

ZNKR IAIDO

Dessa kator benämndes tidigare Seiteigata och skapades 1969 av Zen Nippon Kendo Renmei (ZNKR), dvs All-japanska Kendoförbundet. Syftet var ursprungligen att kendoutövare skulle få möjlighet att lära sig hantera riktiga svärd, samt att skapa en gemensam grund för graderingar i iaido. Denna struktur är också det som möjliggör tävlingar i iaido. Man skapade sju kata som kompletterades 1980 med tre till. 2001 lades ytterligare två kator till. Antalet kator i ZNKR Iaido kata uppgår således till tolv. ZNKR Iaido Kata baserar sig på äldre stilar. En benämning på just äldre stilar eller skolor är *koryu* (gammal stil). Exempel på sådana stilar är Hoki ryu, Mugai ryu, Muso Jikiden Eishin ryu samt Muso Shinden ryu.

ZNKR Iaido Kata	
	Seiza no bu
1.	Mae
2.	Ushiro
3.	Uke nagashi
	Iaihiza no bu
4.	Tsuka ate
	Tachiai no bu
5.	Kesa giri
6.	Morote tsuki
7.	Sanbo giri
8.	Ganmen ate
9.	Soete tsuki
10.	Shiho giri
11.	So giri
12.	Nukiuchi

På följande sidor presenteras beskrivningar för varje kata. Det är givetvis svårt att återge alla detaljer, men förhoppningsvis ska beskrivningarna återge huvuddragen för katorna och därmed kunna fungera som ett stöd för minnet.

Beskrivningarna skapades ursprungligen av Martin Lindgren, 4 dan iaido, och har därefter med hans hjälp blivit bearbetade av undertecknad. Vad avser kata elva och tolv har undertecknad utgått från en översatt preliminär beskrivning som sedan bearbetats av undertecknad för att så tydligt som möjligt försöka återspegla teknikernas utförande. Synpunkter på detta material emottages tacksamt.

Februari 2003

*Leif Sunje
iaido 2 dan*

Ipponme - Mae

Kata nr 1 - Framåt

Scenario: Du sitter i seiza med en motståndare sittandes framför dig. När du känner motståndarens hot, dra svärdet och skär motståndaren över ögonen från vänster tinning till höger. Avsluta motståndaren med ett stort vertikalt hugg från huvudet till naveln.

Utförande: Stå redo, men avslappnat. Sätt dig ner på knä (*seiza*) och lägg händerna avspänt på ljumskarna.

Börja dra svärdet; först ca 10-15 cm parallellt med marken, därefter framåt i brösthöjd (samtidigt som svärdet vrids så att eggen vetter mot vänster). Res dig samtidigt med rak rygg upp på knäna och tårna. Drag *nukitsuke* horisontellt från vänster till höger i egen brösthöjd, samtidigt som dels vänster hand utför *sayabiki* (dvs för tillbaka sayan för att möjliggöra draget) och dels höger fot sätts fram (alt. stampar i golvet) på naturligt avstånd (så att knät är vinkelrätt).



Glid fram med vänster knä till höger fot, samtidigt som du dels för tillbaka *saya* från det bakåt dragna läget och dels höjer svärdet rakt ovanför huvudet, via ditt vänstra öra. När svärdet hålls ovanför huvudet ska svärdet vara horisontellt. Hugg omedelbart ett stort hugg rakt nedåt (*kiritsuke*) och sätt på samma gång fram höger fot (90° vinkel på knät). Svärdets spets skall efter hugget peka en liten aning nedåt.



Svärdet "läggs över" i höger hand genom att du vider det något i högerhanden. För sedan

svärdet utåt-bakåt så att armen "pekar" rakt ut åt höger med svärdets spets pekandes bakåt (något lite uppåt-utåt). Vik in armen mot huvudet så att handen är vid tinningen. Själva rörelsen då man "stänker av blodet" från klingan (*o-chiburi*) utförs genom att man för högerhanden framåt-nedåt, samtidigt som du på stället reser dig till stående.

