta, annak középpontját a test középvonalához hozza be.</p> <p>Alapszabály, hogy ne az elülső lábbal haladjon, hanem a hátulsó lábbal lépjen ki. A csuklót mindig egyenesen tartva, az ütéssel egyidőben kerüljön <i>gyakute-no-kamaé</i>ba.</p>
<p>-25-</p>	<p>-26-</p>

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
UCHI Az ütés pillanatában bal lábbal egy lépést hátralép, és a kardot állított helyzetben tartva fogadja a <i>jō</i> ütését.	
(Ezt a mozdulatsort ismételve, sorozatban <i>gyakute-uchit</i> végzünk.)	SHI Minden egyes alkalommal vegye fel a [ <i>Gyakute-uchi yōi</i> ] pozícióját.
[ <i>Yame</i> ]	SHI·UCHI Próbáljanak a légzésüket összehangolva mozogni.
SHI <i>Gyakute-no-kamaé</i> ből a fogást <i>hontéra</i> váltva <i>zanshint</i> fejez ki.	
UCHI Bal lábbal hátralép, a karddal <i>chūdan-no-kamaé</i> t vesz fel és azt a <i>jō</i> hoz igazítja.	
-25-	-26-

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
Egyéni gyakorlat (Vezényszavak: [ <i>Gyakute ni kamae</i> ] [ <i>Gyakute-uchi yōi</i> ] [ <i>Hajime</i> ] [ <i>Yame</i> ] [ <i>Moto e</i> ] [ <i>Maware migi</i> ])	
Előírások	
[ <i>Gyakute ni kamae</i> ]	
<i>Tsune-no-kamaé</i> ről <i>migi gyakute-no-kamaé</i> ra váltunk.	
[ <i>Gyakute-uchi yōi</i> ]	
A bal kezet hátrahúzva a <i>jōt</i> két kézzel teljes hosszában megfogjuk.	
[ <i>Hajime</i> ]	
A bal kezet hátulról felfelé forgatva csúsztatjuk a <i>jōn</i> , és bal lábbal kilépve a <i>ganmen</i> magasságába ütünk. A jobb kezet hátrahúzva a <i>jōt</i> két kézzel teljes hosszában megfogjuk. A jobb kezet a <i>jōn</i> hátulról felfelé forgatva csúsztatjuk, és jobb lábbal lépve a <i>ganmen</i> magasságába ütünk.	Az egyéni gyakorlatnál különösen ügyeljünk rá, hogy ne az elülső lábbal haladjunk, hanem a hátulsó lábbal lépünk ki. Minden egyes esetben határozottan vegyük fel a <i>yōi</i> pozíciót. Továbbá minden alkalommal ellenőrizzük az ütés utáni <i>kamae</i> testhelyzetét. Különösen figyeljünk a hátsó láb irányára és elhelyezkedésére.
(Ezt a mozdulatsort ismételve, sorozatban <i>gyakute-uchit</i> végzünk.)	
[ <i>Yame</i> ]	
<i>Migi</i> , vagy <i>hidari gyakute-no-kamaé</i> ban megállunk majd <i>honte-no-kamaé</i> ra váltunk.	
[ <i>Moto e</i> ]	
<i>Tsune-no-kamaé</i> ra váltunk.	
-27-	-28-

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
<p><b>C. Hiki-otoshi-uchi</b> (Vezényszavak: [<i>Hiki-otoshi ni kamae</i>] [<i>Hiki-otoshi-uchi hajime</i>] [<i>Yame</i>] [<i>Moto e</i>] [<i>Ichi kōtai</i>])</p>	
<p>Cél: A <i>hiki-otoshi-uchi</i> olyan technika, amely során <i>hikiotoshi-no-kamae</i>ből kiindulva az <i>uchi ganmenjét</i> ütjük, vagy pedig a kardot leütve nyomást gyakorolunk a <i>ganmenre</i>. A páros gyakorlat esetében a <i>chūdan</i>ban tartott kardot <i>hiki-otoshi-uchi</i>val leütjük, majd nyomást gyakorolunk a <i>ganmen-re</i>. Az egyéni gyakorlat esetében pedig közvetlenül <i>hontéval</i> a <i>ganmen</i> magasságába ütünk. Balra és jobbra felváltva végezzük a technikát.</p>	
<p>Előírások</p>	
<p>[<i>Hiki-otoshi ni kamae</i>]</p>	
<p>UCHI <i>Chūdan-no-kamae</i>ba áll.</p>	
<p>SHI <i>Migi hikiotoshi-no-kamae</i>ba áll.</p>	<p>SHI <i>Ma-hanmi</i> testtartásban, a vállakat, csípőt és sarkakat egy síkba rendezve ne csavarja el a testet.</p>
<p>[<i>Hiki-otoshi-uchi hajime</i>]</p>	
<p>SHI Miközben a jobb kezét a <i>jōn</i> hátulról felfelé forgatva csúsztatja, a kardot felülről, haránt jobbról leüti, és a jobb lábbal egy lépést kilépve nyomást gyakorol <i>uchi ganmenjére</i>, majd <i>zanshin</i>t fejez ki.</p>	<p>SHI Ne a mellkast előrefordítva, hanem a csípő elfordítása közben, a testhez igazított <i>jōt</i> hátulról felemelve üsse le a kardot. Az egy légzésnyi ütem alatt végbevitt mozdulattal egyidőben lépjen ki a jobb lábbal. Alapszabály, hogy ne a bal lábbal haladva üssön.</p>
<p>UCHI Azzal egyidőben, hogy a kardját jobbra hátrafele leütötték, a jobb lábbal hátralép.</p>	<p>UCHI Ne húzódjon túlzottan hátra.</p>
<p>-29-</p>	<p>-30-</p>



Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
<p>SHI A bal hüvelykujjat elengedve a kezét megfordítja, és a <i>jōt</i> balra hátrafele lehúzáva <i>migi hanmi</i> helyzetbe áll. A jobb kéz tenyerét kifelé fordítva a fogást megváltoztatja, és azt könnyedén a mellkas jobb oldalához érintve <i>hidari hikiotoshi-no-kamaé</i>t vesz fel.</p>	<p>SHI Amikor a <i>jōt</i> lefelé húzza, <i>mahanmi</i> helyzetben az <i>uchit</i> folyamatosan szemmel tartva, se a mellkast, se a hátat ne mutassa felé. Az elülső láb mutasson kissé ferdén előre, és a térd legyen könnyedén behajlítva oly módon, hogy a lábujjak ne forduljanak egymás felé. A hátsó láb legyen természetesen kinyújtva, nagylábujjának vonala pedig a csípő vonalával merőleges szöveget zárjon be.</p>
<p>UCHI Miközben bal lábbal hátralép, <i>kiait</i> hallatva, a vágáshoz hasonló módon felülről <i>chūdan-no-kamaé</i>ba emeli a kardot.</p>	<p>UCHI Mikor a fej fölé emeli a kardot, annak hegyét ne eresse vízszintes alá. Nagyon figyeljen a <i>maaira</i>.</p>
<p>SHI Miközben a bal kezét a <i>jōn</i> hátulról felfelé forgatva csúsztatja, a kardot felülről, haránt balról leüti, és a bal lábbal egy lépést kilépve nyomást gyakorol az <i>uchi ganmenjére</i>, majd <i>zanshint</i> fejez ki.</p>	
<p>UCHI Azzal egyidőben, hogy a kardját balra hátrafele leütötték, a bal lábbal hátralép.</p>	
-29-	-30-
(Ezt a mozdulatsort ismételve, sorozatban <i>hiki-otoshi-uchi</i> -t végeznek.)	
[Yame]	
SHI <i>Honte-no-kamaé</i> ban <i>zanshint</i> fejez ki.	
UCHI Bal lábbal hátralép, és a kardot alulról <i>chūdan-no-kamaé</i> ba emelve, azt a <i>jō</i> hoz igazítja.	
-31-	-32

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
Egyéni gyakorlat (Vezényszavak: [ <i>Hiki-otoshi ni kamae</i> ] [ <i>Hiki-otoshi-uchi hajime</i> ] [ <i>Yame</i> ] [ <i>Moto e</i> ] [ <i>Maware migi</i> ])	
Előírások	
[ <i>Hiki-otoshi ni kamae</i> ]	
<i>Tsune-no-kamae</i> ről <i>migi hikiotoshi-no-kamae</i> ra váltunk.	
[ <i>Hiki-otoshi-uchi hajime</i> ]	
<p>Miközben a jobb kezét hátulról felfelé forgatva a <i>jōn</i> csúsztatjuk, jobb lábbal kilépve a <i>ganmen</i> magasságába ütünk.</p> <p>A bal kéz hüvelykujját elengedve a kezét megfordítjuk, és a <i>jōt</i> balra, hátrafele lehúzáva <i>migi hanmi</i> helyzetbe állunk. A jobb kéz fogását megváltoztatva a tenyeret kifelé fordítjuk, és azt könnyedén a mellkas jobb oldalához érintve <i>hidari hikiotoshi-no-kamae</i>ba helyezkedünk.</p> <p>A bal kezét hátulról felfelé forgatva a <i>jōn</i> csúsztatjuk, és bal lábbal kilépve a <i>ganmen</i> magasságába ütünk.</p> <p>A jobb hüvelykujját elengedve a kezét megfordítjuk, és a <i>jōt</i> jobbra, hátrafele lehúzáva <i>hidari hanmi</i> helyzetbe állunk. A balkéz fogását megváltoztatva a tenyeret kifelé fordítjuk, és azt könnyedén a mellkas bal oldalához érintve <i>migi hikiotoshi-no-kamae</i>ba helyezkedünk.</p> <p>Miközben a jobb kezét hátulról felfelé forgatva a <i>jōn</i> csúsztatjuk, jobb lábbal kilépve a <i>ganmen</i> magasságába ütünk.</p>	<p>Az egyéni gyakorlat esetében különösen ügyeljünk rá, hogy nem az elülső lábbal haladunk, hanem a hátulsóval lépünk ki.</p> <p>A mellkas előrefordítása nélkül, a testhez igazított <i>jōt</i> hátulról felfelé forgatva üssük a <i>ganment</i>.</p> <p>Mikor <i>hikiotoshi-no-kamae</i>ba állunk, a tekintetet előre rögzítve vegyük fel a <i>mahanmi</i> helyzetet.</p> <p>Az elülső láb mutasson kissé ferdén előre, és a térd legyen könnyedén behajlítva oly módon, hogy a lábujjak ne mutassanak egymás felé. A hátulsó láb legyen természetesen kinyújtva, a nagylábujj vonala pedig a csípő vonalával merőleges szöget zárjon be.</p> <p>A lábakat és csípőt mozgatva, minden egyes alkalommal pontos testhelyzetet vegyünk fel: a <i>mahanmi hikiotoshi-no-kamae</i>t, az ütés utáni <i>yaya hanmi honte-no-kamae</i>t, a <i>yōi</i> idején felvett <i>mahanmi hikiotoshi-no-kamae</i>t, majd újból az ütés utáni <i>yaya hanmi honte-no-kamae</i>t. Ily módon végezzük egyik <i>hikiotoshi-uchi</i>t a másik után.</p>
(Ezt a mozdulatsort ismételve, sorozatban <i>hikiotoshi-uchi</i> t végzünk.)	
[ <i>Yame</i> ]	
<i>Migi</i> , vagy <i>hidari honte-no-kamae</i> ban megállunk.	
[ <i>Moto e</i> ]	
Visszatérünk <i>tsune-no-kamae</i> ba.	
-33-	-34-

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
<p>D. <b>Kaeshi-zuki</b> (Vezényszavak: [<i>Honte ni kamae</i>] [<i>Kaeshi-zuki yōi</i>] [<i>Hajime</i>] [<i>Yame</i>] [<i>Moto e</i>] [<i>Ichi kōtai</i>])</p>	
<p>Cél: A <i>suigetsu</i>t szűrő technika, amelynek során a csípőt teljesen elfordítjuk, és a <i>jō</i> elülső és hátsó végét felváltva hátra átfordítva szűrünk. A <i>hidari</i> és <i>migi kaeshi-zuki</i>t felváltva végezzük.</p>	
<p>Előírások</p>	
<p>[<i>Honte ni kamae</i>]</p>	
<p>UCHI <i>Chūdan-no-kamae</i>ba áll.</p>	
<p>SHI <i>Migi honte-no-kamae</i>ba áll.</p>	
<p>[<i>Kaeshi-zuki yōi</i>]</p>	
<p>UCHI Jobb lábbal hátralepve <i>chūdan</i>ról <i>hidari jōdan-no-kamae</i>ra vált.</p>	<p>UCHI Ne legyen túl nagy a <i>maai</i>, az <i>issoku-ittō-no-maai</i>ig húzódjon hátra. Ne a bal lábbal lépjen hátra.</p>
<p>SHI <i>Migi honte-no-kamae</i>ből kiindulva a bal hüvelykujjat elengedi, és a csípőt teljesen elfordítva a két lábat keresztezi. Ezalatt a jobb kezét a <i>jōn</i> csúsztatva felülről hátraemeli, és a <i>jōt</i> teljes hosszában megfogva, annak elülső végét a <i>suigetsura</i> irányítja.</p>	<p>SHI Amikor a <i>jōt</i> átfordítja, a csípőt teljesen elfordítva változtassa meg a két láb irányát. A súlypont legyen megközelítőleg a két láb között, hogy a test ne dőljön előre. A <i>jō</i> elülső végét nagyjából a <i>suigetsu</i> magasságában, a <i>jō</i> középpontját pedig a köldök környékén tartva, a hátul lévő jobb kezét használjuk szűrésre. A <i>jō</i> átfordításakor a bal kezét se fel, se le nem mozzatva, azt egyenesen előre tolja ki.</p>
<p>[<i>Hajime</i>]</p>	
<p>SHI Miközben a bal lábbal egy nagy lépést előrelép, jobb kézzel a <i>jōt</i> egyenesen kitolva az <i>uchi suigetsu</i>ját szűri. Ezután a <i>jō</i> elülső végét a <i>ganmenre</i> irányítva <i>zanshin</i>t fejez ki.</p>	
<p>UCHI Bal lábbal hátralepve <i>chūdan</i> helyzetbe áll. Ezt követően jobb lábbal hátralepve <i>chūdan</i>ról <i>hidari jōdan</i> tartásra vált.</p>	<p>UCHI Amikor <i>chūdan</i> tartásba helyezkedik, <i>kiait</i> hallatva, a vágáshoz hasonló módon vegye fel a <i>kamaét</i>.</p>
<p>SHI A jobb hüvelykujjat elengedi, és a csípőt teljesen elfordítva a két lábat keresztezi. Ezalatt a bal kezét a <i>jōn</i> csúsztatva felülről hátraemeli, és a <i>jōt</i> teljes hosszában megfogva annak elülső végét a <i>suigetsura</i> irányítja. Ezt követően, mialatt a jobb lábbal egy nagy lépést előrelép, bal kézzel a <i>jōt</i> egyenesen kitolva <i>uchi suigetsu</i>ját szűri, majd a <i>jō</i> elülső végét a <i>ganmenre</i> irányítja.</p>	
<p>UCHI Bal lábbal hátralepve <i>chūdan</i> helyzetbe áll.</p>	
<p>-35-</p>	<p>-36-</p>

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
(Ezt a mozdulatsort ismételve, sorozatban <i>kaeshi-zukit</i> végeznek.)	
[Yame]	
SHI <i>Honte-no-kamaéban zanshint</i> fejez ki.	
UCHI Bal lábbal hátralép és a kardot felülről <i>chūdan</i> tartásba emelve, azt a <i>jō</i> hoz igazítja.	
-37-	-38-
Egyéni gyakorlat (Vezényszavak: [ <i>Honte ni kamae</i> ] [ <i>Kaeshi-zuki yōi</i> ] [ <i>Hajime</i> ] [ <i>Yame</i> ] [ <i>Moto e</i> ] [ <i>Maware migi</i> ])	
Előírások	
[ <i>Honte ni kamae</i> ]	
<i>Tsune-no-kamaé</i> ről <i>migi honte-no-kamaé</i> ra váltunk.	
[ <i>Kaeshi-zuki yōi</i> ]	
A bal hüvelykujjat elengedjük, és a csípőt teljesen elfordítva a két lábat keresztezzük. Ezalatt a jobb kezét a <i>jōn</i> csúsztatva felülről hátraemeljük, és a <i>jōt</i> teljes hosszában megfogva, annak végét a saját <i>suigetsunk</i> magasságában tartjuk.	
[ <i>Hajime</i> ]	
Mialatt a bal lábbal egy nagy lépést előrelépünk, jobb kézzel a <i>jōt</i> egyenesen kitolva a <i>suigetsu</i> magasságában szúrunk. A jobb hüvelykujjat elengedjük, és a csípőt teljesen elfordítva a két lábat keresztezzük. Ezalatt a bal kezét a <i>jōn</i> csúsztatva felülről hátraemeljük, és a <i>jōt</i> teljes hosszában megfogva, annak végét a saját <i>suigetsunk</i> magasságában tartjuk. Mialatt a jobb lábbal egy nagy lépést előrelépünk, bal kézzel a <i>jōt</i> egyenesen kitolva a <i>suigetsu</i> magasságában szúrunk.	Minden egyes esetben határozottan vegyük fel a <i>yōi</i> pozíciót. Továbbá, minden alkalommal ellenőrizzük a szúrás utáni <i>kamae</i> testtartását. Különösen a hátsó láb irányára és elhelyezkedésére figyeljünk.
(Ezt a mozdulatsort ismételve, sorozatban <i>kaeshi-zukit</i> végzünk.)	
[Yame]	
A <i>jō</i> végét a <i>ganmenre</i> irányítva <i>migi</i> , vagy <i>hidari honte</i> tartásba helyezkedünk.	
[ <i>Moto e</i> ]	
<i>Tsune-no-kamaé</i> ba állunk.	
-39-	-40-

