

# 木刀による剣道基本技稽古法

**Bokuto ni-yoru kendo kihon-waza keiko-ho**

Traduzione in Italiano

## 1. 制定の趣旨 **Scopo della formulazione**

Per permettere l'acquisizione delle tecniche fondamentali del Kendō, si è posto come base il concetto secondo cui "lo shinai è una spada giapponese" e, utilizzando il bokutō, si mira a far comprendere i "principi e la teoria della tecnica con la spada" nonché le "regole di comportamento".

Allo stesso tempo, sono state selezionate e insegnate tecniche appropriate, con particolare attenzione allo sviluppo delle corrette abilità nel confronto con l'avversario.

## 2. 構成 **La composizione**

Le tecniche e la loro struttura in questo manuale sono le seguenti KIHON:

### **Kihon 1 IPPON UCHI NO WAZA**

**Men, Kote, Dō, Tsuki**

### **Kihon 2 RENZOKU-WAZA (2-3 dan no waza)**

**Kote, Men**

### **Kihon 3 HARAI-WAZA**

**Harai-Men**

### **Kihon 4 HIKI-WAZA**

**Hiki-Do (Men Tubazeriai Hiki-Dō)**

### **Kihon 5 NUKI-WAZA**

**Men\*, Nuki-Dō**

### **Kihon 6 SURIAGE-WAZA**

**Kote\*, Suriage-Men**

### **Kihon 7 DEBANA-WAZA**

**Men\*, Debana-Kote**

### **Kihon 8 KAESHI-WAZA**

**Men\*, Kaeshi-Dō**

### **Kihon 9 UCHIOTOSHI-WAZA**

**Dō\*, Uchiotoshi-Men**

**\*:** azione di "Motodachi"  
(nota del traduttore)

## 3. 基本指針 **Linee guida di base**

(1) Le linee guida di base sono basate sul "Nihon Kendo Kata".

(2) I praticanti devono apprendere correttamente il Kendō utilizzando il bokutō.

(3) Il bokutō utilizzato deve essere, in linea di principio, lo stesso impiegato nei Kata di Kendō giapponesi, ma per bambini e ragazzi si deve usare un bokutō adeguato al loro stadio di sviluppo.

(4) Le tecniche fondamentali devono essere insegnate in conformità alle "Linee guida ufficiali per l'insegnamento del Kendō".

(5) Le varie tecniche e posizioni si insegnano in gruppo, usando i termini "Motodachi" e "Kakarite" nel rispetto della concezione di una posizione paritaria tra i praticanti.

(6) Per condurre efficacemente l'insegnamento di gruppo, l'istruttore deve intervenire e guidare il lavoro in modo appropriato.

a. La selezione delle tecniche fondamentali sopra menzionate deve essere effettuata dall'istruttore in base al livello di preparazione dei praticanti.

b. Oltre a introdurre comandi vocali da parte del conduttore secondo necessità, è importante adottare metodi creativi per migliorare il livello di allenamento, ad esempio facendo ripetere agli allievi solo i movimenti del “kakarite” per migliorare il loro livello tecnico.

#### 4. 指導上の留意事項 **unti di attenzione nell'insegnamento**

##### (1) Kamae (Posizione di guardia)

a. Tutte le guardie devono essere nella posizione di “Chūdan no Kamae” . La “Chūdan no Kamae” si esegue con il piede destro leggermente avanzato, il pugno sinistro circa una mano davanti all'ombelico, con l'articolazione alla base del pollice sinistro posizionata all'altezza dell'ombelico sulla linea mediana del corpo. La punta della spada, mantenendo la distanza di Issoku Itto no Maai (la distanza di un passo e un colpo), deve essere rivolta verso il centro degli occhi dell'avversario o verso l'occhio sinistro.

b. Per sciogliere la guardia, abbassare naturalmente la punta della spada verso il basso a destra, fino a raggiungere un livello equivalente alla “Gedan no Kamae” circa 3-6 cm sotto le ginocchia dell'avversario. In questo momento, la punta della spada deve essere spostata fuori dal corpo dell'avversario e il filo della lama deve puntare diagonalmente verso il basso a sinistra.

##### (2) Metsuke (Sguardo)

Il metsuke consiste nel mantenere una visione d'insieme focalizzata sul volto dell'avversario, e in questo contesto, entrambi i praticanti devono guardarsi negli occhi.

##### (3) Maai (Distanza)

a. La distanza iniziale per il tachai è di circa nove passi. Dopo aver avanzato di tre passi, i praticanti si posizionano in sonkyō ed estraggono i bokutō simultaneamente. La distanza in questo momento, così come alla fine della tecnica eseguita, viene definita come la “distanza in cui le parti dello yokote (la parte terminale della lama) si incrociano”.

b. La distanza per colpire deve corrispondere a “Issoku Itto no Maai” (un passo, un colpo). Si deve insegnare che questa distanza può variare leggermente in base alla corporatura, forza muscolare e livello tecnico di ciascun praticante.

