

IAIDO

H A N D B O E K



Tekening Michetz

*Het gemeenschappelijk streven
van zen en iaido is innerlijke rust*

ZEN NIPPON KENDO RENMEI IAIDO

Versiebeheer

Beschrijving	Naam	Datum
Initieel document	VKIJF TC (versie 3)	23/04/2024
Gebruik VKIJF Sjabloon / Opmaak en foto's	Luciano Cinelli (v2024_1) Dossierbeheerder laido	26/12/2024
Verbetering / goedkeuring voor publicatie v2024_1	Patrik Demuynck Voorzitter VKIJF TC laido	30/12/2024
Aanvulling specificaties boken + spelling correcties	Nicolas Vaes (v2026_1) Dossierbeheerder laido	14/02/2026

Inhoudsopgave

Versiebeheer	2
Inhoudsopgave	3
Voorwoord	7
Inleiding	8
De betekenis van laido training	8
Historiek en doel van het laido.....	9
Het Japanse Zwaard – De NIPPON TO.....	11
Specificaties en benamingen	12
Scherp zwaard (Shinken)	13
De kledij	14
Het trainingslokaal (Dojo)	16
Het groeten (REIGI) en de etiquette (SAHŌ)	17
De veiligheid en beleefdheid	20
Veiligheid van de uitrusting	20
Persoonlijke veiligheid	20
Veiligheid en beleefdheid in de trainingsruimte	21
Verloop van een training (KEIKO)	21
Structuur en opbouw.....	21
Gebruikelijke Japanse termen	21
Basisoefeningen (Kihon)	22
Basishoudingen (Kamae)	22
De vier basis acties in het laido	23



Aandachtpunten tijdens het beoefenen van een laido kata 24

Het zitten	24
Het vasthouden van het zwaard (Tsuka en Saya)	25
Trekken en snijden (NUKITSUKE)	25
De dreiging (SEME)	26
Uitchakelen van de tegenstander (Furikaburi en Kirioroschi)	26
Het verwijderen van het bloed van het zwaardblad (CHIBURI)	27
Snijhoek (HASUJI)	27
Het wegsteken van het zwaard (NŌTŌ)	27
Controleren en waakzaamheid (Zanshin)	28
Kijken en blik (METSUKE)	28
Het verplaatsen van voeten (ASHI SABAKI)	28
Correcte ademhaling (KOKYŪ)	28

BELANGRIJKE BEGRIPPEN EN CONCEPTEN IN IAIDO 29

DAI KYŌ SOKU KEI	29
ENZAN NO METSUKE	29
FUDŌSHIN	29
FUKAKU	29
FUSHIN	29
HEIJŌSHIN	30
ICHI BYŌSHI	30
JO HA KYŪ	30
KAN KYŪ KYŌ JAKU	30
KASŌ TEKI	30
KIGURAI (KIHIN)	31
KI KEN TAI NO ICHI (SHIN GI TAI ICHI)	31
KIRYOKU	31
KOKORO	31
MAAI	31
MITSU NO SEN	32
RIAI	32



SHI KAI...	32
SHU HA RI.....	33
SATSU JIN KEN versus KATSU JIN KEN	33
SAYA NO UCHI NO KATSU.....	33
SEI TO DO	33
SEME	33
SHISHIN	34
TACHI KAZE	34
TAI CHI TAI BUN	34
ZANSHIN	34
DE ZEN NIPPON KENDO RENMEI IAIDO KATA	35
SEIZA NO BU – Zittende Kata	36
TACHI IAI NO BU – Staande Kata	38
GRADEN: MUDANSHA EN YUDANSHA	42
Samenstelling van de jury, vereiste kata, inschrijving en registratie	43
Examinatoren.....	43
Vereisten voor de Kandidaten	43
Vereiste Kata.....	44
Inschrijvings- en registratietarieven	44
VOORBEELD VAN KYU-GRAAD EXAMEN PROGRAMMAS	44
WOORDENLIJST	47
SAHŌ (ETIQUETTE).....	47
DELEN VAN HET LICHAAM	47
KLEDINGSTUKKEN	48
DELEN VAN HET ZWAARD.....	49
KAMAE, SHISEI, HAND EN VOETBEWEGINGEN.....	49
ALGEMENE DOJO WOORDENSCHAT	50

TAIKAI	53
WEDSTRIJDREGELS IAIDO	53
2 RICHTLIJNEN VOOR DE SCHEIDSRECHTERS	55
BELANGRIJKE PUNTEN IN DE ARBITRAGE	56
Praktische voorbeelden	57
Belangrijke checkpunten in het arbitreran:.....	58
Interessante literatuur m.b.t. ZEN KEN REN IAIDO	58
Bijlage 1: Toegestane zwaarden in laido	59



Voorwoord

Met deze herwerkte versie willen we zowel de beginnende als de meer ervaren iaido beoefenaar op weg helpen in zijn of haar zoektocht naar info rond iaido. De info in dit document is een samenvatting van teksten die in de loop der tijd verzameld zijn op seminars, en uit officiële Japanse brochures.

Het bevat een uitgebreide lijst met Japanse termen en begrippen die noodzakelijk zijn wil men zich verder vervolmaken in iaido. Het legt ook uit hoe zich te gedragen en te verplaatsen in de dojo. Het behandelt de onderdelen van het Japanse zwaard, en hoe het zwaard te behandelen.

Er worden drie soorten zwaarden gebruikt (zie bijlage):

- ❖ de BOKEN of BOKUTO, een houten oefenzwaard,
- ❖ de IAITO of metalen, niet snijdende replica (meestal in zink/aluminium legering) van het Japanse zwaard,
- ❖ de SHINKEN of gesmeed, metalen scherp Japans zwaard.

Verder in de tekst wordt steeds het woord 'zwaard' gebruikt, dat voor de drie zwaarden geldt.

Vaak wordt de vraag gesteld wat nu exact de vereisten zijn om te slagen voor een bepaald examen. Hoe winst of verlies te bepalen in een wedstrijd en hoe dit te beoordelen als dojo-leider of jurylid. Dit is niet eenvoudig te beantwoorden. Iaido is geen exacte wetenschap, toch zijn er heel wat punten waar objectief op kan beoordeeld worden of iemand het vereiste niveau heeft of niet. Dit zijn wat de ZNKR iaido kata's betreft de belangrijke punten zoals beschreven in het officiële Japanse handboek, de chakuganten.

Daarnaast zijn er echter heel wat aspecten die moeilijker te beoordelen zijn; zaken zoals ritme, snelheid, variatie in kracht, enz. Dit zijn zaken die men door ernstig en met een open geest te trainen, eerst bij zichzelf ontdekt en herkent. Om die punten daarna ook te zien tijdens het beoordelen van een examen of wedstrijd bij de kandidaten.

Hopelijk komt dit document tegemoet aan deze vraag, en helpt dit de beoefenaar op zijn of haar zoektocht naar vervolmaking in deze mooie krijgskunst.

VKIJF TC



Inleiding

De betekenis van iaido training

Iaido is de studie van de technieken van het trekken van het zwaard.

Maar ook het mentale aspect speelt een belangrijke rol in de lichamelijke en technische training.

Iai traditie werd overgeleverd van generatie op generatie. Het ontwikkelde tot een systeem waarbij de geestelijke vorming even belangrijk werd als de uiteindelijke techniek van het doden van de tegenstander. De echte geest van het iai vindt men dus niet noodzakelijk in het doorhakken of het snijden van de tegenstander. Overwinning in iai is te vinden in het beheersen van het conflict eventueel door het zwaard niet te trekken. Dit werd dan ook de hoogste kunde genoemd: *saya-no-uchi-no-kachi* (overwinning met het zwaard in de schede of het niet getrokken zwaard)



De doelstelling van iaido vindt men terug in de analyse van de Japanse karakters

I (*zijn, zich bevinden*)

Dit karakter verwijst naar de ontelbare lichaamshoudingen en handelingen die men kan volbrengen in een staat van verhoogd bewustzijn. Het duidt aan dat men volledig vrij is van twijfel, angst of onzekerheid, en dat men alles doet met de juiste overtuiging.

AI (*harmonie, eenheid*)

Dit karakter verwijst naar de harmonie, de eenheid, de gehele controle van lichaam en geest op een welbepaalde plaats in een welbepaalde situatie.

DO (*de weg*)

Dit karakter duidt aan dat men met het zwaard de weg volgt die wordt aangeduid in de vorige karakters. Het volgen van deze weg leidt tot zelfrealisatie. Dit doel is enkel te bereiken via een doorgedreven training. De hoofdbedoeling van iaido is zeker en vast niet het neerslaan van personen met het zwaard. Juist dit punt maakt het iaido zo moeilijk te begrijpen voor beginners.

Met andere woorden, iaido is een trainingsvorm om 'menselijke perfectie en waardigheid' te verwerven. Algemeen betekent iaido de weg of de manier om in harmonie te leven en door eindeloze oefening in harmonie te komen met al wat ons omringt. Zwaardkunst is een manier om tot volledige geestelijke en lichamelijke beheersing te komen en het aanleren ervan vergt van de beoefenaar heel wat doorzettingsvermogen.

Historiek en doel van het Iaido

Het tot stand komen van de ZEN KEN REN IAIDO KATA

Na de tweede wereldoorlog werd budobeoefening (ook kendo en Iaido) door de Amerikaanse bezettingsmacht in Japan verboden. Dit deed men omdat men de budotraining zag als ondersteuning van een militaristische en nationalistische opvoeding. Mede dankzij de inspanningen van o.a. Sasamori Junzo Sensei, die het kendo voornamelijk zag als een sport met grote pedagogische waarde, werden kendo en Iaido in 1952 weer toegestaan. Daar kendo steeds meer het karakter kreeg van een sport waarin winnen belangrijker was dan de bestudering van de zwaardtechnieken, kwamen er vooral onder de oudere kendoka binnen de ZEN NIHON KENDO RENMEI (All Japan Kendo Federation) stemmen op om de kendo yudansha (dangraadhouders) door Iaidotraining de smaak van het 'echte zwaardvechten' weer te pakken te laten krijgen. Het Iaido was in die tijd (50'er en 60'er jaren) nog verdeeld in stijlen (ryuha) die in de voorgaande eeuwen waren ontstaan en dat maakte het Iaido voor de kendoka nogal ontoegankelijk. Daarom besloot men, naar analogie van de vorming van de ZNKR kendokata die waren samengesteld uit oude stijl kata, uit de verschillende Iaido stijlen enkele kata te halen en die enigszins aan te passen, zodat kendoka en andere budoka de basistechnieken van het Iaido konden aanleren. In maart 1968 werd door een groep van elf Iaido hanshi, allen belangrijke leraren in hun stijl, de ZEN NIHON KENDO RENMEI SEITEI IAIDO KATA samengesteld.

Die 11 sensei waren: Muto S. (9^e dan), Yoshizawa I. (9^e dan), Masaoka (9^e dan), Yamatsuta J. (9^e dan), Yamamoto H. (9^e dan), Kamimoto E. (9^e dan), Danzaki T. (9^e dan), Suetsugu T. (8^{ste} dan), Omura T. (8^{ste} dan), Nakadu H. (8^{ste} dan) en Suwayama S. (8^{ste} dan).

De drie belangrijkste stijlen die zij vertegenwoordigden waren:
de MUSO SHINDEN RYU/de MUSO JIKIDEN EISHIN RYU / de HOKI RYU

Merk op dat er in Japan talrijke koryu (traditionele scholen) bestaan die allen verschillen qua filosofie, basishoudingen, technieken, enz... Iemand die niet is ingewijd in een bepaalde Koryu kan al snel de neiging hebben iets dat hij niet begrijpt als 'verkeerd' te beschouwen. Zorg dat je niet in deze val trapt!

In 1968 werden in eerste instantie zeven kata gevormd. In maart 1980 kwamen daar nog drie kata bij. Sinds 1996 spreken we echter niet meer van Seitei maar van Zen Nippon Kendo Renmei Iaido. In april 2001 werden daar nog 2 kata bijgevoegd.

Deze 12 kata, omgeven door een omvangrijke etikettestructuur, omvatten de meest essentiële manieren van de zwaardmanipulatie, namelijk:

- ❖ Horizontale snijbeweging, onmiddellijk na het trekken van het zwaard
- ❖ Verticale slag met de bedoeling de tegenstander definitief uit te schakelen
- ❖ Diagonale slag, onder, boven, links of rechts
- ❖ Opvang van slag, onmiddellijk gevolgd door counterslag
- ❖ Stoten en steken
- ❖ Afzwaaien van het bloed
- ❖ Terug opbergen van het zwaard

Ook de inhoud van de kata maakte meerdere keren veranderingen door. Nu nog worden elk jaar kleine dingen veranderd of aangepast. Deze veranderingen zijn in feite maar klein (vaak niet meer dan een paar cm naar links, rechts, boven of beneden) en de inhoud van de kata verandert niet wezenlijk.



Theorie van het iaido (IAIDO NO RIRON)

Theorie en praktijk gaan samen (JI RI ITCHI)

In de kendo-, iaido- en jodowereld is, naast het bestuderen van technieken, het bestuderen van theorie een onderdeel van de training. Enkele begrippen kunnen dit aantonen. In de 'BUKE SHOHATTO', een leidraad voor de leden van de krijgersfamilies, stond zelfs voorgeschreven dat de bushi (krijgers), naast hun militaire training, zich ook moesten bezighouden met literatuur, kalligrafie enz... Dit had ook een politiek doel. Indien de krijgerklasse verplicht werd zich te cultiveren dachten zij niet in de eerste plaats aan revolutie en oorlog, en de positie van de machtsdragers werd aldus beveiligd. De combinatie van militaire en theoretisch wetenschappelijke training noemt men 'BUN BU ITCHI' d.w.z. literatuur en krijgskunst zijn één, of ook wel 'BUN BU RYODO' d.w.z. de twee wegen van de literatuur en de krijgskunst. De moderne variant hiervan is 'JI RI ITCHI' d.w.z. de praktijk (JI) en de theorie (RI), zijn één. Dit kan voor de moderne iaidoka betekenen dat je naast je praktijktraining, namelijk het trainen van de technieken, je er ook eens iets dient over te lezen. Dit zal je zeker helpen in het beter begrijpen van de technieken zelf.

Het doel van iaido training

Kamimoto Eiichi Sensei (9^e dan en Hanshi) schrijft in 'Zen Nihon Kendo Renmei Seitei Iai' het volgende over het doel van iaido training: iai is eerst als een soort zwaardvechtmethode begonnen, maar het doel van iai is in de eerste plaats mentale training (Seishin Tanren) en daarna volgen lichamelijke training en training van de technieken. Modern iaido is in de eerste plaats het trainen van de geest. De Japanse woorden kokoro en seishin betekenen naast geest ook wel: hart, gevoel, spirit, mentale instelling.

Het trainen van je geest noemt men 'SEISHIN TANREN' of 'KOKORO NO SHUGYO'

Structuur en organisatie van het iaido

Iai is verdeeld in verschillende stijlen of 'RYU'. De meeste ryu zijn verloren gegaan en de belangrijkste ryu die nog actief zijn, zijn MUSO SHINDEN RYU, MUSO JIKIDEN EISHIN RYU, TAMIYA RYU, HOKI RYU, MUGAI RYU, SHINKAGE RYU enz.

De belangrijkste sensei van bovenvermelde ryu zijn momenteel allemaal aangesloten bij de ZEN NIHON KENDO RENMEI, wat garant staat voor het hoge technisch niveau van de ZNKR.



Het Japanse Zwaard – De NIPPON TO

Mensen die voor het eerst iaido gaan beoefenen kunnen een BOKUTO (houten zwaard) gebruiken, maar omdat men bij het gebruik van een bokuto meestal geen saya (schede) heeft, is het raadzaam om zich zo snel mogelijk, doch niet overhaast, een iaito (oefen-zwaard) aan te schaffen.