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
<p>E. <b>Gyakute-zuki</b> (Vezényszavak: [<i>Honte ni kamae</i>] [<i>Gyakute-zuki yōi</i>] [<i>Hajime</i>] [<i>Yame</i>] [<i>Moto e</i>] [<i>Ichi kōtai</i>])</p>	
<p>Cél: Olyan technika, amelynek során a <i>jōt</i> <i>gyakutē</i>val fogva a másik fél <i>suigetsuját</i> felülről szúrjuk, majd <i>migi honte-uchival</i> a <i>ganmenjét</i> ütjük. Ily módon a szúrás és ütés mozdulatát egymás után ismételve végezzük a technikát.</p>	
<p>Előírások</p>	
<p>[<i>Honte ni kamae</i>]</p>	
<p>UCHI <i>Chūdan-no-kamaé</i>ba áll.</p>	
<p>SHI <i>Migi honte-no-kamaé</i>ba áll.</p>	
<p>[<i>Gyakute-zuki yōi</i>]</p>	
<p>UCHI <i>Chūdan</i> tartásból jobb lábbal hátralepve <i>hidari jōdan</i> tartásba áll.</p>	<p>UCHI Ne legyen túl nagy a <i>maai</i>, az <i>issoku-ittō-no-maai</i>ig húzódjon hátra. Ne a bal lábbal lépjen hátra.</p>
<p>SHI <i>Migi honte-no-kamaé</i>ből kiindulva, miközben a jobb kezét a <i>jōn</i> csúsztatva a fej fölé hátraemeli, a csípőt teljesen elfordítva a két lábat keresztezi. A bal kezét változatlanul <i>gyakute</i> fogással nagyjából vállmagasságban tartja, és a <i>jōt</i> teljes hosszában fogva annak elülső végét az <i>uchi suigetsujára</i> irányítja.</p>	<p>SHI A <i>jō</i> felemelésekor a csípőt teljesen elfordítva változtassa meg a két láb irányát. A bal kezét nagyjából vállmagasságban tartva, a <i>jōt</i> az <i>uchi suigetsujának</i> irányába nyújtsa ki.</p>
<p>[<i>Hajime</i>]</p>	
<p>SHI Mialatt a bal lábbal előrelép, a <i>jōt</i> jobb kézzel a fej fölül egyenesen kitolva a <i>suigetsut</i> szúrja. Ezt követően, a jobb kezét a fej fölé hátraemelve a <i>jōt</i> teljes hosszában megfogja, majd a jobb láb előrelépésével egyidőben, a jobb kezét csúsztatva <i>migi honte-uchival</i> üti a <i>ganment</i>.</p>	<p>Felülről a <i>suigetsut</i> egyenesen szúrva, a jobb kéz a homlok elé kerül. Szúráskor a <i>jō</i> elülső vége ne emelkedjen fel. A szúrás utáni testhelyzet <i>yaya hanmira</i> változik. A könyökök legyenek lazák, és mindkét kisujj erősen szorítsa a <i>jōt</i>. A <i>jōt</i> ismét <i>ma-hanmi</i> helyzetbe fordulva emelje a fej fölé.</p>
<p>UCHI Miközben bal lábbal egy nagy lépést hátralep, az <i>ai-uchi</i> előírásai szerint a kardot vágással keresztezi a <i>jōval</i>.</p>	<p>UCHI <i>Kiait</i> hallatva keresztezze a kardot a <i>jōval</i>. Amennyiben túl közeli a <i>maai</i>, a hátsó lábbal ismét hátralepve igazodjon a <i>jōhoz</i>.</p>
<p>(Ezt a mozdulatsort ismételve, a <i>gyakute-zukit</i> és a <i>migi honte-uchit</i> felváltva végzik.)</p>	
<p>[<i>Yame</i>]</p>	
<p>SHI <i>Honte-no-kamaé</i>ban <i>zanshint</i> fejez ki.</p>	
<p>UCHI Bal lábbal kissé hátralep, és a kardot így <i>chūdan</i>ba emelve azt a <i>jōhoz</i> igazítja.</p>	
<p>-41-</p>	<p>-42-</p>

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
Egyéni gyakorlat (Vezényszavak: [ <i>Honte ni kamae</i> ] [ <i>Gyakute-zuki yōi</i> ] [ <i>Hajime</i> ] [ <i>Yame</i> ] [ <i>Moto e</i> ] [ <i>Maware migi</i> ])	
Előírások	
[ <i>Honte ni kamae</i> ]	
<i>Tsune-no-kamaé</i> ról <i>migi honte-no-kamaé</i> ra váltunk.	
[ <i>Gyakute-zuki yōi</i> ]	
Miközben a jobb kezét a <i>jōn</i> csúsztatva a fej fölé hátraemeljük, a csípőt teljesen elfordítva a két lábat keresztezzük. A bal kezét változatlanul <i>gyakute</i> fogással nagyjából vállmagasságban tartjuk, és a <i>jōt</i> két kézzel teljes hosszában fogva annak elülső végét a <i>suigetsura</i> irányítjuk.	
[ <i>Hajime</i> ]	
A bal láb előrelépése közben a <i>jōt</i> jobb kézzel a fej fölül egyenesen kitolva a <i>suigetsu</i> magasságába szúrunk. A jobb kezét a fej fölé hátraemelve a <i>jōt</i> két kézzel teljes hosszában megfogjuk. Miközben jobb lábbal előrelépünk, a jobb kezét a <i>jōn</i> csúsztatva <i>migi honte-uchi</i> val a <i>ganmen</i> magasságába ütünk.	Minden egyes esetben határozottan vegyük fel a <i>yōi</i> pozíciót. Továbbá, minden alkalommal ellenőrizzük a szúrás utáni <i>kamae</i> testtartását. Különösen a hátsó láb irányára és elhelyezkedésére figyeljünk.
(Ezt a mozdulatsort ismételve, a <i>gyakute-zuki-t</i> és a <i>migi honte-uchi-t</i> felváltva végezzük.)	
[ <i>Yame</i> ]	
<i>Migi honte-no-kamaé</i> ban megállunk.	
[ <i>Moto e</i> ]	
<i>Tsune-no-kamaé</i> ba állunk.	
-43-	-44-

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
<p>F. <b>Maki-otoshi</b> (Vezényszavak: [<i>Honte ni kamae</i>] [<i>Maki-otoshi yōi</i>] [<i>Hajime</i>] [<i>Yame</i>] [<i>Moto e</i>] [<i>Ichi kōtai</i>])</p>	
<p>Cél: Olyan technika, amelynek során a szemből vágó kard megállításának pillanatában azt <i>maki-otoshival</i> lefelé csavarjuk, majd nyomást gyakorolunk a <i>ganmenre</i>.</p>	
<p>Előírások</p>	
<p>[<i>Honte ni kamae</i>]</p>	
<p>UCHI <i>Chūdan</i> helyzetbe áll.</p>	
<p>SHI <i>Migi honte</i> tartásba áll.</p>	
<p>[<i>Maki-otoshi yōi</i>]</p>	
<p>UCHI Jobb lábbal előrelép és a kezeket kinyújtva előrefele vágás utáni helyzetbe áll.</p>	<p>UCHI A <i>maait</i> tartva igazítsa a kardot a <i>jō</i>hoz, ne olyan helyzetben, hogy a <i>shi</i> jobb kezét megvágassa.</p>
<p>SHI A bal kezét a bal váll magasságába emelve, a jobb kezét pedig a homloktól balra, előre kitolva a <i>jō</i> végét haránt jobbra felemeli. A bal kézhát befelé, a jobb kézhát pedig tőle kifelé mutat.</p>	<p>SHI A csuklókat természetesen egyenesen tartva, ne csavarja el és ne hajlítsa be őket. A <i>jōt yaya hanmi</i> tartásban emelje fel. A bal könyököt ne feszítse ki, hanem tartsa az oldalánál.</p>
<p>[<i>Hajime</i>]</p>	
<p>SHI Nagy mozdulattal, haránt balra, előrefele félkörívet leírva a kardot <i>maki-otoshival</i> lefelé csavarja, és a jobb láb előrelépése közben nyomást gyakorol a <i>ganmenre</i>, majd <i>zanshint</i> fejez ki.</p>	<p>SHI Ne a kezeket előrefelé nyújtva csavarja le a kardot.</p>
<p>UCHI Azzal egyidőben, hogy a <i>shi</i> a kard hegyét <i>maki-otoshival</i> jobb oldalra, hátra lecsavarja, jobb lábbal hátralép. Ezután bal lábbal hátralép, és a kardot hátulról, felülről a fej fölé emelve, szemből a <i>shi</i> felé vág.</p>	<p>UCHI Ha a bal lábbal hátralépve vágáskor a <i>maai</i> túl nagy lenne, a lábakat megcserélve is lehet vágni, de a <i>maai</i> semmiképp sem lehet túl közeli. A <i>shi</i> nem jöhet előre megállítani a vágást.</p>
<p>(Ezt a mozdulatsort ismételve, sorozatban <i>maki-otoshit</i> végeznek.)</p>	
<p>[<i>Yame</i>]</p>	
<p>SHI <i>Honte-no-kamaéban</i> <i>zanshint</i> fejez ki.</p>	
<p>UCHI Bal lábbal hátralép, és a kardot alulról <i>chūdan</i> tartásba emelve azt a <i>jō</i>hoz igazítja.</p>	
<p>-45-</p>	<p>-46-</p>

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
Egyéni gyakorlat (Vezényszavak: [ <i>Honte ni kamae</i> ] [ <i>Maki-otoshi yōi</i> ] [ <i>Hajime</i> ] [ <i>Yame</i> ] [ <i>Moto e</i> ] [ <i>Maware migi</i> ])	
Előírások	
[ <i>Honte ni kamae</i> ]	
<i>Tsune-no-kamae</i> ről <i>migi hontéra</i> váltunk.	
[ <i>Maki-otoshi yōi</i> ]	
A bal kezet a bal váll magasságába emelve, a jobb kezet pedig a homloktól balra, előre kitolva a <i>jō</i> végét haránt jobbra felemeljük. A bal kéz hát befelé, a jobb kéz hát pedig tőlünk kifelé mutat.	A <i>jō</i> felemelésekor tudatosítsuk, hogy a kardnak ilyenkor a <i>jō</i> melyik részén kell lennie.
[ <i>Hajime</i> ]	
Haránt balra, előrefele félkörívet leírva, nagy mozdulattal <i>maki-otoshit</i> végzünk, és a jobb lábbal előrelépve nyomást gyakorlunk a <i>ganmenre</i> .	Minden egyes esetben határozottan vegyük fel a <i>yōi</i> pozíciót. Továbbá, minden alkalommal, miután a <i>ganmenre</i> nyomást gyakoroltunk ellenőrizzük a <i>kamae</i> testhelyzetét. Különösen a hátsó láb irányára és elhelyezkedésére ügyeljünk.
(Ezt a mozdulatsort ismételve, sorozatban <i>maki-otoshit</i> végzünk.)	
[ <i>Yame</i> ]	
<i>Migi honte-no-kamae</i> ban megállunk.	
[ <i>Moto e</i> ]	
<i>Tsune-no-kamae</i> ba állunk.	
-47-	-48-



Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
<p><b>G. Kuri-tsuke</b> (Vezényszavak: [<i>Kuri-tsuke yōi</i>] [<i>Hajime</i>] [<i>Yame</i>] [<i>Moto e</i>] [<i>Ichi kōtai</i>])</p>	
<p>Cél: Olyan technika, amelynek során a kard szemből érkező vágása elől balra kitérve, a <i>jō</i> végével az <i>uchi</i> alkarját alulról elkapjuk, majd azt <i>kuri-tsukéval</i> azonnal az alhasához irányítjuk.</p> <p><i>Migi</i> és <i>hidari kuri-tsuke</i> is létezik, de a <i>kihon</i> gyakorlatok esetében csak a <i>migi kuri-tsukét</i> végezzük.</p>	
<p>Előírások</p>	
<p>[<i>Kuri-tsuke yōi</i>]</p>	
<p>UCHI <i>Hassō</i> tartásba áll.</p>	
<p>SHI <i>Tsune-no-kamaé</i>ban áll.</p>	
<p>[<i>Hajime</i>]</p>	
<p>UCHI <i>Hassō</i> tartásból a kardot felemelve, szemből a <i>shi</i> felé vág.</p>	<p>UCHI A mozdulat, ahogy <i>hassō</i> tartásból, a kard felemelése után vág, egy légzéssnyi ütem alatt menjen végbe. Mikor a kardot a fej fölé emelte, annak hegyét ne eressze vízszint alá.</p>
<p>SHI <i>Tsune-no-kamaé</i>ből a bal lábbal egy lépést baloldalra kilép, és bal kézzel a <i>jō</i> elülső végét <i>gyakutéval</i> megfogja. Mialatt jobb lábbal a balhoz képest haránt jobbra előrelép, a kezeket vállszélességben a fej fölé emelve, a <i>jō</i> végével a kard <i>tsukájának</i> közepét alulról elkapja.</p> <p>Ezt követően, jobb lábbal egy lépést az <i>uchi</i> irányába lép, és a <i>jōval</i> a saját teste előtt nagy kört leírva, a kardot <i>kuri-tsukéval</i> az <i>uchi</i> alhasához irányítja.</p>	<p>SHI A <i>jō</i>, a végétől nagyjából 10 cm-re lévő részével találja el a <i>tsuka</i> közepét. A jobb láb <i>uchi</i> jobb lábának vonalán kívül helyezkedjen el.</p> <p>A fej fölé emelt <i>jō</i> vonala, a csuklók vonala, a könyökök vonala, a vállak vonala, a csípő vonala és a sarkak vonala legyen egy síkban, ne csavarodjon el. A <i>jō</i> elülső vége <i>uchi</i> szemmagasságában legyen.</p> <p>A <i>kuri-tsuke</i> után a bal kéz a bal combtőnél helyezkedik el, a lábak pedig a <i>jō</i> irányába haladva <i>uchi</i> lábaival egy vonalba kerülnek. A felsőttestet egyenesen tartva, a tekintetet <i>uchira</i> rögzítve ne essen össze a testtartás.</p>
<p>UCHI Miután a <i>kuri-tsukét</i> a jobb lábbal hátralépve fogadta, további bal-jobb lépéssel hátrahúzódva <i>shi</i> előtt <i>hassō</i> tartásba áll.</p>	<p>UCHI Amikor a <i>kuri-tsukét</i> fogadja, akkor a helyes <i>wazában</i> ellenállás nélkül a <i>shi</i> technikájára hagyatkozva, a testtartást megőrizve mozgatja a lábakat és a csípőt. Továbbá azért, hogy a kard ne ütődjön erősen a talajhoz, finoman használja a kezeket és karokat.</p>
<p>SHI Ahogy a jobb kezét <i>hontéra</i> váltja, a bal lábat mozdítva <i>migi honte-no-kamaé</i>ba áll, és a <i>jō</i> végét <i>uchi ganmenjére</i> irányítva <i>zanshint</i> fejez ki. Ezután a bal lábat a jobb mellé rendezve <i>tsune-no-kamaé</i>ba áll.</p>	
<p>(Ezt a mozdulatsort ismételve, sorozatban <i>kuri-tsukét</i> végezzük.)</p>	
<p>-49-</p>	<p>-50-</p>

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
[Yame]	
UCHI A <i>kuri-tsuke</i> utáni pozícióból bal-jobb-bal lépéssel hátrahúzódik, és <i>shivel</i> szembeállva a kard hegyét annak bal térde alá irányítja.	
SHI Ahogy a jobb kezét <i>hontéra</i> váltja, a bal lábat mozdítva <i>migi honte-no-kamaéba</i> áll, és a <i>jō</i> végét <i>uchi ganmenjére</i> irányítva <i>zanshint</i> fejez ki.	
[Moto e]	
UCHI A jobb lábat a bal mellé húzza.	
SHI A bal lábat a jobb mellé rendezve <i>tsune-no-kamaéba</i> áll.	
-51-	-52-

Egyéni gyakorlat (Vezényszavak: [ <i>Kuri-tsuke yōi</i> ] [ <i>Hajime</i> ] [ <i>Yame</i> ] [ <i>Moto e</i> ] [ <i>Maware migi</i> ])	
Előírások	
[ <i>Kuritsuke yōi</i> ]	
<i>Tsune-no-kamaé</i> ből a bal lábbal féllépésnyit baloldalra kilépünk, és bal kézzel a <i>jō</i> elülső végét <i>gyakuté</i> val megfogjuk. Mialatt a jobb lábbal a balhoz képest haránt jobbra előrelépünk, a kezeket vállszélességben tartva a <i>jōt</i> a fej fölé emeljük.	Miután a <i>jōt</i> a fejünk fölé emeltük, és a <i>kuri-tsuke</i> után a csípő magassága változatlan, ne mozogjon fel vagy le.
[ <i>Hajime</i> ]	
Miközben a <i>jō</i> val a testünk előtt nagy kört leírva <i>kuri-tsukét</i> végzünk, egy lépést haránt jobbra előrelépünk. Ismét a jobb lábbal, haránt balra fél lépést előrelépve a [ <i>Kuritsuke yōi</i> ] pozícióját vesszük fel.	Minden alkalommal ellenőrizzük, hogy a <i>kuri-tsuke yōi</i> , és a <i>kuri-tsuke</i> utáni testhelyzet a kard <i>tsukájának</i> közepéhez képest <i>mahanmi</i> legyen.
(Ezt a mozdulatsort ismételve, sorozatban <i>kuri-tsukét</i> végzünk.)	
[ <i>Yame</i> ]	<p>KURI TSUKE</p> <p>① ② Előkészület</p> <p>③ ④ KURI TSUKE</p> <p>⑤ ⑥ Visszatérés az eredeti szögbe</p>
Mialatt a jobb kezét <i>hontéra</i> váltjuk, a bal lábat mozdítva <i>migi honte</i> tartásba állunk.	
[ <i>Moto e</i> ]	
<i>Tsune-no-kamaé</i> ba állunk.	
-53-	-54-

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
<p>H. <b>Kuri-hanashi</b> (Vezényszavak: [<i>Kuri-hanashi yōi</i>] [<i>Hajime</i>] [<i>Yame</i>] [<i>Moto e</i>] [<i>Ichi kōtai</i>])</p>	
<p>Cél: Olyan technika, amelynek során a testet balra fordítva a kard szemből érkező vágása elöl kitérünk, és a <i>jō</i> végével <i>uchi</i> alkarját alulról elkapva, azt <i>kuri-hanashival</i> rögtön előrefele ellökjük.</p>	
<p>Előírások</p>	
<p>[<i>Kuri-hanashi yōi</i>]</p>	
<p>UCHI <i>Hassō</i> tartásba áll.</p>	
<p>SHI <i>Tsune-no-kamaé</i>ban áll.</p>	
<p>[<i>Hajime</i>]</p>	
<p>UCHI <i>Hassō</i> tartásból a kardot a fej fölé emelve, szemből a <i>shi</i> felé vág.</p>	<p>UCHI Pontosan vágjon.</p>
<p>SHI <i>Tsune-no-kamaé</i>ből bal lábbal egy lépést balfelé kilép, és bal kézzel a <i>jō</i> elülső végét <i>gyakutéval</i> megfogja. Mialatt jobb lábbal a balhoz képest haránt jobbra előrelép, a kezeket vállszélességben a fej fölé emelve, a <i>jō</i> végével a kard <i>tsukájának</i> közepét alulról elkapja. Ezután jobb lábbal egy nagy lépést <i>uchi</i> jobb oldalához lép, és közben a <i>jō</i> végét változatlanul a kard <i>tsukájához</i> érintve, azzal nagy kört leírva, a kardot <i>kuri-hanashival</i> az <i>uchi</i> mögé ellöki. A <i>kuri-hanashi</i> után a <i>jō</i> elülső végét az <i>uchi ganmenjére</i> irányítja.</p>	<p>SHI Helyes testtartásban, pontosan kapja el a <i>tsuka</i> közepét. A jobb láb az <i>uchi</i> jobb lábának vonalán kívül helyezkedjen el. A <i>kuri-hanashi</i> mozdulata közben a bal és jobb csukló is legyen egyenes. A kardot ne csak egyszerűen lenyomva, hanem a <i>jō</i> elejét forgatva köríves mozdulattal lökje el. A <i>kuri-hanashi</i> mozdulata után anélkül, hogy a hátsó láb oldalra fordulna, álljon <i>yaya hanmi gyakute-no-kamaéba</i>.</p>
<p>UCHI Amikor a <i>kuri-hanashit</i> fogadja, a tekintetet az ellenfélre rögzítve jobb-bal-jobb lépéssel hátrahúzódik és <i>hassō</i> tartásba áll.</p>	<p>UCHI Amikor a <i>kuri-hanashit</i> fogadja, a jobb lábbal hátralép, majd a bal lábat a jobb elé helyezve ismét jobb lábbal lépjen hátra.</p>
<p>SHI A jobb kezét <i>hontéra</i> váltva <i>migi honte-no-kamaéba</i> áll, és a <i>jō</i> végét az <i>uchi ganmenjére</i> irányítva <i>zanshint</i> fejez ki. Ezután a jobb lábat jobb felé eltolva, a bal lábat a jobb mellé húzza és <i>uchival</i> szemben <i>tsune-no-kamaéba</i> áll.</p>	
<p>-55-</p>	<p>-56-</p>

