

ShinBuKan Dojo



Biztonság a dojo-ban

Mikor kardot veszünk kézbe, — legyen az bokuto, iaito vagy shinken — tisztában kell lennünk vele, hogy ez egy fegyver. Egy borotvaéles eszköz esetén talán könnyebb felismernünk annak veszélyességét és azt a felelősséget, amit ennek a tárgynak a birtoklása és használata jelent, de a fakarddal is hasonlóan kell bánnunk. Nem szükséges taglalni miért is fontos az elővigyázatosság, és miért szükséges betartani a rendszabályokat. Közös gyakorlások alkalmával a biztonságot három szempont alapján mérlegeljük:

1. Elkerülni, hogy másokat megsebesítsünk.
2. Elkerülni, hogy mások minket megsebesítsenek.
3. Elkerülni önmagunk megsebesítését.

A felszereléssel kapcsolatos megfontolások

Megfelelő méretű ruhát viseljük!

A himo-kat gondosan kössük meg és tűrjük el!

Csak hibátlan eszközzel szabad gyakorolni! (Repedt, szálkás bokuto nem alkalmas.)

A mekugi ne kotyogjon!

A tsuka ito legyen szoros és hibátlan!

A tsuba és a seppa között nem lehet rés!

A saya legyen ép! Repedt koeguchi-val nem lehet gyakorolni!

A habaki szorosan záródjon a koeguchiban!

Személyes biztonság

A hajviselet ne zavarja a látásunkat!

Körmeink ne legyenek túl hosszúak!

Ha sérülésünk van, azt a gyakorlás előtt lássuk el! (kötyszer, ragtapasz, fásli)

Ha sérülésünk esetleg pihentetést kíván, ne gyakoroljunk!

Mindig legyen elegendő helyünk a gyakorlásra!

Sose álljunk mások útjába, gyakorlási terébe!

Legyünk tudatában, hogy milyen formákat gyakorolnak a körülöttünk lévők!

A hellyel kapcsolatos szabályok

A terem legyen elég tágas!

Ellenőrizzük, hogy elég nagy-e a belmagasság!

A padló borítása legyen biztonságos és gyakorlásra alkalmas!

Legyen elegendő fény!

Mindig legyen elsősegély-csomag!

Tudjuk mi a teendő súlyos sérülés esetén!

Etikett (saho)

A feudális Japánban, ahol a bujutsu és a budo művészete kifejlődött, szigorú udvariassági rendszer alakult ki. Ennek több célja is volt, de legfőképpen az, hogy megszilárdítsa a hierarchikus berendezkedést. A feljebbvalók iránti tisztelet az élet összes területét áthatotta; valamennyi társadalmi osztályon belül jelen volt, különösképpen a bushik között. A polgárháborús időkben rendkívül fontossá vált, hogy az ember kifejezze alá-, vagy fölérendeltségét, különösen, ha fegyvert viselt. Ha valaki szándékai ellenére agressziót sugallt, félreértésnek és nyilvánvaló veszélynek tette ki magát. Épp ezért a fegyver forgatásával és a fegyveres gyakorlással kapcsolatos viselkedési szabályokat szigorúan meghatározták. Első pillantásra a megkövetelt udvariasság túlzásnak tűnhet, de ha már mind a dojo-n belül, mind az azon kívüli viselkedésünk részévé vált, az etikett bármilyen megszégyesülésnek fog tűnni.



Fontos ismernünk

A helyes meghajlást a dojo-ba belépéskor és távozáskor.

A helyes eljárást kard átadása és átvételekor.

A to-, shinze ni-, sensei ni-, reiho-kat.

A helyes viselkedést tanács kérése, fogadása vagy adása esetén.

Hogy miként közlekedjünk a dojo-ban.

Hogy hol és hogyan helyezzük el a kardot.

Magaviselet a dojoban

A dojo-beli biztonság és etikett szoros kapcsolatban állnak egymással. Magatartásunk azért lényeges, mert mindig tudatában kell lennünk tetteink következményének. A helyes viselkedést csak jó példával lehet ösztönözni. Fokozatunk növekedésével együtt növekszik ez irányú felelősségünk is. Mindig törekednünk kell a helyes magaviseletre, ez éppúgy része tanulásunknak, mint a technikák elsajátítása.

Néhány gondolat a dojo-beli viselkedéssel kapcsolatban

A dojo-ba bal lábbal lépünk be és jobbal ki, minden esetben mezítláb! (zokni, tabi viselésére illik engedélyt kérni)

A gyakorlás a terem felmosásával kezdődik, és az elpakolással végződik. (felmosórongy, vödör, shinze stb.)

Sorakozó: fokozat szerinti sorban állunk, a shinzához legközelebb a legmagasabb fokozatú; azonos fokozat esetén az, aki előbb vizsgázott, azonos vizsgaidőpontnál a születés szerint idősebb.

Nem illik késni! Aki mégis késve jön, az a bejáratnál elvégzi a to rei-t, majd seiza-ban várja, hogy beszélítsák.

Amennyiben valakinek hamarabb be kell fejeznie a gyakorlást, akkor kezdés előtt jelzi a tanárnak, majd távozás előtt elvégzi a záró torei-t, s a többieket a legkevésbé zavarva távozik.

A gyakorlás alatt fölösleges beszélni. A dojo az a hely, ahol a magunk választotta Út sajátos szabályait követjük, ezért itt nincs helye a fecsegésnek, filozófiai vitáknak, még ha kapcsolódna is a gyakorlás tárgyához.