##### (4) Datotsu (Colpo)

a. Il colpo deve essere eseguito con spirito e determinazione, stringendo correttamente le mani, con il taglio nella corretta linea della lama (hasuji) utilizzando il monouchi (parte efficace della lama), accompagnato dal rapido avvicinamento del piede posteriore, tutto in un solo tempo (ichibyōshii).

b. Il colpo deve sempre essere un kūkan-datotsu (colpo nello spazio vuoto) che si ferma poco prima del bersaglio, ma bisogna far comprendere che con la spada si intende “tagliare o trafiggere”.

c. L'azione di attacco del "kakarite" deve essere eseguita con decisione e con il kiai, cogliendo con precisione l'opportunità offerta dal "motodachi" che, rimanendo in aiki (armonia), non deve mai far mancare il momento giusto per eseguire la tecnica.

(5) Ashisabaki (Movimento dei piedi)\*

Il movimento dei piedi deve basarsi sul "okuri-ashi" (passo di avanzamento, in cui il piede posteriore spinge e fa avanzare il piede anteriore) e deve essere eseguito con i "suri-ashi" (passi strisciati).

(6) Kakegoe (Emissione vocale)

Durante il colpo, è necessario pronunciare chiaramente il nome della parte bersaglio: "Men", "Kote", "Dō" o "Tsuki".

(7) Zanshin (Consapevolezza e vigilanza finale)

Dopo il colpo, il praticante non deve mai abbassare la guardia, deve mantenere il confronto frontale con l'avversario e, valutando la distanza, assumere nuovamente la posizione di "Chūdan no Kamae" mostrando lo zanshin.

*Nota del traduttore: come contare i passi nello ashisabaki (movimento dei piedi)\*  
Un passo di "okuri-ashi" consiste in un avanzamento con il piede destro seguito dal richiamo del piede sinistro (hikitsuke) e viceversa nel caso del movimento all'indietro. Invece, un passo di "ayumi-ashi" si conta come un passo normale, ma l'ultimo passo include anche il richiamo dell'altro piede (hikitsuke). Ad esempio, "3 passi" in ayumi-ashi corrispondono a 3 passi più un mezzo passo finale (cioè 3 + ½ passi effettivi).*

#### 「立会前後の作法」 **Etichetta prima e dopo il Tachiai**

- Si impugna il bokutō con la mano destra (sagetō) e, mantenendo una distanza di circa tre passi nella posizione inferiore (shimoza), ci si siede in seiza uno di fronte all'altro. Il bokutō viene appoggiato sul lato destro del corpo con la lama rivolta verso l'interno e la guardia (tsuba) allineata con le ginocchia. Si esegue un saluto da seduti (zarei) reciproco.
- Ci si alza e, mantenendo la posizione di "Sagetō" (spada portata in basso con la mano destra), ci si avvicina alla distanza di tachiai. Prima si esegue un inchino (ritsurei) verso il lato superiore (kamiza), poi un inchino reciproco tra i due praticanti. Successivamente si passa la spada alla mano sinistra, posizionando il pollice sinistro sulla guardia (tsuba), assumendo la posizione di "Taitō" (spada alla cintura). Entrambi avanzano di tre passi iniziando con il piede destro, si mettono in sonkyo ed estraggono simultaneamente i bokutō; quindi, si alzano e assumono la posizione di Chūdan no Kamae.
- Al termine dell'ultima esecuzione (enbu), si torna in sonkyo e si rinfodera il bokutō, poi ci si alza mantenendo la posizione di "Taitō", si arretra di cinque piccoli passi, si riprende il bokutō con la mano destra tornando in "Sagetō" e, dopo un inchino reciproco, si esegue un inchino verso il kamiza, ci si ritira al shimoza e si conclude con un saluto da seduti prima di uscire.

- La posizione per il saluto da seduti (zarei) dovrebbe idealmente essere al centro del shimoza. (Nel caso di insegnamento di gruppo, il zarei può essere omesso).
- Il zarei si esegue entrando in seiza con la gamba sinistra e alzandosi con la destra ("saza-uki"), appoggiando entrambe le mani a terra contemporaneamente.
- L'inchino in piedi verso il kamiza deve avere un'inclinazione di circa 30°, mentre quello reciproco tra i praticanti di circa 15° mantenendo sempre l'attenzione sull'avversario.
- Il cambio di mano del bokutō deve avvenire approssimativamente al centro del corpo.
- Durante il Taitō, la base dell'impugnatura (tsuka-gashira) deve trovarsi sulla linea mediana del corpo.



