

Muso Jikiden Eishin Ryu

Allgemeines zum Koryu:

- Es gibt im Muso Jikiden Eishin Ryu viele verschiedene Stile, die zum Teil in der Ausführung der Katas differieren. An Seminarien wird jeweils ein "Mittelstil" instruiert, für das Training ist jedoch der Sensei massgeblich. Für Europa haben sich Tadahiko Morita Sensei und Masakazu Oshita Sensei 2009 auf ein einheitliches Vorzeigen geeinigt. Erst bei den Prüfungen zum 6. Dan und höher muss erkennbar sein, wer genau der Sensei ist (die "Linie" muss stimmen), wie dann auch die diversen Varianten der einzelnen Serien zu den Katas geübt werden können. Auch im Seitei-Iaido wird aber seit 2010 darauf geachtet, dass die Ausführung genau derjenigen des entsprechenden Sensei entspricht.
- Die Katas im Okuden sind für das Muso Jikiden Eishin Ryu und für das Muso Shinden Ryu beinahe gleich.
- Die alten Katas sind vielfach auf den Knien, da so die Kontrolle von Hüfte und Hara einfacher ist (bzw. sein soll ...), weil es näher am Boden und damit die Balance von Oberkörper und Beinen einfacher ist. Die einzelnen Serien beinhalten dabei nicht nur neue bzw. andere Katas, sondern setzen jeweils auch ein höheres Verständnis für das Iaido voraus. So ist vom Aufbau her das Chuden ungefähr auf der Stufe des 4. Dan und das Okuden auf der Stufe des 6. Dan. Wenn diese Gradierung bzw. das höhere Verständnis noch nicht erreicht ist, wer der Kata-Ablauf mit dem entsprechenden Niveau und Timing gemacht, bis dann die Stufe stimmt und die Kata "passt".
- Die Tsuka-Kashira wird leicht links von der Körpermitte gehalten und zeigt zum Gegner bzw. die Mitte der Tsuka ist vor dem Hara (im Gegenzug zum Seitei, wo die Tsuba in der Mitte ist). Das kommt daher, weil diese Katas noch entwickelt wurden, als zum Katana ein Wakizashi getragen wurde. Dieses "drückte" das Katana mehr zur Seite (das Muso-Shinden-Ryu und selbstverständlich das Seitei wurden dagegen später entwickelt)
- Das Iaito wird im Keito-Shisei gleich wie im Seitei im 45°-Winkel gehalten (Muso-Shinden-Ryu: fast waagrecht bis maximal im ca. 30°-Winkel)
- Das Absitzen geschieht wie beim Seitei-Iaido mit beiden Füßen auf der Stelle, nur für Tate-Hiza geht das linke Bein zurück. Das linke Knie geht eine halbe Faustbreite weiter nach links als beim Seitei (da breiter gesessen wird), rechte Knie geht zuerst 45° nach rechts und kommt von dort langsam bzw. kontrolliert bis an den richtigen Platz; Seme gegen den Gegner ist bereits beim Absitzen wichtig.
- Das Hakama-Sabaki ist etwa auf Kniehöhe, d.h. etwas höher als beim Seitei.
- Für das Absitzen in Tate-Hiza ist das Hakama-Sabaki nur nach links nötig, nicht aber auch nach rechts, weshalb das auch nicht gemacht wird (d.h. es wird nur nach links gemacht, im Gegenteil zum Absitzen in Seiza).
- Der Abstand der Knie beim Seiza ist ca. 2 Faustbreiten, wie die Samurai sassen. Frauen sassen viel schmaler, doch wurden die Katas für Männer entwickelt so dass heute auch Frauen gleich sitzen.
- Beim Sitzen auf geraden Rücken achten, dennoch keine Rücklage (Becken aufkippen, Hinterkopf nach oben strecken, Schulterblätter zurücknehmen, Schultern unten lassen), Brust aufmachen. Beide Hände sind beim Sitzen auf gleicher Höhe (die rechte Hand kann ganz leicht tiefer sein als die linke; versetzt nur im Tate-Hiza), höher auf den Oberschenkeln als im Seitei (dennoch ist die linke Hand jeweils vor der rechten an der Tsuka weil die Tsuka links von der Körpermitte ist, ausser wenn bei einer Kata ein Gegner schnell kommt, so dass aus Zeitgründen beinahe gleichzeitig gegriffen wird - sonst diesen Unterschied zum Seitei deutlich zeigen). Die Finger sind leicht gekrümmt, v.a. berühren sich die Fingerkuppen von Zeigefinger und Daumen leicht. Beim Start bei jeder Kata aus dem Tate-Hiza sind zuerst die linken Zehen aufzustellen (wie bei Mae).
- Beim Start aus Tate-Hiza bewegt sich der vordere (d.h. rechte) Fuss jeweils nicht vor dem Hochkommen.
- Weil beim Tate-Hiza das rechte Knie bereits vor dem Körperschwerpunkt ist kann schneller hochgekommen werden als aus Seiza (wie auch ein Rückwärtsgehen möglich ist). Deshalb ist das Timing des Ziehens aus dem Tate-Hiza etwas schneller als aus Seiza (z.B. beim Mae), wo der rechte Fuss zuerst noch nach vorne kommen muss und einen weiteren Weg hat. So ändert sich das Timing der Kata je nach der Art des Sitzens.
- Zanshin ("Kontrolle der Situation") und Seme ("Druck und Drang gegen den Gegner") müssen während der