Flytta fram vänsterfoten till högerfoten och efter en kort paus (ca. tre sekunder) flyttas den högra foten bakåt.

Hölstra svärdet (*nôtô*). När ungefär 1/3 av klingan förts in i *saya* börjar man vrida vänsterhanden sakta medurs så att eggen på svärdet hamnar uppåt, samtidigt som höger knä sakta sänks mot golvet. När 2/3 av klingan är inne i *saya* ska eggen vara helt uppåtriktad. Höger knä skall nå golvet samtidigt som svärdet är helt inne i *saya*.

Efter *nôtô* reser du dig upp och flyttar fram höger fot till vänster. Släpp först höger hand. Efter en kort paus tar man tre-fyra korta steg bakåt, vänster fot först, tills du är tillbaka på den plats du startade. Sakta sänks även vänster hand.

Nihonme - Ushiro

Kata nr 2 - Bakåt

Scenario: När du känner hot från personen som sitter bakom dig vänder du runt åt vänster, skär honom över ögonen och avslutar med ett stort vertikalt hugg från huvudet till naveln.

Utförande: Stå redo, men avslappnat. Vänd dig runt 180° åt höger (så att du är vänd rakt bakåt) och sätt dig i *seiza* (se Mae).

Rikta uppmärksamheten mot fienden bakom dig. Låt ögonen röra sig åt vänster (men rör ej huvudet) och för händerna till svärdet. Börja dra svärdet; först ca 10 cm parallellt med marken. Res dig samtidigt med rak rygg upp på knäna och tårna.

Under tiden resten av svärdet dras vänder du runt 180° åt vänster genom att rotera runt på höger knä. Se till att höger fot hamnar rakt bakom ditt högra knä när vridningen är avslutad. Hugg *nukitsuke* i egen brösthöjd (dvs i den sittande motståndarens ögonhöjd), samtidigt som **vänster** fot sätts fram (alt. stampar i golvet) på naturligt avstånd (så att knät är vinkelrätt).



Se till att fötterna hamnar rätt, d.v.s. vänster fot på vänster sida och höger fot på höger sida.

Resten av denna kata är likadan som Mae, enda skillnaden är att vänster fot är fram i stället för höger.



Sanbonme - Ukenagashi

Kata nr 3 - Parering och undanglidning

Scenario: Motståndaren, som sitter till vänster om dig, reser sig och attackerar från stående med ett stort vertikalt hugg mot ditt huvud. Dra ditt svärd och skydda ditt huvud från motståndarens hugg. Hugg sedan motståndaren från vänster sida av nacken till hans högra höft.

Utförande: Stå redo, men avslappnat. Vänd dig 90° åt höger och sätt dig i *seiza*.

Titta något uppåt åt vänster samtidigt som du greppar svärdet och reser dig upp på höger knä med vänster fot intill höger knä. Vänster fot skall vara vinklad ca 45° åt vänster. Börja dra svärdet uppåt med svärdsryggen mot motståndaren samtidigt som du reser dig till stående utan att flytta fötterna. När du nått stående position skall svärdet vara helt draget med höger arm rak, något framför kroppen men i sidled rakt ovanför axeln. Viktigt är att svärdsryggen är riktad framåt-uppåt och att svärdet skyddar dig helt ifrån motståndarens hugg.

Glid åt höger genom att flytta höger fot till den vänstra. Högra fotens tår skall i princip stickas in i vänster hålfot. Samtidigt släpps svärdspetsen bakåt.



Låt vänster hand greppa svärdet och hugg *kesa-giri* (diagonalt från motståndarens vänstra nackmuskel till hans högra höftben) samtidigt som vänster fot flyttas ett steg bakåt. Efter hugget skall vänster hand vara i centrum av kroppen och svärdspetsen skall peka något nedåt. Kroppens vinkel är ca. 30° åt vänster.