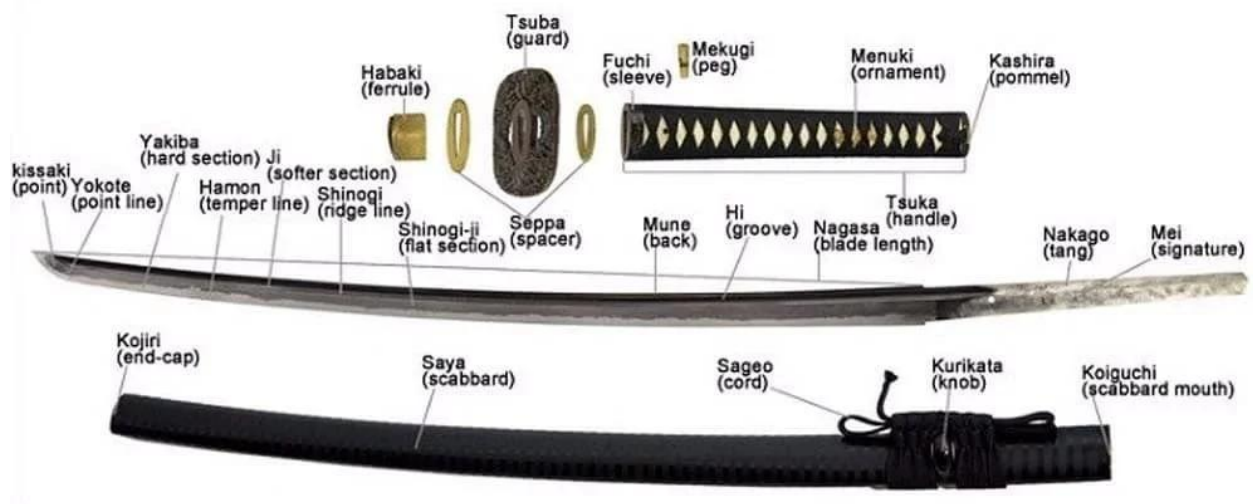
Een iaito mag in balans, vorm en lengte niet van een shinken (scherp Japans zwaard) te onderscheiden zijn. De saya (schede) moet van hout zijn en de tsuka (handvat) moet eveneens van hout zijn (geen plooibaar plastic!) en is meestal met leer, zijde of katoen omwikkeld. Dit handvat dient geschikt te zijn voor intensieve training. Daarom zijn er een aantal in de handel te verkrijgen zwaarden volledig ongeschikt om iaido mee te beoefenen, omdat ze in vorm en balans volkomen afwijken van een originele iaito en omdat zij direct stuk zullen zijn.



Voordat je je een iaito aanschaft raadpleeg uw leraar, want met een onveilig zwaard wordt in de dojo niet gewerkt! Voor iedere iaidoka is het kennen van de namen van de onderdelen van het Japanse zwaard een minimumvereiste. Kennis van deze woorden is onontbeerlijk voor de verdere ontwikkeling van je iaido beoefening.

Specificaties en benamingen

De lengte van het zwaard kan men zelf meten door van de eigen lichaamslengte ongeveer 90 cm af te trekken. Een praktische methode (bij benadering) om de lengte van het zwaard te bepalen is om staande de iaito vlak onder de tsuba te pakken. Als de kissaki net de grond aantikt is de lengte juist. Het zwaard, zonder saya, weegt 600 à 1000 g.



Het zwaardblad – De kling (MI)

HA: *de snede*
MUNE: *de rug*
SHINOGI: *zijkant op zijn dikste punt*
HADA: *regelmatige tekening veroorzaakt door bepaalde smeedtechnieken*
HAMON: *lijn van het getemperde deel*
KISSAKI: *punt*
MONO-UCHI: *gedeelte van de kling met de grootste snijkracht (10 à 15 cm vanaf de punt)*

NAKAGO: *angel die in het gevest bevestigd wordt*
MEKUGI-ANA: *boorgat voor de bamboepin*
MEI: *naam van de smid te vinden op de nakago*
HI: *gleuf (veroorzaakt het fluiten bij de houw)*
HABAKI: *ring over de kling, naast de tsuba (manchet)*
YAKIBA: *geharde deel tussen ha en hamon*

Het gevest (TSUKA) en de stootplaat (TSUBA)

TSUKA-GASHIRA: *hoofd van de tsuka*
MENUKI: *versieringen onder de Maki-ito, meestal mooi bewerkt (vooral bedoeld om de grip te verbeteren)*
SAME: *roggehuide waarmee de tsuka omwikkeld is*
MEKUGI: *bevestigingspin in bamboe (zeer belangrijk onderdeel van het zwaard!!)*

MAKI-ITO: *vlechtwerk rond de tsuka met een lint uit zijde, katoen of leer*
FUCHI-GANA: *gevestring*
SEPPA: *dunne koperen plaatjes die gebruikt worden om de kling in het gevest aan te passen*

De schede (SAYA)

KOI-GUCHI: *'de karpermond' = de saya opening*
SAGEO: *bevestigingskoord. Elke ryu (school of stijl) heeft haar eigen manier om die te bevestigen*

KURIGATA: *ring waaraan de sageo bevestigd is*
KOJIRI: *uiteinde van de schede*

Het reinigen van het zwaard (IAITO)



Belangrijk: voordat je aanvangt met oefenen moet je de mekugi (bamboepin) controleren. Indien de pin beschadigd is kan het blad bij het oefenen uit de tsuka (handvat) loskomen. De iaito is een metalen verchromd praktijkwapen. Het vereist geen specifieke reiniging. Laat echter nooit vingerafdrukken achter op de kling. Die bevatten zweet (zuur, zout en ammonium) wat het metaal aantast. Het afvegen gebeurt vanaf de achterkant van de kling naar de punt toe, snijkant naar buiten. Het wegwrijven van vingerafdrukken en het licht oliën is de minimumvereiste. Maar aangeraden wordt om de iaito op dezelfde manier te onderhouden als de shinken, met waarschuwing

dat uchiko (wit reinigingspoeder) niet moet worden gebruikt.

Na de training wordt het lemmet, zittend aan de zijkant van de dojo, zorgvuldig afgewreven, gevolgd door grondig oliën. Dit omwille van volgende redenen:

- ❖ Het ontwikkelt de gewoonte om het lemmet grondig te reinigen
- ❖ Het schept de mogelijkheid het lemmet regelmatig te onderzoeken naar mogelijke beschadiging
- ❖ Het ontwikkelt een gezond respect voor het zwaard in afwachting van het toegestane gebruik van een shinken (gesmeed scherp Japans zwaard)
- ❖ Het ontwikkelt de vaardigheid om een echt zwaard te reinigen

Scherp zwaard (Shinken)

Een shinken is NIET vervaardigd van roestvrij staal. De zuurtegraad van vingerafdrukken zal roestvlekken veroorzaken. De mune zal roesten omwille van het contact met de linkerhand wanneer men nōtō uitvoert. Voor het behoud van het zwaard is het daarom van vitaal belang om het zorgvuldig te reinigen na elke training. Een regelmatig onderhoud op deze manier creëert dus de mogelijkheid tot een grondig onderzoek naar eventuele beschadiging na elk gebruik. Gebruik alleen kwaliteitsmateriaal. Het verschil in prijs tussen goede en slechte olie of uchiko is volledig te verwaarlozen als men kijkt naar de kostprijs van het herpolijsten van een zwaard.

Zoals tōrei een manier is om zijn respect te betuigen voor het zwaard op fysisch en metafysisch gebied, heeft het reinigen van het zwaard dezelfde betekenis. Het moet gebeuren in stilte, grondig en met een diep respect. Na het vinden van een geschikte plaats, legt men de uchiko, het papier en de olie zittend klaar. Wrijf met het papier zorgvuldig over het zwaard om elk spoor van olie te verwijderen. Breng met regelmatige intervallen de uchiko al kloppend aan op beide kanten van het lemmet en langs de mune. Wrijf nogmaals heel grondig zodat het poeder de olie opneemt van de kling. Breng nu een heel dun laagje olie aan op het gehele snijgedeelte van het zwaard. Plaats het lemmet nu terug in de saya. Het is belangrijk dat het hele lemmet wordt gereinigd. Zorg ervoor dat je niet alleen de mune en de hi reinigt maar ook de snijhoek beneden aan beide kanten. Het oliën moet zeer grondig gebeuren. Neem hiervoor een klein stukje papier en een kleine hoeveelheid olie. Het correcte type papier, speciaal bestemd voor het reinigen van een zwaard, zal de olie goed absorberen zonder doorweekt te worden of te scheuren.

De kledij

De kledij die gebruikt wordt bij iaido-beoefening is 'afgeleid' van de traditionele klederdracht van de bushi (krijgersklasse). Hoewel voor beginners gemakkelijke kledij zoals een trainingspak of judogi volstaat, is voor serieuze iaido beoefening het dragen van een UWAGI (keikogi-oefenkledij) een iai-OBI (gordel) en een HAKAMA (broekrok) noodzakelijk. Het dragen van de kledij dient er tevens treffelijk en netjes uitzien.



Uwagi (Vest)

Een katoenen, zijden of uit synthetisch weefsel gemaakte vest. In tegenstelling tot bv. een judo- of karate-gi is een iaido-gi langer en heeft geen split aan de zijkanten, doch wel een aan de achterkant. Ze heeft ook kortere mouwen. Een traditionele Mon-tsuki heeft wijde mouwen en is verplicht vanaf examen 6e dan. (Ze wordt ook gedragen bij demonstraties en officiële gelegenheden). Deze beide vesttypes zijn in Europa moeilijk te verkrijgen. Indien u zich een iaido gi wenst aan te schaffen, dan kan u ook kiezen voor een kendo-gi. Deze heeft identiek dezelfde snit als een iaido-gi. Zorg er echter steeds voor dat ze lang genoeg is en dat de vest wordt dichtgeknoopt. Linten hiervoor zijn voorzien aan de voorslagen.

Iai-obi (Gordel)

De gordel is 10 tot 15 cm breed en ongeveer 4 m lang. Het gebruik van een judo- of karate-gordel is af te raden aangezien deze onmogelijk kunnen instaan voor een goede bevestiging van het zwaard.

Hakama

Een wijde geplisseerde broekrok. Zorg ervoor dat de lengte aangepast is aan uw lichaamsbouw. De onderste rand dient juist onder uw enkels te komen. Bevestig en knoop de himo (banden) correct.

Kleuren

De kleur van uw uwagi, obi of hakama heeft geen belang. Je kan kiezen voor indigo-blauw, zwart of wit. Let wel, meng geen kleuren (zwart, blauw, wit enz.) In de obi kunnen alle kleuren voorkomen. Overdrijf echter niet en draag in het geval van een kakiobi (obi voor alledaags gebruik) de kant met het minst opvallende design naar buiten.

In sommige klassieke koryu (scholen) wordt een kleur voorgeschreven. Dit is momenteel nog niet van belang in de Zen Nihon Kendo Renmei.

Onderkleding

Onder een echte iaido-gi wordt een shita-gi gedragen. Dit is een witte katoenen ondervest met ongeveer dezelfde snit als de iaido-gi doch iets smaller en met kortere mouwen. Voor de rest draagt men... niets. Zeker geen ZUBON (broek) zoals het de gewoonte is bij aikido beoefening waar ook een hakama gedragen wordt. Indien gewenst kan echter wel een onderbroek (of fundoshi) gedragen worden. Dames kunnen een bh dragen.

Kniebeschermers

Iaido wordt ideaal op een plankenvloer getraind. Hierdoor kan je af te rekenen krijgen, na langdurige iaido beoefening, met pijnlijke knieën. Kniebeschermers kunnen een uitkomst bieden. Kies voor een degelijk model, en neem dit ruim genoeg om geen moeilijkheden te ondervinden met de bloed-circulatie. Ook kun je binnenin je kniebeschermers een stuk zeemvel (niet synthetisch, maar echt) laten naaien. Dit houdt de kniebeschermers goed op hun plaats.

Tips

Zorg ervoor dat je:

- ❖ Uwagi lang genoeg is; een korte vest kan sexy lijken doch dit is ongepast!
- ❖ Obi op de juiste manier bevestigd is; juiste hoogte en de knoop op de rug
- ❖ Hakama niet te kort is en op de juiste hoogte is bevestigd; de himo juist geknoopt zijn en dat de KOSHI-ITA (rugplaatje) voldoende steun geeft en dat de plooiën goed vallen
- ❖ Een keurige indruk geeft (Indien je uwagi en hakama op de juiste manier opgeplooid zijn, dan worden deze a.h.w. vanzelf in de plooi gestreken bij het wegbergen)

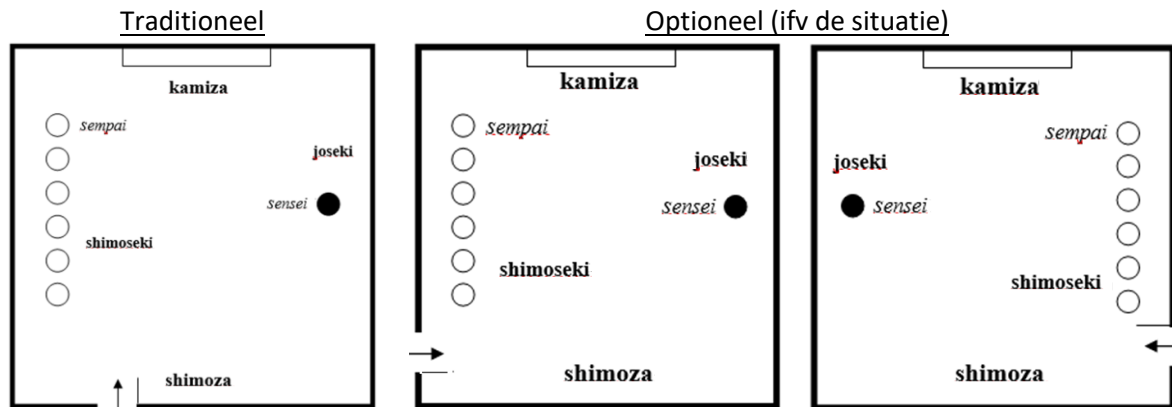
Tot slot

Iaido wordt beoefend op blote voeten. Voor jezelf en uw medebeoefenaars dient voethygiëne belangrijk te zijn. Dus zuivere voeten en kortgeknpte teennagels. Indien de dojovloer zeer koud is kunnen blauwe of zwarte TABI (sokken met teen) gedragen worden. Gebruik steeds tabi in een witte kleur voor formele gelegenheden zoals een demonstratie, wedstrijd of examen. Ringen, horloges en juwelen worden afgelegd. Mensen met lang haar dragen het haar best in een paardenstaart of dot.



Het trainingslokaal (Dojo)

Een iaido dojo is volgens een vast plan opgebouwd. Aangezien er echter ook in allerhande ruimten geoefend wordt, en het bestaan van een echte Japanse dojo in Europa eerder zeldzaam is, dient met bepaalde punten rekening gehouden te worden.



Kamiza

Naargelang de schrifttekens: 'de hoogste zitplaats' of de zitplaats van de Kami (goden en voorvaderen). De kamiza bevindt zich aan de andere kant van de ingang; in turnzalen het verst van de inkom. Hier bevindt zich in veel Japanse dojo de KAMIDANA (letterlijk godenplank) waar een kami die iets te maken heeft met budo wordt vereerd. Bij de kamiza wordt meestal een symbool geplaatst dat verband houdt met iaido of budo. Dit kan een shinto schrijntje zijn, een boeddhistisch symbool, een zwaard, een kalligrafie, enz.... of gewoonweg niets.

Shimoza

De lagere zitplaats, die zich tegenover de kamiza bevindt. In een traditionele dojo is aan deze kant de inkom. Aan de kant van shimoza kunnen toeschouwers plaatsnemen.

Joseki

De 'hoge' kant, de belangrijkste kant. Aan deze kant nemen de lesgevers plaats.

Shimoseki

De 'lage' kant. Hier zitten de studenten. Het dichtst bij de kamiza neemt de SEMPAI plaats. Meestal is hij de verst gevorderde student. Hij staat in voor de goede orde in de dojo en geeft de bevelen bij het reigi (groet ceremonie).

Het groeten (REIGI) en de etiquette (SAHŌ)

De invloed van het Confucianisme op de Japanse krijgskunsten, die in de moderne budosporten nu nog terug te vinden is, is het systeem van begroetingen (reigi) en de etiquette (sahō). Beschouw dit als iets zeer belangrijk, het geeft aan hoe serieus u het trainen met een iaito opneemt en het bevat een aantal elementaire maar noodzakelijke veiligheidsregels bij het gebruik van het zwaard.