正座（正面） Seiza (vista frontale)



正座（側面） Seiza (vista laterale)



座礼（正面） Zarei (vista frontale)



座礼（側面） Zarei (vista laterale)

上座 (正面) Kamiza (Shōmen)  
 Posizione superiore (fronte)



約3歩 Circa 3 passi



座礼の位置 Za-rei no ichi  
 Posizione per il saluto seduto

座礼の位置 Za-rei no ichi  
 Posizione per il saluto seduto



相互の座礼 (側面) Sōgo no Za-rei  
 Saluto seduto reciproco (vista laterale)



提刀 (側面) Sagetō (vista laterale)



正面への立礼 (側面) Shōmen eno Ritsu-rei  
 Saluto in piedi verso il fronte di 30° (vista laterale)



相互の立礼 (側面) Sōgo no Ritsu-rei  
 Saluto reciproco in piedi di 15° (vista laterale)



木刀の持ち変え  
Cambio di impugnatura del bokutō



帯刀（正面）Taitō (vista frontale)



帯刀（側面）Taitō (vista laterale)



木刀の抜き方  
Modo di sfoderare il Bokutō



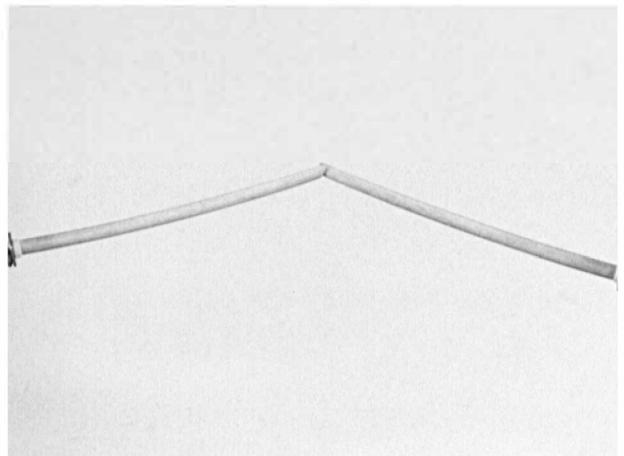
蹲踞 (正面)  
Sonkyō (vista frontale)



蹲踞 (側面)  
Sonkyō (vista laterale)



横手あたりを交差させる間合  
Maai per l'incrocio dello yokote



横手あたりの交差  
Incrocio dello yokote



構えの解き方 (正面)  
Modo di sciogliere il kamae (vista frontale)



木刀の納め方 (側面)  
Modo di rinfoderare il Bokutō (vista laterale)



立会の間合 (約9歩の距離)  
Maai del tachiai (distanza di circa 9 passi)



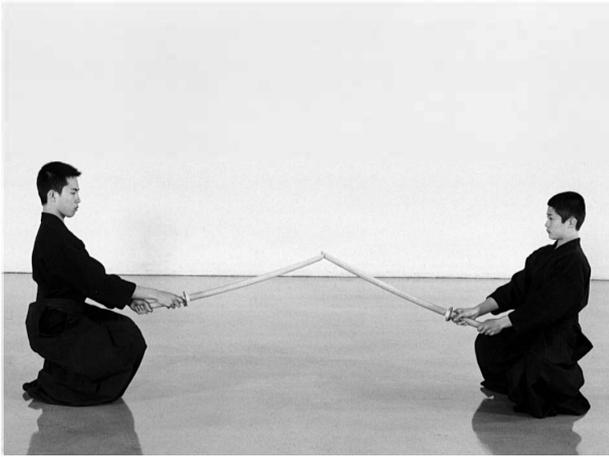
正面への立礼 (提刀)  
Rei in piedi verso lo shōmen (sagetō)



相互の立礼 (提刀)  
Rei reciproco in piedi (sagetō)



木刀の抜き方  
Modo di sfoderare il bokutō



蹲踞（横手交差）  
Sonkyō (yokote kōsa - incrocio dello yokote)



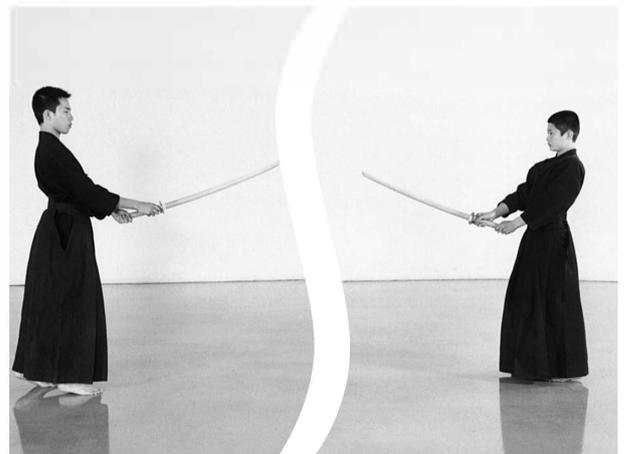
立ち上がり（横手交差）  
Alzarsi in piedi (yokote kōsa - incrocio dello yokote)