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
(Ezt a mozdulatsort ismételve, sorozatban <i>kuri-hanashit</i> végzünk.)	
[ <i>Yame</i> ]	
UCHI Miután a <i>kuri-hanashit</i> fogadta, jobbal-jobb-bal lépéssel hátrahúzódik, és <i>shivel</i> szembeállva a kard hegyét annak bal térde alá irányítja.	
-55-	-56-
SHI A jobb kezét <i>hontéra</i> váltva <i>migi honteno-kamaéba</i> áll, és a <i>jō</i> végét <i>uchi ganmenjére</i> irányítva <i>zanshint</i> fejez ki.	
[ <i>Moto e</i> ]	
UCHI A jobb lábat a bal mellé húzza.	
SHI A jobb lábat jobb felé eltolva a bal lábat a jobb mellé rendezni, és <i>uchival</i> szemközt <i>tsune-no-kamaéba</i> áll.	
-57-	-58-

Egyéni gyakorlat (Vezényszavak: [*Kuri-hanashi yōi*] [*Hajime*] [*Yame*] [*Moto e*] [*Maware migi*])

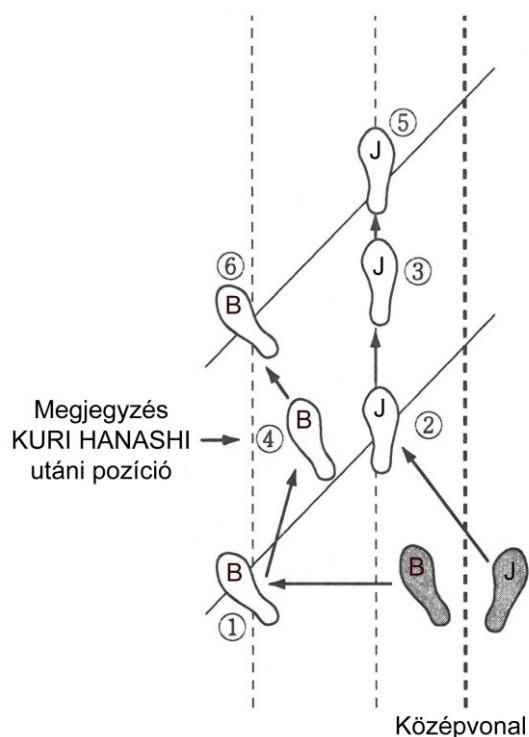
Előírások

[*Kuri-hanashi yōi*]

*Tsune-no-kama*éból a bal lábbal féllépésnyit balra kilépünk, és bal kézzel a *jō* elülső végét *gyakutéval* megfogjuk. Mialatt a jobb lábbal a balhoz képest haránt jobbra előrelépünk, a kezeket vállszélességben tartva a *jōt* a fej fölé emeljük.

KURI HANASHI

- ① ② Előkészület
- ③ ④ KURI HANASHI
- ⑤ ⑥ Visszatérés az eredeti szögbe



Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
<p>[<i>Hajime</i>]</p> <p>Miközben a jobb lábbal egy nagy lépést előrelépünk, a <i>jō</i> elülső végével nagy kört leírva <i>kuri-hanashit</i> végzünk, majd a <i>jō</i> végét szemmagasságba emeljük.</p> <p>A jobb lábbal fél lépést ismét előrehaladva, a [<i>Kuri-hanashi yōi</i>] pozícióját vesszük fel.</p>	<p>Mikor a <i>jō</i> végével nagy kört írunk le, azt hátrafele ne forgassuk. A kard <i>tsukájának</i> közepét magunk elé képzelve végezzük a <i>kuri-hanashit</i>, majd emeljük a <i>jō</i> végét szemmagasságba. A <i>kuri-hanashi</i> után anélkül, hogy a hátsó lábát oldalra fordítanánk, álljunk <i>yaya hanmi gyakute-no-kamaéba</i>.</p> <p>Minden alkalommal ellenőrizzük, hogy a <i>kuri-hanashi yōi</i> pozíciója a kard <i>tsukájához</i> képest <i>mahanmi</i>, a <i>kuri-hanashi</i> utáni pozíció pedig <i>gyakute-no-kamae</i> legyen.</p>
<p>(Ezt a mozdulatsort ismételve, sorozatban <i>kuri-hanashit</i> végzünk.)</p>	
<p>[<i>Yame</i>]</p>	
<p>A jobb kéz fogását <i>hontéra</i> váltva <i>migi honte</i> tartásba állunk.</p>	
<p>[<i>Moto e</i>]</p>	
<p>A jobb lábat jobb felé eltolva a bal lábat is a jobb mellé rendezzük, így a kezdeti középvonalba visszatérve <i>tsune-no-kamaéba</i> állunk.</p>	
<p>-59-</p>	<p>-60-</p>

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
<p>I. <b>Tai-atari</b> (Vezényszavak: [<i>Tai-atari yōi</i>] [<i>Hajime</i>] [<i>Yame</i>] [<i>Moto e</i>] [<i>Ichi kōtai</i>])</p>	
<p>Cél: Olyan technika, amelynek során a testet balra fordítva a kard szemből érkező vágása elől kitérünk, és a <i>jō</i> elülső végével az <i>uchi</i> alkarját alulról elkapjuk, majd azonnal a bal öklöt a <i>suigetsu</i>-hoz, a jobb öklöt pedig a <i>ganmen</i>-hez emelve <i>tai-atarit</i> végzünk.</p>	
<p>Előírások</p>	
<p>[<i>Tai-atari yōi</i>]</p>	
<p>UCHI <i>Hassō</i> tartásba áll.</p>	
<p>SHI <i>Tsune-no-kamaéba</i> áll.</p>	
<p>[<i>Hajime</i>]</p>	
<p>UCHI <i>Hassō</i> tartásból a kardot felemelve, szemből a <i>shi</i> felé vág.</p>	<p>UCHI Pontosan vágjon.</p>
<p>SHI <i>Tsune-no-kamaéba</i> bal lábbal egy lépést balra kilép, és bal kézzel a <i>jō</i> elülső végét <i>gyakutéval</i> megfogja. Mialatt jobb lábbal a balhoz képest haránt jobbra előrelép, a kezeket vállszélességben a fej fölé emelve, a <i>jō</i> végével a kard <i>tsukájának</i> közepét alulról elkapja. Ezután jobb lábbal fél lépést haránt jobbra lépve <i>uchival</i> szembeáll, és közben a <i>jō</i> végét továbbra is a <i>tsuka</i> közepéhez érintve, azt alulról felnyomja. Így a bal öklöt <i>suigetsuhoz</i>, a jobb öklöt pedig a <i>ganmen</i>hez emelve a <i>jōt</i> állított helyzetben tartja.</p>	<p>SHI Helyes testtartásban, pontosan kapja el a <i>tsuka</i> közepét. A jobb láb <i>uchi</i> jobb lábának vonalán kívül helyezkedjen el. Amikor a <i>jō</i> végével a <i>tsuka</i> közepét feltolva <i>uchi</i> pozícióját megtöri, a <i>jō</i> és a <i>tsuka</i> érintkezési pontja ne mozduljon el. A hátulsó lábat ne húzza túl közel a másikhöz. Továbbá, a lábujjak ne oldalra, hanem előrefele álljanak.</p>
<p>UCHI Amikor a <i>shi</i> a <i>tsukát</i> feltolta, a jobb lábat a balhoz húzza. A kezeket könnyedén kinyújtva a kard hegyét jobbra irányítja, a <i>tsukát</i> pedig oldalra döntve a fej fölött tartja.</p>	<p>UCHI Amikor a <i>shi</i> a <i>tsukát</i> feltolta, akkor anélkül, hogy a lábakat összezárná, a könyököket és térdeket ellazítva készüljön a <i>tai-atarira</i>.</p>
<p>SHI Egy lépéssel előrelép, kinyújtott könyökökkel <i>tai-atari</i>-t végez.</p>	<p>SHI A <i>tai-atari</i> mozdulata közben a karokat könnyedén kinyújtva, egész testtel haladjon előre.</p>
<p>UCHI Bal lábbal indítva, a lábakat váltva négy kis lépéssel hátrahúzódik, és <i>hassō</i> tartásba áll.</p>	
<p>SHI A jobb kéz fogását <i>hontéra</i> váltva <i>migi honte-no-kamaéba</i> áll, és a <i>jō</i> végét az <i>uchi ganmenjére</i> irányítva <i>zanshint</i> mutat.</p>	
<p>(Ezt a mozdulatsort ismételve, sorozatban <i>tai-atarit</i> végeznek.)</p>	
<p>-61-</p>	<p>-62-</p>



Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
[Yame]	
UCHI Amikor a <i>tai-atarit</i> kapja, bal-jobb-bal-jobb lépéssel hátrahúzódik, majd ismét a bal lábbal hátralépve a kardot leengedi, és a <i>shivel</i> szembeállva a kard hegyét annak bal térde alá irányítja.	
SHI A jobb kéz fogását <i>hontéra</i> váltva <i>migi honte-no kamaéba</i> áll, és a <i>jō</i> végét <i>uchi ganmenjére</i> irányítva <i>zanshint</i> fejez ki.	
[Moto e]	
UCHI A jobb lábat a bal mellé húzza.	
SHI A bal lábat a jobb mellé rendezve <i>tsune-no-kamaéba</i> áll.	
-63-	-64-

Egyéni gyakorlat (Vezényszavak: [*Tai-atari yōi*] [*Hajime*] [*Yame*] [*Moto e*] [*Maware migi*])

Előírások

[*Tai-atari yōi*]

*Tsune-no-kamaé*ből a bal lábbal féllépésnyit baloldalra lépünk, és bal kézzel a *jō* elülső végét *gyakutéval* megfogjuk. Mialatt a jobb lábbal a balhoz képest haránt jobbra előrelépünk, a kezeket vállszélességben tartva a *jō*t a fej fölé emeljük.

[*Hajime*]

Mialatt jobb lábbal fél lépést haránt jobbra előrelépünk, a *jō* végét alulról feltoljuk, így a bal öklöt a *suigetsu*, jobb öklöt pedig a *ganmen* magasságába emelve a *jō*t állított helyzetben tartjuk. Ezután egy nagy lépést előrehaladva, kinyújtott karokkal *tai-atari*t végzünk.

Ismét a jobb lábbal haránt balra fél lépést előrelépve, a [*Tai-atari yōi*] pozíciójába helyezkedünk.

(Ezt a mozdulatsort ismételve, sorozatban *tai-atari*t végzünk.)

[*Yame*]

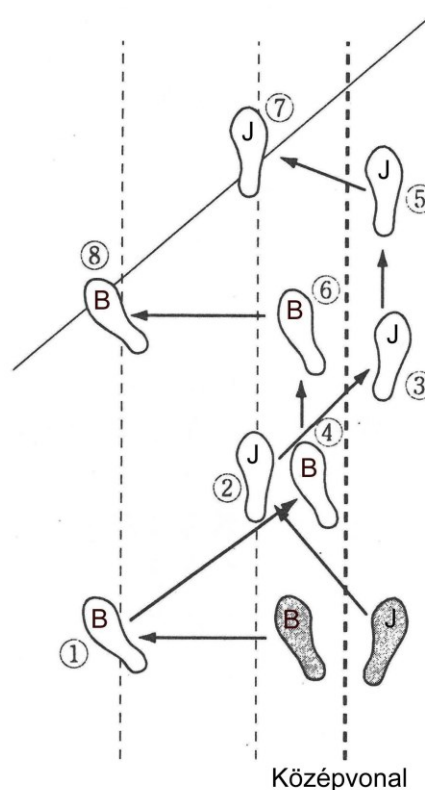
A jobb kéz fogását *hontéra* váltva *migi honténo-kamaé*ba állunk.

[*Moto e*]

*Tsune-no-kamaé*ba állunk.

TAI ATARI

- ① ② Előkészület
- ③ ④ SURI AGE
- ⑤ ⑥ TAI ATARI
- ⑦ ⑧ Visszatérés az eredeti szögbe



Minden egyes esetben ellenőrizzük, hogy a *tai-atari yōi* pozíciója a kard *tsukájának* közepéhez képest *mahanmi* legyen, továbbá a kard feltolása utáni, és a *tai-atari* utáni pozíciót is.

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
<p><b>J. Tsuki-hazushi uchi</b> (Vezényszavak: [Tsuki-hazushi uchi] [Hajime] [Yame] [Moto e] [Ichi kōtai])</p>	
<p>Cél: Olyan technika, melynek során bal lábbal hátralépve a kard <i>suigetsura</i> irányuló szúrását <i>uke-nagashival</i> hártjuk, majd a kardot azonnal leütve nyomást gyakorolunk a <i>ganmen-re</i>.</p>	
<p>Előírások</p>	
<p>[Tsuki-hazushi uchi yōi]</p>	
<p>UCHI <i>Hassō</i> tartásba áll.</p>	
<p>SHI <i>Tsune-no-kamaé</i>ből kiindulva a <i>jō</i> végét <i>hidari gyakutéval</i> megragadja, és a <i>jōt</i> teljes hosszában fogva a feje fölé emeli.</p>	<p>SHI A „fej fölé” ebben az esetben azt jelenti, hogy pontosan a homlok fölé emeli, nem pedig a homlok elé.</p>
<p>[Hajime]</p>	
<p>UCHI <i>Hassō</i> tartásból, a <i>shi ganmenjét</i> ellenőrzése alatt tartva a kardot a bal csípőjéhez viszi, majd jobb lábbal haladva egyenesen szúrja a <i>suigetsut</i>.</p>	<p>UCHI Amikor a kardot a bal csípőnél tartja, akkor annak élét ferdén balra lefelé, hegyét pedig a <i>shi suigetsujára</i> irányítsa. Szúráskor a kard élét fordítsa pontosan lefelé.</p>
<p>SHI Bal lábbal hátralépve a testét <i>mahanmi</i> helyzetbe fordítja. Ezalatt a bal kezét a fej fölé hátraemelve a <i>jō</i> végét lefelé irányítja, és a <i>jōt</i> vállszélességben fogva <i>uke-nagashival</i> hártja a kardot.</p> <p>Ezt követően a bal kezét elengedi, és ahogy a jobb kezét a váll fölé emelve előrefordul, bal kézzel megragadja a <i>jō</i> végét. A kardot <i>migi hontéval</i> leüti, jobb lábbal kilépve nyomást gyakorol a <i>ganmenre</i>.</p>	<p>SHI Ne rögzítse tekintetét a felé szűrő kard hegyére, hanem egyenesen előrenézve, az <i>uchi</i> testének egészét figyelje. A csípő hátrahúzása nélkül álljon <i>mahanmi</i> testtartásba.</p> <p>A jobb kéz fogásának helyén nem változtatva emelje azt a váll fölé, a bal kezét pedig hozza be a középvonalba.</p>
<p>UCHI Amikor a <i>shi</i> a kardját leütve nyomást gyakorol a <i>ganmenjére</i>, a jobb lábat hátraviszi.</p>	
<p>SHI A jobb lábbal még egy lépést előrehaladva, továbbra is <i>migi honte</i> tartásban nyomást gyakorol a <i>ganmenre</i>.</p>	<p>SHI Lépésenként, pontosan haladjon előre.</p>
<p>-67-</p>	<p>-68-</p>

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
UCHI Ahogy a <i>shi</i> nyomást gyakorol a <i>ganmenjére</i> , a bal lábat hátraviszi. Ismét bal lábbal hátralépve <i>chūdan</i> tartásba helyezkedik.	UCHI Kellően nagy <i>maait</i> vegyen fel.
SHI A bal lábat a jobb mellé rendezzi, és a <i>jōt</i> a fej fölött teljes hosszában megfogja.	SHI A jobb kezét a <i>jōn</i> csúsztatva fogja meg azt teljes hosszában, majd a <i>jō</i> végénél változtassa meg a jobb kéz fogását.
UCHI <i>Chūdan</i> tartással a <i>suigetsut</i> szúrja.	
(Ezt a mozdulatsort ismételve, sorozatban <i>tsuki-hazushi uchi</i> t végeznek.)	
-67-	-68-
[ <i>Yame</i> ]	
SHI Továbbra is <i>migi honte-no-kamaéban</i> , a <i>jō</i> végét a <i>ganmenre</i> irányítva <i>zanshint</i> fejez ki.	
UCHI A bal lábbal hátralép, és a kardot alulról <i>chūdan</i> tartásba emelve azt a <i>jōhoz</i> igazítja.	
[ <i>Moto e</i> ]	
UCHI A kardot leengedi, és a jobb lábat a balhoz húzza.	
SHI A bal lábat a jobb mellé rendezve <i>tsune-no-kamaéba</i> áll. A továbbiakban a <i>tai-hazushi uchi</i> ig ennek megfelelően járjunk el.	
-69-	-70-