Betreden van de dojo

- ❖ Je betreedt de dojo niet met schoenen aan de voeten.
- ❖ Schoenen buiten uitdoen met gezicht naar de deur
- ❖ Binnen stappen, knielen en de schoenen met de tippen weg van de deur, en opzij van de ingang zetten (laat de schoenen niet wijzen met de tippen naar de kamiza)
- ❖ Het aandoen van de schoenen: ze staan klaar om er gewoon in te stappen

Het groeten (REIGI)

Als je de dojo binnentreedt, richt u naar de kamiza en doe staande 'dojo ni rei'. Als je het zwaard niet in de hoes (iaibukuro) hebt zitten, dan neem je het zwaard in de rechterhand (scherpe kant naar beneden) bij het uitvoeren van de groet. Idem bij het verlaten van de dojo vooraleer uw schoenen aan te trekken.

Het groeten kan in drie soorten onderverdeeld worden:

- ❖ Shinzen ni (hai)rei: Het groeten voor de goden, gesymboliseerd in het kleine tempeltje (kamidana) dat zich in de meeste Japanse dojo bevindt. Men kan ook zeggen kamiza ni rei of shomen ni rei. Meestal wordt in het westen 'shomen ni rei' gezegd, omdat er zeer weinig dojo zijn met een kamidana
- ❖ Sensei ni rei: Het groeten naar de leraar
- ❖ Otagai ni rei: Het groeten naar elkaar

Het groeten kan staand of zittend gebeuren. Als je staand groet moet het zwaard in de rechterhand worden gehouden met de scherpe kant naar beneden. Bij het groeten moet het bovenlichaam in een hoek van 30° komen te staan. Als je zittend groet moet het zwaard langs het rechterdijbeen liggen, de tsuba ter hoogte van de knie en de scherpe kant (ha) naar het lichaam toegekeerd. Bij deze groet worden beide handen tegelijkertijd naar de grond gebracht. Als je buiten op gras traint dan wordt het groeten altijd staand uitgevoerd.

Alvorens de kata en het to rei te beginnen voer je shinzen ni rei uit.

Richt je naar de kamiza, wissel het zwaard naar de rechterhand, snede omlaag, groet, breng het zwaard terug naar de linkerhand en draai weer naar SHOMEN (de richting waarin geoefend wordt).



TÖREI

Bij het begin en het einde van de kata wordt tō rei uitgevoerd (de groet aan het zwaard)
De openingsgroet is gebaseerd op de groet van de MUSO SHINDEN RYU



De slotgroet is gebaseerd op de groet van de MUSO JIKIDEN EISHIN RYU.



De juiste uitvoering van TÖREI is ZEER BELANGRIJK.

Na het groeten voor de shinzen neem je het zwaard in KEITO-positie (op de linkerheup) en je loopt naar de plaats waar je gaat zitten. Als je zit rust je linkerhand, waarvan de duim op de tsuba rust, op de bovenkant van je linkerdijbeen.

Terwijl je het zwaard met je linkerhand naar rechtsvoor duwt, pak je de tsuba met de duim van je rechterhand vast. De linkerhand glijdt in de richting van de KOJIRI (het uiteinde van de schede) (je neemt de saya vast ongeveer 5 à 10 cm van de kojiri af) en je legt het zwaard voor je neer met de scherpe kant van je af. De afstand tussen tsuba en rechterknie is ongeveer gelijk aan de lengte van je onderarm. Na het neerleggen van het zwaard ga je weer rechtop zitten en je brengt beide handen op de dijen. Het zwaard ligt nu lichtjes schuin voor je. Bij 'tōrei' breng je eerst je linkerhand en dan je rechterhand op de grond zodat je duimen en wijsvingers een driehoekje vormen. Je buigt naar voren (zorg ervoor dat je niet je nek laat zien), dat je neus bijna tussen dit driehoekje komt (maar ook niet te diep) en ga daarna weer rechtop zitten, de rechterhand eerst en daarna de linkerhand op de dijen zettend. Zorg er voor dat je de groet uitvoert met een rechte rug.

Het zwaard in de obi stoppen (TAITŌ)

Bij het begin van de training. Na tōrei pak je het zwaard met beide handen vast. Hierbij breng je de rechterhand (handpalm omhoog) ter hoogte van de koiguchi (het mondje van de schede) en je neemt de tsuba met de duim vast. Met de linkerhand pak je de schede vast in de buurt van de kojiri, met de handpalm naar beneden. Je steekt de saya (schede) voor je navel in de obi, en met de R-hand duw je het zwaard in de obi totdat de tsuba voor je navel zit, terwijl de linkerhand bovenop de linkerheup is geplaatst. Na het insteken van het zwaard moet je het zwaard niet meer heen en weer bewegen; dit moet je doen vóór de training begint, zodat je obi (band) wat losser komt te zitten. De sageo behandel je volgens je eigen Koryu.

Het zwaard uit de obi halen (DATTŌ)

Op het einde van de training. Vanuit seiza (zitten op de knieën) breng je de linkerhand naar de koiguchi en zet je de linker duim op de tsuba. Je duwt het zwaard iets naar rechtsvoor en je pakt het zwaard over met de rechterhand (rechterwijsvinger gestrekt op de tsuba) en terwijl je de linkerhand op de heup plaatst, trek je het zwaard met de rechterhand helemaal uit de obi. Vervolgens zet je de kojiri op de grond voorbij je rechterknie en leg je het zwaard zodanig neer dat de tsuka (handvat) naar links wijst en de scherpe kant naar je toe is gekeerd. Het zwaard ligt nu dwars voor je. Hierna voer je tōrei uit. Na de tōrei neem je het zwaard met de rechterhand vast (wijsvinger gestrekt op de tsuba), zet het zwaard rechtop in het midden voor je lichaam en laat je de linkerhand van het midden van de saya tot beneden afglijden. Daarna breng je het zwaard naar de linkerheup en zet je de rechterhand op je rechterdijbeen. Dan sta je op (R-voet eerst naast je L-voet plaatsen) en neem je het zwaard in de rechterhand en voer je Shinzen ni rei uit.

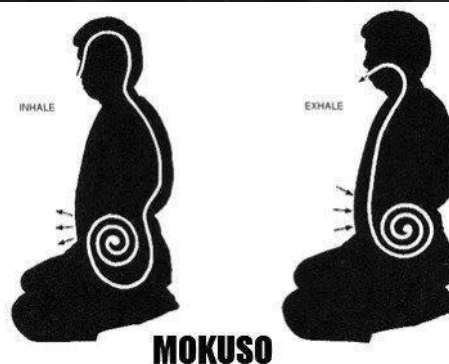
De Sageo

In de ZEN KEN REN IAIDO KATA zijn bepaalde handelingen met de sageo vastgelegd, andere dan weer niet. Hier dient dus met de grootste aandacht gehandeld te worden.

Wel is het toegestaan de sageo te knopen in de vorm van de koryu die je beoefent.

MOKUSŌ

Voordat de tōrei uitgevoerd wordt is het mogelijk, voor en na de training, dat je het bevel 'MOKUSŌ' hoort. Het is een soort zuiveringsritueel of meditatie dat ontleend wordt aan het Zen Boeddhisme, waarbij men de handen ofwel op de dijen houdt ofwel samenbrengt met de duimtoppen tegen elkaar en men stilzit en zijn ademhaling regelt tot je het bevel 'MOKUSŌ YAME' hoort. Blijf hierbij evenwel steeds waakzaam en let op een juiste houding en rechte rug.



De veiligheid en beleefdheid

Wanneer men potentieel gevaarlijke wapens gebruikt, dan zal niemand het oneens zijn over het primordiaal belang van het behouden van de veiligheid. Wanneer we met anderen trainen moeten we de veiligheid als een drievoudige strategie beschouwen

- ❖ het voorkomen van kwetsuren aan anderen
- ❖ van anderen
- ❖ aan onszelf

Veiligheid van de uitrusting

- ❖ Past de kledij correct?
- ❖ Zijn himo (koorden) correct vastgemaakt en weggestopt?
- ❖ Zijn losse stukjes of splinters van de bokken gerepareerd?
- ❖ Is het zwaard/iaito beschadigd of gebogen?
- ❖ Is de mekugi veilig?
- ❖ Is de tsuka-ito veilig?
- ❖ Passen de tsuba en seppa correct aan?
- ❖ Is de saya onbeschadigd (koiguchi of een verbindingstuk)?
- ❖ Past de habaki goed aan in de koiguchi?

Persoonlijke veiligheid

- ❖ Hindert uw haardracht uw gezichtsvermogen?
- ❖ Zijn uw vinger- en teennagels goed geknipt?
- ❖ Is een eventuele kwetsuur correct verbonden of verzorgd?
- ❖ Hebt u kwetsuren die een rustperiode verlangen?
- ❖ Hebt u voldoende ruimte om te trainen?
- ❖ Hindert u iemand anders in zijn bewegingen?
- ❖ Weet u welke vormen de personen rond u aan het trainen zijn?



Veiligheid en beleefdheid in de trainingsruimte

Volg de bevelen van de lesgevers strikt op en doe geen oefeningen die niet bevolen werden. Maak geen onnodig lawaai en stap NOOIT over een wapen. Corrigeer uzelf en laat het aan de leraar over om anderen te corrigeren. Heb het nodige respect voor uw medebeoefenaars.

Blijf waakzaam tijdens de training, hou afstand en hou uw medebeoefenaars in de gaten. Wijs de anderen op gevaarlijke situaties die u zou opmerken. Indien je je verplaatst tijdens de training, wees op uw hoede, en ga steeds achterom en niet vóór het zwaard van uw medebeoefenaars. Indien dit niet mogelijk is verwittig dan en laat uw open R-hand zien. Maak dat je geen stomiteiten doet of speel niet. Breng de andere iaidoka's niet in gevaar, en let vooral op uw eigen veiligheid.

VERGEET NIET DAT JE MET EEN ZWAARD TRAJNT!

- ❖ Is de ruimte groot genoeg en is het plafond hoog genoeg en is de verlichting voldoende?
- ❖ Is de vloerbedekking veilig en aangepast? Is eerste hulp bij ongevallen mogelijk?
- ❖ Is er iemand in de dojo die E.H.B.O. kan toepassen?
- ❖ Is er vervoer aanwezig, of in geval van nood binnen bereik?
- ❖ Weet u waar de dichtstbijzijnde dienst voor spoedgevallen zich bevindt?
- ❖ Waar is de dichtstbij gelegen telefoon of beschikt er iemand over een GSM?

Trainen met een shinken, in een VKIJF erkende Dojo of op een evenement ingericht door VKIJF, mag enkel na schriftelijke toestemming van VKIJF vzw.

Verloop van een training (KEIKO)

Structuur en opbouw

- ❖ REIGI & MOKUSŌ (ceremonieel & meditatie, zie hoger)
- ❖ KIHON (basisoefeningen)
- ❖ KATA (uitvoering van de stijl oefeningen)
- ❖ REIGI & MOKUSŌ

Gebruikelijke Japanse termen

- | | |
|------------------------------------|--|
| ❖ Taisō: opwarmingsoefeningen | ❖ Ki o tsuke: aandacht |
| ❖ Hajime: begin - start | ❖ Shisei o tadasu: verzorg uw houding |
| ❖ Yame: einde - stop | ❖ Kokyū o tadasu: verzorg uw ademhaling |
| ❖ Matte: wacht | ❖ Kokoro o tadasu: verzorg uw geestelijke instelling |
| ❖ Mo ikkai of Mo ichi do: nogmaals | ❖ Onegai shimasu: vrij vertaald 'wilt u mij helpen' |
| ❖ Yoi: goed, maak u klaar voor.... | ❖ Dōmo arigato: hartelijk dank - bedanking |



Basisoefeningen (Kihon)

Een kihon kan door de lesgever uitgebreid worden met allerhande oefeningen die de zwaardhandeling bevorderen en die in de meeste gevallen verband houden met de vier basisacties.

De kihon (basisoefeningen) kunnen vele vormen aannemen. Meestal met volgende onderdelen:

- ❖ Kamae: *gevechtshoudingen*
- ❖ Suburi: *slagoefeningen*

Kihon Giri. Alle Giri (houwen) en tsuki (steken) kunnen zowel met één hand (katate) als met beide handen (morote) uitgevoerd worden.

- ❖ Jōge giri: *op en neer snijden*
- ❖ Gyaku giri: *omgekeerd*
- ❖ Yoko giri: *zijwaarts*
- ❖ Zengo giri: *voor- en achterwaarts*

Sommige Giri hebben specifieke namen bv. KESA GIRI (het klieven van het priesterkleed of diagonaal snijden).

Basishoudingen (Kamae)

De eerste stand (die strikt genomen geen kamae is) noemt men **SHIZENTAI**; de natuurlijke houding, ontspannen staan, zwaard in de linkerhand naast het lichaam en de duim niet op de tsuba (=TEITO).

De echte kamae-standen zijn houdingen waaruit een aanval of tegenaanval mogelijk is. Zij worden ook ingenomen bij het ZANSHIN (alertheid/waakzaamheid na een aanval).

De meest gekende kamae zijn de **GOHŌ NO KAMAE** (de vijf uitgangsstanden):

- ❖ **Jodan no kamae**: hoge houding
- ❖ **Chudan no kamae**: middelhoge houding
- ❖ **Gedan no kamae**: lage houding
- ❖ **Hassō no kamae**: houding met geschouderd zwaard
- ❖ **Wakigamae**: zijdelingse houding

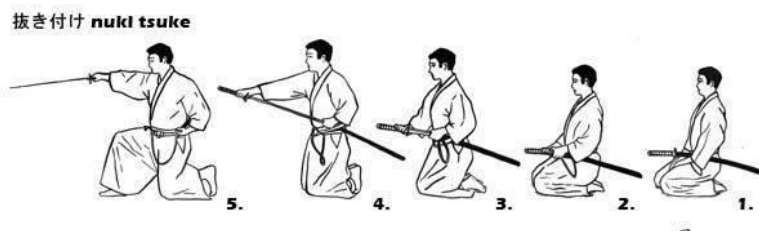


In de klassieke Koryu kent men nog andere kamae dan deze vijf. Sommige stijlen hebben meer dan 20 kamae. Let wel op dat de kamae uitgevoerd worden in een geestesgesteldheid van paraatheid en alertheid. Kamae die slordig zijn geven een verkeerde indruk.

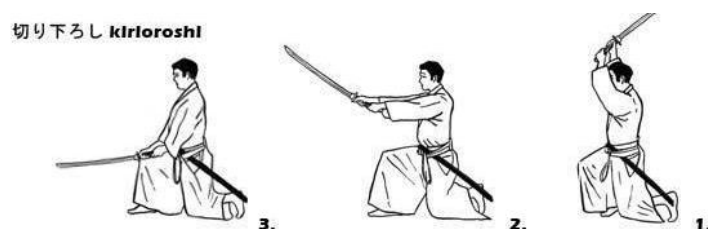
Door de goede houding gedurende de kamae kan men een gevorderde iaidoka herkennen.

De vier basis acties in het laido

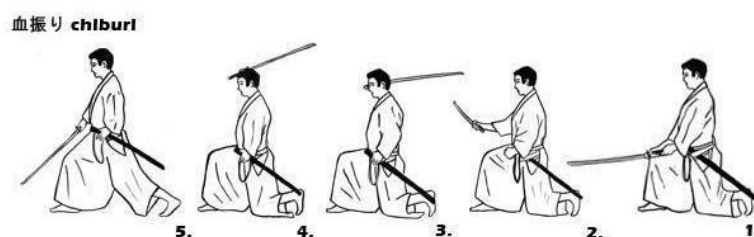
Nukitsuke: Vanuit de schede, trekken van het zwaard en snijden met het zwaard



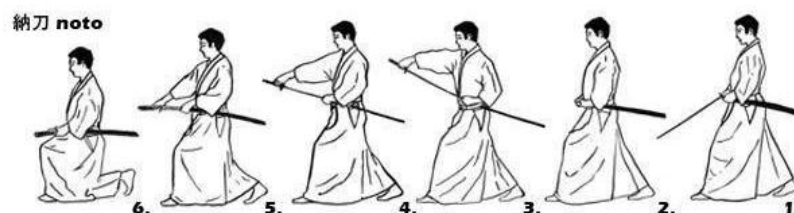
Kirioroshi: uitschakelen van de tegenstander met een neerwaartse klievende slag



Chiburi: het verwijderen van het bloed van het zwaardblad



Nōtō: het wegsteken van het zwaard in de saya



Aandachtpunten tijdens het beoefenen van een laido kata

Het zitten

Er worden verschillende zithoudingen gebruikt in het iaido.