構えを解いたところ  
Posizione dopo aver sciolto il kamae



立会の間合に復したところ 約9歩の距離  
Ritorno alla distanza del tachiai  
(circa 9 passi di distanza)



立会の間合で中段（約9歩の距離）  
Chūdan no kamae nella distanza del tachiai  
(circa 9 passi di distanza)

☆ 中段の構え **Kamae di Chūdan (Guardia di Chūdan)**

1. Il pugno sinistro si posiziona circa una larghezza di pugno davanti all'ombelico, con l'altezza tale che la base del pollice sinistro sia all'altezza dell'ombelico.
2. La punta della spada (kensaki) deve essere allineata in modo che il prolungamento della linea immaginaria tracciata tra la base della tsuba e la punta del bokutō punti al centro degli occhi dell'avversario o al suo occhio sinistro.  
(Questo presuppone la distanza di issoku ittō no maai.)



中段の構え (正面)  
Guardia di Chūdan (vista frontale)



中段の構え (側面)  
Guardia di Chūdan (vista laterale)



木刀の持ち方 (右側面)  
Modo di impugnare il bokutō (lato destro)



木刀の持ち方 (左側面)  
Modo di impugnare il bokutō (lato sinistro)



足の構え方 (側面)  
Posizione dei piedi (vista laterale)

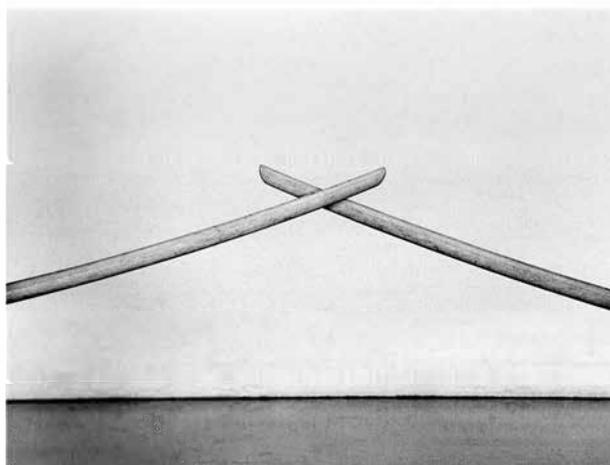


足の構え方 (正面)  
Posizione dei piedi (vista frontale)

☆ 一足一刀の間合 **Maai di Issoku-Ittō (Distanza di un passo-un colpo)**  
È la distanza dalla quale, avanzando di un passo, si può colpire l'avversario, e arretrando di un passo, si può evitare l'attacco dell'avversario.



一足一刀の間合 Issoku-Ittō no Maai (Distanza di un passo-un colpo)



一足一刀の間合 Issoku-Ittō no Maai  
(Incrocio delle punte delle spade)

## 「基本1」 一本打ちの技「正面」

### « Kihon 1 » Ippon uchi no waza « Shōmen »

Entrambi i praticanti avanzano di tre passi in "ayumi-ashi", iniziando con il piede destro, fino a raggiungere la distanza di "issoku-itto-no-maai".

Il "kakarite" con il kakegoe "Men!", colpisce il "motodachi" alla parte frontale (men).

1. Avanza di un passo iniziando con il piede destro, solleva ampiamente la spada in modo da poter vedere l'intero corpo dell'avversario tra le proprie braccia, eseguendo il movimento con il corretto allineamento del taglio (hasuji). Durante il sollevamento, la punta della spada non deve mai scendere al di sotto dell'altezza dei pugni.

2. Per concedere l'opportunità di colpire al "motodachi", si apre leggermente la punta della spada verso destra.

3. Dopo il colpo, il "kakete" arretra di un passo iniziando con il piede sinistro mostrando lo "zanshin" (in chūdan solo kakarite) e poi arretra ancora di un passo per tornare al "maai di issoku-ittō" (entrambi in chūdan).



振りかぶり方 (正面)

Modo di caricare il bokuto (vista frontale)



振りかぶり方 (側面)

Modo di caricare il bokuto (vista laterale)



正面の打ち方 (側面)

Modo di colpire lo shōmen (vista laterale)



正面の打たせ方

Modo di far colpire lo shōmen

## 「基本1」 一本打ちの技「小手」

### «Kihon 1» Ippon uchi no waza «Kote»

Dalla distanza di “issoku-itto-no-maai”, si colpisce il kote del “motodachi” pronunciando il kiai “Kote!”.

1. Nella fase di caricamento del colpo al kote, si solleva il bokutō fino a quando il kote destro dell'avversario risulta visibile tra le proprie braccia.
2. Per offrire l'opportunità di colpire, il “motodachi” solleva leggermente la punta della spada.
3. Dopo il colpo, il “kakarite” arretra di un passo mostrando lo "zanshin" (in chūdan solo kakarite), poi arretra di un altro passo per tornare alla distanza di “issoku-itto-no-maai” (entrambi in chūdan).