Amikor a fegyverek (bokuto/jo/iaito/shin-ken) nincsenek használatban, azokat mindig az előírt szabályok szerint kell elhelyezni.

Kardot átlépni tilos! Más kardjához hozzáérni, gazdája engedélye nélkül, nem lehet. A kardot csak a meghatározott forma szerint szabad átadni (itt is a biztonság és a tisztelet a legfontosabb szempontok: átadáskor a kard mindig a legveszélytelenebb helyzetben van).

Gyakorlás után lehetőség van személyes tanácsot kérni. A kérdések bármire vonatkozhatnak, amire az óra alatt nem sikerült választ kapni, vagy a tanuló szeretné azt csak a tanárral megosztani.

Az öltözet

Ruházatunk (hakama, gí) legyen mindig tiszta, vasalt. Kezdők viselhetnek sötét színű nadrágot, melegítőt, illetve pólót.

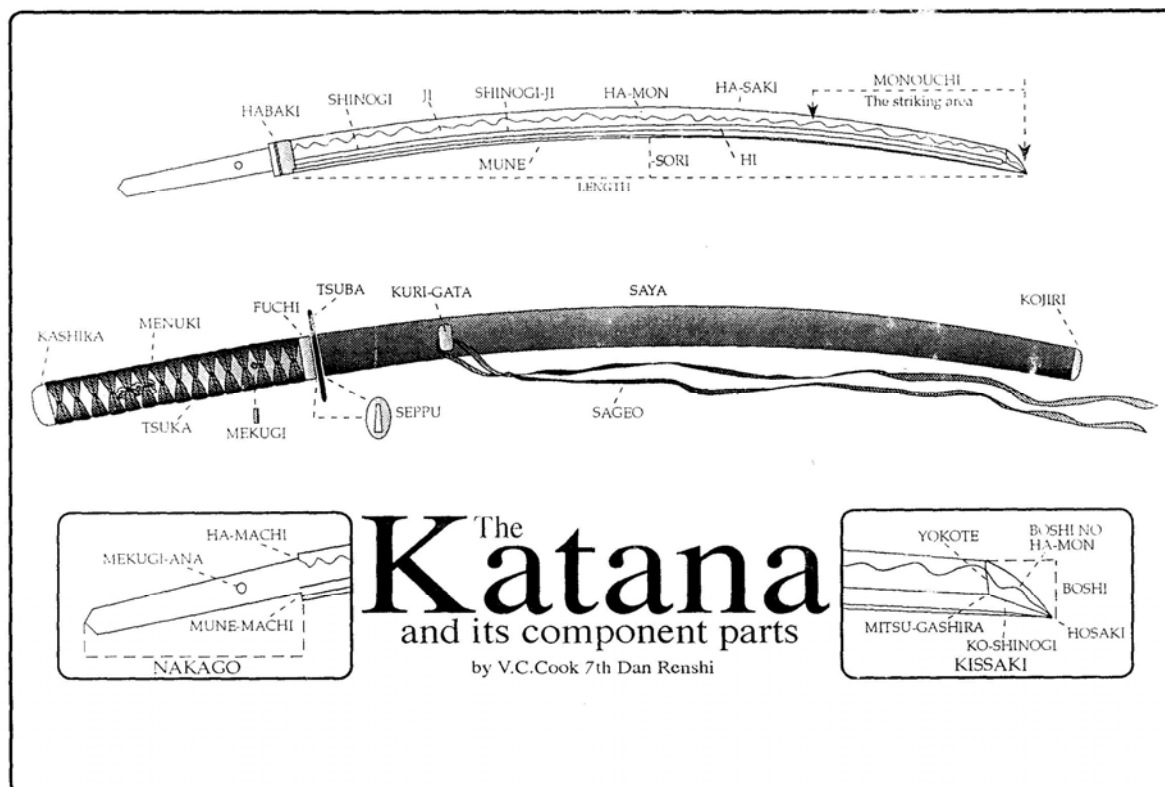
Ügyeljünk rá, hogy a gí (felsőruha) tökéletesen takarja a mellkast, mindig, csak apró háromszöget hagyva szabadon a nyak előtt.

A gyakorlás mezítláb történik. Zoknit, tabi-t csak akkor lehet viselni, ha annak oka van, és ennek a viseletére a tanár engedélyt adott.

Gyűrűt tilos, egyéb feltűnő ékszert nem illik viselni a dojo-ban.



IAIDO 居合道



iaito

Az iaito egy fémötvözetből készült gyakorló kard. Nincs szüksége alapos tisztításra. Az alapkövetelmény mindössze annyi, hogy letöröljük róla az ujjlenyomatokat, és vékonyan beolajozzuk. Ennek ellenére ugyanúgy bánjunk az iaito-val, mint a shinken-nel (kivéve az uchiko-t, mert azt nem használhatjuk). A gyakorlás utáni kardtisztítás a következő célokat szolgálja:

A kardtisztítás szokássá válik, automatikus lesz.

Rendszeres alkalmat ad a penge ellenőrzésére.

Még a shinken birtoklása előtt kifejleszt egy egészséges tiszteletet a penge iránt.

Begyakoroltatja a valódi penge helyes gondozását.