De belangrijkste zijn op de knieën zitten (*Seiza*) en op één voet zitten (*lai-hiza of Tate Hiza*)

Seiza

Zeer belangrijk is de manier van zitten, SEIZA betekent letterlijk 'correct zitten'. Je gaat als volgt tewerk: vanuit SHIZENTAI (*natuurlijke staande positie*) buig je beide knieën een beetje, zonder de voeten te bewegen (*eventueel doe je dan met je rechterhand de pijpen van de hakama weg, of hakamasabaki*). Je zet vervolgens eerst de linkerknie en dan de rechterknie aan de grond met een rechte rug maar zonder naar de grond te kijken want de tegenstander is al aanwezig. Dan leg je je voeten plat neer en laat je je heupen zakken totdat je billen je hielen raken.

Je moet bij seiza op volgende punten letten:

1. Bij het zitten mag de kojiri (*het puntje van de schede*) de grond niet raken
2. Als je zit is de afstand tussen de knieën niet meer dan 1 à 1½ vuist
3. Als je zit haal je rustig vanuit de buik adem, ontspan de schouders en hou je rug en nek zo recht mogelijk. Je moet een beetje kracht zetten in de 'tan-den' het plekje vlak onder de navel
4. Richt je blik ongeveer 4 meter voor je op de grond maar let erop dat je niet naar één punt gaat staren. Je moet kijken als naar een berg in de verte, dit heet 'enzan-no-metsuke'. Je aandacht moet niet alleen naar voren gericht zijn maar zich ook uitstrekken naar alle richtingen

laihiza of tatehiza

Op één voet zitten. Vanuit shizentai buig je beide knieën en voer je eventueel hakamasabaki uit. Dan breng je de linkerknie aan de grond en zet de rechtervoet een klein beetje naar voren, leg de linkervoet plat op de grond en ga op de linkerhiel zitten. Je handen leg je ongeveer midden op je dijbenen, de handpalmen naar beneden met de vingers licht gebogen. Zorg ervoor dat je zit met een rechte rug.

De punten 1. 3.en 4. onder seiza zijn hier ook van toepassing.

Deze manier van zitten wordt in de 4^e kata van de Zen Ken Ren laido gebruikt.

In vele klassieke scholen wordt iaihiza gebruikt, ook nog 'samourai- zit' genoemd. Hierbij worden de tenen van de linkervoet rechtop gesteld.

Sonkyo

Hurkzit en wordt vooral in kendo en klassieke iaidoscholen veelvuldig gebruikt.



Het vasthouden van het zwaard (Tsuka en Saya)

Twee begrippen zijn hier van belang:

SHIBORU of SHIMERU (wringen of sluiten) en de *juiste wijze van het vastnemen* van het zwaard met beide handen bij het snijden.

- ❖ De wijsvinger van de rechterhand moet net niet de fuchigane onder de tsuba aanraken en de pink van de linker vuist moet vlak boven de kashira zitten.
- ❖ De pink van de rechtervuist en de wijsvinger van de linker vuist mogen elkaar niet aanraken.
- ❖ De middellijn van de tsuka moet precies in het midden lopen van de v-vorm tussen duim en wijsvinger.

Volgende termen worden ook gelinkt aan het vasthouden:

SHINITE: 'dode- of zwakke hand'

KIRITE: 'snijdende- of sterke hand'

TE NO UCHI: controle in de handen en juiste timing van shiboru, eenheid van de handen en de tsuka

KOIGUCHI O KIRU:

Het breken van de koiguchi is de handeling die aan het eigenlijke trekken van het zwaard voorafgaat. De rechterhand moet de tsuka vastpakken en de linker duim wordt gelijktijdig op de tsuba geplaatst. Dan duwt de L-duim de tsuba vooruit waardoor het zwaard zich losmaakt uit de saya. Het is belangrijk dat het breken van de koiguchi rustig gebeurt zonder dat de tegenstander het in de gaten heeft.

SAYABIKI: Dit is controle van de saya bij het achteruittrekken van de saya, logisch gevolgd door sayabanare

SAYABANARE: Dit is het punt waar de kissaki (zwaardpunt) de saya verlaat na het trekken van het zwaard.

Trekken en snijden (NUKITSUKE)

Slaan/snijden vertrekkend vanuit de schede, ook trekken van het zwaard genoemd. Dit gebeurt in drie stappen: aanvankelijk heel rustig, dan iets sneller en zodra de kissaki de koiguchi verlaat met maximale snelheid. Dit noemt men JO-HA-KYUU. Hierachter zit het volgende idee.

Als je bemerkt dat de tegenstander kwade bedoelingen heeft, neem je het zwaard vast, breek de koiguchi en begin rustig te trekken. Als in dit stadium de tegenstander van verdere aanvallende bedoelingen afziet (bv. omdat hij inziet dat je technisch of mentaal de meerdere bent) dan kan je het zwaard weer in de saya stoppen.

Als de tegenstander toch doorgaat met zijn aanval dan verhoog je je snelheid maar zolang het zwaard nog in de saya steekt is er nog een weg terug. Pas als de kissaki de saya verlaten heeft neemt nukitsuke zijn definitieve vorm aan en wordt het een snijdende slag.

De stand van het zwaard bij het trekken is ongeveer 1/3 van de lengte recht, 1/3 draaiend maar niet bruusk en 1/3 van de lengte plat.



De dreiging (SEME)

Zowel voor als na de techniek. De bedreiging van de tegenstander. In principe moet op het einde van elke beweging de dreiging juist worden uitgevoerd. De dreiging die uitgaat na nukitsuke dient om de tegenstander te verhinderen zijn zwaard te gebruiken; bv. bij mae zal hij zelfs zijn zwaard niet meer uit de saya kunnen trekken door het achterwaarts leunen, de saya wordt geblokkeerd op de grond. Door de dreiging doorbreekt men de fysieke verdediging van de tegenstander en deze actie voleindigt nukitsuke, welke een breuk heeft geslagen in de psychische verdediging van de tegenstander. Zonder seme te laten verslappen en zeker zonder onderbreking gaat men over naar furikaburi.

Uitschakelen van de tegenstander (Furikaburi en Kirioroshi)

Furikaburi

Is het opzwaaien van het zwaard. Het zwaard moet in de zen ken ren kata na nukitsuke langs het linkeroor naar achteren worden gestoken (punt niet laten zakken en tsuka niet laten zakken) waarna het zwaard boven het hoofd komt, in een hoek van 45° naar achteren wijzend. Als een kirioroshi volgt op een andere kirioroshi (bv. sanpōgiri) dan moet je het zwaard laten omklappen (m.a.w. je stapt als het ware onder het zwaard) voordat je het zwaard boven je hoofd brengt. Je moet beslist niet het zwaard eerst in de richting van je neus opzwaaien. Furikaburi en kirioroshi moeten altijd met ruime, grote bewegingen worden gedaan.

KIRIOROSHI

Dit is het definitief uitschakelen van de tegenstander en moet uitgevoerd worden met het gevoel alsof je de tegenstander van het hoofd tot de hara (buik) doorklieft. Bij het neerhouwen moet je de tegenstander tevens snijden. Dit vergt heel wat oefening. Je moet vanaf jodan (zwaard boven het hoofd) met een grote beweging slaan. In de zittende kata snijdt je met de kissaki iets beneden horizontaal en in de staande kata snijdt je tot het zwaard in horizontale positie is. Na de slag mag het zwaard niet doorzwiepen maar moet het direct stilstaan.

De tsuka wordt met correcte te no uchi vastgenomen op het moment van de impact van de slag door de pink, ring- en middelvinger van de linkerhand en met dezelfde vingers van de rechterhand. Deze actie noemt men shiboru. Het snijden moet gebeuren met de monouchi, en kracht dient enkel gezet te worden als het blad werkelijk de tegenstander snijdt. Lucht moet niet gesneden worden.

Furikaburi en kirioroshi moeten soepel in elkaar overgaan.

Het verwijderen van het bloed van het zwaardblad (CHIBURI)

Het afzwaaien of het laten wegvloeien van het bloed na het neerhouwen van de tegenstander.

In de Zen Ken Ren reeks komen vier soorten chiburi voor:

- ❖ De grote chiburi (KESA-NO-CHIBURI) waarbij je het zwaard met een grote beweging vanaf de rechterslaap afzwaait en waarbij het zwaard eindigt in een hoek van 45° omlaag.
- ❖ De kleine chiburi (YOKO-CHIBURI of meer correct MIGI HIRAITÉ NO CHIBURI) waarbij je de rechterhand horizontaal naar rechts beweegt na de slag en het zwaard zo goed als horizontaal eindigt. Zorg ervoor dat de kissaki (punt) en tsuka gelijktijdig verplaatst worden.
- ❖ De diagonale chiburi (GYAKU-CHIBURI) waarbij je het bloed van het blad laat afvloeien terwijl de kissaki op de rechterknie geplaatst wordt in een hoek van 45° omlaag.
- ❖ En tot slot de kleine of korte chiburi (KO-CHIBURI) waarbij het zwaard eindigt in een hoek tussen horizontaal en 45° omlaag. (Deze komt enkel voor in één kata, namelijk de 9°).

Snijhoek (HASUJI)

De juiste stand van het zwaardblad, hoe de snede dient gericht te zijn bij het uitvoeren van de verschillende technieken in de kata.

Het wegsteken van het zwaard (NŌTŌ)

Nōtō is het opbergen van het zwaard in de saya. Dit hoeft niet erg snel te gebeuren maar wel met de nodige nauwkeurigheid en oplettendheid. De nōtō dient steeds te beginnen met het blad vlak bij de koiguchi ter hoogte van de tsuba (stootplaat). Vooral het samenwerken tussen linker- en rechterhand is belangrijk. Bij nōtō moet de linker vuist de koiguchi zodanig omvatten dat het zwaard niet langs de koiguchi schuurt maar over de hand. Het blad mag niet door de wijsvinger van de linkerhand worden ondersteund. De rechterhand moet naar rechtsvoor bewegen en zeker niet naar de rechterzijkant. De linkerhand mag ook het contact met de obi (gordel) niet verliezen. Men brengt de saya over de punt van het zwaard en niet omgekeerd.

Elke klassieke school (koryu) heeft haar eigen manier om nōtō uit te voeren. In het Zen Ken Ren iaido worden meestal de wijzen gevolgd van de twee grootste iaido-scholen: de MUSO SHINDEN RYU of de MUSO JIKIDEN EISHIN RYU

- ❖ Muso Shinden Ryu: het zwaard horizontaal voor het lichaam brengen.
- ❖ Muso Jikiden Ryu: het zwaard in de richting van de schouder brengen.

Let wel op dat je steeds de nōtō uitvoert van de koryu die je beoefent. Je hebt géén vrije keuze om dan eens de ene en dan eens de andere nōtō te kiezen.

Controleren en waakzaamheid (Zanshin)

Na het neerhouwen van de tegenstander moet je de tegenstander goed in de gaten blijven houden zodat je altijd in staat bent te reageren als de tegenstander nog een poging tot aanval mocht ondernemen. Vanaf chiburi tot aan het eind van nōtō mag je je concentratie ten opzichte van de tegenstander niet laten verslappen.

Opmerking over concentratie: Beginners proberen zich te concentreren door hun lichaam te spannen en ondertussen dwaalt hun geest af. Echte kracht wordt bekomen door het lichaam te ontspannen en de geest gericht te houden.

Kijken en blik (METSUKE)

Zowel zittend als staand moeten de ogen gericht zijn op een punt 4 à 5 m voor je op de grond. Je moet de blik niet op één punt vasthouden, maar de focus van de ogen zo houden alsof je naar een berg in de verte kijkt. Dit wordt 'engan-no metsuke' genoemd. Als je in beweging bent tijdens de kata, kijk je altijd naar de tegenstander op ooghoogte, of blijf je naar de neergeslagen tegenstander kijken, tot op het moment dat je rechterhand de tsuka lost. Dan pas kijk je terug recht voor je.

Het verplaatsen van voeten (ASHI SABAKI)

De beide voeten dienen zo veel mogelijk naar voor gericht te zijn, dit geldt vooral voor de achterste voet die altijd als vanzelf de neiging heeft om naar de zijkant te gaan wijzen. De voeten staan vrij ver uit elkaar zodat de heup een beetje naar beneden zakt (=IAI-GOSHI). Bij het bewegen moet je zoveel mogelijk proberen je heupen op dezelfde hoogte te houden. Bij het stappen in diverse richtingen moet je er tevens voor zorgen dat je voeten nooit in één lijn achter elkaar komen te staan.

Een juiste ashi sabaki is uiterst belangrijk voor een goede snijtechniek en voor een juiste en mooie lichaamshouding. Ashi sabaki wordt steeds uitgevoerd met suriashi d.w.z. achterste voet bijschuiven. Je moet je voeten dus niet te hoog optillen en vooral bij het stappen niet eerst de hiel neerzetten. Ook moet je bij tachi-iai (rechtstaande technieken) letten op IAI-GOSHI. Hier wil dit zeggen het hoofd en de heupen moeten parallel met de vloer bewegen (niet op en neer). Een rechte rug is eveneens noodzakelijk. Het vooruitstappen begint steeds met de rechtervoet, het achteruitstappen begint steeds met de linkervoet.

Correcte ademhaling (KOKYŪ)

Je moet rustig vanuit de buik ademen. Na afloop van een kata eerst twee keer ademen en bij de derde ademhaling met de volgende kata beginnen. Tijdens de kata moet je zo onopvallend en geruisloos mogelijk ademen.

Korte kata dienen, indien mogelijk, in één adem te worden uitgevoerd. De timing van de ademhaling in langere kata verschilt van persoon tot persoon.

Bij het uitoefenen van kracht kun je best uit ademen (soort stille KIAI). Het is vrij simpel, adem daarom natuurlijk. Het synchroniseren van de bewegingen met de adem i.p.v. omgekeerd kan eigenaardige resultaten opleveren.

BELANGRIJKE BEGRIPPEN EN CONCEPTEN IN IAIDO

Deze zijn soms moeilijk te vertalen. Ze worden ontwikkeld tijdens trainingen en kunnen dan ook alleen maar op deze manier goed begrepen worden. Het is hier de bedoeling een korte verklaring weer te geven. Hoe ze verklaard worden is een indicatie van het studiepeil van de student. Tijdens een examen zal de examinerator op zoek gaan naar het bewijs dat de student geleerd heeft door trainingspraktijk en niet door het memoriseren van teksten.

DAI KYŌ SOKU KEI

Groot, sterk, vlug, soepel. Dit zijn de vier meest belangrijke algemene karakteristieken van de lange zwaardtechniek. In deze volgorde moeten ze aan de beginner worden geleerd. De eerste nadruk moet gelegd worden op grote bewegingen, want alleen dan kunnen ze sterk zijn. Vanaf het moment dat een gevoel van innerlijke sterkte is ontwikkeld, kan de snelheid geleidelijk aan worden opgedreven, zonder een te snel of opgejaagd gevoel te creëren. Eens de technieken groot, sterk en snel zijn, kan er aandacht besteed worden aan een continue, soepele opeenvolging van technieken, alleen gescheiden door een correcte kime en het vermijden van suki (opening).

ENZAN NO METSUKU

Staren naar verre bergen. Dit wil zeggen de focus van de ogen richten op een afstand. Niet blindelings staren, maar eerder alle dingen tegelijk zien. Het is niet nodig naar elk klein detail van de vijand te kijken, hiermee loopt men het risico andere mogelijke aanvallen niet te zien. Het is alleen nodig zijn afstand en timing waar te nemen. De vijand voor ons zal in het centrum van onze omgeving of zicht zijn, maar zal niet het punt zijn van onze visuele focus. Musashi heeft gezegd 'Waarneming is sterk, kijken is zwak'. Dit is een gedeelte van Fudōshin.

FUDŌSHIN

Dit kan men op verschillende manieren vertalen: ongeremde geest, altijd werkende geest, onbelemmerde geest, niet-bewegend hart, onverstoordheid. Een niet-bewegend hart is een hart dat zich niet laat verstoren door omstandigheden van buitenaf, of door de het uiterlijk of de reputatie van de tegenstander. Heel veel besproken door verlichte meesters zoals Takuan Soho. Men refereert soms ook naar Shi-shin. Dit houdt in dat de geest vrij is om alle dingen waar te nemen, zonder gehinderd te worden door bewuste gedachten (Fushin).

FUKAKU

Diepte, intensiteit.