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
Egyéni gyakorlat (Vezényszavak: [ <i>Tsuki-hazushi uchi yōi</i> ] [ <i>Hajime</i> ] [ <i>Yame</i> ] [ <i>Moto e</i> ] [ <i>Maware migi</i> ])	
Előírások	
[ <i>Tsuki-hazushi uchi yōi</i> ]	
<i>Tsune-no-kamaé</i> ból a <i>jō</i> végét <i>hidari gyakutéval</i> megragadjuk, és a <i>jōt</i> teljes hosszában fogva a fej fölé emeljük.	
[ <i>Hajime</i> ]	
<p>Bal lábbal hátralépve a testet <i>mahanmi</i> helyzetbe fordítjuk. Ezzel egyidőben a bal kezét a fej fölé hátraemeljük, és a <i>jō</i> végét köldökmagasságba lefelé irányítva a <i>jōt</i> vállszélességben fogjuk.</p> <p>A bal kezét elengedjük, és a jobb kezét vállmagasságba emelve bal kézzel megragadjuk a <i>jō</i> elülső végét. A kardot <i>migi hontéval</i> leüti, jobb lábbal kilépve nyomást gyakorol a <i>ganmenre</i>.</p> <p>A jobb lábbal ismét kilépve, továbbra is <i>migi honte</i> tartásban nyomást gyakorolunk a <i>ganmenre</i>.</p> <p>A bal lábat a jobb mellé rendezzük, és a jobb kezét a <i>jōn</i> csúsztatva azt a fej fölött két kézzel teljes hosszában megfogjuk, majd a jobb kéz fogását megváltoztatjuk.</p>	<p>A tekintetet előre rögzítve forduljunk <i>mahanmi</i> tartásba, és gondolatban az <i>uchidachit</i> feltételezve, a <i>jōt</i> a testünk középpontjában, ferdén lefelé tartjuk.</p>
(Ezt a mozdulatsort ismételve, sorozatban <i>tsuki-hazushi uchit</i> végzünk.)	
[ <i>Yame</i> ]	
<i>Migi honte-no-kamaé</i> ban megállunk.	
[ <i>Moto e</i> ]	
<i>Tsune-no-kamaé</i> ba állunk.	
-71-	-72-

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
K. <b>Dō-barai uchi</b> (Vezényszavak: [ <i>Honte ni kamae</i> ] [ <i>Dōbarai uchi hajime</i> ] [ <i>Yame</i> ] [ <i>Moto e</i> ])	
Cél: Olyan technika, melynek során jobb lábbal hátralépve a kard törzsre irányuló vágását megállítjuk, majd a kardot leütve nyomást gyakorlunk a <i>ganmenre</i> .	
Előírások	
[ <i>Honte ni kamae</i> ]	
UCHI <i>Chūdan</i> tartásba áll.	
SHI <i>Migi honte</i> tartásba áll.	
[ <i>Dō-barai uchi hajime</i> ]	
UCHI A jobb lábbal kilép, és ellentétes <i>hassō</i> tartásból <i>shi</i> törzsének jobb oldalát vágja.	UCHI A kard élének irányát határozottan a vágásirányban tartva, úgy vágja a törzset, hogy a kard hegye ne ereszkedjen le.
SHI A bal hüvelykujjat elengedi, és a jobb kezét haránt jobbra felnyújtva a <i>jōt</i> teljes hosszában megfogja. Eközben a jobb lábbal egy lépést hátralép, és a bal kezét a <i>jōn</i> csúsztatva a kezek közti távolságot nagyjából válszélességre csökkenti. A könyököket kinyújtva a <i>jō</i> végét ferdén lefelé irányítja, és így <i>mahanmi</i> tartásban a kard vágását megállítja.	SHI Anélkül, hogy a bal kezét balra vagy hátrafele húzná, a jobb kezét a <i>jōn</i> csúsztatva fogja meg azt teljes hosszában, és ezzel egyidőben, a bal kezét csúsztatva csökkentse a kezek közti távolságot válszélességnyire. Mindez egy légzésnyi ütem alatt menjen végbe.
Ezt követően a jobb kezét felemelve a <i>jō-t</i> két kézzel teljes hosszában megfogja, és a csípőt elfordítva, <i>migi hontéval</i> a kardot felülről leüti.	SHI A megállított kardot pontosan lefelé üti, ám ekkor a tekintetet <i>uchin</i> tartva, a csípőt rögzítve üssön.
UCHI Amikor a <i>shi</i> a kardját leüti, a jobb lábat kissé a bal közelébe húzza.	
SHI A jobb lábbal egy nagyot előrelépve, <i>migi honte</i> tartásban nyomást gyakorol a <i>ganmenre</i> , majd <i>zanshint</i> fejez ki.	
UCHI Jobb, majd bal lábbal hátralép, és a kardot <i>chūdan</i> tartásba emelve azt a <i>jōhoz</i> igazítja.	
(Ezt a mozdulatsort ismételve, sorozatban <i>dō-barai uchit</i> végeznek.)	
-73-	-74-

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
Egyéni gyakorlat (Vezényszavak: [ <i>Honte ni kamae</i> ] [ <i>Dō-barai uchi hajime</i> ] [ <i>Yame</i> ] [ <i>Moto e</i> ])	
Előírások	
[ <i>Honte ni kamae</i> ]	
<i>Tsune-no-kamae</i> ről <i>migi honte-no-kamae</i> ra váltunk.	
[ <i>Dō-barai uchi hajime</i> ]	
<p>A bal hüvelykujjat elengedjük, és a jobb kezet haránt jobbra felnyújtva a <i>jōt</i> teljes hosszában megfogjuk. Eközben a jobb lábbal egy lépést hátralépünk, és a bal kezet a <i>jōn</i> csúsztatva a kezek közti távolságot nagyjából vállszélességre csökkentjük. Így a <i>jō</i> végét nagyjából a bal térd magasságában tartva, <i>mahanmi</i> testtartásban állunk. Ekkor a <i>jō</i> a testtel párhuzamosan helyezkedik el.</p> <p>A jobb kezet felemelve a <i>jōt</i> két kézzel teljes hosszában megfogjuk, és a csípőt elfordítva <i>migi hontéval</i> a kardot felülről leütjük. Ezután a jobb lábbal előrelépve nyomást gyakorlunk a <i>ganmenre</i>.</p>	<p>Anélkül, hogy lefelé vagy oldalra néznénk, a tekintetet előre rögzítve fordítsuk el a testet. Gondolatban tegyük fel, hogy a kard előttünk, haránt jobbra lent helyezkedik el. Továbbá a kard leütésekor ügyeljünk rá, hogy a csípőt rögzítsük, és a test ne dőljön előre.</p>
(Ezt a mozdulatsort ismételve, sorozatban <i>dō-barai uchi</i> t végzünk.)	
[ <i>Yame</i> ]	
<i>Migi honte-no-kamae</i> ban megállunk.	
[ <i>Moto e</i> ]	
<i>Tsune-no-kamae</i> ba állunk.	
-75-	-76-

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
<b>L. Tai-hazushi uchi</b>	
Cél: Olyan technika, melynek során a kard szemből érkező vágása elől a testtel hátrafele kitérünk, majd a kardot azonnal leütjük. <i>Migi</i> és <i>hidari taihazushi uchi</i> is létezik. Az egyéni gyakorlat során a <i>ganmen</i> magasságába ütünk.	
· <i>Migi tai-hazushi uchi</i> (Vezényszavak: [ <i>Honte ni kamae</i> ] [ <i>Tai-hazushi uchi yōi</i> ] [ <i>Hajime</i> ] [ <i>Yame</i> ] [ <i>Moto e</i> ] [ <i>Ichi kōtai</i> ])	
Előírások	
[ <i>Honte ni kamae</i> ]	
UCHI <i>Chūdan</i> tartásba áll.	
SHI <i>Migi honte</i> tartásba áll.	
[ <i>Tai-hazushi uchi yōi</i> ]	
UCHI A bal lábbal egy lépést előrehaladva, <i>chūdan</i> tartásból <i>hassō</i> tartásra vált.	
SHI <i>Migi honte-no-kamaé</i> ből, a bal kezét hátrahúzva a <i>jōt</i> teljes hosszában megfogja, majd a jobb kezét a jobb térd fölé érinti, a bal kezét pedig balra kinyújtva a bal váll magasságába emeli.	
[ <i>Hajime</i> ]	
UCHI <i>Hassō</i> tartásból a kardot felemelve, szemből a <i>shi</i> felé vág.	UCHI Vágás után a kard hegye torokmagasságban álljon meg.
SHI A jobb lábat a bal mellé rendezi, és a bal kart a fej fölé emelve a <i>jōt</i> leengedi a test jobb oldala mellé. Így a jobb kezét befelé fordított kézháttal lefelé nyújtva, kiegyenesített testtel kitér a vágás elől.	SHI A „fej fölé” ebben az esetben azt jelenti, hogy pontosan a homlok fölé emeli a kart, nem pedig a homlok elé. Amikor a <i>jōt</i> a test mellé leengedi, a jobb kézhát ne forduljon kifelé.
Ezután a bal lábbal egy nagy lépést hátralép, közben a jobb kezét a <i>jōn</i> csúsztatja, és a <i>jōt</i> hátulról felfelé forgatva, <i>migi hontéval</i> leüti a kardot. Az ütés során teljesen lehozott <i>jōval</i> <i>migi honte-no-kamaéba</i> áll, és a <i>jōt</i> az <i>uchi ganmenjére</i> irányítva <i>zanshint</i> fejez ki.	SHI A jobb vállat lazítsa el, és a jobb kart hátulról forgatva, bal kézzel egészen lentre üssön a <i>jōval</i> , majd emelje azt vissza szemmagasságba. Miután a <i>jōval</i> leütött, nagy lépést hátralépve vegye fel a <i>maait</i> .
UCHI Anélkül, hogy a lábakat elmozdítaná, a csípőt és lábakat elfordítva fogadja a kardját a test jobb oldalához irányító ütést. Ezt követően, a bal lábbal egy lépést előrehaladva <i>hassō</i> tartásba áll.	
(Ezt a mozdulatsort ismételve, sorozatban <i>migi tai-hazushi uchit</i> végeznek.)	
-77-	-78-



Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
<p>· <b>Hidari taihazushi uchi</b> (Vezényszavak: [Hidari honte ni kamae] [Hidari tai-hazushi uchi yōi] [Hajime] [Yame] [Moto e] [Tachi wa osame] [Sōgo ni rei])</p>	
Előírások	
[Hidari honte ni kamae]	
UCHI <i>Chūdan</i> tartásba áll.	
SHI <i>Hidari honte</i> tartásba áll.	
[Hidari tai-hazushi uchi yōi]	
UCHI A bal lábbal egy lépést előrehaladva, <i>chūdan</i> tartásból <i>hassō</i> tartásra vált.	
SHI <i>Hidari honte-no-kamaé</i> ből, a jobb kezét hátrahúzva a <i>jōt</i> teljes hosszában megfogja, majd a bal kezét a bal térd fölé érinti, a jobb kezét pedig jobbra kinyújtva a jobb váll magasságába emeli.	
[Hajime]	
UCHI <i>Hassō</i> tartásból a kardot felemelve, szemből a <i>shi</i> felé vág.	UCHI Vágás után a kard hegye torokmagasságban álljon meg.
SHI A bal lábat a jobb mellé rendezi, és a jobb kart a fej fölé emelve a <i>jōt</i> leengedi a test bal oldala mellé. Így a bal kezét befelé fordított kézháttal lefelé nyújtva, kiegyenesített testtel kitér a vágás elől.	SHI A „fej fölé” ebben az esetben azt jelenti, hogy pontosan a homlok fölé emeli a kart, nem pedig a homlok elé. Amikor a <i>jōt</i> a test mellé leengedi, a bal kézhát ne forduljon kifelé.
Ezután a jobb lábbal egy nagy lépést hátralép, közben a bal kezét a <i>jōn</i> csúsztatja, és a <i>jōt</i> hátulról felfelé forgatva, <i>hidari hontéval</i> leüti a kardot. Az ütés során teljesen lehozott <i>jōval</i> <i>hidari honte-no-kamaé</i> ba áll, és a <i>jōt</i> az <i>uchi ganmenjére</i> irányítva <i>zanshint</i> fejez ki.	SHI A bal vállat lazítsa el, és a bal kart hátulról forgatva, jobb kézzel egészen lentre üssön a <i>jōval</i> , majd emelje azt vissza szemmagasságba. Miután a <i>jōval</i> leütött, nagy lépést hátralépve vegye fel a <i>maait</i> .
UCHI Anélkül, hogy a lábakat elmozdítaná, a csípőt és lábakat elfordítva fogadja a kardját a test bal oldalához irányító ütest. Ezt követően, a bal lábbal egy lépést előrehaladva <i>hassō</i> tartásba áll.	
(Ezt a mozdulatsort ismételve, sorozatban <i>hidari tai-hazushi uchit</i> végeznek.)	
[Yame]	
SHI Továbbra is <i>hidari honte</i> tartásban, a <i>jō</i> végét a <i>ganmenre</i> irányítva <i>zanshint</i> fejez ki.	
-79-	-80-

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
UCHI A bal lábbal hátralép, és a kardot <i>chūdan</i> tartásba emelve azt a <i>jō</i> hoz igazítja.	
[ <i>Moto e</i> ]	
UCHI A kardot leengedi, és a jobb lábat a bal mellé húzza.	
SHI A bal lábat a jobb mellé rendezve <i>tsunenokamaé</i> ba áll.	
[ <i>Tachi wa osame</i> ]	
UCHI A kardot eltéve, azt <i>kei-tō</i> tartásban fogja.	
[ <i>Sōgo ni rei</i> ]	
SHI·UCHI <i>Sage-jō</i> , illetve <i>sage-tō</i> tartásban, egymás felé álló meghajlást végeznek.	
-81-	-82-

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
Egyéni gyakorlat	
· Migi tai-hazushi uchi (Vezényszavak: [ <i>Honte ni kamae</i> ] [ <i>Tai-hazushi uchi yōi</i> ] [ <i>Hajime</i> ] [ <i>Yame</i> ] [ <i>Moto e</i> ] [ <i>Maware migi</i> ])	
Előírások	
[ <i>Honte ni kamae</i> ]	
<i>Tsune-no kamae</i> ről <i>migi honte-no-kamae</i> ra váltunk.	
[ <i>Tai-hazushi uchi yōi</i> ]	
A bal kezet hátrahúzza a <i>jōt</i> teljes hosszában megfogjuk, majd a jobb kezet a jobb térd fölé érintjük, a bal kezet pedig balra kinyújtva a bal váll magasságába emeljük.	
[ <i>Hajime</i> ]	
A jobb lábat a bal mellé rendezzük, és a bal kart a fej fölé emelve a <i>jōt</i> leengedjük a test jobb oldala mellé. Így a jobb kezet befelé fordított kézháttal lefelé kinyújtjuk. Ezt követően, bal lábbal hátralépünk, és a <i>jōt</i> hátulról forgatva a <i>ganmen</i> magasságában ütünk.	
(Ezt a mozdulatsort ismételve, sorozatban <i>migi tai-hazushi uchi</i> t végzünk.)	
[ <i>Yame</i> ]	
<i>Migi honte-no-kamae</i> ban megállunk.	
[ <i>Moto e</i> ]	
<i>Tsune-no-kamae</i> ba állunk.	
· Hidari tai-hazushi uchi (Vezényszavak: [ <i>Hidari honte ni kamae</i> ] [ <i>Hidari tai-hazushi uchi yōi</i> ] [ <i>Hajime</i> ] [ <i>Yame</i> ] [ <i>Moto e</i> ])	
Előírások	
[ <i>Hidari honte ni kamae</i> ]	
<i>Tsune-no kamae</i> ről <i>hidari honte-no-kamae</i> ra váltunk.	
[ <i>Hidari tai-hazushi uchi yōi</i> ]	
A jobb kezet hátrahúzza a <i>jōt</i> teljes hosszában megfogjuk, majd a bal kezet a bal térd fölé érintjük, a jobb kezet pedig jobbra kinyújtva a jobb váll magasságába emeljük.	
[ <i>Hajime</i> ]	
A bal lábat a jobb mellé rendezzük, és a jobb kart a fej fölé emelve a <i>jōt</i> leengedjük a test bal oldala mellé.	
-83-	-84-

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
<p>Így a bal kezét befelé fordított kézháttal lefelé kinyújtjuk. Ezt követően, jobb lábbal hátralépünk, és a <i>jōt</i> hátulról forgatva a <i>ganmen</i> magasságában ütünk.</p>	
<p>(Ezt a mozdulatsort ismételve, sorozatban <i>hidari tai-hazushi uchit</i> végzünk.)</p>	
<p>[<i>Yame</i>]</p>	
<p><i>Hidari honte-no-kamaé</i>ban megállunk.</p>	
<p>[<i>Moto e</i>]</p>	
<p><i>Tsune-no-kamaé</i>ba állunk.</p>	
<p>-85-</p>	<p>-86-</p>

**(6) Katák**

<p>Elnevezések</p> <p><i>Ippon-me Tsuki-zue</i>  <i>Nihon-me Suigetsu</i>  <i>Sanbon-me Hissage</i>  <i>Yonhon-me Shamen</i>  <i>Gohon-me Sakan</i>  <i>Roppon-me Monomi</i>  <i>Nanahon-me Kasumi</i>  <i>Happon-me Tachi-otoshi</i>  <i>Kyūhon-me Rai-uchi</i>  <i>Juppon-me Seigan</i>  <i>Jūippon-me Midare-dome</i>  <i>Jūnihon-me Ran-ai</i></p>	<p>A <i>katák</i> végzésére vonatkozó kiemelt pontok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· A gyakorlás megkezdésekor, valamint befejezésekor végzett <i>reihō</i></li> </ul> <p>Kezdéskor  SHI·UCHI Mindkét fél a lábakat a kezdővonalhoz igazítva áll. Az <i>uchi</i> a kardot bal kézzel <i>sage-tō</i>, a <i>shi</i> pedig a <i>jōt sage-jō</i> tartásban fogva, a <i>ritsu-rei</i> előírásai szerint egymás felé meghajlást végez.</p> <p>Befejezéskor  SHI·UCHI Mindkét fél visszatér a kezdővonalhoz. Az <i>uchi</i> a lábakat egymás mellé rendezve <i>kei-tō</i>, majd <i>sage-tō</i> tartásban fogja a kardot, a <i>shi</i> pedig <i>tsune-no-kamaé</i>-ről <i>sage-jō</i> tartásra vált. A két fél a <i>ritsu-rei</i> előírásai szerint, egymás felé meghajlást végez.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Csoport oktatása során használt vezényszavak</li> </ul> <p>Vezényszavak [Sōgo ni rei] [<i>Ippon-me Tsuki-zue</i>] [<i>Yōi</i>] [<i>Hajime</i>]  (A további <i>katák</i> esetében is ennek megfelelően)  [<i>Yame</i>] [<i>Tachi wa osame</i>] [<i>Sōgo ni rei</i>]</p>
<b>A. Ippon-me Tsuki-zue</b>	
<p>Cél: Olyan <i>kata</i>, amelynek során testtel haránt jobbra fordulva a szemből vágó kard elől hátrafele kitérünk, és az <i>uchi</i> bal alkarját ütjük, majd a kardot hátralépés közben <i>jōdan</i> tartásba emelő bal alkart <i>honte-uchival</i> ütjük.</p>	
Előírások	
<p>SHI <i>Tsune-no-kamaé</i>ből a jobb kezét előrenyújtva a <i>jōn</i> csúsztatja, és ahogy a <i>jōt</i> hátsó végével a talajhoz érintve állítja, annak elülső végét megfogja.</p>	<p>SHI Anélkül, hogy a jobb kart összehúzná, teljesen egyenesen függőlegesbe állítsa a <i>jōt</i>.</p>
-87-	-88-