Shinken

A shinken nem rozsdamentes acélból készül. Az ujjlenyomatokban található sav oxidációt okozhat. A mune-n kialakulhat rozsdásodás attól, hogy a noto-nál a bal kéz megérinti. Ezért nagyon fontos, hogy minden egyes használatot követően alaposan megtisztítsuk a pengét. Ez arra is alkalmat ad, hogy megvizsgáljuk, nincs-e rajta hiba, vagy sérülés. Csak jó minőségű anyagokat használjunk, mivel a jó és a rossz minőségű olaj vagy uchiko közötti különbség elhanyagolható, ha a polírozás költségéhez mérjük. Ahogy a to rei a kard iránti tiszteletet fejezi ki fizikai és metafizikai szinten, úgy fejez ki tiszteletet a penge tisztítása is. Csöndben, alaposan, szertartásosan végezzük.

Kardtisztítás

Olyan helyet válasszunk, ahol nem akadályozunk, és nem veszélyeztetünk másokat. Ülünk le, készítsük elő a papírt, az uchiko-t és az olajat. Alaposan töröljük le a pengéről az olajat és az ujjnyomatokat. Egyenlő távolságonként üssük az uchikot a penge és a mune mindkét oldalához. Újra töröljük meg a pengét, eltávolítva a port és a maradék olajat. Figyeljünk arra, hogy ne csak a mune-t és a hit tisztítsuk meg, hanem az egész vágófelület mindkét oldalát. Majd alaposan olajozzuk be a penge teljes felületét és helyezzük vissza a saya-ba.



Iaido alaptechnikák

Reiho-k

Shinze ni rei – tiszteletadás a shinze felé
Sensei ni rei– tiszteletadás a tanárnak
To rei– tiszteletadás a kardnak
Ritsurei– tiszteletadás a kardnak álló helyzetben
Zarei– tiszteletadás a kardnak ülő helyzetben

Kamae-ok

Chudan kamae
Jodan kamae
Gedan kamae
Hasso kamae
Waki kamae

Állások és ülések

Sageto
Taito
Seiza
Iaihiza vagy tatehiza

Alaptechnikák

Nuki tsuke
Furika buri
Kiri oroshi
Chiburi
Noto

A ZNKR Iai

1967-ben a ZNKR felkérte az akkori ryuhá-k legtekintélyesebb vezetőit egy egységes és ryuhak-tól független iaido kata-sorozat kidolgozására. Ezek a mesterek különböző iaido iskolák elemeit felhasználva alkották meg a Seitei Iai Kata első hét formagyakorlatát. Ezzel megteremtették a különböző iskolák közötti összhangot, és az egységes vizsgarendszert, valamint létrehoztak egy ryu-któl függetlenül gyakorolható iaido stílust, ami a kedokak számára is vonzóvá tette az iaido-t.

1980-ban három új formagyakorlattal bővült a Seitei Iai Kata (8 - 10), majd 2000-ben megint kettővel (11-12) lett gazdagabb a sorozat.

Jutsugi (technikák)

ZNKR (Zen Nihon Kendo Renmei) Iaido kata			
1.	Ippon Me	Mae	Seiza no bu (seiza csoport)
2.	Nihon Me	Ushiro	
3.	Sanbon Me	Ukenagashi	
4.	Yonhon Me	Tsuka ate	Iaihiza no bu (tatehiza csoport)
5.	Gohon Me	Kesagiri	Tachi no bu (álló csoport)
6.	Ropon Me	Morote tzuki	
7.	Nanahon Me	Sanpogiri	
8.	Happon Me	Gammen ate	
9.	Kyuhon Me	Soete tzuki	
10.	Juppon Me	Shihogiri	
11.	Jyuippon Me	Sougiri	
12.	Jyunihon Me	Nukiuchi	



JODO 杖道

A Jo-ról

A Jo mérete nincs összefüggésben a felhasználó testméreteivel, a hosszúsága és az átmérője is egységes. Valamennyi jo 128 cm hosszúságú és kb. 2.4 cm átmérőjű. Ennek az ideális méretnek a gondolata Muso Gonnosuke Katsukichi-től származik. Olcsón és egyszerűen, rövid idő alatt előállítható tölgyfa fegyver. A jo erős és a kardtól eltérően nem rozsdásodik, nem csorbul ki, nem követel különleges ápolást, nem lehet gazdagon díszíteni, így nem válik büszkeségünk tárgyává sem.

A jo gond nélkül, könnyen és gyorsan előállítható, s más harci eszközökhöz képest használata bárki által rendkívül könnyen elsajátítható.

A jo-t hordozója többféleképpen használhatja: szúrásra, miként a yari-t; ütésre, csapásra, mint a naginata-t; de fogása lehet olyan, mint a hosszú kardé.

A külső szemlélő számára a jo egyszerűnek tűnik, de az hogy képes yari-ként, naginata-ként, kardként működni rendkívüli rugalmasságra utal. A csaknem ezernyi lehetséges mozdulat és a sokoldalúság a jo legfontosabb tulajdonsága. Az ellenfélnek nem könnyű reagálni a támadásokra, melyek gyors egymásutánban hol egyik, hol másik irányból érkeznek. A gyors oldalváltásra való képesség két-, illetve négyszeresére növeli a jo támadó és védekező erejét.