Hela rörelsen med blockering och hugg skall utföras i ett flöde. Kroppen skall vara i samma höjd under hela rörelsen.

Lägg svärdspetsen på höger knä, skaffet åt vänster och med vänster hand i bröst höjd. Tag omvänt grepp med höger hand och utför *nôtô* (hölstringen av svärdet) med omvänt grepp, samtidigt som du sjunker ned på vänster knä. Res dig upp och flytta fram vänster fot till höger. Tag ett steg till vänster så att du hamnar på den plats du startade.



Yonhonme - Tsuka ate

Kata nr 4 - Stöt med handtaget

Scenario: Du sitter i *iai-hiza*. Det finns två motståndare, en sitter framför dig och en bakom dig. När du känner hotet från motståndaren framför dig, stöt honom i solar plexus med änden av handtaget (*tsukagashira*), stick bakåt mot motståndaren bakom dig, avsluta motståndaren framför dig med ett stort vertikalt hugg från huvudet till naveln.

Utförande: Sätt dig i *iai-hiza* genom att sätta ned vänster knä på samma sätt som i *seiza*. Flytta sedan fram höger fot så att tårna är i höjd med vänster knä. Sätt dig nu ner på vänster fot så att hälen hamnar mellan skinkorna. Låt händerna vila lätt knutna på ljumskarna. Glöm inte att hålla ryggen rak! (Detta sätt att sitta brukar vara väldigt besvärligt och obekvämt i början, men man vänjer sig faktiskt. Det är bara att öva... :-)

Greppa svärdet och res upp kroppen på vänster knä. Ryggen skall vara rak (i alla fall så rak som möjligt). Stöt med svärdets handtag rakt framåt mot solar plexus samtidigt som höger fot sätts fram (alt. stampar i golvet) på naturligt avstånd (så att knät är vinkelrätt).



Börja omedelbart efter stöten dra *saya* bakåt. *Tsukagashira* ska vara kvar i sitt läge. Under det att *saya* dras bakåt vrids kroppen ett kvarts varv åt vänster. När hela svärdet är ur *saya* ska kroppsvridningen vara klar. Vänster fot och underben flyttas också 90° moturs samtidigt med kroppens vridning. Titta ordentligt bakåt. Lägg upp svärdsryggen mot bröstkorgen så att eggen är vänd ut från kroppen och spetsen åt vänster (dvs bakåt). Stick med svärdet rakt åt vänster (dvs bakåt) i höjd med solar plexus samtidigt som vänster hand (fortfarande med grepp om *saya*s *koiguchi*) förs in framför kroppen.



Svärdet skall vara horisontellt samt med eggen fortfarande vänd från kroppen. Vrid sedan tillbaka kroppen rakt framåt samtidigt som svärdet höjs över huvudet och utför omedelbart *kiritsuke*. I denna *kata* kan man hugga något djupare än i de andra sittande *kata*, men det är inte nödvändigt.



Utför *yoko chiburi* sittande. Under *nôtô* flyttas höger fot bak till vänster fot, så att bara vänster knä och båda fötternas tår är i golvet. Flytta fram höger fot och gå upp till stående. Släpp höger hand och tag ett steg bakåt till utgångsplatsen, vänster fot först.



Gohonme - Kesagiri

Kata nr 5 - Diagonalt hugg

Scenario: När du går framåt attackerar en motståndare dig framifrån från jōdan no kamae (svärdet ovanför huvudet). Innan han hinner hugga mot dig, drar du svärdet och skär honom från höger höft till vänster skuldra. Vänd svärdet och hugg längs samma linje i andra riktningen.

Utförande: Starta från stillastående jämfota. Börja gå framåt med höger fot. Efter första steget greppar du svärdet. Vid det andra steget vrider du svärd och saya motsols så att eggen hamnar nedåt och svärdet dras framåt uppåt så att höger hand är ungefär i hakhöjd. Håll ryggen rak och luta dig inte framåt. När det tredje steget tas utför du ett diagonalt skär uppåt från vänster till höger (från motståndarens högra höft till hans vänstra skuldra), vänd omedelbart svärdet, greppa det även med vänster hand och hugg nedåt längs samma linje (*kesa giri*).