Dit is een karakteristiek die betrekking heeft op de houding van een ervaren budoka. Het ontwikkelt zich door een jarenlange intensieve training. Het is moeilijk te verklaren maar na een tijd herkent men deze karakteristiek in anderen.

FUSHIN

Twijfel. De geremde geest. In een situatie van angst, twijfel, of verwarring door het logisch en intellectueel denken is de geest niet vrij om te reageren op wisselende omstandigheden.



HEIJŌSHIN

Alledaagse instelling. Een gemeenschappelijk streven van Zen en Iaido is innerlijke rust. Als je onrustig bent, of erger nog, als je in paniek raakt, dan is het onmogelijk om je tegenstander te overwinnen. Of je nu boodschappen doet, of honderdmaal de eerste kata herhaalt, je instelling moet normaal, alledaags, rustig zijn.

ICHI BYŌSHI

Het ritme van één. Het opzwaaien van het zwaard en de neergaande houbeweging gebeuren niet in twee stappen. Als je de opzwaaibeweging als 1 beschouwt en de houbeweging als 2, dan is de gedachte $1 + 2 = 1$ de uitleg voor ichi-byōshi. Musashi heeft hierover in zijn 'Go rin no sho' (Boek der vijf ringen) uitvoerig geschreven.

JO HA KYŪ

Deze term vindt zijn oorsprong in de dramatische vorm van het Noh theater. Het beschrijft acties op een globale en minutieuze schaal. Het vertaalt zich als voorbereiding, ontwikkeling, besluit. Of nog: no speed, middle speed, high speed. De relevantie ligt in de timing, een geleidelijke acceleratie met een gevoel van stijgende spanning naar het maximum tot de beweging stopt. Het voetwerk (ashi sabaki) van Noh-theater en Kendo vertonen gelijklopende kenmerken, net zoals noh-theaterstukken en de Iaido-kata.

KAN KYŪ KYŌ JAKU

Letterlijk betekent 'kan' langzaam, relax; 'kyu' snel; 'kyo' sterk en 'jaku' zwak. Bij het trainen van Iaido gaat het erom dat je leert op welke momenten je snel of langzaam moet bewegen en dat je leert welke bewegingen ontspannen of juist krachtig moeten zijn. Zo moet kirioroshi krachtig zijn en moet chiburi ontspannen gebeuren. Het komt erop aan om het ritme van een kata te leren kennen.

KASŌ TEKI

Vrij vertaald betekent dit ingebeelde tegenstander. Het refereert niet alleen naar afstand en positie maar ook naar het effect dat uw actie zal hebben: bv. zal na een bepaalde slag uw vijand achteruitgaan, of gelijk neervallen? Met andere woorden de totale logica van uw actie in relatie tot uw tegenstanders' lichaam, grootte, positie en bewegingen.



KIGURAI (KIHIN)

Uitstraling, stijl, waardigheid, gedrag, optreden. De mentale superioriteit, bereikt door de kennis van het zwaardgebruik. Diezelfde stijl en waardigheid moet je tonen tijdens een 'embu' (demonstratie). Maximale concentratie, een rechte lichaamshouding en een serieuze instelling moeten laten zien dat je waardig en zelfverzekerd overkomt. Maar geen arrogantie. Dit is de karakteristiek die er uiteindelijk zal voor zorgen dat een potentiële agressor geen aanval zal beginnen.

KI KEN TAI NO ICHI (SHIN GI TAI ICHI)

Geest, zwaard en lichaam zijn één. Dit is de coördinatie van de gehele persoon van de zwaardvechter in een totale toewijding. Aanvankelijk is het de choreografie van op hetzelfde moment de voet neer te zetten en te snijden en te ademen. Later zijn zij onscheidbaar, één geheel.

KIRYOKU

Vitaliteit, spirit, energie, wilskracht. Als de aanval wordt gekarakteriseerd door ki ken tai ichi, jo ha kyū en seme. Als de zwaardvechter kigurai en fudōshin demonstreert zal er een gevoel van onstopbaarheid optreden waartegen de vijand niet is opgewassen. Dat is kiryoku.

KOIGUCHI NO KIRI GATA

Dit is de techniek betreffende het openen van de saya, m.a.w. de timing van de handen wanneer deze de tsuba en tsuka aanraken, de positie en methode waarop men de tsuba voorwaarts duwt, de timing van het overnemen van linker- naar rechterhand als men het zwaard begint te trekken.

KOKORO

Er bestaat geen goede vertaling voor dit woord. Het wordt dikwijls vertaald als geest, hart, gedachte, wil, en zelfs eer. Het is de houding van openhartigheid en eerlijkheid die leidt naar vertrouwen en respect.

MAAI

Ma-ai is de afstand tussen jezelf en de tegenstander.

Elke beweging in iaido heeft een specifieke ma-ai: soms is de tegenstander dichtbij, soms is de tegenstander ver weg. Het is belangrijk om in iedere situatie je goed te realiseren welke ma-ai er dient ingenomen te worden. Verre maai heet tooi-maai, dichtbij heet chikai-maai

MITSU NO SEN

De drie manieren van vóór zijn.



❖ Sen no sen: het in staat zijn de plannen van je tegenstander waar te nemen op het moment dat ze worden uitgevoerd en het uitvoeren van de juiste tegenzet.

❖ Go no sen: het reageren op een beweging van je tegenstander nadat hij ermee gestart is ('go' betekent ook 'na') en het uitvoeren van een defensieve beweging gevolgd door een tegenaanval.

❖ Sennen no sen: het in staat zijn de plannen van je tegenstander te voorzien nog voor ze uitgevoerd worden, en het uitvoeren van de juiste tegenzet.

Nukitsuke in de 1ste kata is het uitvoeren van sennen no sen. De ate (stoot) in de 4e kata is een voorbeeld van sen no sen. Het opvangen van de slag naar je hoofd in de 3e kata is het in praktijk brengen van go no sen.

RIAI

Betekenis, logica of scenario van de kata. Het inzicht in wat je van plan bent. Voor het grootste gedeelte is dit kasō tekki, het houdt niet alleen in, de vijand te snijden, maar ook het vermijden van obstakels of personen die er niets mee te maken hebben.

SHI KAI

De vier ziektes: kyo – gu – ki – waku.

Dit wil zeggen verbazing, angst, twijfel en verbijstering. Het doel van iaidotraining kan je opvatten als het overwinnen van de vier ziektes. Het is natuurlijk niet altijd mogelijk om vrij te zijn van de vier ziektes, maar het is zaak je bewust te zijn van je emoties en die te onderdrukken.

Als je verbaasd of verrast bent door je tegenstander is het niet mogelijk juist te oordelen en effectieve bewegingen te maken. Als je bang bent voor je tegenstander, of voor zijn reputatie, is het evenmin mogelijk om goede bewegingen te maken.

Ook bij twijfel of verbijstering is het onmogelijk om snel en juist te reageren.

SHU HA RI

Men onderscheidt drie stadia in de volledige ontwikkeling van de zwaardvechter.

- ❖ Shu: kopiëren van de techniek - Het stadium van het aanleren, waarin de student elk detail van instructies van de leraar volgt zonder in vraag stellen.
- ❖ Ha: analyseren van de techniek - Het stadium van het aanleren, waarin de student ook verder kijkt dan de lessen van zijn Sensei, zodat hij wat hij heeft geleerd, in perspectief kan zetten en zijn begrip kan verruimen. In deze fase is het mogelijk les te geven aan studenten die nog in het shu-stadium zijn.
- ❖ Ri: loslaten van de techniek - De student is rijp genoeg om zelfstandig les te geven als een volledig en een bekwaam leraar.

In het moderne examen systeem benadert de titel van Renshi de overgang van Shu naar Ha.

Kyoshi benadert de overgang van Ha naar Ri, en Hanshi beginnend Ri.

Het is een leerproces. En dan begint het proces opnieuw SHU ...

SATSU JIN KEN versus KATSU JIN KEN

Wanneer het zwaard gebruikt wordt zonder nadenken, of zonder discipline is het destructief. Daarom noemen wij dit het leven nemende zwaard of satsu jin ken. Wanneer aan de andere kant het ontwikkelde karakter van de ervaren zwaardman hem in staat stelt vredevol en rustig om te gaan met allerlei zaken, zonder gebruik te maken van zijn mogelijkheid zaken op te lossen door geweld. Dan noemt men dit het leven gevende zwaard of katsu jin ken.

SAYA NO UCHI NO KATSU

Zege, overwinning in de saya. Dit is het ultieme doel van de zwaardvechter: zegevieren terwijl het zwaard niet getrokken werd.

SEI TO DO

Kalmte en beweging. Het lichaam is actief, de gedachtegang en geest daarentegen moeten kalm blijven. De intenties worden niet getoond aan de vijand.

SEME

Duwen of meer precies drukken. Het gevoel de tegenstander op afstand te houden of nog beter: onder controle. Door de beweging van het lichaam en het zwaard te controleren met een achteruit of neerduwend gevoel, kan de tegenstander beter gecontroleerd worden en wordt de zwaardvechter in staat gesteld de timing in zijn voordeel te gebruiken en openingen (suki) te minimaliseren.



SHISHIN

Stoppend hart. Als je geest bij iets blijft hangen, ben je niet in staat juist en snel te reageren. Dit is het tegenovergestelde van fudōshin en het is iets dat je beslist moet proberen te vermijden. Je gedachten moeten a.h.w. op een natuurlijke wijze van het ene fenomeen naar het andere overvloeien zonder ergens te blijven stilstaan.

TACHI KAZE

Wind van het zwaard. Dit refereert naar het geluid dat het zwaard maakt wanneer het snijdt. Wanneer het snijden goed gefocust is, zal het geluid de positie van de tegenstander aanduiden, maar voor de vijand zal het zwaard geluidloos zijn.

TAI CHI TAI BUN

Hoor met je lichaam, denk met je lichaam (tegengesteld aan je oren en je hersenen).

M.a.w. berusten op je zintuigen om informatie te winnen is oppervlakkig, en een techniek intellectueel beredeneren is irrelevant. Het zwaardmanschap moet gevoeld en geabsorbeerd worden door het gehele lichaam, en aangeleerd door de ervaring van het doen en zijn.

ZANSHIN

Dit is een woord dat ook moeilijk te vertalen is. Het wordt dikwijls vertaald als waakzaamheid, maar dat is niet helemaal juist. Waakzaamheid over wat rondom je gebeurt, potentiële dreigingen, gevaren, enz. is er een deel van. Het heeft meer betrekking op de gedachtegang na de actie. Het wordt gekarakteriseerd door kamae of shisei na het snijden, door seme na het snijden, door de projectie van ki, het continueel ademen (of kiai waar nodig) na het snijden.

In een reeks van 12 artikels over het Muto Ryu zwaardmanschap heeft Yamaoka Tesshu het verklaard als 'toeslaan, zonder dat er gedachten achterblijven'. Dit zonder gedachten zijn is de gedachte die terugkeert naar zijn origine (fudōshin). Hij beschrijft deze terugkeer als een stille nasleep, als een druppel water die in de beker blijft nadat deze werd uitgeschud. Al het water is uit de beker (totale toewijding in de actie), maar een beetje water blijft achter, alsof het is teruggekeerd (geest keert terug naar de origine). Deze idee blijft moeilijk te vatten.

Het is los blijven van de zege nadat deze werd bereikt, en tegelijkertijd is het dezelfde staat van voorbereiding bewaren na voltooiing.

DE ZEN NIPPON KENDO RENMEI IAIDO KATA

De reeks bestaat uit 12 kata, 3 in seiza, 1 in iai-hiza (of tate-hiza) en 8 in tachi - iai.

全日本剣道連盟居合道 ZEN NIPPON KENDO RENMEI IAIDO		
一	Ipponme : Mae 前 受ける (ukeru) 受ける (ukeru) Seiza no bu, 1 enemy in front seiza.	前
二	Nihonme : Ushiro 後ろ 受ける (ukeru) 受ける (ukeru) Seiza no bu, 1 enemy behind in seiza.	後ろ
三	Sambonme : Uke nagashi 受け流し 受ける (ukeru) 受ける (ukeru) 流す (nagasu) 流す (nagasu) Seiza no bu, 1 enemy standing on the left, parry the attack.	受け流し
四	Yohonme : Tsuka ate 柄当て 柄 (tsuka) 柄 (tsuka) 当たる (ateru) 当たる (ateru) 切る (kiru) 切る (kiru) Tatehiza no bu, 2 enemies, in front and behind, strike at the plexus.	柄当て
五	Gohonme : Kesa giri 袈裟切り 袈裟 (kesa) 袈裟 (kesa) 切る (kiru) 切る (kiru) Tachi waza no bu, 1 enemy facing you, draw up.	袈裟切り
六	Ropponme : Morote zuki 諸手突き 諸手 (morote) 諸手 (morote) 突く (tsuki) 突く (tsuki) Tachi waza no bu, 3 enemies, in front and behind, prick with two hands.	諸手突き
七	Nanahonme : Sampōgiri 三方切り 三方 (sampo) 三方 (sampo) 切る (kiru) 切る (kiru) Tachi waza no bu, 3 enemies, one front, one right and one left.	三方切り
八	Happonme : Ganmen ate 顔面当て 顔面 (ganmen) 顔面 (ganmen) 当たる (ateru) 当たる (ateru) 切る (kiru) 切る (kiru) Tachi waza no bu, 2 enemies, in front and behind, strike at the face.	顔面当て
九	Kyūhonme : Soete zuki 添え手突き 添える (soete) 添える (soete) 突く (tsuki) 突く (tsuki) Tachi waza no bu, 1 enemy on the left, prick with the left hand on the mune.	添え手突き
+	Jūpponme : Shihō giri 四方切り 四方 (shihō) 四方 (shihō) 切る (kiru) 切る (kiru) Tachi waza no bu, 4 enemies at right angles.	四方切り
十一	Jūjūpponme : Sō giri 総切り 総 (sō) 総 (sō) 切る (kiru) 切る (kiru) Tachi waza no bu, 1 enemy in front of you, 5 cuts.	総切り
十二	Jūnihonme : Nuki uchi 抜き打ち 抜く (nuku) 抜く (nuku) 打つ (uchi) 打つ (uchi) Tachi waza no bu, 1 enemy, draw back.	抜き打ち
Shōshikai Belgium – www.shoshikai.be		

Deze kata worden door de grote klassieke iaido ryu erkend als de basis kata. Trouwens, deze standaard werd door de afgevaardigden van deze ryu zelf samengesteld.

De controle werd in handen gegeven van de Z.N.K.R. (Zen Nippon Kendo Renmei) en wordt als dusdanig over heel de wereld identiek uitgevoerd.

Zoals eerder vermeld zijn de kata gebaseerd op oude stijlen.

- ❖ Mae en Ushiro, komen uit de Muso Shinden Ryu (uit de eerste reeks 'Omori Ryu').
- ❖ Ukenagashi vindt men eveneens in Omori Ryu terug maar ook in de Muso Jikiden Eishin Ryu.
- ❖ Tsuka ate, gelijkt op de tate hiza technieken van Eishin Ryu.
- ❖ Kesa giri, werd afgeleid van Hoki Ryu en/of Tamiya Ryu.
- ❖ Morote tsuki is een techniek die in veel verschillende iaidoscholen wordt teruggevonden.
- ❖ Ganmen ate kent zijn oorsprong in de Muso Shinden Ryu ('Oku Iai').
- ❖ Soete tsuki werd afgeleid van Hoki Ryu en/of Tamiya Ryu
- ❖ Shiho giri werd afgeleid van Hoki Ryu.
- ❖ So giri en nuki uchi werden afgeleid van Muso Shinden Ryu en Muso Jikiden Eishin Ryu

Elke kata is opgebouwd rond de vier basisbewegingen:

- ❖ nukitsuke: het trekken en treffen met het zwaard
- ❖ kirioroshi: de definitieve slag (het houwen)
- ❖ chiburi: de afzwaai-actie (van het bloed)
- ❖ nōtō: het opbergen van het zwaard

Hou ook rekening met het begrip SHOMEN, dit is de richting waarin de kata dient te worden uitgevoerd. Shomen is ofwel in de richting van de kamiza, ofwel in de richting van de Sensei, ofwel in de richting van de examenjury. Laat je niet in verwarring brengen doordat sommige kata moeten uitgevoerd worden met bv. de rug naar de shomen.

Hierna volgt een zeer summiere en zeer schematische beschrijving van de kata reeks. Het is de bedoeling hier een eerste aanzet te geven tot het begrip van de kata. Tijdens de keiko (training) dienen ze verder uitgewerkt te worden onder begeleiding van een bekwaam leraar.