振りかぶり方 (側面)  
Modo di caricare (vista laterale)



小手の打ち方 (側面)  
Modo di colpire il kote (vista laterale)



小手の打たせ方  
Modo di far colpire il kote

「基本1」 一本打ちの技「胴（右胴）」

« Kihon 1» Ippon uchi no waza «Dō (destro)»

Dalla posizione di “issoku-ittō no maai”, al segnale vocale “Dō!”, si colpisce il fianco destro (dō) del “motodachi”.

1. Sollevando la spada con un ampio movimento, si ruotano le mani sopra la testa mantenendo il corretto allineamento del taglio (hasuji). Il colpo viene eseguito frontalmente mentre si avvanza verso l'avversario.
2. Il “motodachi” offre l'opportunità di essere colpito sollevando le mani.
3. Dopo il colpo, il “kakarite” arretra di un passo mostrando lo "zanshin" (in chūdan solo kakarite), quindi fa un ulteriore passo indietro per tornare alla distanza di “issoku-ittō no maai” (entrambi in chūdan).



打ち方（側面） Modo di colpire dō (vista laterale)



打ち方 Modo di colpire dō



打たせ方 Modo di ricevere il colpo

## 「基本1」 一本打ちの技 「突き」

### « Kihon 1» Ippon uchi no waza «Tsuki»

Dalla posizione di "issoku-ittō no maai", al segnale vocale "Tsuki!", si effettua una stoccata alla gola del "motodachi".

1. Poiché nei primi stadi dell'apprendimento si tende a eseguire il tsuki solo con le mani, è importante avanzare con il centro del corpo evitando di usare solo le braccia. Si effettua una stoccata alla gola dell'avversario e si riporta immediatamente indietro la posizione delle mani.
2. Il "motodachi" offre l'opportunità di ricevere il tsuki abbassando leggermente la punta della propria spada verso il basso a destra o al centro, arretrando di un passo.
3. Dopo aver effettuato la stoccata, il "kakarite" arretra di un passo per mostrando lo "zanshin" (in chūdan solo kakarite), quindi arretra di un altro passo per tornare alla posizione iniziale. Simultaneamente, il "motodachi" avanza di un passo per tornare alla propria posizione iniziale, coordinandosi con il "kakarite" (entrambi in chūdan con yokote-kōsa).



突き方 (側面)

Modo di eseguire il tsuki (vista laterale)



手元を戻したところ\* (側面)

Dopo aver riportato le mani indietro\* (vista laterale)



突かせ方 Modo di farsi colpire (motodachi)

*\*Nota del traduttore:  
il motodachi deve rimanere con la spada aperta (come la foto sinistra) mentre il kakarite esegue lo zanshin. Assume il chūdan mentre torna al centro, mantenendo la distanza nella posizione di incrocio dei yokote.*

Terminata l'azione, entrambi sciolgono la posizione di kamae, arretrano di cinque piccoli passi in "ayumi-ashi" iniziando con il piede sinistro e ritornano al "tachiai no maai" da cui assumono nuovamente il "kamae di chūdan".

「基本2」 連続技二・三段の技「小手 → 面」

«Kihon 2» Renzoku-waza (2-3 dan no waza, tecniche consecutive a due o tre colpi) «Kote → Men»

Entrambi i praticanti avanzano di tre passi in "ayumi-ashi", iniziando con il piede destro, fino a raggiungere la distanza di "issoku-itto-no-maai", quindi iniziano l'azione.

1. Il "kakarite", avanza iniziando con il piede destro e caricando la spada, colpisce il kote destro del "motodachi" e, cogliendo il momento del suo arretramento, avanza nuovamente di un passo ed esegue un colpo al men.
2. Il "motodachi", per offrire l'opportunità di ricevere il colpo, solleva leggermente la punta della spada per farsi colpire al kote, poi arretra di un passo dal piede sinistro aprendo leggermente la punta della spada a destra per farsi colpire al men.
3. Dopo i colpi, il "kakarite" arretra di un passo mostrando lo "zanshin" (in chūdan solo kakarite), poi arretra ancora di un passo per ritornare alla "distanza di issoku-itto-no-maai" (entrambi in chūdan). Successivamente, contemporaneamente, il "kakarite" compie un terzo passo indietro mentre il "motodachi" avanza di un passo per tornare entrambi alle posizioni iniziali (entrambi in chūdan con yokote-kōsa).



小手の打ち方 (側面)  
Modo di colpire il kote (vista laterale)



正面の打ち方 (側面)  
Modo di colpire il men (vista laterale)



小手の打たせ方 Modo di far colpire il kote



正面の打たせ方 Modo di far colpire il men

Terminata l'azione, entrambi sciolgono la posizione di kamae, arretrano di cinque piccoli passi in "ayumi-ashi" iniziando con il piede sinistro e ritornano al "tachiai no maai" da cui assumono nuovamente il "kamae di chūdan".