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
<p>UCHI Jobb lábbal kilépve <i>kei-tōrō</i> <i>chūdan</i> tartásra vált, majd bal lábbal kilépve <i>hassō</i> tartásba helyezkedik.</p> <p><i>Hassō</i> tartásban a megfelelő <i>maai</i>ig előrehalad, majd jobb lábbal előrelép, és a kardot felemelve előrefele, vízszintesig vág.</p>	<p>UCHI Az <i>uchi</i> azután álljon <i>hassō</i> tartásba, hogy a <i>shi kamaé</i>ba helyezkedett. (A továbbiakban is eszerint járjanak el.)</p> <p>A bal lábbal indulva (A továbbiakban is ennek megfelelően.), az <i>issoku-ittō-no-mai</i>ig haladjon előre, majd oly módon, hogy a kard a fejig elérhessen, a kezeket határozottan kinyújtva vágjon.</p> <p>A mozdulat, ahogy a kardot <i>hassō</i> tartásból felemelve, előrefele vág, egy légzésnyi ütem alatt menjen végbe. Mikor a kardot a fej fölé emelte, annak hegye ne lógjon vízszintes alá. (A továbbiakban is ennek megfelelően járjanak el.)</p>
-87-	-88-

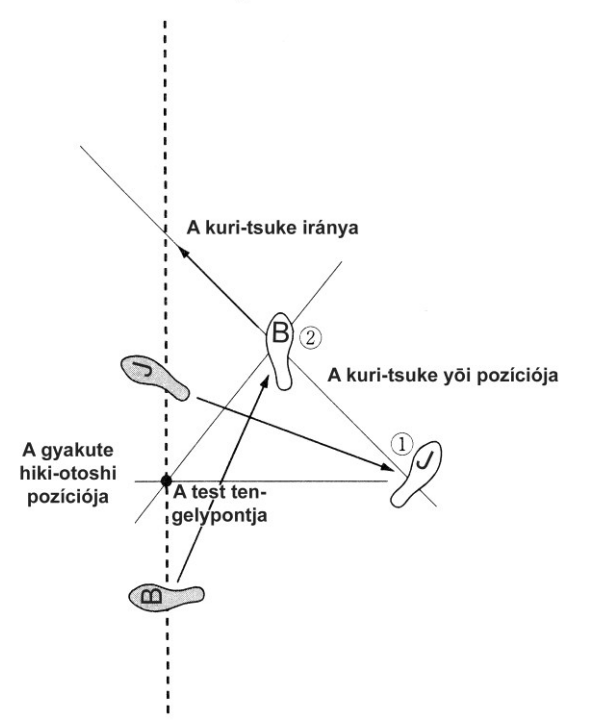
Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
SHI Jobb lábbal egy nagy lépést haránt jobbra hátralépve a testet elfordítja. Eközben a fogást megváltoztatva a jobb kezét a csípőjéhez viszi, bal kézzel pedig a <i>jōt</i> megragadja. A <i>jō</i> végét jobboldalra félkörívben forgatja, közben a bal lábbal előrelépve, <i>hidari honte</i> fogással üti a bal alkart.	SHI A <i>jōt</i> ne emelje a fej fölé, hanem azzal nagy félkörívet leírva, nyújtott karokkal, a <i>ganmenre</i> nyomást gyakorolva üsse az alkart. A test elfordításakor a testhelyzet <i>ma-hanmi</i> , az alkar ütése után pedig <i>yaya hanmi</i> lesz.
UCHI Jobb lábbal hátralépve <i>hidari jōdan</i> tartásba áll.	UCHI Ne a bal lábbal lépjen hátra. Olyan távolságot és testhelyzetet vegyen fel, hogy egy lépéssel tudja a <i>shit</i> vágni.
SHI A <i>jōt</i> két kézzel teljes hosszában megfogja, majd a jobb lábbal előrelépve <i>honte-uchival</i> üti a bal alkart.	SHI Az <i>uchi jōdanra</i> váltásával egyidőben fogja meg a <i>jōt</i> teljes hosszában, annak végét pedig irányítsa az <i>uchi ganmenjére</i> .
UCHI A jobb lábbal hátralépve, a kardot leengedi a jobb oldala mellé.	UCHI A kardot a <i>ken-sen</i> irányába engedje le. <i>Zanshin</i> állapotban maradván, a lábak mozoghassanak szabadon. Ügyeljen a súlypontra és a testtartásra. (A továbbiakban is ennek megfelelően járjon el.)
SHI A <i>jō</i> végét a <i>ganmenre</i> irányítva <i>zanshin</i> fejez ki.	SHI Az <i>uchi ganmenjén</i> a szemek közti területet értjük.
Befejezés	
SHI A bal kezét hátrafele húzva a <i>jōt</i> teljes hosszában megfogja, majd a bal kezét vállmagasságba emeli, a jobb kezét pedig a jobb térd fölé érinti.	SHI A jobb kézhatárt érintse a jobb lábhoz, a bal kézhatárt pedig fordítsa előrefelé.
UCHI A bal lábat a jobb mellé húzva feloldja a <i>kamaét</i> .	UCHI A jobb láb mozdtítása nélkül, a bal lábat kissé a jobb mögé húzza fel. (A továbbiakban is ennek megfelelően járjon el.)
SHI A jobb kéz fogását felülről megváltoztatja, és miközben a <i>jōt</i> a jobb kézben csúsztatja, a bal lábat a jobb mellé rendezve <i>tsune-no-kamaéba</i> áll.	SHI A <i>kamae</i> feloldásához igazodva álljon <i>tsune-no-kamaéba</i> . (A továbbiakban is ennek megfelelően járjon el.)
(Megjegyzés) Mind a <i>shi</i> , mind az <i>uchi</i> a kiindulási helyre tér vissza. A továbbiakban is ennek megfelelően járjanak el.	
-89-	-90-

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
<b>B. Nihon-me Suigetsu</b>	
Cél: Olyan <i>kata</i> , amelynek során a szemből vágni készülő kard elől haránt jobbra, előrefele kitérve az <i>uchi suigetsuját</i> szúrjuk, majd <i>hiki-otoshi-uchit</i> végzünk.	
Előírások	
UCHI <i>Hassō</i> tartásba állva a megfelelő <i>maai</i> -ig előrehalad, majd jobb lábbal előrelépve a kardot a fej fölé emeli, és szemből a <i>shi</i> felé vág.	UCHI Akkor állítsa meg a kard vágását, amikor a szúrást megérezte. A bal kéz megközelítőleg a mellkas magasságában legyen.
SHI <i>Tsune-no-kama</i> éből jobb lábbal haránt jobbra előrelép, és a bal lábat enyhén elmozdítva a testet elfordítja. Eközben a bal kezét a csípőnél tartva, a jobb kézzel pedig változatlanul a <i>jō</i> közepét fogva az <i>uchi suigetsuját</i> szúrja.	SHI Akkor szúrjon, amikor az <i>uchi</i> a kardot emelve épp vágni próbálná. A jobb kart ne is feszítse ki, ne is húzza össze. A bal láb nagyjából a jobb láb vonalában helyezkedik el.
UCHI A jobb lábbal egy nagy lépést hátralépve, <i>hassō</i> tartásba helyezkedik.	UCHI A vágáshoz megfelelő, <i>issoku-ittō-no-maai</i> ig húzódjon hátra.
SHI Jobb lábbal hátralép. Eközben a <i>jōt</i> jobbra hátrahúzva a bal kezét annak végére helyezi, és a jobb kéz fogását megváltoztatva <i>hiki-otoshi</i> tartásba helyezkedik.	SHI <i>Nisoku-ittō-no-maai</i> -ig húzódjon hátra.
UCHI A jobb lábbal előrelép, és a vágáshoz hasonló módon <i>chūdan</i> tartásba viszi a kardot.	
SHI A kardot <i>hiki-otoshi-uchival</i> leütve nyomást gyakorol az <i>uchi ganmenjére</i> , miközben a jobb lábbal előrelép.	
UCHI Azzal egyidőben, mikor a <i>shi</i> a kardját jobbra hátrafele leüti, a jobb lábbal hátralép.	
SHI <i>Zanshint</i> fejez ki.	
Befejezés Az <i>Ippon-méval</i> azonos.	
-91-	-92-



Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
<b>C. Sanbon-me Hissage</b>	
<p>Cél: Olyan <i>kata</i>, amelynek során testtel jobbra elfordulunk, így a szemből érkező vágás elől kitérve <i>kuri-tsukét</i> végzünk, majd az <i>uchi suigetsuját</i> szúrjuk, végül a <i>ganment hiki-otoshival</i> ütjük.</p>	<p>SHI A <i>shi</i> minden egyes mozdulatnál határozottan vegye fel a <i>ma-hanmi</i>, vagy <i>yaya hanmi</i> testtartást.  <i>Kamae (ma-hanmi)</i>→<i>Gyakute-no-kamae (yaya hanmi)</i>→<i>Gyakute hikiotoshi-no-kamae (ma-hanmi)</i>→A <i>kuri-tsuke yōi</i> pozíciója (A kard <i>tsukájának</i> közepéhez képest <i>ma-hanmi</i>)→<i>Kuri-tsuke (ma-hanmi)</i>→A szúrás <i>yōi</i> pozíciója (<i>ma-hanmi</i>)→Szúrás (<i>yaya hanmi</i>)→<i>Hikiotoshi-no-kamae (ma-hanmi)</i>→<i>Honte-no-kamae (yaya hanmi)</i></p>
<p>Előírások</p> <p>SHI <i>Tsune-no-kamaéból</i> a jobb lábbal hátralepve <i>hidari hanmi</i> helyzetet vesz fel. Elülső végét lefelé fordítva a <i>jōt</i> a jobb oldala mögé állítja, és azt <i>gyakutéval</i> fogva előrefele néz.</p>	<p>SHI A <i>jōt</i> fogó jobb kéz csuklóját elcsavarva a kéz hátát fordítsa a comb felé, a <i>jōt</i> pedig a váll közepe és a boka vonalába állítsa be. A bal kezét természetesen kinyújtva tartsa az oldalánál.</p>
<p>UCHI <i>Hassō</i> tartásban a megfelelő <i>maai</i>hoz előrehalad, majd <i>chūdan</i> tartásba helyezkedik.</p>	
<p>SHI A csípő elfordítása közben a <i>jō</i> végét a <i>ganmenre</i> irányítja. A jobb lábat a bal mellé rendezi, és közben a bal kezét a <i>jōra</i> helyezve <i>gyakute</i> fogással azt előre kitolja. Ezután bal lábbal hátralep, és <i>migi gyakute-no-kamaéba</i> állva a <i>jōt</i> a kardhoz igazítja.</p>	<p>SHI A csípőt forgatva akkor irányítsa a <i>jō</i> végét az <i>uchi ganmenjére</i>, amikor az a megfelelő <i>maai</i>hoz ér. Amikor a <i>jōt</i> a kardhoz igazítja, az érintkezés pontját torokmagasságban tartsa, a <i>jō</i> végét pedig az <i>uchi ganmenjére</i> irányítva a karddal megegyező mértékig érintse össze azzal. Amennyiben túl mélyen érintik össze, ne húzódjanak hátra.</p>
<p>UCHI A bal lábbal előrelépve <i>hidari jōdan</i> tartást vesz fel.</p>	<p>UCHI Ne azzal az elvárással lépjen előre a bal lábbal, hogy a <i>jō</i> majd hátrahúzódik.</p>
<p>SHI A bal lábbal hátralepve <i>migi gyakute hiki-otoshi</i> helyzetbe áll.</p>	
<p>UCHI Jobb lábbal előrelépve előre felé vág.</p>	
-93-	-94-

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
<p>SHI A jobb lábbal jobb oldalra kilép, majd a bal lábbal a jobbhoz képest haránt balra előrelépve, a <i>jō</i> végével a kard <i>tsukájának</i> közepét alulról elkapja. A <i>kuri-tsuke</i> előírásai szerint forgató mozdulattal a kardot az <i>uchi</i> alhasához irányítja.</p>	<p>SHI Az oldalra lépő jobb láb pozíciója a fej <i>hikiotoshi-no-kamaéban</i> elfoglalt helyétől jobbra van, a bal láb pedig a <i>tsuka</i> közepe és a jobb láb közé lépjen. Ekkor a bal láb az <i>uchi</i> bal lábának külső oldalánál helyezkedik el. A <i>kuri-tsuke</i> után a <i>shi</i> és az <i>uchi</i> lábai egy vonalba kerülnek.</p>
<p>UCHI Miután a <i>kuri-tsukét</i> a bal lábbal hátralépve, <i>migi hanmi</i> helyzetben fogadta, a bal lábbal baloldalra hátralép, majd ismét előrefordulva jobb-bal lépéssel hátrahúzódik.</p>	
<p>SHI A bal kéz fogását <i>hontéra</i> váltja, és bal lábbal előrelépve az <i>uchi suigetsuját</i> szúrja. Ezt követően <i>hiki-otoshi-uchival</i> a <i>ganment</i> üti.</p>	
<p>UCHI Az ütés pillanatában bal lábbal egy lépést hátralép.</p>	<p>UCHI <i>Zanshin</i> állapotban maradva, a lábak mozoghassanak szabadon. Ügyeljen a súlypontra és a testtartásra. (A továbbiakban is ennek megfelelően járjon el.)</p>
<p>SHI <i>Zanshint</i> fejez ki.</p>	
<p>-93-</p>	<p>-94-</p>

Befejezés	
SHI Az <i>Ippon-mé</i> -vel azonos.	
UCHI A jobb lábat a bal mellé húzva a <i>kamaét</i> feloldja.	UCHI A bal láb mozdítása nélkül, a jobb lábat húzza a bal mellé. (A továbbiakban is ennek megfelelően járjon el.)
	<p>(ábra) Sanbon-me [Hissage]</p> <p style="text-align: center;">Sanbon-me [Hissage] A kuri-tsuke mozdulatának szabályai</p>  <p style="text-align: center;">A kuri-tsuke iránya</p> <p style="text-align: center;">A kuri-tsuke yoi pozíciója</p> <p style="text-align: center;">A gyakute hiki-otoshi pozíciója</p> <p style="text-align: center;">A test tengelypontja</p>
-95-	-96-

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
<b>D. Yonhon-me Shamen</b>	
Cél: Olyan <i>kata</i> , amelynek során a szemből vágó kard elől haránt jobbra, előrefele kitérve az <i>uchi</i> halántékát <i>gyakute-uchival</i> ütjük, majd <i>kaeshi-zukit</i> végzünk.	
Előírások	
UCHI <i>Hassō</i> tartásban a megfelelő <i>maai</i> ig előrehalad, majd jobb lábbal előrelépve a kardot a fej fölé emeli, és vízszintesig előrefele vág.	UCHI A karokat határozottan kinyújtva vágjon, hogy a kard a fejjig elérhessen.
SHI <i>Tsune-no-kamaé</i> -ből kiindulva a <i>jō</i> végét bal kézzel, fordított fogással megfogja, és mialatt a jobb lábbal haránt jobbra előrelépve, a bal lábat pedig kissé elmozdítva a testet elfordítja, haránt jobbról, letről <i>gyakutéval</i> az <i>uchi</i> halántékát üti.	SHI Akkor helyezze a <i>jō</i> elülső végére a kezét, amikor az <i>uchi</i> vágáshoz emeli a kardot. Az ütés után a bal kezét a köldök előtt tartva, a jobb kezét pedig a <i>jō</i> -n csúsztatva a kezek közti távolságot csökkentse nagyjából <i>jō</i> ¼-ére. A <i>jō</i> vége a legrövidebb utat járja be az <i>uchi</i> halántékáig.
UCHI A jobb lábbal egy nagy lépést hátralépve <i>hidari jōdan</i> tartásba emeli a kardot.	UCHI Ne a bal lábbal lépjen hátra. Az <i>issoku-ittō-no-maai</i> t vegye fel.
SHI A csípőt elfordítva a <i>kaeshi-zuki</i> testhelyzetét veszi fel, majd bal lábbal előrelépve az <i>uchi suigetsuját</i> szúrja. Ezután a <i>jō</i> végét a <i>ganmenre</i> irányítva <i>zanshint</i> fejez ki.	SHI Azzal egyidőben vegye fel a <i>kaeshi-zuki yōi</i> helyzetét, hogy az <i>uchi</i> a kardot <i>jōdan</i> tartásba emeli, a <i>jō</i> végét pedig irányítsa annak <i>suigetsujára</i> .
UCHI Jobb lábbal hátralépve a kardot leengedi a jobb oldala mellé.	
Befejezés	
SHI A jobb kezét hátrafele húzva a <i>jōt</i> teljes hosszában megfogja, majd a jobb kezét vállmagasságba emeli, a bal kezét pedig a bal térd fölé érinti.	SHI A bal kézhátat érintse a bal lábhoz, a jobb kézhátat pedig fordítsa előrefelé.
UCHI A bal lábat a jobb mellé húzva a <i>kamaét</i> feloldja.	
SHI A bal kéz fogását felülről megváltoztatja, és miközben a jobb hüvelykujjat elengedve a jobb kezét felülről előreforgatja, a jobb lábat a bal mellé rendezve <i>tsune-no-kamaéba</i> áll.	
-97-	-98-

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
<b>E. Gohon-me Sakan</b>	
Cél: Olyan <i>kata</i> , amelynek során testtel hátrahúzódva a kard <i>suigetsura</i> irányuló szúrását <i>ukenagashival</i> kivédjük, a kardot a <i>tsuki-hazushi uchi</i> előírásai szerint leütjük, majd <i>hiki-otoshi-uchit</i> végzünk.	
Előírások	
SHI <i>Tsune-no-kamaé</i> ből kiindulva a <i>jō</i> elülső végét baloldalra irányítja, és azt a bal kézzel, <i>gyakute</i> fogással megragadja. Mialatt a <i>jōt</i> a fej fölé emeli, a jobb kezét a <i>jōn</i> csúsztatva azt teljes hosszában megfogja.	SHI A „fej fölé emelés” ebben az esetben a <i>jōn</i> nak pontosan a homlok fölé emelését jelenti.
UCHI <i>Hassō</i> tartásban a megfelelő <i>maai</i> hoz előrehalad. A bal lábbal előrelép, és közben a kard végével a <i>ganment</i> ellenőrzése alatt tartva, a kardot <i>hassō</i> tartásból nagy ívben a bal csípőjéhez viszi, majd jobb lábbal előrelépve a <i>suigetsut</i> szúrja.	UCHI Amikor a kardot a bal csípőjénél tartja, annak élét ferdén balra, lefelé irányítsa, majd a kard élét egyenesen lefelé fordítva szúrjon.
SHI A <i>tsuki-hazushi uchi</i> előírásainak megfelelően, miközben bal lábbal hátralépve <i>migi hanmi</i> helyzetbe áll, a kard végét <i>ukenagashival</i> megállítja. Ezután a bal kezét elengedi, a jobb kezét pedig a jobb váll fölé emeli, és a bal kézzel a <i>jō</i> végét megragadva előrefordul. <i>Migi hontéval</i> a kardot leüti, és jobb lábbal egy lépést előrelépve nyomást gyakorol a <i>ganmenre</i> .	SHI A tekintetet ne rögzítse a kardra, hanem mialatt azt egyenesen az <i>uchira</i> irányítja, a középvonalon hátralépve fordítsa <i>ma-hanmi</i> helyzetbe a testét. A kard hegyének szúrását ily módon elhárítva vegye fel a megfelelő <i>maait</i> .
UCHI Miközben a <i>shi</i> a kardját leütve nyomást gyakorol a <i>ganmenjére</i> , a jobb lábbal hátralép.	
SHI Ismét egy lépést a jobb lábbal lépve továbbra is nyomást gyakorol a <i>ganmenre</i> .	
UCHI Ahogy a <i>shi</i> nyomást gyakorol rá, bal lábbal hátralép. Ezt követően, a jobb lábbal egy nagy lépést hátralépve <i>hassō</i> tartásba áll.	UCHI A <i>nisoku-ittō-no-maaiig</i> húzódjon hátra.
-99-	-100-