ganzen Kata immer zum Ausdruck gebracht werden (z.B. während des Niederknien am Ende der Kata: der Gegner wird vom Gefühl her weiter nach unten gedrückt), ausser im Okuden, wo das Zanshin nur am Schluss des Noto gezeigt wird. Das Seme wird zum "Drücken" gegen den Gegner, oder zumindest zum "Halten" gebraucht.

- Vor dem Nuki-Tsuke werden die Knie leicht zusammengezogen (je nach Kata aber in die "Drehrichtung"), der Hara angespannt (wie wenn gegen etwas gestossen würde), Lippen und Nasenflügel gespannt, dann ist die linke Hand zuerst an der Tsuba und klinkt aus, erst dann fasst die rechte Hand die Tsuka und das Nuki-Tsuke beginnt (d.h. die linke Hand stösst die Tsuka in die rechte Hand, die dann für das Nuki-Tsuke übernimmt).
- Sämtliche Bewegungen starten im Hara mit einem Druck dort gegen den Gegner (selbst diejenigen, die eigentlich vom Gegner weg gehen). Dadurch wird Alles vom selben Ort aus gesteuert (Schwert, Füsse, Körperbewegung, etc.), was im Ergebnis Ki-Ken-Tai-no-Ichi ergibt.
- Nur im Ohmori-Ryu ist die linke Hand vor der rechten Hand an der Tsuka. Beim Chuden und beim Okuden kommen beide Hände gleichzeitig (wie im Seitei), was vor allem im Tate-Hiza auch kaum anders sinnvoll möglich wäre.
- Die Spannung im Hara hat für die gesamte Kata anzudauern und kann erst wieder zurück in der Ausgangsposition gelöst werden.
- Beim Beginnen aus dem Tate-Hiza gerade hochkommen (nicht nach vorne lehnen und dem Schmerz nachgeben), um in alle Richtungen reagieren bzw. sich bewegen zu können.
- Im Okuden greift der Gegner schnell an, weshalb auch die Katas schnell sind. Bei diesen Katas ist immer eine Bewegung vorhanden (wenn auch manchmal nur eine kleine) bzw. der erste Stopp ist beim Noto. **Die Schnelligkeit ist aber im Ablauf der Katas enthalten, so dass nicht am Ablauf ("Shape") der Katas Abstriche gemacht werden müssen.**
- Beim Nuki-Tsuke zieht die linke Hand die Saya frühzeitig nach hinten (so sieht der Gegner gar nicht, dass das Ziehen begonnen hat, weil sich die rechte Hand zuerst kaum nach vorne bewegt).
- Beim Ziehen im Koryu z.B. für Mae wird das Iaito nur ca. 45° abgedreht und mit der rechten Hand nach vorne gestossen (samt Zurückziehen der Saya mit der linken Hand) bis zum Saya-Banare, und erst dann wird das Iaito in die richtige Richtung fertig gedreht (so dass der Gegner nicht erkennen kann, wohin der Schnitt genau geht); im Seitei dreht die linke Hand die Saya und damit das Schwert früher (noch vor dem Saya-Biki) in die Ausgangsposition für den direkten Schnitt
- Bei Katas mit einer Drehung darf vorweg ein kleiner Schritt auf die Seite oder zurück gemacht werden, solange die Startlinie (von ca. 30 cm) nicht verlassen wird.
- Nach dem Nuki-Tsuke (z.B. beim Mae, Tsuki kage, Oi kaze, etc.) gehen beide Hände "wie der Fudijama" hoch, wobei die Tsuba die Körpermitte hochgeht und der Mono-Uchi weiter nach vorne drückt (Seme), d.h. die Kissaki links von der Körpermitte hochgeht (nicht aber so weit hinter das linke Ohr wie im Seitei-Iaido, sondern hoch ob dem Ohr).
- **Mit Kime wird entschieden, dass geschnitten wird - wenn das Schwert deshalb über den Kopf genommen wird, kommt der Schnitt ohne Zögern.**
- Der Kiri-Oroshi kommt ohne Kraft (das Schwert ist scharf genug ...) mit der linken Hand als "Krafthand" und der rechten Hand als "Führhand" ("cutting hand"). Eine gute Übergabe der Kontrolle über die Tsuka beim Greifen auch mit der linken Hand ist wichtig (d.h. der Schnitt kommt dann nicht überhastet). Beide Arme bewegen sich ab dem Jodan-no-Kamae auf einer Kreisbahn mit dem Mittelpunkt der Schulter, und da die rechte Hand vor der linken ist, ergibt sich der grosse Schnitt. "To-Ho" ist, wie das Schwert gebraucht wird.
- Die Schnitte erfolgen mit dem Mono-Uchi, d.h. dem vorderen Teil des Schwertes bis zu dem Punkt, an welchem sich die Klinge aufgrund ihrer Krümmung selbst aufrichtet. Das verhindert dann im Ziel ein Verkanten (das sich bei einem zu weit hinten erfolgenden Treffen ergeben würde und zu einem Blockieren oder sogar Beschädigen der Klinge führen würde).
- Die Höhe des Schnittes variiert, je nachdem wo der Gegner ist (bzw. wie tief er liegt).
- Für das Üben ist klar zu definieren, wo das Schwert auftreffen soll, und nicht nur, wie die Endposition dann

auszusehen hat.