Bilden visar äldre direktiv då det uppåtgående och nedåtgående huggen ej gick i samma linje. Observera att de ska gå i samma linje idag.

Dessa moment, skära uppåt – vända svärdet – hugga nedåt, skall utföras som en sammanhängande, flytande rörelse. Denna rörelse skall göras så stor som möjligt utan att svärdsspetsen någonsin får peka bakåt. Efter hugget skall vänster hand vara i centrum av kroppen och svärdsspetsen (*kissaki*) peka något nedåt och åt vänster.

Tag ett steg bakåt med höger fot samtidigt som svärdet förs något framåt och sedan uppåt-bakåt till högra sidan av huvudet (*hasso no kamae*). I *hasso no kamae* skall vänster hand vara i centrum av kroppen och parerplåten (*tsuba*) i höjd med munnen. Svärdseggen är riktad framåt och svärdet pekar lite till höger med ca. 30-45° lutning bakåt. *Chiburi* utförs från *hasso no kamae* samtidigt som vänster fot tar ett steg bakåt och vänster hand greppar *saya*. *Chiburi* skall utföras som en stor rörelse framåt-nedåt, ungefär som ett *kesa giri*-hugg från vänster till höger. Efter *chiburi* skall *kissaki* peka något åt vänster. *Kissaki* är i knähöjd och höger hand i bälteshöjd.

Utför *nôtô* stående. Flytta därefter fram vänster fot till höger. Släpp höger hands grepp från svärdet och sänk den till sidan. Efter en kort paus tar man ett-två korta steg bakåt, vänster fot först, tills man är tillbaka på den plats man startade. Sakta sänks även vänster hand. Släpp blicken från motståndaren.

Ropponme - Morote tsuki

Kata nr 6 - Tvåhandsstöt

Scenario: När du går framåt attackerar tre motståndare dig, två framifrån och en bakifrån. Hugg första motståndaren med ett diagonalt hugg över ansiktet, sänk svärdet och stöt mot solar plexus. Vänd runt och hugg nästa motståndare med ett stort vertikalt hugg från huvudet till naveln, vänd igen och hugg tredje motståndaren med ett likadant hugg.

Utförande: Starta från stillastående jämfota. Börja gå framåt med höger fot. På andra steget greppar du svärdet och börjar dra det framåt-uppåt med eggen uppåt. Samtidigt med det tredje steget huggar du ett enhandshugg ner till höjden av din egen hakspets.



Sänk sedan svärdet så att spetsen är i höjd med solar plexus och tsuka något lägre, samtidigt som vänster fot flyttas fram till höger. Greppa svärdet även med vänster hand, tag ett steg framåt med höger fot och gör en stöt.

Vänd runt 180° åt vänster samtidigt som svärdet höjs över huvudet. Tag omedelbart efter vändningen ett steg framåt med höger fot och hugg ett stort vertikalt hugg ner till naveln.



Efter hugget skall svärdet vara helt horisontellt.

Vänd igen 180° åt vänster, tag ett steg fram med höger fot och hugg ett likadant hugg igen.



Flytta svärdet med höger hand rakt åt höger (*yoko chiburi*) samtidigt som vänster hand läggs på bältet på vänster sida. Hela svärdet skall flyttas samtidigt, "tappa" inte spetsen. Rörelsen går snarare något framåt än bakåt. Hölstra svärdet på samma sätt som i Mae, men gå inte ner på knä utan utför hela momentet stående.

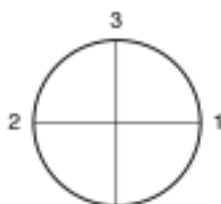
Flytta fram vänster fot till höger. Släpp höger hands grepp från svärdet. Efter en kort paus tar man fem-sex korta steg bakåt, vänster fot först, tills man är tillbaka på den plats man startade. Sakta sänks även vänster hand. Släpp blicken från motståndaren.