A Seitei Jodo

A kendo-ban, iaido-ban és a jodo-ban is a ZNKR a felelős szervezete a dan fokozatoknak, a renshi, a kyoshi, és a hanshi címeknek, valamint a vizsgáknak. A Jodo-t a ZNKR 1956-ban (showa 31) vette fel szakágai közé. Ekkoriban a Seitei Jodo még nem létezett, a vizsgák a különböző ryuhak-ban történtek. Felállítottak egy vezető jodo testületet azzal a jelentős feladattal, hogy kialakítsa a Seitei Jodo-t. 1963 májusában a ZNKR testülete felkérte a Jodo Vezető Tanácsot, Shimizu Dai sensei vezetésével és további 14 sensei közreműködésével, a formagyakorlatok kidolgozására. Ez a testület többször tanácskozott a következő években és 1968 februárjában tettek egy előterjesztést.

A következő hónapban egy konferencián a ZNKR végrehajtó testülete és a ZNKR fokozatokért felelős testülete tanácskozott, majd jóváhagyta és egyúttal kiadta a Zen Nihon Kendo Renmei Seitei Jodo katókat. A több mint 300 éves múltra visszatekintő Shindo Muso Ryu Jodo technikáiból választottak 12 mozdulatsort, melyből létrehozták a Seitei Jodo katókat. Ennek a 12 formának a biztos ismerete megfelelő alapként szolgál a Shindo Muso Ryu Jodo nagy részének elsajátításához.

1968-ban Tokióban és Osakában jodo szemináriumokat rendeztek a Seitei Jodo oktatására, ugyanennek az évnek decemberében a japán kendo bajnokságon nyilvánosan bemutatták a Seitei Jodo-t. 1969 májusában a kiotoi taikai-on Shimitsu Dai sensei és Otofujii sensei (mindketten hanshi-k) Seitei Jodo bemutatót tartottak.



Jodo alaptechnikák, kihonok és katák

Jo kamae		Bokuto kamae
1	Tsune no kamae	Seigan no kamae
2	Migi Honte no kamae	Jodan no kamae
3	Hidari Honte no kamae	Hasso no kamae
4	Migi Gyakute no kamae	Wakikamae
5	Hidari Gyakute no kamae	
6	Migi Hiki Otoshi no kamae	
7	Hidari Hiki Otoshi no kamae	

Kihon No Uchi Tsuki Waza			
		Tandoku Dosa (Egyéni gyakorlatok)	Sotai Dosa (Páros gyakorlatok)
1.	Ippon Me	Honte Uchi	Honte Uchi
2.	Nihon Me	Gyakute Uchi	Gyakute Uchi
3.	Sanbon Me	Hikiotoshi Uchi	Hikiotoshi Uchi
4.	Yonhon Me	Kaeshi Tsuki	Kaeshi Tsuki
5.	Gohon Me	Gyakute Tsuki	Gyakute Tsuki
6.	Ropon Me	Maki Otoshi	Maki Otoshi
7.	Nanahon Me	Kuritsuke	Kuritsuke
8.	Happon Me	Kurihanashi	Kurihanashi
9.	Kyuhon Me	Taiatari	Taiatari
10.	Juppon Me	Tsuki Hazushi Uchi	Tsuki Hazushi Uchi
11.	Jyuippon Me	Dobarai Uchi	Dobarai Uchi
12.	Jyunihon Me	Migi Taihazushi Uchi	Migi Taihazushi Uchi
12.	Jyunihon Me	Hidari Taihazushi Uchi	Hidari Taihazushi Uchi

Zen Nippon Kendo Renmei Jodo Kata		
1.	Ippon Me	Tsuki Zue
2.	Nihon Me	Sui Getsu
3.	Sanbon Me	Hissage
4.	Yonhon Me	Shamen
5.	Gohon Me	Sakan
6.	Ropon Me	Monomi
7.	Nanahon Me	Kasumi
8.	Happon Me	Tachi Otoshi
9.	Kyuhon Me	Raiuchi
10.	Juppon Me	Seigan
11.	Jyuippon Me	Mideradome
12.	Jyunihon Me	Ranai



Szójegyzék

Etikett kifejezései		A test részei	
Arigato	Köszönöm (nem formális)	Ashi	Láb
Domo	Kösz	Ashi kubi	Boka
Domo arigato	Köszönöm szépen (formális)	Atama	Fej
Domo arigato gozaimasu	Nagyon szépen köszönöm	Chushin	Szív, centrum, középpont
Dozo	Folytassa, kezdje kérem!	Do	Törzs oldalsó része
Gomen nasai	Elnézést kérek	Ganmen	Az arc közepe
Kamizani rei	Meghajlás a kamizá-nak	Hara	Has (hara)
Onegaishimasu	Kérem (kérés, kérdés)	Hiji	Könyök
O tsukare sama deshita	Elfáradtál (köszönetnyilvánítás a tanításért)	Hiza	Térd
Rei	Meghajlás	Jinchu	Felső ajak közepe
Reiho	A meghajlás módja	Kakato	Sarok
Ritsu rei	Álló meghajlás	Kata	Váll
Saho	Etikett, illemszabályok	Koshi	Csípő
Sensei (gata) ni rei	Meghajlás a tanár(ok)nak	Kote	Alkar
Sumimasen	Elnézést, kérem (figyelemfelhívás)	Kubi	Nyak
Tachi rei	Álló meghajlás	Me	Szem
To rei	Meghajlás a kardnak	Men	Arc
Za rei	Meghajlás seizá-ban	Mune	Mellkas
A számok		Nakazumi	A test középvonala
Ichi	1	Ninode	Felkar
Ni	2	Nodo	Torok
San	3	Omote	Külső oldal
Shi , Yon	4	Shamen	A fej oldalsó része, halánték
Go	5	Sui getsu	Gyomorszáj
Roku	6	Sunden	Szemek közti pont
Shichi, Nana	7	Te	Kéz
Hachi	8	Te kubi	Csukló
Kyu	9	Te no uchi	Tenyér
Jyu	10	Tsuma saki	Lábujj
Ni jyu	20	Ude	Kar
San jyu	30	Ura	Belső oldal
Hyaku	100	Yubi	Ujj/lábujj