### 「基本3」 払い技「払い面 (表)」

#### «Kihon 3» Tecnica di Harai: «Harai-men (omote)»

Entrambi i praticanti avanzano di tre passi in "ayumi-ashi", iniziando con il piede destro, fino a raggiungere la distanza di "issoku-itto-no-maai", quindi iniziano l'azione.

1. "kakarite" avanza di un passo iniziando con il piede destro e, utilizzando il "omote shinogi" del bokutō, colpisce verso l'alto (harai) per deviare la guardia dell'avversario, quindi esegue immediatamente un colpo al men.

2. Dopo il colpo, il "kakarite" arretra di un passo mostrando lo "zanshin" (in chūdan solo kakarite), e poi arretra ancora un passo per tornare alla posizione iniziale (entrambi in chūdan con yokote-kōsa).



払い方  
Movimento di harai



払い上げたところ  
Posizione di caricamento con un'unica azione di harai



払い上げながら攻め入って正面を打ったところ  
Harai, avanzamento e colpo al men eseguiti come un unico movimento continuo.

Terminata l'azione, entrambi sciolgono la posizione di kamae, arretrano di cinque piccoli passi in "ayumi-ashi" iniziando con il piede sinistro e ritornano al "tachiai no maai" da cui assumono nuovamente il "kamae di chūdan".

## 「基本4」 引き技「引き胴（右胴）」

Entrambi i praticanti avanzano di tre passi in "ayumi-ashi", iniziando con il piede destro, fino a raggiungere la distanza di "issoku-itto-no-maai", quindi iniziano l'azione.

1. Il "kakarite" avanza di un passo iniziando con il piede destro e colpisce shōmen (men frontale). Il "motodachi" para utilizzando lo omote shinogi. Entrambi avanzano leggermente fino a raggiungere la posizione di tsuba-zerei-ai. Il "kakarite" spinge verso il basso la base della tsuba dell'avversario. Il "motodachi" reagisce spingendo indietro. Il "kakarite", cogliendo il momento in cui le mani dell'avversario si alzano, arretra con il piede sinistro mentre solleva la spada, richiama il piede destro e colpisce il dō destro.

2. Dopo il colpo, il "kakarite" arretra un passo mostrando lo "zanshin" (in chūdan solo kakarite). Poi entrambi arretrano un passo e tornano alla posizione iniziale (entrambi in chūdan con yokote-kōsa).



「掛り手」の正面を「元立ち」が応じたところ（側面）  
Il motodachi para il men frontale del kakarite  
(vista laterale)



鏝ぜり合いの状態（側面）  
Stato di tsuba-zerai (vista laterale)



鏝元を押し下げ、手元が上がった機会を逃さず退いて右胴を打ったところ（側面）

Il kakarite spinge la base della tsuba, mentre le mani dell'avversario si alzano, arretra e colpisce il dō destro (vista laterale)



Terminata l'azione, entrambi sciolgono la posizione di kamae, arretrano di cinque piccoli passi in "ayumi-ashi" iniziando con il piede sinistro e ritornano al "tachiai no maai" da cui assumono nuovamente il "kamae di chūdan".

## 「基本5」 抜き技「面抜き胴（右胴）」

### «Kihon 5» Nuki waza «Men-nuki-dō (dō destro)»

Entrambi i praticanti avanzano di tre passi in "ayumi-ashi", iniziando con il piede destro, fino a raggiungere la distanza di "issoku-itto-no-maai", quindi iniziano l'azione.

1. Il "motodachi" avanza di un passo iniziando con il piede destro e colpisce men. Il "kakarite" si sposta leggermente in avanti verso destra caricando la spada, e colpisce correttamente il dō destro con la giusta linea di taglio (hasuji). Entrambi mantengono sempre la corretta direzione dello sguardo (metsuke).

2. Il "motodachi" si ferma nella posizione in cui ha colpito men, mentre il "kakarite" si arresta nel punto in cui ha colpito il dō destro.

3. Dopo il colpo, entrambi arretrano di un passo assumendo la posizione frontale e il "kakarite" assume la posizione di "zanshin" (entrambi in chūdan). Successivamente, entrambi si spostano e tornano alla posizione iniziale (entrambi in chūdan con yokote-kōsa).



抜き方（側面）

Movimento di nuki; schivata (vista laterale)



右胴を打ったところ

Momento del colpo al dō destro

Terminata l'azione, entrambi sciolgono la posizione di kamae, arretrano di cinque piccoli passi in "ayumi-ashi" iniziando con il piede sinistro e ritornano al "tachiai no maai" da cui assumono nuovamente il "kamae di chūdan".