Nanahonme - Sanpôgiri

Kata nr 7 - Hugg i tre riktningar

Scenario: När du går framåt blir du attackerad av tre motståndare, en till höger om dig, en rakt framifrån och en till vänster (se bild). Hugg motståndaren till höger (1) med ett diagonalt hugg över ansiktet, vänd runt och hugg motståndaren till vänster (2) med ett stort vertikalt hugg (*kiritsuke*), vänd 90° till höger och hugg motståndaren rakt framåt (3) med ett likadant hugg.



Utförande: Starta från stillastående jämfota. Börja gå framåt med höger fot. Efter tredje steget greppar du svärdet och på fjärde steget börjar du dra svärdet (ca 10 cm) rakt framåt mot motståndare 3 för att mota honom bakåt. Du fortsätter dra svärdet framåt-uppåt med eggen uppåt samtidigt som du vänder upp mot motståndare 1 till höger och tar det femte steget (ca 60° åt höger)¹. Samtidigt hugger du motståndare 1 diagonalt över ansiktet, från vänster sida av pannan till högra sidan av hakan, eller något lägre.

Detta hugg är i princip likadant som första hugget i *Morote tsuki*, men i *Sampo giri* är hugget en aning mer vertikalt.



Vänd dig mot motståndare 2 genom att vrida runt på främre delen av fötterna (fötterna flyttas alltså inte i denna rörelse). Låt blicken

stanna ett ögonblick vid motståndare 3 i vändningen

innan den fortsätter till motståndare 2. Lyft svärdet ovanför huvudet i vändningen och hugg utan paus ett stort vertikalt hugg från huvudet till naveln (*kiritsuke*) mot motståndare 2. Efter *kiritsuke* skall svärdet vara horisontellt.



Vänd runt 90° mot motståndare 3, tag ett steg framåt med höger fot och hugg omedelbart *kiritsuke*. I vändningen stannar spetsen kvar ett ögonblick på den plats den var efter hugget mot motståndare 2, innan svärdet lyfts helt över huvudet och hugget utförs. Denna rörelse görs för att skydda sig mot ett eventuellt fallande svärd från motståndare 2.



Tag efter en kort paus ett steg bakåt med höger fot och gå upp till *jôdan no kamae*. I *jôdan no kamae* hålls svärdet ovanför huvudet, redo för att hugga *kirioroshi*. Vänster hand är i kroppens centrumlinje, omkring en knytnäves avstånd från pannan. Svärdet skall peka 45° bakåt-uppåt och något åt höger.

Tag ett steg bakåt med vänster fot och utför *chiburi* från *jôdan no kamae*. *Chiburi* utförs genom att släppa vänster hand och låta höger

¹ | Martin Lindgrens ursprungliga text föreskrivs 45°

hand göra en stor rörelse framåt-nedåt åt höger. Vänster hand förs till bältet. Denna *chiburi* liknar *o-chiburi* (kata nr 1 och 2), men börjar ovanför huvudet i stället för vid tinningen. Efter *chiburi* skall högra handen vara i bälteshöjd och svärdsspetsen i knähöjd.

Utför *nôtô*, hölstringen av svärdet, stående.

Flytta fram vänster fot till höger. Släpp höger hands grepp från svärdet och sänk den till sidan av kroppen. Ta efter en kort paus fem-sex korta steg bakåt, vänster fot först, tills du är tillbaka på den plats där du började. Sänk sakta även vänster hand. Släpp blicken från motståndaren.



Hachihonme - Ganmen ate

Kata nr 8 - Stöt mot ansiktet

Scenario: När du går framåt blir du attackerad av två motståndare, en framför och en bakom dig. Stöt *tsuka-ate* (stöt med *tsuka-gashira*, änden på handtaget) mot den första motståndaren, mitt mellan ögonen. Vänd helt om och stöt med svärdet mot den andre motståndarens solar plexus. Vänd helt om igen och hugg *kiritsuke* mot den första motståndaren.