SEIZA NO BU – Zittende Kata

1. Ippon me: MAE

Eerste vorm: 'voorwaarts', één tegenstander

- ❖ vanuit seiza, shomen frontaal
- ❖ nukitsuke: katate yoko giri
- ❖ kirioroshi: morote jo ge giri
- ❖ chiburi: o chiburi
- ❖ nōtō

Belangrijke punten of chakuganten

- ❖ Is er voldoende sayabiki tijdens nukitsuke (saya zichtbaar aan de rechterzijde van de uitvoerder)?
- ❖ Is de furikaburi uitgevoerd met het gevoel alsof je naar achteren steekt langs het linker oor?
- ❖ Is het zwaard boven horizontaal op het ogenblik van furikaburi?
- ❖ Is het zwaard zond aarzeling naar beneden gebracht tijdens kirioroshi?
- ❖ Is de punt van het zwaard lichtjes onder horizontaal op het eind van kirioroshi?
- ❖ Is de vorm van chiburi correct?
- ❖ Is de nōtō vlot en correct uitgevoerd?

2. Nihon me: USHIRO

Tweede vorm: 'achterwaarts', één tegenstander

- ❖ vanuit seiza, shomen in de rug
- ❖ nukitsuke: draaiend naar shomen, katate yoko giri
- ❖ kirioroshi : morote jo ge giri
- ❖ chuburi: kesa no chiburi
- ❖ nōtō

Technische punten:

- ❖ Is bij het draaien de linkervoet voldoende verplaatst?
- ❖ Is de horizontale snijbeweging gemaakt ter hoogte van de slaap?
- ❖ Verdere punten zie '1 Ippon me: MAE'.

3. Sanbon me: UKENAGASHI

Derde vorm: 'ontvangen en afvloeien', één tegenstander

- ❖ vanuit seiza, shomen is aan de linkerkant
- ❖ nukitsuke: uke (ontvangen) en nagashi (afvloeien)
- ❖ kirioroshi: diagonaal
- ❖ gyaku chiburi
- ❖ gyaku nōtō

Technische punten:

- ❖ Is het trekken vlot en de blok efficiënt?
- ❖ Is de linkervoet in lijn gebracht met de rechtervoet bij het snijden en volgt de snijbeweging de kesa lijn?
- ❖ Is de kirioroshi in de juiste hoek en eindigt hij op de juiste plaats (linkerhand voor de navel, en kissaki licht onder horizontaal)?

4. Yonhon me: TSUKA ATE

Vierde vorm: 'Stoot met de tsuka', twee tegenstanders

- ❖ vanuit tate hiza, shomen frontaal
- ❖ nukitsuke: atemi met de tsuka gashira (morote)
- ❖ tsuki horizontaal naar achter (katate)
- ❖ kirioroshi: jo ge giri voorwaarts (morote)
- ❖ chiburi: yokkesa no chiburi
- ❖ nōtō: in sonkyō

Technische punten:

- ❖ Is de stoot met kracht uitgevoerd naar de suigetsu (solar plexus)?
- ❖ Is de achterwaartse steek uitgevoerd met de rechter elleboog volledig gestrekt en wordt de koiguchi met een wringbeweging voor de navel gebracht tijdens tsuki?
- ❖ Is de furikaburi correct, met een gevoel van hikinuki, en is kiriokoshi op de centerlijn?



TACHI IAI NO BU – Staande Kata

5. Gohon me: KESA GIRI

Vijfde vorm: 'Het klieven van het priesterkleed' (diagonaal snijden), één tegenstander

- ❖ vanuit tachi, shomen frontaal
- ❖ nukitsuke: katate kesa giri (diagonaal omhoog)
- ❖ kirioroshi: morote kesa giri (diagonaal omlaag)
- ❖ hassō no kamae
- ❖ kesa no chiburi
- ❖ nōtō: in tachi

Technische punten:

- ❖ Is het wisselen naar kiri oroshi vlot, gecontroleerd en boven de rechterschouder?
- ❖ Wordt kesa no chiburi correct uitgevoerd (correcte hoek 45°) en neemt de linkerhand de koiguchi vast bij het achteruitstappen op hetzelfde moment van chiburi?

6. Roppon me: MOROTETSUKI

Zesde vorm: 'steek met twee handen', drie tegenstanders

- ❖ rechtstaand, shomen frontaal
- ❖ nukitsuke: op derde stap naar het aangezicht
- ❖ morote tsuki: steek met twee handen in suigetsu
- ❖ kirioroshi: achterwaarts
- ❖ kirioroshi: voorwaarts
- ❖ yokkesa no chiburi
- ❖ nōtō

Technische punten:

- ❖ Is de eerste snijbeweging correct gemaakt van bovenop de rechterzijde van het hoofd van teki tot op de kin?
- ❖ Brengt de uitvoerder zijn L-voet tot achter zijn R-voet en niet naast of voorbij de chudan no kamae correct, en is de stoot met overtuiging en op de correcte plaats gemaakt?
- ❖ Brengt uitvoerder bij het uittrekken van het zwaard uit de eerste tegenstander het zwaard boven zijn hoofd met een gevoel van ukenagashi?
- ❖ Worden yokkesa no chiburi en nōtō correct uitgevoerd?

7. Nanahon me: SANPŌ GIRI

Zevende vorm: 'snijden in drie richtingen', drie tegenstanders

- ❖ rechtstaand, shomen frontaal
- ❖ nukitsuke: op vijfde stap met één hand snijden naar het aangezicht naar rechts
- ❖ kirioroshi: met twee handen naar links
- ❖ kirioroshi: met twee handen naar voor
- ❖ jodan no kamae
- ❖ kesa no chiburi

Technische punten:

- ❖ Is de eerste slag op de juiste plaats, onder de juiste hoek en is de voetpositie correct?
- ❖ Wordt de snijbeweging naar de linker tegenstander gemaakt zonder aarzeling?
- ❖ Wordt het zwaard in furikaburi gebracht met een gevoel van ukenagashi en eindigt de laatste slag horizontaal?



8. Happon me: GANMEN ATE

Achtste vorm: 'stoot naar het aangezicht' twee tegenstanders

- ❖ rechtstaand, shomen frontaal
- ❖ ganmen ate: op derde stap stoot naar het aangezicht met de tsuka kashira
- ❖ tsuki: draaien en steek naar achter
- ❖ kirioroshi: draaien en snijden naar voor
- ❖ yokkesa no chiburi
- ❖ nōtō

Technische punten:

- ❖ Is de stoot efficiënt en op de juiste plaats tussen de ogen?
- ❖ Is na het draaien naar de 2e tegenstander het zwaard correct geplaatst aan de R-heup?
- ❖ Is voor de tsuki het lichaam volledig naar teki gedraaid met de rechtervoet recht en met de hiel lichtjes van de grond?
- ❖ Is de stoot uitgevoerd zonder dat de linkerknie geplooid is?

9. Kyuhon me: SOETE TSUKI

Negende vorm: 'steek met hand op het zwaardblad', één tegenstander

- ❖ rechtstaand, shomen frontaal
- ❖ nukitsuke: naar links
- ❖ soete tsuki: steek naar links
- ❖ kesa no chiburi
- ❖ nōtō

Technische punten:

- ❖ Is de diagonale snijbeweging gemaakt van teki's rechter schouder tot aan zijn heup?
- ❖ Is de R-hand ter hoogte van de navel en is de punt van het zwaard net boven horizontaal?
- ❖ Is het zwaard stevig vastgegrepen tussen de linker duim en wijsvinger en bevindt de R-hand zich bij de heup?
- ❖ Eindigt de R-hand voor de navel na de steek, en bereikt de steek op een voldoende wijze teki?
- ❖ Terwijl men zanshin demonstreert bij chiburi, is de R-elleboog gestrekt, en de R-hand niet hoger of lager dan de borst?

10. Juppon me: SHIHŌ GIRI

Tiende vorm: 'snijden in vier richtingen, vier tegenstanders'

- ❖ rechtstaand, shomen frontaal
- ❖ atemi op de derde stap, met de tsuka op de pols van de tegenstander voor rechts
- ❖ tsuki: steek met één hand naar achter links
- ❖ kiri oroshi: naar voor rechts
- ❖ kiri oroshi: naar achter rechts
- ❖ zwaard laten zakken naar waki-gamae en draaien (niet stoppen)
- ❖ kiri oroshi: naar voor links
- ❖ jodan no kamae
- ❖ kesa no chiburi
- ❖ nōtō

Technische punten:

- ❖ Is de kote uchi efficiënt gedaan met de vlakke zijde van de tsuka?
- ❖ Tijdens sayabiki, maakt de mune dicht bij de monouchi contact met de borst, en is de steek naar de plexus van teki gedaan met overtuiging?
- ❖ Is tijdens de steek de L-hand tot voor de navel gebracht en dragen beide armen bij tot een correcte uitvoering?
- ❖ Is de laatste slag zonder aarzeling of stop gemaakt terwijl door waki gamae gegaan wordt?

11. Juippon me: SŌ GIRI

Elfde vorm: 'Algeheel snijden', één tegenstander

- ❖ rechtstaand, shomen frontaal
- ❖ ukenagashi naar voor op derde stap
- ❖ snijden naar voor op het gezicht van de tegenstander (van R-slaap -> kin) met okuri ashi
- ❖ snijden naar voor (L-schouder -> suigetsu) met okuri ashi
- ❖ snijden naar voor (R-ribben -> navel)
- ❖ horizontaal snijden naar de buik met okuri ashi
- ❖ kirioroshi naar voor met okuri ashi
- ❖ yokkesa no chiburi
- ❖ nōtō

Technische punten:

- ❖ Gebeurt het trekken van het zwaard op een correcte manier zodat dit een aanval kan blokkeren?
- ❖ Is er bij het voorwaarts stappen telkens okuri ashi?
- ❖ Is de horizontale slag horizontaal en met de juiste hazushi?

12. Junihon me: NUKI UCHI

Twaalfde vorm: 'trekken en toeslaan', één tegenstander

- ❖ rechtstaand, shomen frontaal
- ❖ met L-voet achteruitstappen, ontwijken en zwaard trekken
- ❖ met R-voet vooruitstappen en kirioroshi
- ❖ yokkesa no chiburi met R-voet naar achter
- ❖ nōtō
- ❖ met R-voet één stap naar voor

Technische punten:

- ❖ Zijn bij het trekken van het zwaard beide voeten voldoende achterwaarts geplaatst om een aanval van teki te ontwijken?
- ❖ Wordt het zwaard getrokken in het midden van het lichaam en is de pas voorwaarts met de R-voet voldoende om teki te bereiken?

GRADEN: MUDANSHA EN YUDANSHA

In het iaido is een gradensysteem ingevoerd om het niveau van de beoefenaar enigszins te bepalen. Dit gebeurt aan de hand van een examen.

Anders dan bij sommige andere Budo-disciplines worden door de iaidobeoefenaars geen gekleurde gordels of iets dergelijks toegekend. Het niveau wordt immers duidelijk genoeg in de dojo.

Evenwel maakt men wel een verschil tussen MUDANSHA (beoefenaars zonder dangraad) en YUDANSHA (beoefenaars met een dangraad). Mudansha worden ingedeeld volgens KYU (klasse) en Yudansha volgens DAN (trede, stap). Volgens de overeenkomsten van de ZNKR bestaan er maximaal tien kyu en traditioneel tien dan. Elke landelijke federatie is vrij het aantal kyu te bepalen dat zij wenst te gebruiken. Voor de ABKF (All Belgium Kendo Federation) en de VKIJF (Vlaamse Kendo, Iaido & Jodo Federatie) bestaat het MUDANSHA systeem uit zes kyugraden.

Uiteraard is het gradensysteem een contradictie; een graad is geen titel, en brengt geen enkel voordeel met zich mee, wel is een graad een maat voor het niveau van de beoefenaar. De beoefening van iaido dient immers niet gericht te zijn op het verzamelen van graden maar op een serieuze zelfontwikkeling, met behulp van de iaito. Toch is het streven naar een dangraad gewettigd, aangezien men eerst vanaf dit niveau erkend wordt als officiële beginner. Trouwens de eerste dangraad noemt men SHODAN 'beginnende trede'.

Het is in deze geest dat men moet trainen, en het is dan ook niet echt verwonderlijk dat men als beoefenaar zijn eerste examen voor de federatie pas kan afleggen voor eerste kyu als men goed genoeg is.

De federatie organiseert 1 à 2 maal per jaar de mogelijkheid om examen af te leggen tijdens de nationale stages, of men kan ook rechtstreeks voor een jury samengesteld uit hoge Japanse dangraadhouders zijn examen afleggen tijdens de internationale stages, hetzij in België of het buitenland (een toestemming van de voorzitter van de federatie is hiervoor nodig).

Als men slaagt in een examen van 1ste kyu, of 1ste dan voor de federatie, dan verwerft men ook de internationale erkenning. Men ontvangt bijgevolg vanaf 1ste dan de gele kaart van de EKF (European Kendo Federation) met andere woorden: de registratie in het officiële register van de ZNKR.

Overzicht:

MUDANSHA	YUDANSHA
Shoshinsha = beginner	Shodan = beginnende trap
Rokkyū = 6e klasse	Nidan = 2e trap
Gokyū = 5e klasse	Sandan = 3e trap
Yonkyū = 4e klasse	Yondan = 4e trap
Sankyū = 3e klasse	Godan = 5e trap
Nikyū = 2e klasse	Rokudan = 6e trap
Ikkyū = 1e klasse	Nanadan = 7e trap
kandidaat Shodan	Hachidan = 8e trap
	(Kyudan = 9e trap – nvt)
	(Judan = 10e trap – nvt)

Samenstelling van de jury, vereiste kata, inschrijving en registratie

Tot en met 2e kyu kan het examen afgenomen worden in de eigen club. De samenstelling van de 'dojo jury' is te bepalen door de dojo leiding zelf (geen regels naar aantal of dangraad). Voorstel is om drie vrij te kiezen kata te demonstreren.

Het examen 1ste kyu dient afgelegd te worden voor een regionale, nationale of internationale jury. De samenstelling van deze jury zal afhangen van de organisator, maar zal minimum bestaan uit 3 leden die elk minstens 3e dan zijn. Voor het examen 1ste kyu moet de kandidaat vijf opgelegde kata demonstreren, compleet met shomen ni rei, begin en eind tōrei en opnieuw shomen ni rei.

Vanaf shodan gelden de FIK richtlijnen.

Examinatoren

Examen voor	Graad examinatoren	Aantal examinatoren	Akkoord van
1e dan	min. 4e dan	5	Minimum 3
2e dan	min. 5e dan	5	Minimum 3
3e dan	min. 5e dan	5	Minimum 3
4e dan	min. 6e dan	6	Minimum 4
5e dan	min. 7e dan	6	Minimum 4
6e dan	min. 7e dan	6	Minimum 4
7e dan	min. 7e dan	6	Minimum 4

Vereisten voor de Kandidaten

Examen voor	Wachttijd	Minimum leeftijd
1e dan	min 3 maand na ikkyu examen	13 jaar
2e dan	min 1 jaar na shodan examen	
3e dan	min 2 jaar na nidan examen	
4e dan	min 3 jaar na sandan examen	
5e dan	min 4 jaar na yondan examen	
6e dan	min 5 jaar na godan examen	
7e dan	min 6 jaar na rokudan examen	



Vereiste Kata

1e dan tot 5e dan: vijf opgelegde kata (shitei waza) uit de 12 ZNKR-lai-Kata (let wel, de eerste van de opgelegde kata kan vervangen worden door een vrij te kiezen koryu kata, als de organiserende federatie dit zo beslist).

Tijdslimiet 6 min.

6e en 7e dan: zes opgelegde (shitei waza) uit de 12 ZNKR-lai-Kata (let wel, de eerste twee van de opgelegde kata kunnen vervangen worden door twee vrij te kiezen koryu kata, als de EKF dit zo beslist).

Tijdslimiet 7 min.

Inschrijvings- en registratietarieven

Daar de tarieven voor inschrijving en registratie vatbaar zijn voor verandering is het best om die te raadplegen op de ABKF site.

VOORBEELD VAN KYU-GRAAD EXAMEN PROGRAMMAS

6e kyu (Rokkyū)

Sahō (etiquette):

- ❖ Waar plaatsnemen in de dojo.
- ❖ Weten waar kamiza is.
- ❖ Hoe zich veilig verplaatsen in de dojo.
- ❖ Hoe een zwaard aannemen/overhandigen aan iemand.