Dojobeli kifejezések		Hanshi	Han: követendő példa, az a személy, akit követni kell.
Age	Fel, felállni	Hayaku	Gyorsan
Aiuchi	Egyidejű találat	Heiko	Párhuzamos
Ate	Ütés	Henka waza	Alternatív technika (az alapformától csak kicsit eltérő, az értelmezésen belül mozgó változat)
Ato de	Utána, később	Hetta	Rossz, ügyetlen
Batto	Kardrántás	Hidari	Bal
Boken	Fakard	Hiki taoshi	Lefele húzás
Bokuto	Fakard	Hira	Lapos
Chiburi	Leccsapni a vért a pengéről	Hito kokyū	Egy légzés
Chigau	Eltérő	Jozu	Ügyes
Chiisai	Kicsi	Kae waza	Teljes értékű helyettesítő forma, az alap nagymérvű megváltoztatása.
Chikaku	Közel	Kakudo	Szög, irány
Chinugui	Letörölni a vért a pengéről.	Kata	Formagyakorlat, ezek sorozata
Dame	Nem, nem jó	Katate	Egy kezes technika
Dan	Lépés, lépcső, fokozat	Keiko	Gyakorlás, edzés
Datto	Kivenni a kardot az obiból.	Ki	Lélegzet, erő, belső energia
Do	Szög (pl. 45°-os szög)	Kime	Szó szerint: döntés, a mozdulat élessége.
Dojo	A gyakorlás helye	Kimochi	Érzés, érzet
Embu	Bemutató	Ki wo tsukette	Légy óvatos!
Enzan no metsuke	Távoli hegyeket nézni.	Kiri/kiru	Vágás
Fukaku	Szó szerint mélység: a személyiség azon dimenziója, mely a gyakorlás által alakul ki.	Kiryoku	Életerő, energia
Furi kaburi	Kard emelése vágáshoz.	Kohai	Fiatalabb
Gakusai	Tanuló	Kokyū	Szabályozott légzés
Gokai	Nagy, testes, robosztus	Koryū	Tradicionális iskola
Gyaku	Vissza/kifordított	Kyoshi	Kyo: tanítani. Tanár
Hai	Igen	Kyū	Kezdőfokozat, első dan előtt
Hajime	Kezdeni	Ma	Időzítés (távolság az időben).
Hanmi	Balra vagy jobbra fordított testtartás		



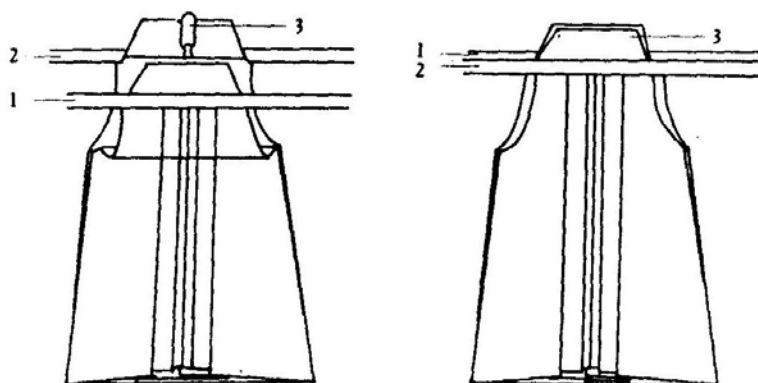
Maai	Távolság a térben, pozíció.	Shinken	Élő pengéjű kard
Mae	Szembe, előre.	Shinza	Vizsga
Machigai	Hiba	Shita	Le, alá
Masugu	Egyenesen előre	Shitei waza	Rögzített forma
Mawatte	Megfordulás, hátra arc	Shizuka ni	Halkan, nyugodtan
Metsuke	A tekintet iránya	Shomen	Előre
Migi	Jobb	Sui hei	Vízszintes
Miru	Nézni, figyelni	Sukoshi	Kevés
Mo/motto	Még	Suki	Gyengeség, támadható pont, megnyílás
Mudansha	Dan nélküli tanuló	Taikai	Verseny, találkozó
Morote	Kétkezes technika	Tate	Függőleges, álló
Naname	Haránt irány (diagonál)	Tekki	Ellenfél
Naze	Miért?	Tsuba zeriai	Egymáshoz közel, a két tsuba összeér
Noto	Kard visszatérése a hüvelybe	Tsuki	Szúrás
Nukitsuke	Kard kirántása és vágás egyetlen mozdulattal.	Uchi	Ütés
Oki	Nagy	Ue	Fölfelé, föl
Otoshi/oroshi	Húzás lefele	Ushiro	Hátra
Osame to	Visszahelyezni a kardot a sayaba.	Waza	Technika
Renshi	Ren: csiszolni, nevelni, fegyelmezni. Haladó tanuló.	Wakarimasen	Nem értem
Ryu	Iskola	Wakarimasu	Értem
Sabaki	Mozdulat	Yame	Állj!
Saya biki	A saya kontrollálása, általában egy lefele irányuló húzás.	Yoko	Lapos, vízszintes, oldalra irányuló
Saya banare	A saya letolása a pengéről vágás előtt.	Yudansha	Danfokozattal rendelkező tanuló
Saya no uchi	A sayaban, a hüvelyben lévő kard.	Yukkuri	Lassan
Seitei	Szabályozott, rögzített	Yawara kaku ni	Lágyan
Seiteigata	Rögzített formák		
Semeru	Nyomást gyakorol		
Sempai	Idősebb		
Sensei	Előbbre járó, aki előbb kezdett, tanár.		
Sen	Megelőz, elébe vág, megőrzi a kezdeményezést.		