- In der Regel sind die Schnitte etwas tiefer als beim Seitei (v.a. bei Mae etc., im Allgemeinen maximal aber 10 cm unter der Horizontalen), doch ist die Haltung der Hände an der Tsuka die gleiche (inkl. der zwei Fingerbreiten zwischen der rechten Hand und der Tsuka), ansonsten das Schwert aus den Händen gedreht werden und auf den Boden prallen könnte. Die korrekte Haltung wird durch ein "Vorlehnen" bzw. Verschieben des Oberkörpers bzw. der Hüfte erreicht (gem. Morita Sensei in Augsburg 2013). Es ist aber auch erlaubt, die Schnitte - je nach Lage des Gegners - analog zum Seitei zu machen, was bei nicht so hohen Graden weniger zu Vermischungen führt. Und in Augsburg 2017 instruierte Oshita Sensei die Schnitthöhen analog zum Seitei, ausser dort wo der Gegner am Boden liegt und deshalb tiefer geschnitten werden muss.
- Nach dem Kiri-Oroshi halten die Hände die Tsuka nur noch eher locker, ausser im Chuden für das anschliessende Yoko-Chiburi (deshalb kommt dieses auch eher schnell, und nicht "aufbauend" wie das O-Chiburi im Shoden oder im Seitei).
- Für Drehungen wird die eine Hüfte nach vorne gestossen und die andere zurückgezogen. So bleibt der Druck (mit gespanntem Hara) aufrecht erhalten.
- Nach den Stichen und für das anschliessende Fixieren des neuen Gegners kann eine kurze "Pause" gemacht werden, was der Kata einen Rhythmus gibt.
- Beim Aufstehen (Grüssen, in der Kata, etc.) muss der Oberkörper gerade bzw. aufrecht gehalten werden. Das geht einfacher, indem das vordere Knie etwas nach vorne gedrückt wird, weil so der Körperschwerpunkt mehr über diesen Fuss gebracht wird. Das von Haruna Sensei verwendete Bild ist wie ein Tiger, der einen Baum hochkommt: vorne mit den Krallen zieht, hinten mit den Hinterbeinen hochstösst.
- Zu Beginn von O-Chiburi und von Yoko-Chiburi geht die linke Hand zuerst zur Saya, bevor die rechte Hand die Tsuka nach vorne hochnimmt (aber in einer Bewegung), nicht wie im Seitei, wo beide Hände gleichzeitig bewegt werden. Und vor dem O-Chiburi wird die Hüfte (samt den Armen) etwas nach vorne gedrückt (Zanshin), um dann wieder zurückzukommen während das Iaido in Richtung der Schläfe geht, so dass sie beim Aufstehen während des O-Chiburi wieder nach vorne gedrückt werden kann (fast wie etwas wenig "Anlauf" holen für das Aufstehen). Im Okuden jedoch geht die linke Hand gleichzeitig mit dem Chiburi an die Saya (wie im Seitei).