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
SHI A bal lábat a jobb mellé rendezi, és miközben a jobb lábbal hátralép, a jobb kezét felfelé hátrafordítva <i>migi hikiotoshi-no-kamaéba</i> áll.	SHI A <i>jōt</i> teljes hosszában megfogva húzza lefelé.
UCHI A jobb lábbal előrelép, és a vágáshoz hasonló mozdulattal <i>chūdan</i> tartásba emeli a kardot.	
SHI Miközben a jobb lábbal előrelép, a kardot <i>hiki-otoshi-uchival</i> leütve nyomást gyakorol az <i>uchi ganmenjére</i> .	
UCHI Azzal egyidőben, hogy a <i>shi</i> a kardját jobboldalra, hátra leüti, jobb lábbal hátralép.	
SHI <i>Zanshint</i> fejez ki.	
Befejezés Az <i>Ippon-mé</i> -vel azonos.	
-99-	-100-

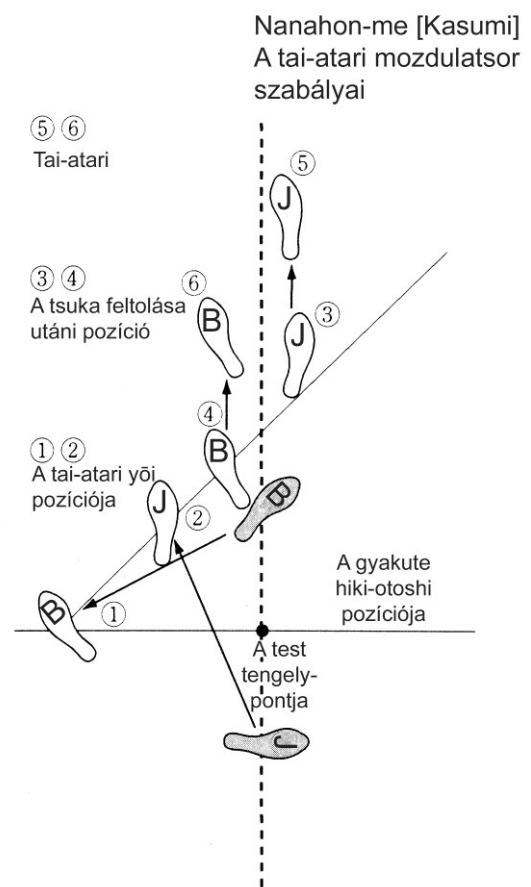
Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
<b>F. Roppon-me Monomi</b>	
Cél Olyan <i>kata</i> , amelynek során a szemből lefelé vágó kard elől testtel balra kitérve, <i>hidari honte-uchival</i> a jobb alkart ütjük, majd <i>kaeshi-zukit</i> végzünk.	
Előírások	
SHI <i>Tsune-no-kamaé</i> ből a <i>jō</i> elülső végét baloldalra irányítja. A <i>jōt</i> a bal kézzel alulról megragadja, és a jobb kezét csúsztatva azzal a <i>jō</i> hátulsó végét fogja meg. A bal kezét elengedi, és a <i>jō</i> elülső végét a talajhoz érintve a tekintetet az ellenfélre rögzíti.	SHI A jobb kéz a test előtt természetesen leengedve helyezkedik el.
UCHI <i>Hassō</i> tartásban a megfelelő <i>maai</i> hoz előrehalad, majd a jobb lábbal kilép, és a kardot a fej fölé emelve vízszintesig előrefele vág.	
SHI Miközben bal lábbal egy fél lépést haránt balra hátralép, a <i>jōt</i> a bal kézzel vállszélességben megfogja. Jobb lábbal egy lépést hátralépve a testet elfordítja, és a bal kezét hátulról felfelé forgatva <i>hidari honte-uchival</i> üti a jobb alkart.	SHI Amikor az <i>uchi</i> a kardot vágáshoz emeli, akkor a <i>jō</i> elülső végét jobb kézzel emelve, a bal kézzel vállszélességben megfogja a <i>jōt</i> . Eközben a bal lábujjakat kifelé nyitva kissé hátralép és <i>yaya hanmi</i> helyzetbe áll. A <i>jō</i> végével a <i>ganmenre</i> nyomást gyakorolva a <i>jōt</i> hátulról forgatja, és a testet <i>yaya hanmi</i> tartásba fordítva üti az alkart.
UCHI A jobb lábbal hátralépve <i>hidari jōdan</i> tartásba emeli a kardot.	
SHI A csípőt elfordítva a <i>kaeshi-zuki</i> pozícióját veszi fel, majd jobb lábbal lépve a <i>suigetsut</i> szúrja. Ezután a <i>jō</i> végét a <i>ganmenre</i> irányítva <i>zanshint</i> fejez ki.	SHI Azzal egyidőben vegye fel a <i>kaeshi-zuki yōi</i> pozíciót, hogy az <i>uchi jōdan</i> tartásba emeli a kardot, a <i>jō</i> végét pedig irányítsa a <i>suigetsura</i> . A bal kéz hüvelykujját belülré helyezve, ezt a kezét használja a szúráshoz.
UCHI Jobb lábbal hátralépve, a kardot leengedi a jobb oldalához.	
Befejezés Az <i>Ippon-méval</i> azonos.	
-101-	-102-

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
<b>G. Nanahon-me Kasumi</b>	
Cél: Olyan <i>kata</i> , amelynek során a kard szemből érkező vágása elől a testet balra elfordítva <i>tai-atarit</i> , majd jobbra elfordítva <i>kuri-tsukét</i> végzünk. Mialatt az <i>uchi</i> hátrahúzódik annak <i>suigetsuját</i> szúrjuk, végül <i>hiki-otoshi-uchival</i> a <i>ganment</i> ütjük.	
Előírások	
SHI <i>Tsune-no-kamaé</i> ből bal kézzel a <i>jō</i> elülső végét <i>gyakutéval</i> megfogja. A jobb lábbal hátralép, és a jobb kezét a homlokhoz emelve <i>kasumi-no-kamaé</i> ba helyezkedik.	SHI A „ <i>kasumi-no-kamae</i> ” rendszerint <i>ma-hanmi</i> . A bal könyök a test mellett, a bal ököl pedig kicsivel a könyök fölött helyezkedik el. A jobb könyököt anélkül, hogy kifeszítené, leengedi. A jobb kezét a csukló behajlítása nélkül, az összerendezett négy ujját kinyújtva a homlok előtt tartja.
UCHI <i>Hassō</i> tartásban a megfelelő <i>maaiig</i> előrehalad, majd <i>chūdan</i> tartásba helyezkedik.	
SHI A jobb lábat a bal mellé húzza, majd a bal lábbal hátralép, és a <i>jōt</i> előre leengedve <i>migi gyakute-no-kamaé</i> ban azt a kardhoz igazítja.	SHI Amikor a <i>jōt</i> a kardhoz igazítja, az érintkezés pontját torokmagasságban tartsa, a <i>jō</i> végét pedig <i>uchi ganmenjére</i> irányítva a karddal megegyező mértékig érintse össze azzal. Amennyiben túl mélyen érintik össze, ne húzódjanak hátra. Ahogy a tekintetet a kardra rögzíti, ne érintse össze vele túl magasan a <i>jōt</i> .
Ezt követően a bal kezét húzva a <i>jōt</i> teljes hosszában megfogja, majd a bal lábbal kilép, és közben a kardot <i>gyakute-uchival</i> ütve nyomást gyakorol a <i>ganmenre</i> .	SHI Mikor a <i>gyakute-uchit</i> követően nyomást gyakorolt a <i>ganmenre</i> , <i>hidari gyakute-no-kamae</i> helyzetet vegyen fel.
UCHI Miközben a <i>shi</i> a kardját a bal oldalához üti, a bal lábbal hátralép, majd a jobb lábbal hátralépve <i>hassō</i> tartásba emeli a kardot.	UCHI A jobb láb hátralépésekor, az <i>issoku-ittō-no-maaiig</i> hátrahúzódva álljon <i>hassō</i> tartásba.
SHI A jobb lábbal hátralépve <i>migi gyakute hiki-otoshi</i> helyzetet vesz fel.	SHI A <i>nisoku-ittō-no-maaiig</i> húzódjon hátra.
-103-	-104-



Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
UCHI Bal, majd jobb lábbal lépve előrefele vág.	UCHI Bal, majd jobb lábbal lépve pontosan, a kard <i>mono-uchi</i> részével vágjon.
SHI A bal lábbal baloldalra kilép, és a jobb lábbal a balhoz képest haránt jobbra előrelépve, a <i>jō</i> végével a kard <i>tsukájának</i> közepét elkapja. Ezután a <i>tai-atari</i> előírásai szerint, jobb lábbal az <i>uchi</i> felé haladva a kardot feltolja.	SHI·UCHI A <i>tai-atari</i> végzésekor illetve annak fogadásakor, mindkét fél a lábak összerendezése nélkül, egymásnak nem támaszkodva, a térdeket lazán tartja.
UCHI A jobb lábat kissé a bal mellé húzza, és a kardot oldalra döntve tartja a feje fölött.	
SHI Jobb lábbal előrelépve <i>tai-atarit</i> végez.	
UCHI Amikor a <i>tai-atarit</i> kapja, bal lábbal indítva négy apró lépéssel hátrahúzódik és <i>hassō</i> tartásba áll.	UCHI Amikor a négy kis lépéssel hátrahúzódik, az <i>issoku-ittō-no-maai</i> ig hátralépve álljon <i>hassō</i> tartásba.
SHI Bal lábbal hátralépve <i>hidari gyakute hikiotoshi-no-kamae</i> ba helyezkedik.	SHI A <i>nisoku-ittō-no-maai</i> ig lépjen hátra.
UCHI Bal, majd jobb lábbal előrelépve előrefelé vág.	UCHI Bal, majd jobb lábbal lépve pontosan, a kard <i>mono-uchi</i> részével vágjon.
-103-	-104-
SHI A jobb lábbal jobboldalra kilép, és a bal lábbal a jobbhoz képest haránt balra előrelépve a <i>jō</i> végével a kard <i>tsukájának</i> közepét elkapja. A <i>kuri-tsuke</i> előírásai szerint, a kardot forgató mozdulattal az <i>uchi</i> alhasához irányítja.	
UCHI Miután a bal lábbal hátralépve, <i>migi hanmi</i> tartásban fogadta a <i>kuri-tsukét</i> , a bal lábbal baloldalra lép, majd ismét előrefordulva jobb-bal lépéssel hátrahúzódik.	
SHI A bal kéz fogását <i>hontéra</i> váltja, és bal lábbal előrelépve a <i>suigetsut</i> szúrja, majd <i>hiki-otoshival</i> a <i>ganment</i> üti.	
UCHI Az ütés pillanatában bal lábbal hátralép.	
SHI <i>Zanshint</i> fejez ki.	
Befejezés A <i>Sanbon-méval</i> azonos.	

## Nanahon-me [Kasumi]



Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
<b>H. Hachihon-me Tachi-otoshi</b>	
Cél: Olyan <i>kata</i> , amelynek során a <i>chūdan</i> helyzetben álló <i>uchi</i> elől testtel kitérve annak fejét ütjük, majd <i>kuri-tsukét</i> végzünk, az <i>uchi</i> hátrahúzódásakor <i>kaeshi-zukival</i> szúrunk, végül <i>hiki-otoshi-uchit</i> végzünk.	
Előírások	
SHI <i>Tsune-no-kamaéban</i> a tekintetet az ellenfélre rögzíti.	
UCHI <i>Hassō</i> tartásban a megfelelő <i>maaiig</i> előrehalad, majd <i>chūdan</i> tartásba helyezkedik.	
SHI Jobb lábbal hátralép, közben a bal kézzel, fordított fogással megragadja a <i>jō</i> elülső végét. Miközben bal lábbal hátralép, a <i>jō</i> hátsó végét hátulról felfelé forgatva <i>migi gyakute</i> helyzetben a <i>jōt</i> a kardhoz igazítja. Ezt követően, mialatt jobb lábbal a balhoz képest ferdén előrelépve a testet elfordítja, a <i>jōt</i> két kézzel teljes hosszában megfogja, és bal lábbal kilépve, <i>gyakute-uchival</i> az <i>uchi</i> fejét üti.	SHI A jobb lábat a bal sarokig húzza hátra. A <i>jō</i> kardhoz igazítása a <i>Kasumival</i> azonos módon történik. Amikor <i>gyakute-no-kamaéból</i> a <i>jōt</i> teljes hosszában megfogja, akkor a bal kezét húzva fogja meg azt, a jobb kezét pedig ne tolja ki előre. A jobb lábbal a balhoz képest megközelítőleg 30°-os szögben lépjen haránt előre. A <i>gyakute-uchi</i> során felülről a fejet üsse, ne pedig az arc oldalát.
UCHI A bal lábbal baloldalra kilép, és közben a kezeket a fej fölé emelve, a kard középső részével megállítja a <i>jōt</i> . Ezután a bal lábbal előrelép, és a kardot a fej fölött forgatva a <i>shi</i> nyakának jobb oldalát vágja.	UCHI Oldalirányba lépjen a bal lábbal, azt előre ne tolja ki. Továbbá, a jobb lábbal is kissé hátralépve helyezkedjen a megfelelő távolságba. A jobb lábat tengelyként használva lépjen ki a bal lábbal, és a kard végét nagyívben forgatva vágja a nyakat. Amikor a kard a nyakhoz ér, a bal kéz a középvonal elé kerül. A bal kéz úgy vágjon előre, hogy a kezét felemelve ne számítson a <i>jō</i> mozdulatára.
SHI A <i>jō</i> elülső végét haránt balra irányítva a <i>jōt</i> teljes hosszában megfogja, és a csípőt elfordítva a <i>jō</i> hátulsó végével az <i>uchi</i> bal alkarját haránt alulról elkapja. Ekkor a lábakat keresztezve <i>ma-hanmi</i> testhelyzetben áll, a <i>jōt</i> pedig a fej fölé emelve, annak végét a <i>ganmenre</i> irányítja. A <i>kuri-tsuke</i> előírásai szerint jobb lábbal előrelép, és a kardot forgató mozdulattal az <i>uchi</i> alhasához irányítja.	SHI Anélkül, hogy a jobb kezét lefelé húzná, a bal kezét haránt balra felemelve fordítsa el a csípőt. A bal alkart ily módon elkapva irányítsa a <i>jō</i> végét a <i>ganmenre</i> . A <i>kuri-tsuke</i> során jobb lábbal a <i>jō</i> irányába haladva, azt ne tolja ki az <i>uchi</i> bal lába elé.
-107-	-108-

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
UCHI A jobb lábbal hátralépve fogadja a <i>kuri-tsukét</i> , majd bal-jobb-bal lépéssel hátrahúzódik.	
SHI A csípőt elfordítva a <i>kaeshi-zuki</i> testhelyzetét veszi fel, majd a bal lábbal előrelépve az <i>uchi suigetsuját</i> szúrja. Ezután a <i>jōt</i> jobboldalra lehúzza, és a <i>ganment</i> üti.	
UCHI Az ütés pillanatában a bal lábbal egy lépést hátralép.	
SHI <i>Zanshint</i> fejez ki.	
-107-	-108-

Befejezés A *Sanbon-méval* azonos.

Hachihon-me [Tachi-otoshi]

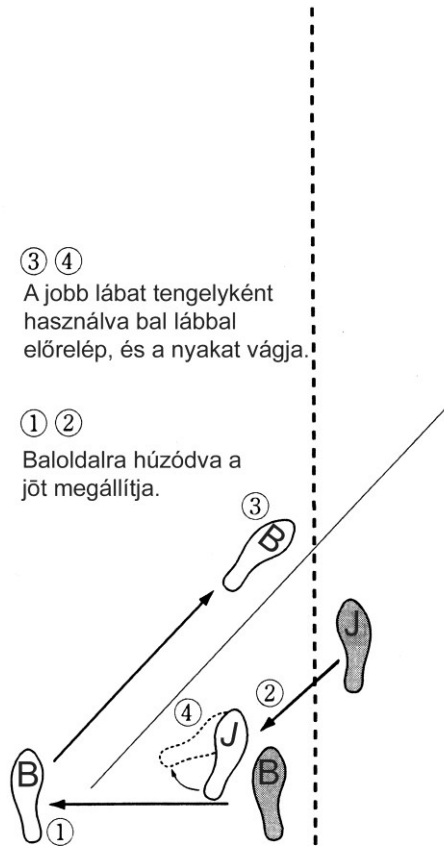
Hachihon-me [Tachi-otoshi]  
Az uchi-dachi mozdulatainak  
szabályai az ütés megállítása  
és a vágás során

③ ④

A jobb lábat tengelyként  
használva bal lábbal  
előrelép, és a nyakat vágja.

① ②

Baloldalra húzódva a  
jöt megállítja.



Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
<b>I. Kyūhon-me Rai-uchi</b>	
Cél: Olyan <i>kata</i> , amelynek során a kard felkarra irányuló vágásának pillanatában az <i>uchi suigetsuját gyakute-zukival</i> szúrjuk, majd a testtel balra kitérve a has oldalát szúrjuk.	
Előírások	
SHI <i>Tsune-no-kamaéból</i> a <i>Nanahon-me</i> előírásainak megfelelően <i>kasumi-no-kamae</i> helyzetbe állunk.	
UCHI <i>Hassō</i> tartásban a megfelelő <i>maai</i> ig előrehalad, majd <i>chūdan</i> tartásba helyezkedik.	
SHI A jobb lábat a bal mellé húzza, majd a bal lábbal hátralép, és a <i>jōt</i> előre leengedve <i>migi gyakute-no-kamaéban</i> azt a kardhoz igazítja.	SHI A <i>jō</i> kardhoz igazítása a <i>Kasumival</i> azonos módon történik.
UCHI A jobb lábbal előrelépve a kardot a fej fölé emeli, és a <i>shi</i> bal felkarját vágja.	UCHI A kardot felemelve egy légzésnyi ütem alatt vágja a bal felkart. A kezeket nyújtsa ki annyira, hogy a <i>shit</i> elérhesse, a könyököket pedig ne lógassa le.
SHI A jobb lábbal egy lépést előrelép. Eközben a bal kezét a feje fölé emelve a <i>jōt</i> ferdén megdönti, és annak végével az <i>uchi suigetsuját</i> szúrja.	SHI Amikor az <i>uchi</i> felé vágott, vele szemben <i>ma-hanmi</i> helyzetbe fordulva szúrja meg. Nem szabad a szúrás után a fej fölé emelni a <i>jōt</i> .
UCHI A bal lábbal egy lépést hátralépve <i>jōdan</i> tartásba emeli a kardot, majd a jobb lábbal előrelépve a <i>shi</i> jobb vállát vágja.	UCHI Gyorsan lépjen hátra, és késedelem nélkül, egyenes vonalban a tarkótól a vállig vágjon.
SHI A bal kezét lent, a jobb kezét pedig a fej fölött tartva a <i>jōt</i> teljes hosszában megfogja. A bal lábbal haránt balra előrelépve a <i>jōt</i> a bal kézből kitolja, és így a kard elől testtel balra kitérve <i>hidari hanmi</i> helyzetben az <i>uchi</i> hasának jobb oldalát szúrja.	SHI Ne forduljon el túl hamar. Azután térjen ki balra, hogy az <i>uchi</i> a kardot felemelve felé vágott, és a has oldala felé fordulva, <i>ma-hanmi</i> helyzetben szúrjon.
UCHI Jobb, majd bal lábbal hátralépve a kardot lengedi, és a <i>shivel</i> szembefordulva a kard hegyét annak bal térdé alá irányítja.	UCHI <i>Zanshin</i> állapotban maradva, a lábak mozoghassanak szabadon. Ügyeljen a súlypontra és a testtartásra. (A továbbiakban is ennek megfelelően járjon el.)
SHI A jobb kéz leengedése közben a balkéz fogását <i>hontéra</i> váltja, és a <i>jōt</i> a <i>ganmenre</i> irányítva <i>zanshint</i> fejez ki.	
Befejezés	
SHI A <i>Yonhon-méval</i> azonos.	
UCHI A <i>Sanbon-méval</i> azonos.	
-111-	-112-

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
<b>J. Juppon-me Seigan</b>	
Cél: Olyan <i>kata</i> , amelynek során abban a pillanatban, hogy az <i>uchi</i> a <i>tsukára</i> helyezte a kezét, a támadás elébe vágva a <i>suigetsuját</i> ütjük, mialatt hátrahúzódik a has oldalát szúrjuk, majd ismét a <i>suigetsut</i> ütjük.	
Előírások	
SHI <i>Tsune-no-kamaé</i> ből jobb lábbal indítva a megfelelő <i>maai</i> hoz előrehalad.	
UCHI Jobb lábbal indítva, <i>tai-tō</i> tartásban a megfelelő <i>maai</i> hoz előrehalad, majd a jobb lábat elől tartva, <i>yaya hanmi</i> helyzetben a kezét a kard <i>tsukára</i> helyezi.	UCHI Amikor <i>tai-tō</i> tartásba helyezkedik, a bal hüvelykujjat a <i>tsubára</i> téve, a <i>tsuka-gashirát</i> hozza a test középvonalába, a lábakat pedig rendezze egymás mellé.
SHI A jobb kezét előrenyújtja, és a <i>jō</i> hátsó végét bal kézzel megragadva az <i>uchi ganmenjére</i> nyomást gyakorol, majd a jobb lábbal kilépve <i>honte-uchi</i> val annak <i>suigetsuját</i> üti.	SHI <i>Yaya hanmi</i> helyzetben álljon, miután <i>honte-uchi</i> val a <i>suigetsut</i> ütötte.
UCHI A csipő elforgatása közben a <i>jō</i> alól, jobbra felfelé elkezd kihúzni a kardot.	UCHI Amikor a <i>shi</i> a <i>suigetsuját</i> megüti, akkor alapvetően hátralépés nélkül kapja az ütést.
SHI A csipőt elfordítja, és a jobb kezét felemelve a <i>jōt</i> teljes hosszában megfogja, majd mialatt a bal lábbal előrelép, <i>gyakute-zuki</i> val a has bal oldalát szúrja.	SHI A [ <i>Gyakute-zuki yōi</i> ] pozíciót helyesen felvéve, késedelem nélkül szúrjon, és anélkül vegye fel a <i>yaya hanmi</i> helyzetet, hogy a hátulsó láb oldalra fordulna. Ne lépjen ki a szúrás előtt.
-113-	-114-

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
<p>UCHI Jobb lábbal egy nagy lépést hátralép, és közben haránt jobbra, felfelé kihúzza a kardot. Ezt követően jobb lábbal előrelép, és fél kézzel a <i>kesa</i> vonalán vágja a bal alkart.</p>	<p>UCHI Amikor a kardot kihúzza, a csukló elcsavarásával ne fordítsa meg annak élet. Ne előbb hátrahúzódva várja a <i>gyakute-zukit</i>, hanem a felé szűrő <i>jō</i>hoz igazodva, jobb lábbal egy nagy lépést hátralépve forduljon <i>yaya hanmi</i> helyzetbe, így a <i>jō</i> szúrását felmérve térjen ki előle. Mialatt megfelelő <i>maaiból</i> fél kézzel vág, a bal kézzel is a kardra fogva használja előnyösen a kard hegyét. A vágás utáni testhelyzet <i>yaya hanmi</i> legyen, ne forduljon oldalra.</p>
<p>SHI Mialatt a bal kezét maga elé húzza, a bal lábat a jobb mellé rendezi, így a kard elől kitérve <i>hassō</i> tartásba emeli a <i>jō</i>t. Ezt követően a jobb lábbal előrelépve az <i>uchi suigetsuját</i> üti. Változatlanul <i>migi honte</i> tartásban a <i>jō</i>t az <i>uchi ganmenjére</i> irányítja és <i>zanshint</i> fejez ki.</p>	<p>SHI Alapszabály, hogy a jobb láb mozdítása nélkül rendezze a bal lábat a jobb mellé. A <i>suigetsu</i> ütésekor a <i>jō</i> elülső végével üssön. Nem szabad a mellkast ütni. A „<i>jō hassō-no-kamaéjának</i>” esetében a bal kéz fogása a <i>suigetsu</i> előtti területen, a jobb kéz pedig a fül felett helyezkedik el.</p>
<p>UCHI Bal lábbal hátralépve a <i>shivel</i> szembeáll, és a kard hegyét annak bal térde alá irányítja.</p>	
<p>Befejezés A <i>Sanbon-méval</i> azonos.</p>	
<p>-113-</p>	<p>-114-</p>



Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
<b>K. Jūippon-me Midare-dome</b>	
Cél: Olyan <i>kata</i> , amelynek során a <i>seigan</i> helyzetben tartott kardot <i>gyakute-uchival</i> ütjük, ezután a szemből vágó kardot <i>maki-otoshival</i> lecsavarjuk, majd miután <i>tai-atarit</i> végeztünk, <i>hiki-otoshi-uchival</i> ütünk.	
Előírások	
SHI <i>Tsune-no-kamaé</i> ből jobb lábbal hátrálépve <i>hidari hanmi</i> helyzetet vesz fel. Elülső végét lefelé fordítva a <i>jōt</i> a test jobb oldala mögé állítja, és azt <i>gyakutével</i> fogva előrefele néz.	SHI A <i>kamae</i> a [ <i>Hissage</i> ] <i>kamaé-jával</i> azonos.
UCHI <i>Hassō</i> tartásban a megfelelő <i>maai</i> hoz előrehalad, majd <i>chūdan</i> tartásba áll.	
SHI A csípő elfordítása közben a <i>jō</i> végét a <i>ganmenre</i> irányítja. A jobb lábat a bal mellé húzza, és közben a bal kezét a <i>jōra</i> helyezve <i>gyakute</i> fogással azt előre kitolja. Ezután bal lábbal hátrálép, és <i>migi gyakute-no-kamaé</i> ban a <i>jōt</i> a kardhoz igazítja. Ezt követően a bal kezét húzva a <i>jōt</i> két kézzel teljes hosszában megfogja, és a bal láb előrelépésével egyidőben a kardot <i>gyakute-uchival</i> ütve nyomást gyakorol az <i>uchi ganmenjére</i> .	SHI A <i>jō</i> kardhoz igazítása a <i>Hissagéval</i> azonos módon történik.
UCHI Azzal egyidőben, hogy a <i>shi</i> a kardját a bal oldalához leüti, bal lábbal hátrálép, majd a jobb lábbal hátrálépve <i>hassō</i> tartásba emeli a kardot.	UCHI Amikor a jobb lábbal hátrálép, az <i>issoku-ittō-no-maai-ig</i> hátrahúzódva álljon <i>hassō</i> tartásba.
SHI A jobb lábbal hátrálépve <i>migi gyakute hiki-otoshi</i> helyzetbe áll.	SHI A <i>nisoku-ittō-no-maai-ig</i> húzódjon hátra.
UCHI Bal, majd jobb lábbal lépve a törzs bal oldala felé vág.	
-115-	-116-

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
<p>SHI Mialatt a jobb lábat a bal mellé húzza, a <i>jō</i> végét felfelé forgatva <i>migi gyakute-uchival</i> az ellenőrzése alá vonja a <i>ganment</i>. Ezt követően a bal kezét elengedi, bal lábbal egy nagy lépést hátralépve a jobb kezét a váll fölé emeli, és a bal kézzel a <i>jō</i> elülső végét megragadva üti a kardot.</p>	<p>SHI A jobb lábat kissé a bal elé tolva, <i>yaya hanmi</i> helyzetbe fordulva vonja ellenőrzése alá <i>migi gyakute-uchival</i> a <i>ganment</i>. A jobb kezét a fogásának helyén nem változtatva emelje a jobb váll fölé, a bal kezét pedig hozza a középvonalba. A kardot leütő <i>jō</i> természetes módon, egészen lentre essen.</p>
<p>UCHI Amikor a <i>shi</i> a kardját megüti, a jobb lábat a bal mellé húzza. Jobb lábbal kilép, és a karddal késedelem nélkül visszatámadva, felülről nagyívben előrefele vág.</p>	<p>UCHI Amikor a <i>shi</i> a kardját megüti, a tekintetét egy pillanatig az ellenfélre irányítva, annak mozgását felmérve vágjon.</p>
<p>SHI Mialatt bal lábbal egy lépést hátralép, a <i>Maki-otoshi</i> előírásainak megfelelően a bal kezét a bal váll magasságába emelve, a <i>jō</i> végét pedig haránt jobbra felfelé irányítva a kard vágását megállítja. Jobb lábbal egy lépést előrelépve a kardot balra lecsavarja, majd nyomást gyakorol a <i>ganmenre</i>.</p>	
-115-	-116-

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
UCHI Amikor a <i>shi maki-otoshit</i> végezve nyomást gyakorol a <i>ganmenjére</i> , a jobb lábbal hátralép.	
SHI A jobb lábbal ismét előrelépve továbbra is nyomást gyakorol az <i>uchira</i> .	
UCHI Ahogy a <i>shi</i> nyomást gyakorol rá, a bal lábbal hátralép. Ezután a jobb lábbal hátralépve <i>hassō-no-kamaéba</i> helyezkedik.	
SHI Jobb kézzel a <i>jō</i> közepét fogja. Miközben a bal lábat a jobb mellé rendezi, a bal kezét elengedve a <i>jōt</i> jobb kézzel oldalra döntve tartja. A kézhátat előrefele fordítva a bal kézzel a jobb mellett ráfog a <i>jōra</i> , és így azt a test előtt vízszintesen tartja.	SHI Amikor a bal lábat a jobb mellé rendezi, a jobb lábbal ne lépjen ki.
UCHI Jobb lábbal előrelépve előrefele vág.	
SHI A jobb lábbal előrelép, és a <i>jōt</i> a fej fölé emelve annak végével nyomást gyakorol a <i>ganmenre</i> . Ismét a jobb lábbal haladva a <i>Tai-atari</i> előírásainak megfelelően a kardot feltolja.	SHI Amikor nyomást gyakorol a <i>ganmenre</i> , az <i>uchival</i> szemben <i>ma-hanmi</i> helyzetbe fordulva lépjen felé.
UCHI A jobb lábat kissé a balhoz húzza, és a kardot oldalra döntve a fej fölött tartja.	
SHI Bal lábbal kilépve <i>tai-atarit</i> végez.	
UCHI A jobb lábbal indítva három lépéssel hátrahúzódik, és <i>hassō</i> tartásba áll.	UCHI Amikor három lépést hátralép, az <i>issoku-ittō-no-maaiig</i> hátrahúzódva helyezkedjen <i>hassō</i> tartásba.
SHI A <i>tai-atari</i> után jobb lábbal hátralép, és a <i>jōt</i> a felfelé forgatott jobb kézben csúsztatva <i>migi hikiotoshi-no-kamaéba</i> helyezkedik.	SHI Mialatt a <i>nisoku-ittō-no-maaiig</i> hátralép, a <i>jōt</i> fogja meg teljes hosszában, és a fogást <i>hontéra</i> váltva húzza le azt.
UCHI A jobb lábbal előrelép, és a vágáshoz hasonló mozdulattal <i>chūdan</i> tartásba hozza a kardot.	
SHI Jobb lábbal kilépve a kardot <i>hiki-otoshi-uchival</i> üti, majd az <i>uchi ganmenjére</i> nyomást gyakorol.	
UCHI Amikor a <i>shi</i> a kardját jobbra hátrafele leüti, a jobb lábbal hátralép.	
SHI <i>Zanshint</i> fejez ki.	
Befejezés Az <i>Ippon-méval</i> azonos.	
-117-	-118-

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
<b>L. Jūnihon-me Ran-ai</b>	
Cél: A <i>wazák</i> nagy részét összefoglalva, egy <i>katában</i> egyesíti.	
Előírások	
UCHI <i>Tai-tō</i> tartásban a megfelelő <i>maai</i> hoz előrehalad. A jobb lábat előretolva, <i>yaya hanmi</i> helyzetben a kezét a kard <i>tsukájára</i> helyezi.	UCHI Amikor <i>tai-tō</i> tartásba helyezkedik, a bal hüvelykujjat a <i>tsubára</i> téve a <i>tsuka-gashirát</i> hozza a test középvonalában, a lábakat pedig rendezze egymás mellé. Amikor a <i>shi</i> a szemére nyomást gyakorol, továbbra is <i>yaya hanmi</i> helyzetben, húzza a kardot a testéhez. Ne emelje fel a jobb könyököt.
SHI <i>Tsune-no-kamaé</i> ből a jobb lábbal indítva előrehalad. A jobb lábat előretolva a jobb kezét előrenyújtja, és a <i>jō</i> végét az <i>uchi ganmenjére</i> irányítva magához ragadja a kezdeményezést. Mialatt a bal lábat a jobb mellé húzza, a jobb kezét felemelve bal kézzel közvetlenül a jobb alatt ráfog a <i>jōra</i> , és annak hátsó végét az <i>uchi</i> hasának jobb oldalához nyomja. Ezt követően, mialatt a jobb lábbal hátralépve <i>hanmi</i> helyzetbe fordul, a jobb kezét a fej mögé felemelve annak fogását megváltoztatja, a bal kezét pedig kissé a <i>jōn</i> csúsztatja.	SHI Miután a <i>ganment</i> az ellenőrzése alá vonta, a <i>jōt</i> szemből érintse a has oldalához. Amikor a <i>jōt</i> a has oldalához érinti, gyakoroljon rá nyomást a szúrással, és a <i>jō</i> végének erején nem csökkentve vigye a kezeket megközelítőleg vállszélességbe.
UCHI A jobb lábbal egy nagy lépést hátralép, és a kardot haránt jobbra, felfelé kihúzza.	UCHI Amikor <i>yaya hanmi</i> helyzetbe fordulva a jobb lábbal hátralép, az <i>issoku-ittō-no-maai</i> hoz lépjen hátra.
SHI A jobb lábbal egy lépést hátralépve <i>migi gyakute hiki-otoshi</i> helyzetbe áll.	SHI <i>Nisoku-ittō-no-maai</i> ig lépjen hátra.
UCHI Bal lábbal haladva a kardot vágáshoz emeli.	UCHI Akkora <i>maai</i> ig haladjon előre a bal lábbal, hogy a <i>shit</i> megfelelően tudja vágni.
SHI Miközben a bal lábbal egyenesen előrehalad, a bal kezét kinyújtva a <i>jō</i> végével nyomást gyakorol az <i>uchi ganmenjére</i> .	SHI Úgy gyakoroljon nyomást a <i>ganmenre</i> , mintha a <i>jōval</i> jobb kézzel, haránt letről előreszúrna.
UCHI Jobb lábbal kilépve előrefele vág.	UCHI Kicsit haladjon a jobb lábbal. Ügyeljen a <i>maaira</i> .
SHI Jobb lábbal a balhoz képest haránt jobbra előrelép, és a testtel úgy tér ki hátrafele, hogy az <i>uchi</i> előtt haránt balra derékszöget zárjon be. Ezzel egyidőben a <i>jōt</i> a fel fölé emeli, és a <i>Kuri-tsuke</i> előírásainak megfelelően a kard <i>tsukáját</i> alulról elkapja. A <i>jō</i> végét így felfelé forgatja, és mialatt a jobb lábat tengelyként használva a testet elfordítja, a bal lábat előretolva, a <i>jō</i> végét <i>kuri-tsukéval</i> előlről az <i>uchi</i> alhasához irányítja.	SHI A <i>kuri-tsuke</i> után a bal és a jobb láb kerüljön egy vonalba.
-119-	-120-