「基本6」 すり上げ技「小手すり上げ面（裏）」

«Kihon 6» Suriage-waza «Kote-suriage-men (ura) »

Entrambi i praticanti avanzano di tre passi in "ayumi-ashi", iniziando con il piede destro, fino a raggiungere la distanza di "issoku-itto-no-maai", quindi iniziano l'azione.

1. Il "motodachi" avanza di un passo iniziando con il piede destro e colpisce il "kote" destro. Il "kakarite" arretra di un passo iniziando con il piede sinistro, devia il colpo al "kote" utilizzando il lato dello "ura-shinogi" del proprio bokutō (suriage) caricando simultaneamente il contro-attacco, quindi avanza rapidamente di un passo ed esegue un colpo al "men".
2. La punta della spada del "motodachi", il cui colpo al kote è stato deviato, si sposta naturalmente verso l'esterno del corpo.
3. Dopo il colpo, il "kakarite" mostra lo "zanshin" (mantenendo posizione del men), quindi entrambi arretrano di un passo per tornare alle posizioni iniziali (entrambi in chūdan con yokote-kōsa).



右小手打ちを木刀の裏鑓ですり上げたところ（側面）

Deviazione del colpo al kote (suriage) con il lato dello ura-shinogi del bokutō (vista laterale)



正面を打ったところ（側面）

Posizione dopo aver colpito il men e lo zanshin (vista laterale)

Terminata l'azione, entrambi sciolgono la posizione di kamae, arretrano di cinque piccoli passi in "ayumi-ashi" iniziando con il piede sinistro e ritornano al "tachiai no maai" da cui assumono nuovamente il "kamae di chūdan".

## 「基本7」 出ばな技「出ばな小手」

### «Kihon 7» Dehana-waza «Dehana-kote»

Entrambi i praticanti avanzano di tre passi in "ayumi-ashi", iniziando con il piede destro, fino a raggiungere la distanza di "issoku-itto-no-maai", quindi iniziano l'azione.

1. Quando il "motodachi" cerca di avanzare leggermente con il solo piede destro per attaccare, sollevando la punta della spada, il "kakarite" coglie il momento iniziale del movimento (okori-gashira) e colpisce il kote destro con un colpo netto e rapido, eseguendo un piccolo movimento, avanzando di un passo completo (piede destro seguito dal piede sinistro).

2. Dopo il colpo, il "kakarite" arretra di un passo mostrando lo "zanshin" (in chūdan solo kakarite), poi compie un secondo passo indietro.

Contemporaneamente, il "motodachi" arretra il piede destro e torna alla posizione iniziale.



起こり頭（側面）Okori-gashira (vista laterale)



小技で右小手を打ったところ Colpo al kote destro con piccolo movimento

Terminata l'azione, entrambi sciolgono la posizione di kamae, arretrano di cinque piccoli passi in "ayumi-ashi" iniziando con il piede sinistro e ritornano al "tachiiai no maai" da cui assumono nuovamente il "kamae di chūdan".

## 「基本8」 返し技「面返し胴（右胴）」

### «Kihon 8» Kaeshi-waza «Men-kaeshi-dō (dō destro)»

Entrambi i praticanti avanzano di tre passi in "ayumi-ashi", iniziando con il piede destro, fino a raggiungere la distanza di "issoku-itto-no-maai", quindi iniziano l'azione.

1. Il "motodachi" avanza di un passo iniziando con il piede destro ed esegue un colpo al "men". Il "kakarite", avanzando di un passo leggermente in diagonale verso destra, risponde accogliendo la spada dell'avversario con il lato dello "omote-shinogi", quindi ruota le mani (kaeshi) ed esegue un colpo al "dō" destro con il corretto allineamento del taglio (hasuji). Entrambi mantengono sempre la corretta direzione dello sguardo (metsuke).
2. Il "motodachi" si ferma nella posizione dopo aver colpito al "men", mentre il "kakarite" si ferma dopo aver colpito il "dō" destro.
3. Dopo il colpo, entrambi arretrano di un passo assumendo la posizione frontale e il "kakarite" mostra lo "zanshin" (entrambi in chūdan). Successivamente, entrambi si spostano e tornano alla posizione iniziale.



正面を応じたところ Risposta al colpo di men (ōji)



手を返して、右胴を打ったところ（側面） Inversione delle mani (kaeshi) e colpo al dō destro (vista laterale)

Terminata l'azione, entrambi sciolgono la posizione di kamae, arretrano di cinque piccoli passi in "ayumi-ashi" iniziando con il piede sinistro e ritornano al "tachiai no maai" da cui assumono nuovamente il "kamae di chūdan".

「基本9」 打ち落とし技「胴（右胴）打ち落とし面」

«Kihon 9» Uchiotoshi-waza: «Dō (dō destro) uchiotoshi men»

Entrambi i praticanti avanzano di tre passi in "ayumi-ashi", iniziando con il piede destro, fino a raggiungere la distanza di "issoku-itto-no-maai", quindi iniziano l'azione.