Utförande: Starta från stillastående jämfota. Börja gå framåt med höger fot. På andra steget greppar du svärdet och på tredje stöter du svärdet med balja och allt rakt framåt-uppåt - mitt emellan motståndarens ögon. Stöten görs med vänstra handen, den högra "styr". I stöten kan du stampa i golvet med foten, men det är inte nödvändigt.



Direkt efter stöten börjar du dra *saya* (baljan) bakåt, utan att röra högerhanden som håller i svärdets handtag.

När vänsterhanden med *saya* börjar närma sig höften vänder du runt 180° åt vänster, samtidigt som höger hand med svärd sänks till bältet. Svärdsegen pekar nu rakt utåt från din kropp. Tag ett steg framåt med höger fot och stick framåt i höjd med solar plexus, samtidigt som vänster hand gör *saya-biki*. I sticket pekar svärdsspetsen lite uppåt.



Vänd runt igen 180_ åt vänster, lyft svärdet över huvudet i vändningen, tag ett steg framåt med höger fot och hugg *kiritsuke*.



Utför *yoko chiburi* (på samma sätt som i *morote tsuki*).

Utför *nôtô* stående.

Flytta fram vänster fot till höger. Släpp höger hands grepp från svärdet och sänk den till sidan av kroppen. Ta efter en kort paus fem-sex korta steg bakåt, vänster fot först, tills du är tillbaka på den plats där du började. Sänk sakta även vänster hand. Släpp blicken från motståndaren.



Kyuhonme - Soete tsuki

Kata nr 9 - Stöt med stödhand

Scenario: När du går framåt blir du attackerad av en motståndare från vänster. Vänd 90° åt vänster och hugg motståndaren från höger skuldra till vänster höft, följ direkt upp med en stöt mot motståndarens solar plexus med vänster hand som stöd på bladet.

Utförande: Starta från stillastående jämfota. Börja gå framåt med höger fot. Det tredje steget är kort, höger häl skall vara i höjd med vänster tår. Samtidigt som det tredje steget tas greppar du svärdet och du tittar åt vänster. Efter tredje steget vrider du runt 90° åt vänster samtidigt som du drar svärdet framåt-uppåt tills höger hand är i axelhöjd. Vridningen görs på främre delen av fötterna, utan att de flyttas. Hugg ett diagonalt enhandshugg från motståndarens högra axel till vänstra höft, samtidigt som vänster fot tar ett steg bakåt. Höger hand skall efter hugget vara till höger om kroppens mittlinje, svärdsspetsen skall peka något uppåt.



Efter hugget flyttas höger fot ett halvt steg bakåt (den är dock fortfarande framför vänster fot) och vrids ca 45-90° ut åt höger, samtidigt som höger hand (med svärd) förs bakåt till höger höftben och vänster hand läggs på svärdsryggen ungefär vid klingans mitt. Höger hand bör ha kontakt med höftbenet. Svärds-eggen skall peka rakt nedåt och svärdet skall vara horisontellt. Vänsterhandens fingrar ska hållas ihop och peka rakt fram, med tummen på höger sida av svärdsryggen och övriga fingrar på vänster. Tag ett steg framåt med vänster fot – kroppen vrids omkring 45° i denna rörelse så att vänster axel är framåt – och utför en stöt

rakt framåt i maghöjd. I stöten flyttas högra handen från höftbenet till centrum av kroppen. Svärdet rör sig rakt framåt i stöten och skall inte "gunga" eller vinklas åt något håll. Hela denna rörelsesekvens skall på högre nivå (omkring 3 dan och uppåt) utföras som en enda sammanhängande rörelse, men detta är inte nödvändigt på lägre nivåer.