- Das O-Chiburi ist wie beim Seitei-Iaido, doch leicht schneller (Seitei auf 3 Takte, Koryu auf 2 Takte - doch in einem Timing). Beim Beginn wird die Kissaki nicht vom Platz weggedreht, der Winkel der rechten Hand an der Tsuka bleibt bis zum Stichgefühl nach hinten, die Auslösung geschieht mit dem kleinen Finger wenn die Tsuka neben der Schläfe ist. Der Griff schliesst erst fester, wenn das Iaito (das in einer Ebene bleibt) vor dem Bauch durchgeht und die Kraft unterstützend gebraucht wird (vorher wirkt nur die Schwerkraft nach unten; dabei wird nicht viel Krafteinsatz benötigt denn das Schwert schneidet genug). Vom Gefühl her zieht der Schwung des Iaito die Hüfte nach oben. Der vordere Fuss wird dabei eher auf der Ferse belastet, so dass kein Vorbeugen für das Aufstehen erfolgt (und gleichzeitig "saugen" sich die Zehen am Boden fest). Gleichzeitig "quetscht" die linke Hand den Koiguchi (somit nicht ein kleines Saya-Biki) mit der selben Kraft, wie die rechte Hand an der Tsuka aufwendet.
- Das O-Chiburi aus dem Kniestand kann vorbereitet werden, indem der Hara ca. 5 mm nach vorne gedrückt wird (und erst danach beginnt das Chiburi). So ist der Schwerpunkt des Körpers bereits etwas vorne, so dass leichter hochgekommen werden kann. Auch ist im Koryu die Tsuka oben am Ende der Augenbraue, d.h. etwas weiter vorne als bei der Schläfe (Stil Muso-Shinden-Ryu und von Ishido Sensei, doch dort wird für das O-Chiburi gerade hochgekommen wie im Seitei, ohne das Vorkommen mit dem hinteren Bein). Diese Position ist auch für das Seitei in Ordnung, da sie der Beschreibung entspricht.
- Beim O-Chiburi soll mit einer ganz leichten Drehung des Oberkörpers die rechte Schulter etwa um 2 cm nach vorne geschoben werden, so dass dann das Noto in der richtigen Achse gemacht werden kann (und nicht dafür dann die Schulter bewegt werden muss). Das ist der Stil von Oshita Sensei; Morita Sensei lässt die Schultern beim O-Chiburi gerade, lässt dann dafür beim Fusswechsel das Schwert etwas stehen so dass die Schulter diese 2 cm vorne bleibt (was im Ergebnis dann dasselbe ist).
- Nach dem O-Chiburi kann die rechte Hand etwas weiter hinten sein als beim Seitei (doch die 45° sind

einzuhalten).