Kamae-ok, láb- és kéztechnikák		Seiza	Ülés a sarkakon
Ayumi ashi	Sétáló lépés	Seme ashi	Nyomó-, toló láb
Chudan no kamae	Készenlét középső tartásban	Seme te	Nyomó-, toló kéz
Fumikomi ashi	Dobbantó láb	Shibori	Kezek enyhe befelé csavarása a vágás pillanatában
Gedan no kamae	Készenlét, alsó tartásban	Shini te	Halott kéz
Hasso no kamae	A fegyver az arcnál, bal láb elől	Suri ashi	Csúszó láb
Hidari jodan no kamae	Bal láb elől, jodan	Taito shisei	A kard a saya-ban saya az obiban, bal kéz hüvelyk a tsubá-n
Hiraki ashi	Kitéró lépés előre, hátsó láb kerül előre	Tate hiza	Ülés bal sarkon jobb térd felemelve
Iai goshi	Leeresztett csípő	Te no uchi	Megfelelő fogás
Jodan no kamae	Készenlét felső tartásban	Tome te	Megállító kéz
Kamae o toku	Leengedett tartás, a páros formák végén	Tsugi ashi	Hátsó láb felzár az első lábíg, első láb lép
Keito shisei	Kard a bal kézben, csípőn; a kard szöge 45°, kashira közepén, hüvelyk a tsubá-n	Wakikamae	Készenlét, kard elrejtve a jobb csípő mögött
Kiri te	Vágó kéz		
Mamori te	Befedő, vagy védő kéz		
Mighi jodan no kamae	Jobb láb elől jodan		
Okuri ashi	Első láb lép hátsó fölzar (kendo lábmunka)		



A hakama felöltése



Előlnézet

1. Első derékszalag
2. Hátsó derékszalag
3. Hátsó merevítő nyelv

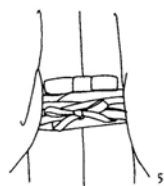
Hátulnézet

1. Első derékszalag
2. Hátsó derékszalag
3. Deréklemmez



1. Helyezd az első derékszalagot az öv (obi) felső szélé alá 1-2 centiméterrel, majd körben vidd hátra a két végét!

2. Keresztezd a végeket az öv csomója alatt és vidd vissza őket előre!



3. Keresztezd a bal kezében tartott derékszalagot a jobb kezében lévő derékszalag alatt a bal csípőd előtt!

4. Hajtsd a bal kezében tartott derékszalagot a másik derékszalag alsó szélé fölé! (Ez megakadályozza, hogy a derékszalagok találkozási pontja középre csússzon.)

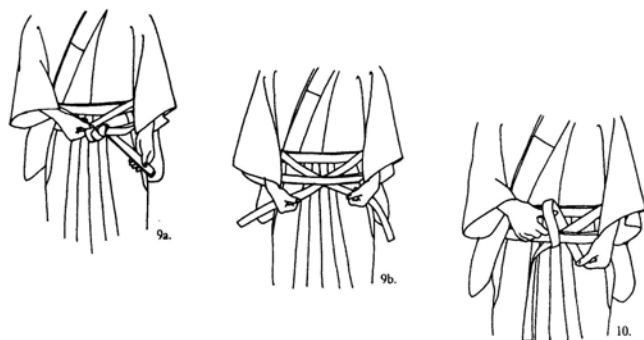
5. Vidd hátra a végeket és kösd masnira az öv csomója alatt!



6. Felülről helyezd be a hakama hátsó merevítő nyelvét a keikogi és az öv közé!

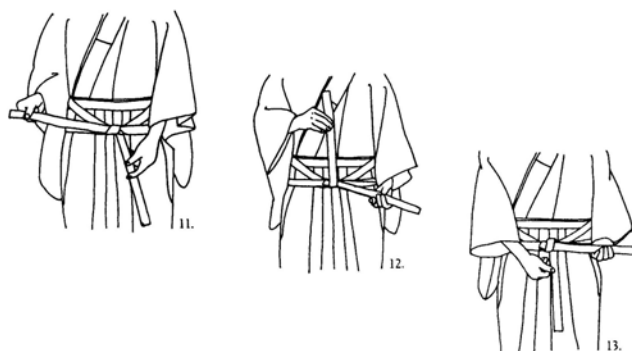
7. Hátul igazítsd középre a deréklemeszt, majd hozd előre a hátsó derékszalagokat!

8. Keresztezd a hátsó derékszalagok végeit elől, a bal oldali legyen fölül!



9. Tartsd mindkét derékszalagot jobb kézzel, majd ballal húzd át a hátsó derékszalagok végét az első derékszalag alsó szála alatt (9a ábra), és húzd őket szorosan lefelé (9b ábra)!