Lyft din sträckta högra arm utåt-uppåt så att handen hamnar i brösthöjd. Flytta inte vänster hand, lossa bara något på greppet med tumme och pekfinger. Svärdet kommer att vridas så att spetsen pekar litet nedåt åt vänster och eggen rakt framåt. Flytta sedan vänster hand till saya, vrid högra foten så den pekar rakt fram mot motståndaren och vrid samtidigt upp kroppen på samma sätt. Tag ett steg bakåt med vänster fot och utför *ko-chiburi* (liten *chiburi*). Efter denna rörelse skall högra handen vara i bälteshöjd och spetsen peka litet nedåt, inte lika djupt som i *o-chiburi* men djupare än i *yoko chiburi*.

Utför *nôtô* stående. Flytta fram vänster fot till höger. Släpp höger hands grepp från svärdet och sänk den till sidan av kroppen. Vrid upp kroppen åt höger så du står åt samma håll som utgångspositionen. Tag tre-fyra korta steg bakåt, vänster fot först, tills du är tillbaka på den plats där du började. Sänk sakta även vänster hand. Släpp blicken från motståndaren.

Jupponme - Shiho giri

Kata nr 10 - Hugg i fyra riktningar

Scenario: När du går framåt omringas du av fyra motståndare, framför till höger och vänster, bakåt till höger och vänster (se bild). När motståndare 1 försöker dra sitt svärd slår du honom över handleden med svärdets handtag (tsuka). Vänd sedan kroppen 90° och stöt med svärdet motståndare 2 i solar plexus. Vänd tillbaka och hugg motståndare 1 med kiritsuke, vänd omedelbart 90° mot motståndare 3 och hugg kiritsuke. Vänd dig 180° mot motståndare 4 (och stå i waki-gamae), tag ett stort steg och hugg kiritsuke.



Utförande: Starta från stillastående jämfota. Börja gå framåt med höger fot. På andra steget greppar du om saya och tsuka. På tredje steget, som är 45° åt höger mot motståndare 1, lyfter du svärd och saya och slår nedåt med sidan av tsuka (handtaget). Svärdsegen är riktad rakt åt vänster. Efter slaget skall svärd och saya vara horisontella. Slaget utförs med vänster hand, höger styr bara.



Direkt efter slaget börjar du dra saya bakåt samt låter blicken gå bakåt mot motståndare 2 och vrider runt kroppen åt vänster. När kroppen vridits runt 90° skall svärdet vara helt ur saya, ligga horisontellt mot kroppen i brösthöjd och med eggen pekandes rakt ut. Fötterna skall peka något åt vänster i förhållande till kroppen. Tag ett steg mot motståndare 2 genom att först flytta vänster och sedan höger fot, och stick motståndare 2 i

höjd med solar plexus. Samtidigt som sticket utförs gör vänster hand en motgående rörelse med saya till mitten av kroppen (på samma sätt som sticket i Tsuka ate). I hela denna rörelse skall fötterna peka något åt vänster eller rakt fram i förhållande till kroppen, de får inte peka åt höger.



Vrid upp kroppen mot motståndare 1 igen samtidigt som svärdet lyfts över huvudet, tag ett kort steg framåt med vänster fot och hugg kiritsuke.



Vänd utan paus 90° åt höger mot motståndare 3 samtidigt som svärdet lyfts över huvudet, tag ett kort steg framåt med höger fot och hugg återigen kiritsuke.



Sänk sakta svärdsspetsen till knähöjd samtidigt som du riktar uppmärksamheten bakåt mot motståndare 4. Låt ögonen röra sig men inte huvudet. Vänd runt 180° åt vänster till *waki gamae*. Utan att stanna upp helt, tag ett långt steg med höger fot samtidigt som svärdet lyfts över huvudet, följ efter med vänster fot (flytta bara fram den en bit för att inte stå för bredbent) och utför *kiritsuke*.



Tag efter en kort paus ett steg bakåt med höger fot och gå upp till *jôdan no kamae*. Tag ett steg bakåt med vänster fot och utför *chiburi* från *jôdan no kamae* (på samma sätt som i Sanpô giri.) Utför *nôtô* stående.