Reigi (groeten):

- ❖ Correcte groet bij binnenkomen/verlaten van dojo.
- ❖ Methode van groeten naar kamiza (kamiza ni rei) en zwaard (tōrei).

Terminologie: kennen van Japanse termen gebruikt in dit hoofdstuk.

- ❖ Kamae: chudan no kamae, jodan no kamae.
- ❖ Kihon: okuri ashi shomen suburi, kirioroshi, o chiburi.
- ❖ Kata: kunnen uitvoeren van drie vormen.

Katapunten:

- ❖ Bewust zijn van waar de tegenstander zich bevindt en van wat je hem probeert aan te doen.
- ❖ Correcte volgorde van nukitsuke, kirioroshi, chiburi en nōtō.
- ❖ Saya biki laten zien.



5e kyu (Gokyū)

Alle punten van vorige graad, plus:

Sahō:

- ❖ Hoe het zwaard correct neerleggen langs een dojo muur.
- ❖ Procedure betreden en verlaten dojo, inclusief schoeisel, toelating,...

Reigi:

- ❖ Rechtstaande tōrei, kamiza ni rei, inclusief veranderen van hand, hoek zwaard, timing van het buigen, blik.

Terminologie:

- ❖ Kennen van Japanse termen gebruikt in dit hoofdstuk. Benoemen van vijf onderdelen van het zwaard.

Kamae:

- ❖ Hassō no kamae, migi en hidari jodan no kamae.
- ❖ Kihon: Katate yoko giri, yoko chiburi ,...
- ❖ Kata: Kunnen uitvoeren van vijf vormen.

Katapunten:

- ❖ Grote bewegingen. Snijden met correcte timing van de voeten.
- ❖ Vorm 1-3: coördinatie van knielen met nōtō.
- ❖ Mae: lichaam recht, achterste voet recht, nukitsuke horizontaal en stabiliteit bij chiburi.
- ❖ Ushiro: zelfde als 1 plus correctie met rechtervoet tijdens nukitsuke.
- ❖ Ukenagashi: metsuke tijdens het trekken. Positie van het lichaam in verhouding met de tegenstander.
- ❖ Tsuka ate: stoot op juiste hoogte, voetenwerk bij omdraaien, tsuki op juiste plek.
- ❖ Kesa giri: lichaam en achterste voet recht. Achterste hiel van de grond.

4e kyu (Yonkyū)

Alle punten van vorige graad, plus:

Reigi:

- ❖ Correcte hand- en oogbewegingen tijdens tōrei. Geen verwarring meer tussen openings- en sluitingsceremonie.

Terminologie:

- ❖ Kennen van de Japanse termen uit dit hoofdstuk. Benoemen van tien delen van het zwaard.
- ❖ Kamae: Gedan no kamae, waki gamae.
- ❖ Kihon: Furikaburi kirioroshi, ayumi ashi, seme kirioroshi.
- ❖ Kata: Kunnen uitvoeren van zeven vormen.

Katapunten:

- ❖ Saya biki laten zien bij alle nukitsuke en nōtō. Tenouchi en shiboru laten zien.
- ❖ Alle bewegingen groot en sterk. Correcte shisei bij yoko chiburi en o chiburi.
- ❖ Zanshin laten zien na kirioroshi.
- ❖ Mae: nukitsuke en kirioroshi zonder voorover te leunen, efficiënte chiburi.
- ❖ Ushiro: achterste voet recht bij nukitsuke en kirioroshi.
- ❖ Uke nagashi: efficiënt afweren, correcte handpositie bij nōtō.
- ❖ Tsuka ate: efficiënte stoot, positie knie tijdens tsuki en positie handen na tsuki.
- ❖ Kesa giri: hoek snijbewegingen, voetenwerk en zanshin bij hassō no kamae.
- ❖ Morote tsuki: hoek snijbeweging, voorbereiding tsuki (niet op en neer), voetenwerk bij omdraaien, efficiënt houwen.
- ❖ Sanpō giri: ashi sabaki bij nukitsuke en draaien, ukenagashi bij 2e draai.



3e kyu (Sankyū)

Alle punten van vorige graad, plus:

Terminologie: kennen van de Japanse termen uit dit hoofdstuk.

Kihon: Hiraki ashi shomen, ayumi ashi yoko men.

Kata: Kunnen uitvoeren van alle tien de vormen.

Katapunten:

- ❖ Alle bewegingen moeten groot, sterk en snel kunnen gedaan worden.
- ❖ Saya banare laten zien in alle vormen, continu laten zien van zanshin, ook tijdens het gaan zitten.
- ❖ Kime met minder pauzes (ononderbroken uitvoeren zonder te stoppen om na te denken).
- ❖ Correcte actie bij ganmen ate (stoot, voet). Coördinatie van de lichaamsdraai met saya biki. Tenen van de rechtervoet wijzen naar voor alvorens te steken naar suigetsu van de tegenstander.
- ❖ Soete tsuki: bepalen van juiste doel voor de snijbeweging. Correct voetwerk voorafgaand de draaibeweging en tsuki.
- ❖ Shihō giri: correcte hoek aanhouden voor alle tegenstanders. Open hand met pols haaks op tsuka bij kote uchi. Ashi sabaki bij draai en steek. Uke nagashi houding bij 90° draaibewegingen. Gedan en waki gamae bij de voorbereiding tot de finale slag.

2e kyu (Nikyū)

Alle punten van vorige graad, plus:

Sahō: Blijk geven van het begrijpen van alle belangrijke punten uit sahō en reiho.

Terminologie: kennen van de Japanse termen uit dit hoofdstuk.

Katapunten:

- ❖ Alle bewegingen moeten groot, sterk, snel en vloeiend kunnen uitgevoerd worden (dai kyō soku kei).
- ❖ Saya banare laten zien in alle vormen.
- ❖ Voortdurend correcte shisei laten zien.
- ❖ Scherpe acties met positieve kime.
- ❖ Ook al is men heftig bezig, toch innerlijke kalmte laten zien (sei to do).
- ❖ Correct duimgebruik en handenwissel tijdens nukitsuke (koiguchi no kiri gata).

1ste kyu (Ikkyū)

Alle punten van vorige graad, plus:

Terminologie: alle Japanse termen kennen uit deze syllabus.

Kata: Alle 12 de vormen kunnen uitvoeren.

Katapunten:

- ❖ Alle bewegingen moeten groot, sterk, snel en vloeiend kunnen uitgevoerd worden (dai kyō soku kei).
- ❖ Laten zien van: saya biki, saya banare, kime, zanshin, sei to do, in alle kata.
- ❖ Snijbewegingen gecontroleerd vanuit de heupen (besef van hara en tanden).
- ❖ Demonstreren van alle hoger besproken punten.
- ❖ Concentreren op de achterste voet: tenen naar voor en hiel van de grond.
- ❖ Nukitsuke moet efficiënt zijn.

WOORDENLIJST

SAHŌ (ETIQUETTE)

Arigatō	dank u (informeel)
Dōmo	bedankt (informeel)
Dōmo arigatō	dank u (formeel)
Dōmo arigatō gozaimasu	dank u wel (zeer formeel)
Dōzo	als het u belieft (ga verder)
Gomen nasai	verontschuldig mij
Kamiza ni rei	buiging naar kamiza
Onegaishimasu	alstublieft (als men om iets vraagt, een verzoek)
O tsukare sama deshita	u bent moe geworden (door het harde werk tijdens de les) een uitdrukking van dank
Rei	buiging, groet
Reiho	methode van buigen
Ritsu rei	staande buiging
Sahō	etiquette
Sensei (gata) ni rei	buiging naar de leraar(s)
Sumimasen	excuseer (aandacht vragen)
Tachi rei	staande buiging
Tōnipponrei	buiging voor het zwaard
Zarei	zittende buiging (groet)

DELEN VAN HET LICHAAM

Ashi	voet
Ashi kubi	enkel
Atama	hoofd
Chushin	centrum, midden, hart
Do	zijkant van het lichaam
Ganmen	centrum van het gelaat
Hara	buik
Hiji	elleboog
Hiza	knie
Jinchu	centrum van bovenlip
Kakato	hiel
Kata	schouder
Koshi	heup/taille
Kote	voorarm
Kubi	nek
Me	oog
Men	gelaat
Mune	borstkas
Nakazumi	centrumlijn van het lichaam
Ninode	opperarm
Nodo	keel



Omote	buitenkant bv. van een hand
Shamen	zijkant van het hoofd, slaap
Sui getsu	solar plexus
Sunden	punt tussen de ogen
Te	hand
Te kubi	pols
Te no uchi	handpalm
Tsuma saki	tip van de tenen
Ude	arm
Ura	binnenkant bv. van een hand
Yubi	Vinger, teen

KLEDINGSTUKKEN

Embu-gi	demonstratiekleding
Hakama	broekrok met wijde pijpen
Haori	overvest
Hera	stijf stukje aan achterkant van hakama, binnen op het achterstuk
Himo	koord of veter
Keiko gi	trainingsvest
Kesa	revers deel van een monnikenpak, hangend op de linkerschouder
Koshi ita	achterstuk van hakama
Matadachi	opening aan zijkant van hakama
Montsuki	vest met wijde mouwen met mon op borst, mouw en rug
Mune	borst
Obi	gordel
Sode	mouw
Tabi	zacht formeel schoeisel voor algemeen gebruik en voor in de dojo
Zekken	borstlap met borduursel, bv. uw eigen naam, naam van de dojo, nationaliteit enz.
Zōri	sandalen die men over de tabi of blote voeten draagt voor gebruik buiten de dojo

DELEN VAN HET ZWAARD

Deze lijst is niet volledig, er zijn nog vele onderdelen elk met hun eigen benaming.

Boshi	boog leidend naar kissaki
Fuchi gane	metalen ring rond de tsuka naast de tsuba
Ha	snijkant
Habaki	band (meestal in koper) die het verbindingsstuk tussen het blad en tsuba versterkt
Hamon	verzacht gedeelte
Hanami	snijdende lijn van het zwaard (van mune naar ha)
Hasiji	wijzende lijn van het zwaard (van mune machi naar kissaki)
Hi	rand of groef op het blad
Hira	voorkant van het blad van shinogi naar ha
Hitoe	punt van raaklijn tegen de mune aan mune machi
Kashira	einde van de tsuka
Katahaba	maat van het dikste gedeelte van het blad
Kissaki	punt
Koiguchi	open einde van de saya (Karpermond)
Kojiri	gesloten einde van de saya
Kurigata	greep op de saya waardoor de sageo gaat
Mei	signatuur op de angel
Mekugi	bamboe pin door de tsuka
Mekugi ana	opening waardoor de mekugi gaat
Menuki	decoraties onder de tsuka die de grip verbeteren
Monouchi	snijdend gedeelte (ongeveer 6 inch. op naar kissaki)
Mune	bovenkant (rug) van het blad
Mune machi	'stap' op het einde van de mune, waar het blad tegen de habaki komt
Nagasa	lengtemaat van het blad van kissaki naar mune machi in een rechte lijn
Nakago	angel
Nakago jiri	einde van de angel
Sageo	koord vastgemaakt aan hakama himo
Same	stukje leder, vissenhuid, tussen het houten gedeelte van het handvat en de binding
Saya	de schede
Seppa	beschermstukjes tegen stootplaat
Shinogi	ribbel op breedste punt langs het blad
Shinogi ji	voorkant van het blad van shinogi naar mune
Sori	Kromming van het blad, gemeten van de mune naar de nagasa lijn op het diepste punt
Tsuba	stootplaat
Tsuka ito/Maki ito	lint (zijde, katoen of leer) gebruikt om de tsuka te omwinding
Yasuri mei	vijlspoor op de nakago

KAMAE, SHISEI, HAND EN VOETBEWEGINGEN

Ayumi ashi	wandelend voetwerk
Chudan no kamae	midden gevechtshouding



Fumikomi ashi	stampende voet; betekent ook aanpassing van de achterste voet wanneer men snijdt zonder te stappen, bv. om de hoek van de heupen te corrigeren of meer kracht te geven aan de slag
Gedan no kamae	lage gevechtshouding
Hassōkiri no kamae	zwaard naast het gelaat, linkervoet voorwaarts
Hidari jodan no kamae	L-voet voorwaarts jodan
Hiraki ashi	achterste voet beweegt voorwaarts en zijwaarts en draait om de tegenstander aan te schouwen vanuit nieuwe invalshoek, voorste voet volgt mee rond om originele houding te bekomen met voeten tegenovergesteld
Iai goshi	verlaagde heup (voorbereid)
Jiku ashi	aslijn van de voeten wanneer men draait hielen/tenen, L-hiel/R-tenen, R-hiel/L-tenen
Jōdan no kamae	hoge gevechtshouding
Kamae o toku	kamae breken bv. op het einde van een twee-man vorm
Keito shisei	zwaard in L-hand op de heup, hand op L-heup, zwaardhoek 45° horizontaal, kashira beetje inwaarts, duim op tsuba
Kiri te	snijdende hand
Mamori te	dekkende of beschermende hand
Migi jodan no kamae	R-voet voorwaarts jodan
Okuri ashi	voorste voet beweegt voorwaarts, achterste voet volgt om originele houding te hervatten (kendo-voetwerk)
Seiza	knielende houding
Seme ashi	drukkende (duwende) voet
Seme te	drukkende (duwende) hand
Shiboru	lichtjes indraaien van de handen over de tsuka op het moment van de slag
Shinite	dode hand
Suri ashi	glijdende voeten
Taitōd shizei	zwaard in saya, saya in obi, linkerhand op zwaard met duim op tsuba
Tate hiza	zittende houding (op L-voet) met R-knie omhoog
Teito shizei	zwaard in saya, saya en zwaard in L-hand, beide armen volledig neerwaarts uitgestrekt, duim niet op tsuba
Te no uchi	controle in de handen m.a.w. de juiste greep (meestal in de kleine vingers waarbij duimen en voorvingers losser zijn), en de correcte timing van shiboru
Tome te	stoppende hand
Tsugi ashi	achterste voet beweegt naar teenlijn met voorste hiel positie
Wakigamae	verborgen houding (zwaard verstopt achter hakama, handen bij rechterheup)

ALGEMENE DOJO WOORDENSCHAT

Agger	optillen, heffen
Aiuchi	tegelijkertijd slaan
Ateru	slaan, treffen
Ato de	na
Batto	het zwaard trekken



Boken	houten zwaard
Bokuto	houten zwaard
Chiburi	bloed van het zwaard afzwaaien
Chigau	verschillend
Chiisai	klein
Chikaku	dichtbij
Chinugui	bloed van het zwaard afvegen
Chokkaku	juiste hoeken
Dame	niet doen, slecht, zo niet
Dan	stap/graad
Dattō	zwaard uit de obi halen
Do	graden (bv. kyu ju do, 90°)
Dōjo	trainingszaal, club
Eguru	uitsteken
Embu	demonstratie
Enzan no metsuke	staren naar verre bergen
Fukaku	diep, diepte van het persoonlijke karakter door training
Furi kaburi	het zwaard heffen met het oog op het snijden, toeslagen
Gakusei	student
Gokai	indrukwekkend, groots, onverschrokken
Gyaku	tegenovergesteld, omgekeerd
Hai	ja
Hajime	begin
Hanmi	lichaam gedraaid, één zijde voorwaarts (migi..., hidari...)
Hanshi Han	een voorbeeld of model om te imiteren, een persoon die dient als voorbeeld
Hayaku	snel
Heiko	parallel
Henka waza	alternatieve technieken (kleine veranderingen van interpretatie in dezelfde basisvorm)
Hetta	onzorgvuldig, slecht
Hidari	links
Hiki taoshi	neerduwende techniek
Hira	plat
Hito kokyū	één adem
Jōzu	zorgvuldig, vlot
Kae waza	alternatieve technieken (volledige vervangingsvorm of grote wijziging van een techniek)
Kakudo	hoek
Kata	trainingsvormen of serie van vormen
Katate	alleen, met één hand
Keiko	training
Kensen	zwaartepunt
Ki	ademsterkte, innerlijke kracht
Kime	besluit; de scherpste van een beweging, positief einde van snijden of steken
Kimochi	gevoel
Ki wo tsukete	wees voorzichtig
Kiri/kiru	snijden
Kiryoku	vitaliteit/energie



Kohai	iemands junior
Kokyū	ademhalingscontrole
Koryu	traditionele school
Kyojun	standaard
Kyoshi kyo	aanleren, leraar
Kyu	afdeling, graden van beginners voor shodan
Ma	timing interval, afstand in tijd
Maai	positie, afstand in ruimte
Mae	voorkant
Machigai	fout
Massugu	recht vooruit
Mawatte	ronddraaien
Metsuke	richting van stare
Migi	rechts
Miru	kijken
Mo/Motto	meer, bv. mo ōki, groter
Mudansha	persoon zonder dangraad
Morote	met beide handen
Naname	diagonaal
Naze	waarom?
Nōto	zwaard terugbrengen naar de saya
Nukitsuke	trekken en slagen in één actie
Ōki	groot
Otoshi/Oroshi	laten vallen/verlagen
Osame to	het zwaard terug in de saya schuiven
Renshi Ren	polijsten disciplineren, enz... een gevorderde student
Ryu	school/curriculum
Sabaki	beweging

TAIKAI

WEDSTRIJDREGELS IAIDO

DEFINITIE VAN EEN WEDSTRIJD

In een wedstrijd nemen twee deelnemers het tegen elkaar op in de kunst van de bedrevenheid met het zwaard. Dit gebeurt in een welomschreven veld volgens de reglementen van iaidowedstrijden. De winnaar wordt aangeduid door beslissing van de scheidsrechters.