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
UCHI A bal lábbal egy lépést hátralépve fogadja a <i>kuri-tsukét</i> . Ezután a bal lábbal balra hátrafele lép, és a kardot a bal váll irányából visszaemeli.	UCHI A <i>kuri-tsuke</i> után a bal és a jobb láb egy vonalban, a <i>shi</i> lábaival párhuzamosan helyezkedjen el. Amikor a bal lábbal balra hátralép, nagy lépéssel húzódjon hátra, hogy a leszorított kardot kihúzhassa.
-119-	-120-
SHI A jobb lábbal kissé jobboldalra lépve a lábakat összerendezi, és a <i>jōt</i> két kézzel teljes hosszában megfogja.	SHI Amikor a <i>jōt</i> teljes hosszában megfogja, a bal kéz fogásán nem változtatva, annak hüvelykujját belül tartsa.
UCHI Jobb lábbal előrelépve a <i>shi</i> törzsének jobb oldalát vágja.	UCHI Amikor a <i>shi</i> a lábát oldalra viszi, a tekintetet egy pillantig az ellenfélre rögzítve mérje fel annak mozgását, és a jobb lábbal kissé előrelépve vágjon.
SHI Jobb lábbal egy lépést hátralépve <i>hidari hanmi</i> helyzetbe fordul. A bal kézből a <i>jōt</i> kitolja, és a kezeket haránt előre kinyújtva a has jobb oldalát szúrja.	
UCHI Jobb lábbal hátralépve <i>hassō</i> tartásba emeli a kardot.	UCHI Amikor a jobb lábbal hátralép, az <i>issoku-ittō-no-maaiig</i> hátrahúzódva álljon <i>hassō</i> tartásba.
SHI A jobb lábbal egy lépést hátralép, és <i>migi gyakute hiki-otoshi</i> helyzetet vesz fel.	SHI <i>Nisoku-ittō-no-maaiig</i> húzódjon hátra.
UCHI Bal, majd jobb lábbal előrelépve a <i>shi</i> törzsének bal oldalát vágja.	
SHI Azzal egyidőben, hogy a jobb lábat a balhoz húzza, a <i>jō</i> végét felfelé forgatja, és <i>migi gyakute-uchival</i> az ellenőrzése alá vonja az <i>uchi ganmenjét</i> . Ezt követően a bal kezét elengedi, a bal lábbal egy nagyot hátralépve a jobb kezét a jobb váll fölé emeli, és a bal kézzel a <i>jō</i> másik, elülső végét megragadva leüti a kardot.	SHI A jobb lábat kissé a bal elé tolva, <i>yaya hanmi</i> testhelyzetben vonja ellenőrzése alá <i>migi gyakute-uchival</i> a <i>ganment</i> . A fogásának helyén nem változtatva emelje a jobb kezét a jobb váll fölé, a bal kezét pedig a középvonalba hozza be. A kardot leütő <i>jō</i> természetes módon, egészen lentre essen.
UCHI Amikor a <i>shi</i> a kardját megüti, a jobb lábat a bal mellé húzza. Jobb lábbal kilép, és késedelem nélkül visszatámadva, a karddal felülről nagyívben előrefele vág.	UCHI Amikor a <i>shi</i> a kardját megüti, a tekintetét rögzítse az ellenfélre, és annak mozgását egy pillanat alatt felmérve vágjon.
SHI A jobb kezét a <i>jō</i> elejére csúsztatja, és a <i>jōt</i> teljes hosszában fogva a fej fölé emeli. Mialatt bal lábbal egy lépést előrelépve <i>hidari hanmi</i> helyzetbe fordul, a jobb kéz fogását megfordítva a <i>jōt</i> a bal kézből hátulról kitolja, és a <i>jō</i> végével felülről az <i>uchi</i> hasának jobb oldalát szúrja.	SHI Amikor a jobb kezét a <i>jō</i> végére csúsztatja, a bal kezét ne hátrafele húzza, hanem előre tolja ki.
UCHI A jobb lábbal egy lépést hátralépve <i>hassō</i> tartásba helyezkedik.	
SHI A jobb lábbal egy lépést hátralép és <i>migi hikiotoshi-no-kamaéba</i> áll, majd a jobb lábbal előrelépve <i>hiki-otoshi-uchival</i> üti a fejet.	
-121-	-122-

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
UCHI Bal lábbal hátralép. Eközben a kardot a homlok elé emelve annak hegyét haránt jobbra, felfelé irányítja, és a <i>jō</i> ütését a <i>tsuba</i> közelében kapva megállítja. Ezt követően egymás után kétszer a jobb lábbal előrelép.	
SHI A kardot a <i>jō</i> elülső végével visszatartva a jobb lábat a balhoz húzza, majd a bal lábbal egy lépést hátralépve a kardot továbbra is féken tartja.	
UCHI A bal lábbal kilép, és oldalról vízszintes irányban vágja a <i>shi</i> mellkasát.	UCHI A mellkas vágása után a kardot a <i>shi</i> testén túlhaladva állítsa meg. Ekkor a bal kéz a test középvonalába kerül. A test ne forduljon ki jobboldalra, hanem <i>yaya hanmi</i> helyzetben, a <i>shi</i> irányába nézzen.
SHI A jobb lábbal egy nagy lépést hátralépve <i>hidari hanmi</i> helyzetbe fordul, és a jobb kezét a fej fölött a <i>jō</i> elülső végére csúsztatva a <i>jōt</i> teljes hosszában megfogja. Ahogy a bal lábat a jobbhöz húzva a kard vágása elől kitér, a <i>jōt</i> leengedi, majd a bal lábbal előrelépve a has bal oldalát szúrja.	SHI Amikor a <i>jōt</i> a fej fölé emelte, annak végét irányítsa az <i>uchi ganmenjére</i> . Miután a <i>jōt</i> leengedte, a hüvelykujjat belülré helyezve a jobb kéz lesz a szúrásra használt kéz, ezt <i>mahanmi</i> helyzetben tartsa a csípőhöz képest oldalirányban.
UCHI A szúrás pillanatában jobb lábbal egy lépést hátralép, és <i>hassō</i> tartásba helyezkedik.	UCHI A helyzetet felmérve, a szúrás pillanatában egy lépésnyit húzódjon hátra a jobb lábbal, majd ismét jobb lábbal hátralépve álljon <i>hassō</i> tartásba.
SHI Jobb lábbal egy lépést hátralépve <i>migi gyakute hikiotoshi-no-kamaéba</i> helyezkedik.	SHI Azzal egyidőben, hogy az <i>uchi</i> hátralépve <i>hassō</i> tartásba áll, a <i>nisoku-ittō-no-maaiig</i> húzódjon hátra.
UCHI Bal, majd jobb lábbal előrelépve előrefele vág.	
SHI A bal lábbal baloldalra kilép, a jobb lábbal pedig a balhoz képest haránt jobbra előrelépve a <i>jō</i> elülső végével a kard <i>tsukájának</i> közepét elkapja. A <i>Kuri-hanashi</i> előírásainak megfelelően, jobb lábbal egy lépést az <i>uchi</i> jobb oldala felé lépve <i>kuri-hanashit</i> végez.	
UCHI A <i>kuri-hanashi</i> után a tekintetet az ellenfélre rögzítve, jobb-bal-jobb lépéssel hátrahúzódik. Mialatt a csípőt elfordítva jobb kézzel a <i>shi jōt</i> fogó jobb alkarját vágja, a bal kézzel is ráfog a kardra, majd jobb lábbal egy nagy lépést előrelépve a torkot szúrja.	UCHI Ne hajlítsa be a csuklóját, mielőtt a <i>shi kuri-hanashiját</i> kapja. A <i>kuri-hanashi</i> után jobb lábbal hátralép, majd a bal lábat a jobb elé helyezve ismét jobb lábbal lépjen hátra. A <i>kuri-hanashival</i> ellökött kard élét természetes módon eressze ferdén lefelé, majd haránt felülről vágja az alkart. Az alkar vágása során a kardot ne tartsa a csípőnél, a szúrásakor jöjjön előre a csípő.
-121-	-122-

Magyarázat	Az oktatás szempontjából kiemelt pontok
SHI Mialatt a jobb lábbal egy lépést hátralép, a jobb kezet felfelé hátraforgatva <i>migi hikiotoshi-no-kamaé</i> ba helyezkedik, majd bal lábbal hátralépve a <i>jōt</i> a karddal összeüti. Ezt követően jobb lábbal előrehaladva nyomást gyakorol a <i>ganmenre</i> , majd mialatt az <i>uchi</i> hátrahúzódik, a <i>jōt</i> nagyívben visszafelé forgatja, és bal lábbal kilépve ismét nyomást gyakorol a <i>ganmenre</i> .	SHI Ne mozduljon azelőtt, hogy az <i>uchi</i> az alkart vágná. Amikor a <i>jōt</i> lefelé húzza, forduljon <i>hanmi</i> helyzetbe, és a <i>jōt</i> teljes hosszában megfogva váltsa <i>hontéra</i> a fogást. Ne üsse össze túl mélyen a támadó karddal a <i>jōt</i> , hanem középen találja el azt.
UCHI Miután jobb-bal-jobb lépéssel hátrahúzódva <i>hassō</i> tartásba áll, jobb lábbal egy lépést előrelép, és a jobb hüvelykujjat vágja.	
SHI A <i>jō</i> végét továbbra is a <i>ganmenre</i> irányítva a bal lábat a jobb mellé húzza. Eközben a kezeket a fej fölé emeli, és a felsőtestet előredöntve <i>migi hanmi</i> helyzetben kitér a kard vágása elől. Ezután jobb lábbal előrelépve a <i>suigetsut</i> szúrja.	SHI Anélkül, hogy a <i>jō</i> elülső végét visszahúzná, a testet ívben meghajlítva gyakoroljon nyomást a <i>ganmenre</i> . A bal kezét a fogásán nem változtatva emelje a fej fölé, majd azt leengedve szúrja a <i>suigetsut</i> .
UCHI A bal lábbal hátralép, majd <i>gyaku hassō</i> tartásból a jobb lábbal kilépve, a törzs jobb oldala felé vág.	UCHI A csípőt leengedve vágja a törzset oly módon, hogy a kard hegye ne lógjon le.
SHI Miközben a jobb lábbal egy lépést hátralép, a <i>dōbarai-uchi</i> előírásainak megfelelően a kard vágását megállítja. A jobb kezét felemelve a <i>jōt</i> teljes hosszában megfogja, és mialatt a <i>ganment migi honte-uchival</i> üti, jobb lábbal előrelép.	SHI Ne mozduljon, amíg nem vág a kard. A <i>migi honte-uchi</i> után a <i>jō</i> végét könnyedén érintse a talajhoz.
UCHI Jobb lábbal egy nagy lépést hátralépve <i>hassō</i> tartásba áll, majd a jobb lábbal előrelépve előrefele vág.	UCHI Ne mozduljon, amíg nem támad a <i>jō</i> .
SHI A <i>jō</i> elülső végét baloldalra irányítja, majd a szemből vágó kardot alulról jobbra elüti, és a jobb lábat a bal mellé rendezve <i>hassō-no-kamaé</i> ba helyezkedik.	SHI Azalatt mozdítsa baloldalra a <i>jō</i> végét, mialatt az <i>uchi</i> vágáshoz emeli a kardot. Változatlan testtartásban üsse el a kardot, majd álljon <i>hassō-no-kamaé</i> ba. Ne azután üsse el a kardot, hogy testtel a vágás elől kitért.
UCHI Miután a <i>shi</i> a kardját balra elütötte, <i>migi hanmi</i> tartásban a kardot természetesen leengedi.	
SHI <i>Hassō-no-kamaé</i> ből a jobb lábbal előrelép, és a <i>suigetsut migi honte-uchival</i> üti. A <i>jō</i> végét az <i>uchi ganmenjére</i> irányítva <i>zanshint</i> fejez ki.	SHI A <i>suigetsu</i> ütésekor a <i>jō</i> elejével üssön. Nem szabad a mellkast ütni.
UCHI Változatlan tartásban, a bal lábbal hátralépve a <i>shivel</i> szembeáll, és a kardot annak bal térde alá irányítja.	
Befejezés A <i>Sanbon-méval</i> azonos.	

**Kiegészítés 1**

Shōwa 43. évében (1968) írásba foglalva

Shōwa 52. évében (1977) októberében részben módosítva

Shōwa 62. évének (1987) júniusában részben módosítva

Heisei 15. évének (2003) áprilisában átdolgozva

-125-

-126-



## 7. A vizsga és verseny-elbírálás szempontjai a jödőben

*Reihō*: Az előírt módon végzi-e a *reihō*t?

Elnevezés	Uchi	Shi
<i>Ippon-me Tsuki-zue</i>	(1) A <i>maai</i> hoz érve helyes <i>hassō</i> tartásból, vízszintesig vág-e? (2) Megfelelően veszi-e fel a <i>hidari jōdan</i> tartást?	(1) Milyen a haránt jobbra, hátrafele fordított testtartás? (2) A <i>jōt</i> haránt jobbról, nagy ívben felfelé forgatva üti-e az <i>uchi</i> bal alkarját? (3) Helyes <i>honte-uchival</i> üti-e az <i>uchi</i> bal alkarját?
<i>Nihon-me Suigetsu</i>	(1) Helyesen vág-e szemből a <i>shi</i> felé? (2) A <i>hassō</i> helyzetből megfelelően, kellően nagy <i>maait</i> tartva emeli-e <i>seigan-no-kamae</i> ba a kardot?	(1) Ahogy a vágás előtt a testtel haránt jobbra, előrefele kitér, a bal vállat enyhén hátrahúzva, helyesen szúr-e? (2) Helyesen veszi-e fel a <i>hikioshi-no-kamae</i> t? (3) Megfelelő erősségű-e a <i>hiki-otoshi-uchi</i> ?
<i>Sanbon-me Hissage</i>	(1) A kard végét azzal azonos arányban illeszti-e a <i>jō</i> hoz? (2) Helyesen vág-e előrefele <i>hidari jōdan</i> tartásból? (3) Megfelelően fogadja-e a <i>kuri-tsuké</i> t?	(1) A <i>jō</i> vége azzal azonos arányban van-e a kardhoz illesztve? (2) Pontos <i>kuri-tsuke</i> után, helyesen szúrja-e a <i>suigetsu</i> t?
<i>Yonhon-me Shamen</i>	(1) Pontosan, vízszintesig vág-e előre felé? (2) Kellően nagy <i>maait</i> tartva, helyes <i>hidari jōdan</i> tartást vesz-e fel?	(1) A vágás előtt haránt jobbra, előrefele kitérve, és a <i>jōt</i> az $\frac{1}{4}$ részénél megragadva, pontosan üti-e az <i>uchi</i> halántékát? (2) Helyesen szúrja-e a <i>suigetsu</i> t?
<i>Gohon-me Sakan</i>	(1) Helyesen szúrja-e a <i>suigetsu</i> t? (2) Amikor az ütést kapva hátrahúzódik, jobb-bal-jobb lépéssel lép-e hátra? (3) Megfelelő-e a <i>hassō</i> és a <i>seigan-no-kamae</i> ?	(1) <i>Ma-hanmi</i> helyzetbe fordulva, megfelelő <i>maai</i> ig húzódik-e hátra a felé szúró kard előtt? (2) A kard ütése után előrejön-e a jobb láb? (3) A bal lábat a jobbhoz húzva, és a <i>jōt</i> teljes hosszában megfogva, nagy ívben húzza-e le a <i>jōt hiki-otoshi</i> helyzetbe?
<i>Roppon-me Monomi</i>	(1) Szemből vízszintesig vág-e a <i>shi</i> felé? (2) Helyes <i>hidari jōdan</i> tartást vesz-e fel?	(1) Megfelelő-e a lábmunka? (2) A <i>jōt</i> nagyívben forgatva üti-e az alkart? (3) Helyesen végzi-e a <i>kaeshi-zukit</i> ?

<i>Nanahon-me Kasumi</i>	(1) A <i>nisoku-ittō-no-maai</i> ból bal, majd jobb lépéssel előrelépve, helyesen vág-e előrefelé? (2) Helyesen húzódik-e hátra, amikor a <i>tai-atarit</i> kapja?	(1) Milyen a <i>gyakute-uchi</i> utáni testhelyzet és a <i>seme</i> ? (2) Megfelelő-e a <i>hikiotoshi-no-kamae</i> , valamint helyesen végzi-e a <i>tai-atarit</i> ?
<i>Hachihon-me Tachi-otoshi</i>	(1) A testtel helyesen baloldalra mozdulva állítja-e meg a <i>jōt</i> ? (2) A karddal a fej fölött nagy ívet leírva vágja-e a nyakat? (3) Miután a <i>kuri-tsukét</i> kapja, megfelelően húzódik-e hátra?	(1) A testtel elfordulva, helyesen végzi-e a <i>gyakute-uchit</i> ? (2) Megfelelő-e a <i>kuri-tsuke</i> testhelyzete?
<i>Kyūhon-me Rai-uchi</i>	(1) Helyesen vágja-e a felkart? (2) A bal lábbal nagyot hátralépve, válltól nyakig vág-e?	(1) Helyesen szúrja-e a <i>suigetsut</i> ? (2) Testtel haránt balra, előrefele kitérve, helyesen szúrja-e a has oldalát?
<i>Juppon-me Seigan</i>	(1) Milyen a testhelyzet, amikor a megfelelő <i>maai</i> hoz érve ráfog a <i>tsukára</i> ? (2) Helyesen vág-e fél kézzel?	(1) Ahogy a <i>maai</i> hoz ér, a <i>jō</i> végével a szemre nyomást gyakorolva, megfelelően üti-e a <i>suigetsut</i> ? (2) Helyesen szúrja-e <i>gyakute-zukival</i> az <i>uchi</i> hasának oldalát? (3) Az <i>uchi</i> félkezes vágása előtt az alkart elhúzva, megfelelő <i>hassō</i> tartásból üti-e a <i>suigetsut</i> ?
<i>Jūippon-me Midare-dome</i>	(1) Helyesen vágja-e a törzset? (2) Miután a jobb lábat a bal mellé húzza, a karddal visszatámadva vág-e előrefelé?	(1) Hol helyezkedik el a bal kéz a <i>gyakute-uchi</i> után? (2) Amikor a <i>jōt</i> a fej fölött tartja, annak vége helyesen, az <i>uchi ganmenjére</i> gyakorol-e nyomást?

<p><i>Jūnihon-me Ran-ai</i></p>	<p>(1) Milyen a testhelyzet, miután a kardot haránt jobbra, felfelé kihúzta?  (2) Megfelelően vágja-e a törzset?  (3) A bal lábat húzva, helyesen állítja-e meg a <i>jō</i> ütését a fej fölött?  (4) Megfelelő <i>semével</i> vágja-e a mellkast?  (5) Milyen a testhelyzet és a <i>metsuke</i>, amikor a <i>kuri-hanashit</i> kapva jobb-bal-jobb lépéssel hátrahúzódik?  (6) A <i>shi</i> jobb alkarját egy kézzel vágja-e, valamint egy lépést előrelépve, helyesen szúr-e?  (7) Megfelelően vágja-e a törzset?</p>	<p>(1) <i>Hikiotoshi-no-kamaéból</i> az ellenfelet bal-jobb lépéssel, kellően megfékezve, egészen a kezei közelébe kerül-e?  (2) Megfelelően szúrja-e a has oldalát?  (3) A jobb lábbal egy lépést előrelépve, azonnal üt-e előrefelé?  (4) Megfelelően húzódik-e hátra az <i>uchi seméje</i> alatt?  (5) Helyesen végzi-e a <i>kuri-hanashit</i>?  (6) Megfelelő-e a testhelyzet a törzsre irányuló vágás kivédésekor?</p>
	<p>(Az <i>uchira</i> vonatkozó további szabályok)  1 Lazán használja a karokat és csuklókat.  2 Helyesen, a kard élet a vágás irányában tartva vágjon.</p>	



Összeállították Heisei 13-14. évében (2001-2)

Jodo Vezető Tanács

1.?

2.?

3.?

4.?

5. Yanō ?

6. Matsui Kenji

7. Matsumura Shigehiro titkár