1. Il "motodachi" avanza di un passo iniziando con il piede destro e colpisce il dō destro. Il "kakarite" arretra di un passo, leggermente in diagonale verso sinistra partendo dal piede sinistro, e contemporaneamente abbatte il bokutō dell'avversario verso il basso a destra con "monouchi", quindi avanza rapidamente di un passo iniziando con il piede destro e colpisce il men, valutando correttamente la distanza.
2. Dopo il colpo, entrambi i praticanti arretrano di un passo assumendo la posizione frontale. Il "kakarite" mostra lo "zanshin" (entrambi in chūdan), quindi entrambi si spostano e ritornano alla posizione iniziale (yokote-kosa).



右胴打ちを打ち落とししたところ Istante in cui viene abbattuto il colpo al dō destro



正面を打ったところ Istante in cui viene colpito il men

Al termine dell'esecuzione, entrambi assumono la posizione di "sonkyo" e eseguono "nōtō" (rinfodero). Successivamente si alzano in piedi, arretrano di cinque piccoli passi in "ayumi-ashi" partendo con il piede sinistro, mantenendo il bokutō alla cintura (taitō), fino a ritornare alla distanza iniziale (tachiai no maai).

*Questo PDF è una traduzione in italiano estratta dal manuale ufficiale “Bokuto ni-yoru kendo kihon-waza keiko-ho, Avvertenze per l’insegnamento” pubblicato dalla Federazione All Japan Kendō.*

*Si prega di utilizzarlo esclusivamente per scopi personali di pratica e studio del Kendo.*

*Qui di seguito vengono aggiunte le parole del Maestro Takeo Morishima (Prefazione del PDF originale) e il link YouTube ufficiale della Federazione All Japan Kendō.*

*Estate 2025, il traduttore*

In data 20 marzo 1975 (Shōwa 50), è stato stabilito il principio fondamentale del Kendō. Considerando che il Kendō del dopoguerra era rinato come puro sport; quindi, si trattò di un evento rivoluzionario.

Avrebbe dovuto essere un grande cambiamento dal Kendō inteso come sport al Kendō come Budō (arte marziale), ma nella realtà dei fatti non si percepiscono grandi cambiamenti nei contenuti stessi del Kendō.

Ciò che è particolarmente importante nel principio fondamentale del Kendō è la “Rihō della spada”, ovvero il principio della spada giapponese (katana).

Il maneggio dello shinai deve essere eseguito con la concezione della spada giapponese, ma come presupposto è essenziale conoscere la spada giapponese stessa.

Poiché il bokutō (spada di legno) è un sostituto della katana, si è ritenuto che comprendere il principio della spada attraverso l'allenamento con il bokutō fosse particolarmente efficace per acquisire le basi del Kendō.

Per questo motivo è stato elaborato il “Bokuto ni-yoru kendo kihon-waza keiko-ho; Metodo di allenamento delle tecniche fondamentali del Kendō con il bokutō”.

Gli obiettivi fondamentali di questo metodo sono principalmente i seguenti tre:

1. Far comprendere il concetto che lo shinai rappresenta la spada giapponese e far acquisire conoscenze sulla katana.
2. Attraverso il maneggio del bokutō, far acquisire le tecniche fondamentali del Kendō e rendere possibile lo sviluppo verso le tecniche applicate.
3. Facilitare il passaggio al Nihon Kendō Kata attraverso la padronanza di questo metodo di allenamento.

Con l'intento di realizzare i tre punti sopra esposti, nell'aprile del 2000 (Heisei 12) è stato istituito un Comitato Speciale per la redazione delle “Kihon-Kata (nome provvisorio)” e, fino a giugno del 2001 (Heisei 13), si è lavorato con impegno selezionando tra molte tecniche e scegliendo nove tecniche di base adatte ai bambini e ai ragazzi.

Successivamente, con il rinnovo dei membri direttivi, il Comitato Speciale è stato sciolto e il progetto è stato trasferito alla Sezione Didattica della Commissione per la Diffusione e l'Istruzione, dove ha trovato la sua forma definitiva.

Desidero esprimere la mia profonda gratitudine ai membri del comitato per il loro impegno di lunga durata.

Auspico sinceramente che questo metodo di allenamento venga praticato a fondo e possa essere di beneficio per il Kendō individuale nel futuro.

Ai maestri e agli istruttori chiedo caldamente di continuare a fornire una guida adeguata, tenendo presente lo spirito con cui è stato istituito questo metodo.

1° giugno 2003 (Heisei 15)

Federazione All Japan Kendō (Zaidan Hōjin Zen Nihon Kendō Renmei)

Vicepresidente Takeo Morishima

<https://www.youtube.com/watch?v=WeS8rmOTBIM>

<https://www.youtube.com/watch?v=KVzHMNJ6NKg&t=107s>