WEDSTRIJDVELD

Het wedstrijdveld wordt gevormd door twee rechthoeken, elk 7m lang en 3m breed. De ruimte tussen de twee velden bedraagt minstens 1m.

UITRUSTING EN KLEDIJ

Het zwaard dat gebruikt wordt kan een scherp zwaard zijn (shinken) of een oefenzwaard (iaito of mozoto). De kledij bestaat uit een vest (uwagi - keikogi) en broekrok (hakama).

SOORT WEDSTRIJD

- ❖ Individuele wedstrijd: deze kan al dan niet ingedeeld worden per dangraad, en de beslissing wordt genomen door middel van het aantal vlaggen dat door de scheidsrechters wordt toegewezen.
- ❖ Team wedstrijd: verschillende personen nemen deel aan de wedstrijd in een vooraf bepaalde volgorde. Het team met het grootste aantal individuele overwinningen wint de wedstrijd. In geval van een gelijk aantal gewonnen matches worden de vlaggen geteld. Bij gelijk aantal vlaggen moet één finale kamp beslissen.

BEGIN, EINDE EN DUUR VAN EEN WEDSTRIJD

De standaardtijd voor een wedstrijd bedraagt 6 minuten voor vijf technieken. De tijd wordt gerekend vanaf het startbevel 'HAJIME' van de hoofdscheidsrechter tot en met de finale REI (groet) naar SHOMEN en het terug innemen van de positie met het zwaard aan de linkerheup. Een wedstrijd begint met het bevel 'HAJIME' van de hoofdscheidsrechter en eindigt met 'SHOBU ARI'.

BESLISSINGSCRITERIA

Beslissing winnaar-verliezer: een overwinning wordt toegekend op basis van de volgende criteria:

- ❖ a. Juiste etiquette, correcte techniek in het hanteren van het zwaard, met KI KEN TAI ITCHI, en met een juiste mentale instelling.
- ❖ b. De uit te voeren technieken kunnen gedeeltelijk of volledig zijn opgelegd. Indien een vergissing wordt gemaakt in de opgelegde technieken zullen de scheidsrechters na de wedstrijd overleg plegen en diegene die zich vergist heeft in de technieken tot verliezer verklaren. Indien beide deelnemers een vergissing in de opgelegde technieken begaan zal worden geoordeeld volgens a.
- ❖ c. De deelnemer die de tijd overschrijdt zal tot verliezer verklaard worden. Indien beide deelnemers de tijd overschrijden zal worden geoordeeld volgens a.



HANSOKU (Onheus, niet volgens de regels van goed gedrag)

Een scheidsrechter of tegenstander beledigen wordt als onheus beschouwd.

Alle handelingen in strijd met de regels van 'fair play' worden als onheus beschouwd.

BASSOKU (sanctie)

De deelnemer die zich onheus gedraagt zoals beschreven in Hansoku zal na overleg door de scheidsrechters tot verliezer verklaard worden. De tegenstander krijgt drie punten. De verliezer mag in geen geval verder deelnemen aan het toernooi.

ONGEVAL OF VERWONDING TIJDENS EEN WEDSTRIJD

- ❖ Elke deelnemer mag een korte stop vragen tijdens de wedstrijd wanneer hij omwille van een verwonding of ongeval niet kan verder gaan.
- ❖ Wanneer de scheidsrechter oordeelt dat het om een kleine verwonding gaat die het verdere verloop van de wedstrijd niet zal beïnvloeden, dan mag de wedstrijd na 5 minuten worden hervat.
- ❖ Indien de wedstrijd niet kan worden verdergezet wegens een verwonding:
 - In geval van opzettelijke verwonding of een aanval, zal degene die de blessure veroorzaakte de match verliezen
 - Indien de oorzaak onduidelijk is zal degene die niet kan verder gaan de match verliezen
- ❖ De deelnemer die een stop vraagt vanwege een verwonding of ongeval zal de match verliezen.
- ❖ De deelnemer die de wedstrijd wint om een van deze redenen krijgt 3 punten toegekend.

SHINPAN (arbitrage)

- ❖ SHINPANCHŌ (de hoofdscheidsrechter van het toernooi) beschikt over de nodige bevoegdheden om een faire wedstrijd te verzekeren.
- ❖ In geval van twee of meer wedstrijdvelen zal per veld een SHINPAN SHUNIN (veldscheidsrechter) als assistent worden aangeduid.
- ❖ De veldscheidsrechter is verantwoording verschuldigd aan de hoofdscheidsrechter van het toernooi voor de arbitrage in het betrokken veld.
- ❖ Per veld hebben een team van één SHUSHIN (hoofdscheidsrechter) en twee FUKUSHIN (hulpscheidsrechters) gelijke rechten om te beslissen.

PROTEST

Protest tegen de beslissingen van de scheidsrechters is niet toegestaan.

Indien er twijfel zou rijzen omtrent de toepassingen van de regels, dan kan de teammanager protest aantekenen bij de hoofdscheidsrechter van het toernooi (SHINPANCHŌ) of de veldscheidsrechter (SHINPAN SHUNIN), op het moment tussen het beëindigen van de technieken en de beslissing van de scheidsrechters.

Wanneer de hoofdscheidsrechter van het toernooi of veldscheidsrechter een klacht ontvangen zal na raadpleging van de (hoofd)scheidrechter met de hulpscheidsrechters een duidelijke beslissing worden uitgesproken.



KAKARI (verantwoordelijke personen)

- ❖ In principe zullen per veld één hoofd-tijdopnemer en twee of meer hulp-tijdopnemers instaan voor het meten van de tijd en door middel van een signaal (gele vlag) te kennen geven als de tijd verstreken is.
- ❖ In principe zullen per veld één hoofd-scorebordhouder en twee of meer hulp-scorebordhouders op een duidelijke manier de uitslag van de wedstrijd weergeven.
- ❖ In principe zullen per veld één hoofd-noteerder en twee of meer hulp-noteerders de score noteren.
- ❖ Tot slot zijn er in principe één hoofdverantwoordelijke en twee assistenten per veld die moeten zorgen voor een vlot verloop van de wedstrijden.

2 RICHTLIJNEN VOOR DE SCHEIDSRECHTERS

- ❖ De scheidsrechters beslissen wie wint of verliest in overeenstemming met de richtlijnen van de iaido-wedstrijden en de arbitrage.
- ❖ In principe is er een team van drie scheidsrechters: één (hoofd)scheidsrechter en twee hulscheidsrechters.
- ❖ De (hoofd)scheidsrechter heeft de algehele leiding over het wedstrijdveld. Hij kondigt start en einde aan, alsook wie wint of verliest.
- ❖ De scheidsrechters beslissen wie wint door middel van toewijzing van een aantal vlaggen.
- ❖ Belangrijkste punten voor de scheidsrechters.
 - Nadat beide deelnemers hebben gegroet naar shomen en op hun startlijn hebben plaatsgenomen staat de (hoofd)scheidsrechter recht en roept 'HAJIME' (start) waarna hij terug gaat zitten.
 - Wanneer beide deelnemers de opgelegde technieken hebben uitgevoerd, opnieuw hebben gegroet naar Shomen en het zwaard opnieuw op de linkerheup hebben genomen (KEITŌO SHISEI) staat de (hoofd)scheidsrechter recht en roept 'HANTEI' (beslissing).
 - De scheidsrechters moeten hun beslissing laten kennen door tegelijk hun vlag omhoog te brengen op het moment dat de (hoofd)scheidsrechter 'HANTEI' roept. Een gelijk spel aankondigen of zich onthouden is niet mogelijk.
 - De (hoofd)scheidsrechter maakt de beslissing kenbaar aan de hand van de kleur van de geheven vlaggen (rood of wit).

BELANGRIJKE PUNTEN IN DE ARBITRAGE

- ❖ De SHINPANCHŌ (hoofdscheidsrechter van het tornooi) overhandigt vóór het begin van de wedstrijd de vlaggen aan de SHINPAN SHUNIN (veldscheidsrechter).
- ❖ De SHINPAN SHUNIN (veldscheidsrechter) overhandigt de vlaggen aan de SHUSHIN (hoofdscheidsrechter).
- ❖ De SHUSHIN ((hoofd)scheidsrechter) overhandigt de vlaggen aan de twee FUKUSHIN (hulpscheidsrechter) terwijl hij voor de tafel staat, te beginnen met de linkse hulpscheidsrechter indien hij met het gezicht richting shomen staat.
- ❖ De scheidsrechters spreiden de vlaggen uit op de tafel, rood aan de rechterkant en wit aan de linkerkant.
- ❖ Wanneer de twee deelnemers klaar staan op de startlijn, staat de scheidsrechter recht en roept 'HAJIME' (start) om de wedstrijd te laten beginnen, waarna hij opnieuw gaat zitten.
- ❖ Wanneer beide deelnemers de opgelegde technieken hebben uitgevoerd en hebben gegroet naar shomen, staat de (hoofd)scheidsrechter recht en roept 'HANTEI' (beslissing).
- ❖ De scheidsrechters moeten hun vlaggen op de volgende manier gebruiken:
 - Wanneer de (hoofd)scheidsrechter 'HANTEI' roept dan brengen de scheidsrechters hun vlag omhoog in een hoek van 45° te rekenen vanaf het lichaam.
 - Wanneer de (hoofd)scheidsrechter 'SHŌBU ARI' aankondigt worden de vlaggen opnieuw naar beneden gebracht.
- ❖ De (hoofd)scheidsrechter doet de volgende aankondigingen:
 - In geval van drie rode (witte) vlaggen (*): 'HANTEI - SHŌBU ARI'
 - Wanneer de (hoofd)scheidsrechter rood (wit) als winnaar aanduidt maar de hulpscheidsrechters duiden wit (rood) als winnaar aan dan zal de hoofdscheidsrechter aankondigen (*): 'HANTEI - (hij wisselt zijn vlag) SHŌBU ARI'. Als er een fout werd gemaakt in de opgelegde technieken zullen de drie scheidsrechters gezamenlijk overleg plegen na GŌGI en zal daarna de aankondiging 'HANTEI - SHŌBU ARI' gemaakt worden.

Praktische voorbeelden

- ❖ Indien beide deelnemers een fout maken in de opgelegde technieken zal de aankondiging gebeuren zoals hierboven beschreven.
- ❖ Een deelnemer die een fout maakt in de opgelegde technieken moet de match tot het einde verderzetten.
- ❖ Als een van de deelnemers de tijdslimiet overschrijdt dan zullen de 3 scheidsrechter gezamenlijk overleg plegen in GŌGI met volgende aankondiging: 'HANTEI - SHŌBU ARI'.
- ❖ Indien beide deelnemers de tijdslimiet overschrijden dan zal de aankondiging gebeuren zoals hierboven beschreven ().
- ❖ De wedstrijdijd bedraagt 6 minuten.
- ❖ Als een van de deelnemers zijn tegenstander of een scheidsrechter beledigd heeft zullen de drie scheidsrechters gezamenlijk overleg plegen in GŌGI nadat de (hoofd)scheidrechter het bevel 'YAME' heeft gegeven en zal de volgende aankondiging worden gemaakt: 'SHŌBU ARI'.
- ❖ Als een van de deelnemers zich op een andere manier onheus gedraagt wordt gehandeld als beschreven in het vorige punt.
- ❖ Als een van de deelnemers de wedstrijd staakt zal volgende aankondiging worden gemaakt: 'SHŌBU ARI'.
- ❖ Indien een van de deelnemers een zwaard gebruikt dat niet conform is met wat is voorgeschreven, dan zal hij de wedstrijd verliezen na gezamenlijke raadpleging in GŌGI en met de aankondiging 'SHŌBU ARI'.
- ❖ Bij afwezigheid van een van de deelnemers zal de tegenstander groeten voor shomen en plaatsnemen aan de startlijn. De aankondiging luidt als volgt: 'SHŌBU ARI'.
- ❖ In de gevallen van onheus gedrag zal enkel de hoofdscheidsrechter met een vlag de beslissing aangeven. De winnaar krijgt in dit geval 3 punten.
- ❖ In geval van gevaar brengt de scheidsrechter beide vlaggen omhoog en roept 'YAME'.
- ❖ Verkeerde 'bewegingen' in de opgelegde technieken worden beschouwd als minus-punten.
- ❖ Uit het veld stappen wordt eveneens als een minus-punt beschouwd. De gehele voet moet hier wel buiten het veld komen te staan.

Belangrijke checkpunten in het arbitreren:

- ❖ Etiquette (correct gedrag, rei, gebruik van SAGEO)
- ❖ Graad van geoefendheid
- ❖ Technisch:
 - ❖ Juiste NUKITSUKI, KIRIOROSHI
 - Juiste SAYABANARE, HASUJI
 - Juiste CHIBURI, hoek
 - Juiste NŌTŌ
- ❖ Mentale houding:
 - Kalmte
 - METSUKE
 - ZANSHIN, MAAI
- ❖ KI KEN TAI ICHI
- ❖ Het iaido moet werkelijk bruikbaar zijn als budo
- ❖ Men dient te vergelijken met de referentiepunten zoals beschreven in de uitleg van ZNKR IAIDO

ZIE OOK 'THE REGULATIONS AND SUBSIDIARY RULES OF IAIDO SHIAI AND SHINPAN' by the All Japan Kendo Federation, Revised october 1, 1996

Interessante literatuur m.b.t. ZEN KEN REN IAIDO

O FUJII	TECHNISCH HANDBOEK An introduction to Zen Nippon Kendo Renmei Seiteigata Iai (1982)
Z.N.K.R. Iai Manual	All Japan Kendo Federation March (2014)
Z.N.K.R	Regulations of iaido shiai and shinpan (1996)
J.P. RENIEZ	HANDBOEK : 'Seitei iai' Collection Shobukan (1982)
Darrel CRAIG	IAI - The art of drawing the sword (1983)
Pierre DELORME	IAIDO - Le tranchant du sabre Editions de la Maisnie (1982) IAIDO - Le chemin du sabre Editions de la Maisnie (1984)
Louis VITALIS	Iaido cursus NKR (Ned. Kendo Renmei) ism Zendokan (1985)
Peter WEST	The 4th dan barrier in iaido (beschikbaar op de VKIJF site)
Peter WEST	Considerations for iaido rokudan applicants 2010 (beschikbaar op de VKIJF site)
Peter WEST	IAIDO HANDBOOK - Prepared for the British Kendo Association. (1995)
G.WARNER & Donn F. DRAEGER	JAPANESE SWORDMANSHIP Technique and Practice John Weatherhill (1986)
R.HABERSETZER & J.LOBO & S.SANTORO	Découvrir le IAI-DO – Amphora (1991)



Bijlage 1: Toegestane zwaarden in Iaido

Boken of Bokuto

We maken hier onderscheid in 2 soort:

1. Geschikt voor contact of demonstratie technieken.
Houtsoort: witte eik
Tsuba
2. Geschikt voor zelfstandig trainen
Suburito (heeft meer gewicht, kan afwijkende vorm hebben)
Ultralichte boken. (ifv blessures)



Iaito



Shinken