Flytta fram vänster fot till höger. Släpp höger hands grepp från svärdet och sänk den till sidan av kroppen. Vrid efter en kort paus upp kroppen så att du står åt samma håll som när du började katan. Ta sedan tre-fyra korta steg bakåt, vänster fot först, tills du är tillbaka på den plats där du började. Sänkt sakta även vänster hand. Släpp blicken från motståndaren.



Juipponme – So giri

Kata nr 11 – Allomfattande hugg

Scenario: När du går framåt känner du din motståndares sakk. Fånga möjligheten och hugg motståndarens vänstra men diagonalt, hans högra axel, hans vänstra do och slutligen hugger du horisontellt hans kropp från höger höft. I en coupe de grace hugg ner från ovan för att avsluta.

Utförande: Starta från stillastående jämfota. Ta ett steg fram med höger fot. När du tar ett steg med vänster fot för båda händerna till svärdet (höger hand till tsuka och vänster hand till koiguchi). När du tar ytterligare ett (halvt) steg med höger fot dra svärdet framåt. För svärdet uppåt på ukenagashi-sätt och skydda dig samtidigt som du tar höger fot tillbaka till vänster. Tag samtidigt vänster hand till tsuka och hugg omedelbart motståndarens vänstra men ner till utsidan av käken när du stegar in med höger fot (fumikomi ashi).



För svärdet tillbaka i motsatt riktning i furikaburi (över huvudet) och hugg motståndarens högra axel (nära nacken) ner till suigetsu (solar plexus) samtidigt som du stegar in med höger fot.



För svärdet tillbaka i motsatt riktning i furikaburi och hugg motståndaren från hans/hennes armhåla ner till naveln samtidigt som du stegar in med höger fot. Svärdet ska nu vara horisontellt, dvs parallellt med marken.



För svärdet tillbaka i motsatt riktning i furikaburi och för sedan svärdet till en position vid din vänstra höft. Svärdet hålls horisontellt med eggen framåt. Tag utan tvekan ett steg in med höger fot och hugg motståndarens torso över höften från motståndarens högra sida till den vänstra.



Utan att stanna huggrörelsen, för svärdet upp i furikaburi och tag ett steg in med höger fot för att hugga motståndaren rakt från ovan (ner till naveln).



Utför yoko chiburi och (för vänster hand till vänster höftsida.) För långsamt vänster hand till koiguchi och utför noto.

För fram den bakre foten till den främre och släpp höger hand från tsuka för att åter anta taito-positionen. Ta sedan ett antal korta steg bakåt, vänster fot först, tills du är tillbaka på den plats där du började. Sänkt sakta även vänster hand. Släpp blicken från motståndaren.

Junihonme - Nukiuchi

Kata nr 12 - Draghugg

Scenario: Du och din motståndare står mitt emot varandra. När motståndaren plötsligt drar sitt svärd för att hugga dig drar du ditt svärd uppåt samtidigt som du tar ett steg bakåt för att undvika hans svärd. Omedelbart därefter hugger du honom från ovan.

Utförande: Starta från stillastående jämfota. Grip svärdet dvs för höger hand till *tsuka* och vänster hand till *koiguchi*. Ta ett steg bakåt med din vänstra fot och dra svärdet uppåt, över ditt huvud, samtidigt som du även tar ett steg tillbaka med din högra fot. För vänster hand till *tsuka* och tag omedelbart ett steg fram med din högra fot och hugg ner din motståndare från ovan (ner till naveln).



Ta ett helt steg tillbaka med höger fot dvs förbi den vänstra och för vänster hand till vänster höftsida och utför *yoko chiburi*.

För långsamt vänsterhanden till *koiguchi* och utför *noto*.

För fram den bakre foten till den främre och släpp *tsuka* med höger hand för att anta *taito*. Ta ett steg fram för att återvända till den ursprungliga positionen på den plats där du började. Sänk sakta även vänster hand. Släpp blicken från motståndaren.