10. Csavarj egy menetet a bal oldali hátsó derékszalaggal a jobb oldali hátsó derékszalag és az első derékszalag alsó szála köré!



11. Vidd középre a két véget a keresztezési pontjuk elé!

12. Vidd a jobb véget a bal oldalra, és emeld föl a bal véget! (A bal kézben tartott vég így a jobb kézbe kerül, és fordítva.)

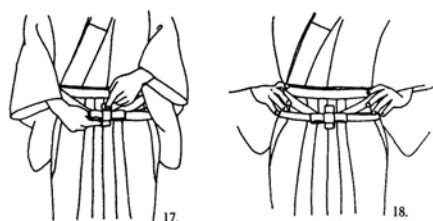
13. Húzd át újból a jobb kézben tartott derékszalagot az első derékszalag alsó szála alatt!



14. Készítsd el a vízszintes pántot: a bal véget vidd át a jobb oldalra, azután hajtsd befelé, úgy, hogy korábbi hosszának egyharmadát tegye ki. Igazítsd középre!

15. A vízszintes pánt fölött vidd a másik véget fölfelé!

16. Dugd át a véget az első derékszalag alsó szála alatt!



17. Húzd föl az alsó véget! Majd dugd vissza ismét az első derékszalag alsó szála alatt, de hagyd benne egy hurkot fölül! Most hajtsd az alsó véget fölfelé, úgy gyűrd be a derékszalag alsó szála alá, hogy alul ugyanakkora hurok maradjon, mint fölül!

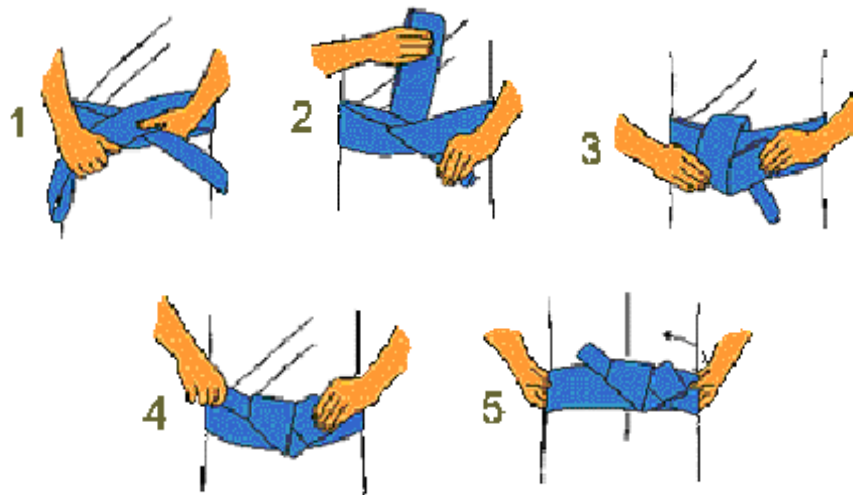
18. Igazítsd el a csomót kereszt alakban!

19. Ne feledd, a hakama háta kicsit magasabban van, mint az eleje. Mivel a hátsó merevítő nyelv alsó szélé éppen az öv kötésére esik, az öv kissé megfeszül.

