

KENDO – IAIDO KLUB KARLOVAC
SEITEI IAIDO PROGRAM
I. dio

REI HO

1. tai sabaki: (shisei)

- glava-ago hiku

-ramena-opuštena,

-kičma- ravno uz mali pritisak na križa

-stopala – u širini kukova

-enzanu no metsuke:

-oči se stisnu kao prilikom stiskanja zubi. Taj osjećaj moramo zadržati, ali bez stiskanja i škr gutanja zubima! Spoj kretanja i pogleda – tijekom kretanja kroz dvoranu uz koncentraciju na jednu točku trebalo bi moguće vidjeti i što se događa sa strane.

2. rei – ho:

shinzen ili kamiza – je mjesto gdje sjede bogovi za vrijeme treninga. Tijekom stojećeg naklona, mogito mora biti u desnoj ruci. „Hasaki“ dio -oštrica, tijekom naklona, uvijek mora biti okrenut prema leđima kako ne bismo uvrijedili bogove. Nikad ne upirite vrhom kissaki, niti okrećite oštricu prema kamizi.

2.1 Tijekom rei – ho treba paziti na sljedeće:

- prije naklona, promijeniti položaj mogitoa, iz lijeve (tai to) u desnu ruku. Lijevom dovesti mogito ispred tijela u sredinu. Desna ruka prolazi između tsuke i tijela i hvata mogito ispod tsube skupa sa sageom.

- tijekom naklona, kralježnica mora biti ravna, naklon je 30 stupnjeva prema naprijed, oči uprte u pod.

- lijeva ruka je opuštena niz tijelo.

-kod naklona kojiri se podiže i ide naprijed zbog naginjanja tijela.

2.2 Chakuza i seiza ni rei:

-iz stojećeg položaja kleknuti ravnih leđa.

-kleknuti na lijevo koljeno-hakama sabaki bez buke,

-kleknuti na desno koljeno,

-stopala su na prstima,

-ispružiti prste na stopalima i ravnih leđa kontrolirano ući u seiza položaj,

-palčevi stopala se ne križaju.

2.3. stavljanje mogitoa – iaitoa u obi

Tijekom seize i stajanja također, tsukagashira mora biti u centralnoj liniji tijela. Dok držimo mogito lijeva je ruka-šaka na ustima saye-koiguchi. Lijevi palac je na tsubi i služi kao okidač. Mali prst lijeve ruke je na kuku.

Ustanite s desnom pa lijevom nogom

2.4. za rei

Razmotajte sageo i izvucite mogito iz obija. Gurnite mogito lijevom rukom i primite ga desnom dok lijeva ostaje na kuku sve dok se ne izvuče kojiri. U tom trenutku primite kojiri i stavite mogito pred sebe, prvo tsuba a onda kojiri.

Maknite desnu pa lijevu ruku. Popravite sageo prstima lijeve ruke tako da je dlan okrenut prema podu. Tsuba mora biti u ravnini s koljenom. U seizi treba sjediti ravnih leđa.

2.4.1 rei

-prvo ide lijeva pa desna šaka ispred tijela.

-palčevi i kažiprsti tvore trokut a ispod dlanova je prazan prostor (ako nas napadač udari po nadlanicama prazan će prostor služiti kao amortizer udarca).

-laktovi moraju biti uz tijelo (ako nas napadač želi baciti hvatom za laktove).

-vrat nije ispružen ali je u ravnini s tijelom.

2.4.2 uzimanje mogitoa

- desna ruka s dlanom prema gore uzima mogito tako da kažiprstom kontroliramo tsubu,

-lijeva ruka, dlanom prema dolje, uzima kojiri,

-dok stavljamo mogito u obi, palac desne ruke mora biti na tsubi.

TEHNIKA

Nuki te

Sporo:

Nuki te-

-tehniku izvoditi u mjestu.

- gurati desnom rukom napreijed i povlačiti lijevom sayu unatrag.

- rotirati sayuza 90 stupnjeva u lijevo kad iziđe 2/3 oštrice kako bi se dobila dodatna energija reza.

- izvesti rez u visini vrata, između suigetsu i čela istovremeno saya bigi.

- saya i mogito moraju biti paralelni međusobno i s podom.

Kirioroshi –iz kamae to dići mogito iznad glave kroz furikaburi.

– lijeva ruka hvata tsuku ispred lica i podiže mogito.

– kissaki ne smije pasti ispod horizontalne linije.

– rez u liniji jajeta završava u razini tandena horizontalno s podom.

– tijekom reza opuštene ramena i zblobovi

– te no uchi –uvrtati zglobove unutra

– tsukagashira je udaljena jednu šaku od tandena.

Yoko chiburui – poslije reza kirioroshija, trznuti rukom u desnu stranu.

- desna ruka je 45 stupnjeva u odnosu na tijelo.

- kissaki je usmjeren u protivnika otprilike pod 45 stupnjeva

- mogito je u razini struka, horizontalno s podom

- lijeva ruka je na kuku.

Noto- mune je na lijevoj podlaktici.

- palac je na habakiju

- gurnite tsuku naprijed i istovremeno sayu unatrag dok je lijeva ruka na koiguchi.
- saya je na 45 stupnjeva u odnosu na tijelo.
- **noto mora biti izveden u ravnini obija.**
- **ne gurajte tsuku gore ili dolje.**

Nuki tsuke+furi kaburi+yoko chiburui+noto

-prvo napraviti tehniku u mjestu.

- dodati kretanje: desna noga- 1.korak uhvatiti tsuku, lijeva 2. korak nastavljamo izvlačenje, desna 3.korak nuki waza.

-poslije nuki waza, furikaburi kirioroshi + još jedan kirioroshi i dva unatrag.

-yoko chiburui.

Razgovor o 4 iaido principa:

1. **SHISEI -objašnjeno u 1.dijelu.**

2. **KATA NO WAZA**

- **te no uchi –pravilan hvat tsuke.**
- **hasuji - pravac rezanja.**
- **kirioroshi –osjećaj mekoće u zglobovima.**
- **chiburui – otresanje krvi**
- **noto – kad kissaki uđe u sayu malo zaustaviti.**

3. **RIAI**

-logično objašnjenje čemu služe tehnike u kati i u reihou.

- racionalan način objašnjavanja tehnika-pomoću primjera

- svaki pokret ima značenje- cilj je što manje nepotrebnih pokreta.

4. **KIMOUCHI**

-seme i kigurai- imati muda napraviti tehniku.

KATA

Iponme mae