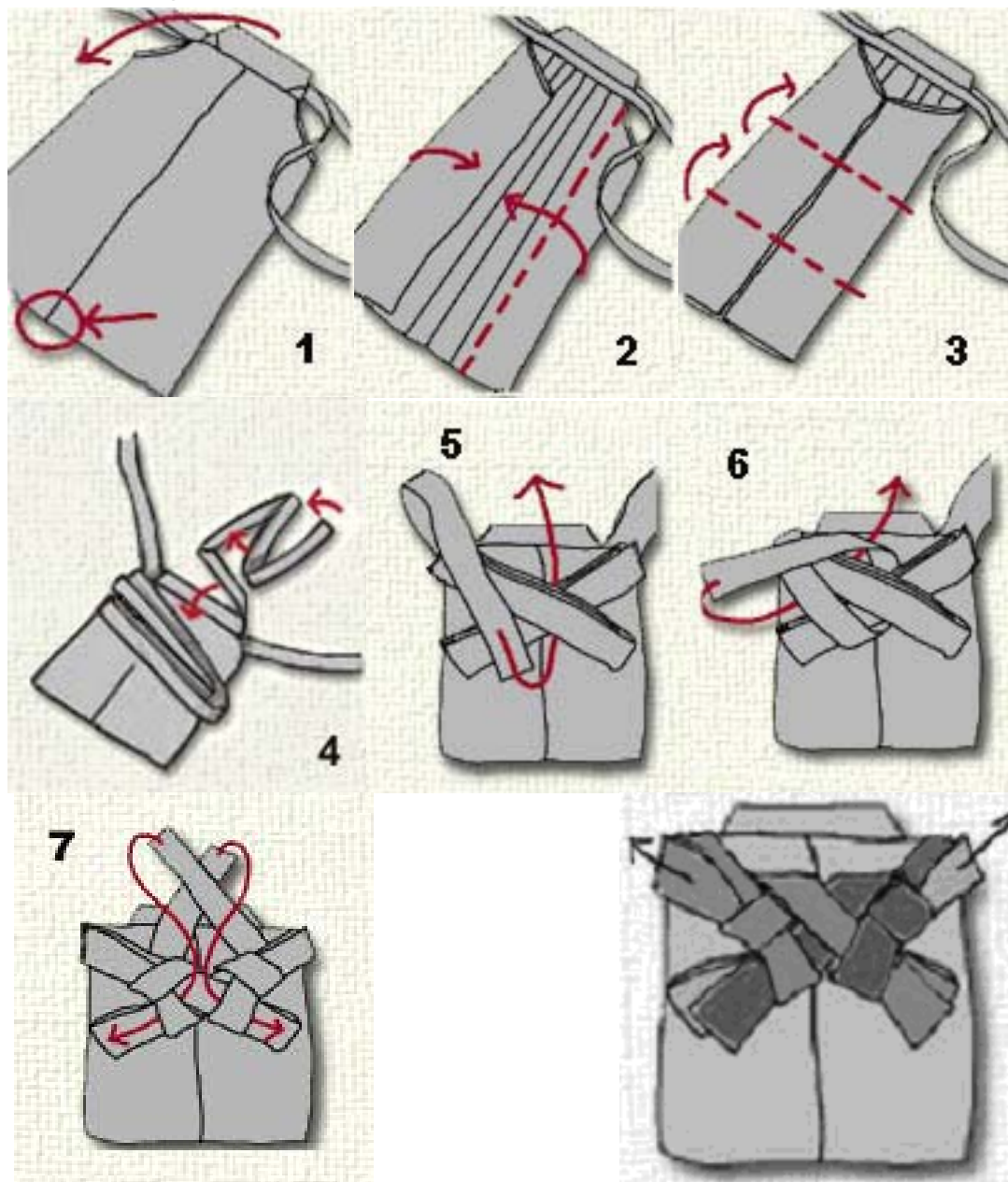




Egy változat az lai Obi megkötésére

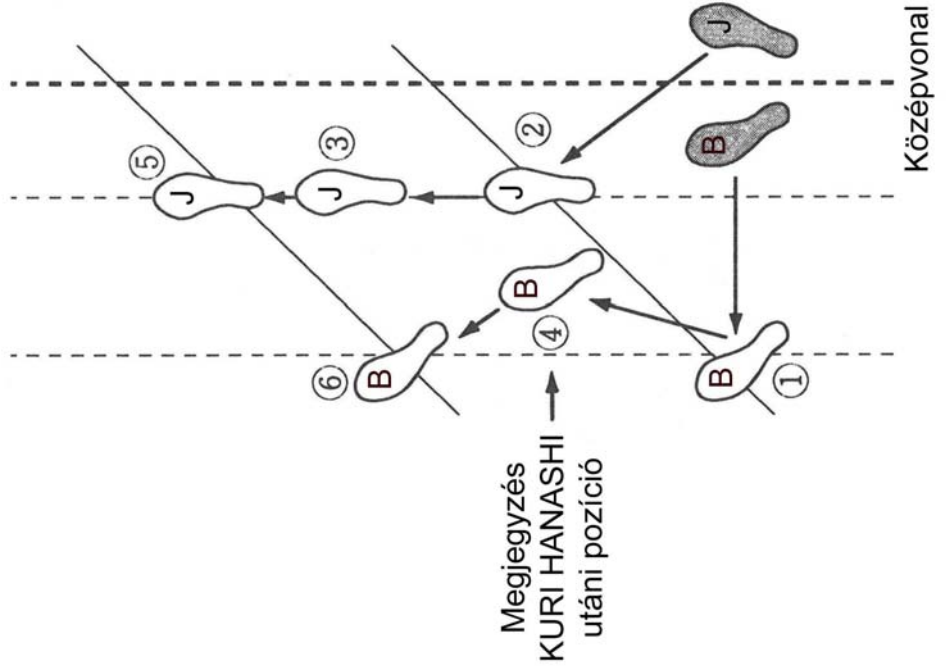


Hakamahajtogatás

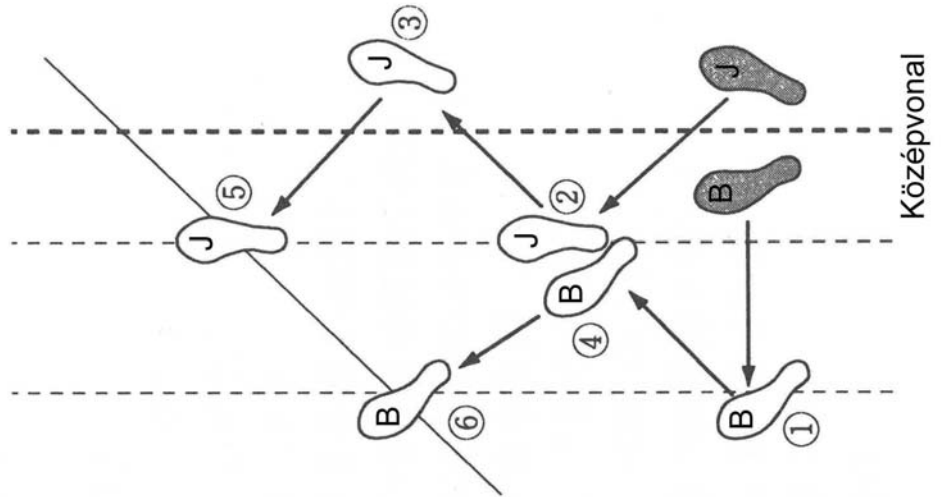




- KURI HANASHI**
 ① ② Előkészület
 ③ ④ KURI HANASHI
 ⑤ ⑥ Visszatérés az eredeti szögbe



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



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