- Höhere Grade können die Kissaki neben dem Kopf etwas hängen lassen, müssen aber trotzdem auf Zanshin achten und dürfen das nicht ins Seitei übernehmen (was somit eine Erschwerung darstellt). Gemäss Oshita in Augsburg 2013 muss die Kissaki etwas hängen, um die lockere Hand zu zeigen. Gemäss Peter West in Bologna 2014 soll das nur gemacht werden, wenn es keinen negativen Einfluss auf das Seitei hat. Und in Birmingham 2015 musste es im Koryu so gemacht werden.
- Beim O-Chiburi kann der hintere Fuss gleichzeitig zum vorderen aufgeschlossen werden, wie die rechte Hand mit dem Iaito das Chiburi beendet. Das ist gemäss Peter West in Stäfa 2014 zwingend so, weil der Hara die Bewegung auslöst (sowohl das Chiburi als auch den Schritt), so dass beides gleichzeitig beendet ist. Vorher konnte der Fuss fliessend ganz leicht später kommen (falsch wäre dagegen, wenn der linke Fuss vor dem Ende des Chiburi parallel wäre). Die Füsse sind eine Handbreite auseinander. Die Knie sind gebogen, so dass dann beim Zurückstehen der Kopf nicht nach unten geht.
- Beim Heranziehen des hinteren Fusses werden beide Füsse sofort gleich belastet, was ein gutes Gleichgewicht ergibt.
- Die Füsse schleifen beim O-Chiburi über den Boden vor und zurück, was gehört werden darf. Ein Fehler wäre es, die Füsse anzuheben.
- Die Endstellung des Schwertes beim O-Chiburi ist etwas steiler (d.h. in einer geraden Verlängerung des Arms) als beim Seitei, wie auch die Kissaki mehr zur Zentrumslinie hin zeigt.
- Beim Yoko-Chiburi ist das Gefühl, wie wenn die Tsuka mit dem rechten Daumen gestossen wird. Die linke Hand hält die Saya, bevor die rechte Hand zum Yoko-Chiburi stösst.
- Die rechte Hand geht beim Yoko-Chiburi weiter nach vorne als beim Seitei, so dass die rechte Schulter mit einer ganz leichten Drehung des Oberkörpers ca. 2 cm nach vorne gezogen wird (so dass das Noto dann in der richtigen Achse gemacht werden kann). Das ist gemäss Peter West in Stäfa 2014 bei Oshita Sensei und auch Morita Sensei der Fall. Und Detlef Uedelhoven in Winterthur 2017 hatte beim Okuden die rechte Schulter ca. 30° gedreht.
- Im Koryu gibt es keine Regel wie im Seitei (ausser bei Soete-Tsuki), dass beide Hände nach dem Chiburi auf der selben Höhe sein müssen, doch wird es meistens (im Kihon immer) so gemacht um nicht in Seitei einen negativen Einfluss zu haben (doch die Sensei zeigen manchmal in Embus andere Höhen).
- Beim Noto sind Schwert und Saya in der selben Richtung und die Tsuka-Kashira wird mit Seme nach vorne in Richtung Gegner gestossen (nicht nur schräg nach rechts vorne, dabei kommt die rechte Hüfte etwas nach vorne, was mit Druck aus dem Hara eingeleitet wird), dann verschwindet die Kissaki schnell im Koiguchi (was ein lockeres Handgelenk voraussetzt), dann gleitet das Iaito langsam in die Saya (im Okuden schnell bis zu den letzten ca. 10 cm von dort aus es ohne Stopp langsam hineingleitet) wobei es parallel zum Boden ist (v.a. im Chuden wichtig), am Schluss sind die Hände locker leicht links vor dem Bauch (nicht krampfhaft nach hinten gezogen). Das Gewicht ist zu je 50% auf beide Füsse verteilt (wie beim Nuki-Tsuke in Mae etc.). Im Shoden wird mit dem Tiefgehen begonnen, wenn ca. 3/4 der Klinge in der Saya sind (im Seitei bei ca. einem Drittel).
- Für das Noto treffen sich die Hände im Seitei vor der Körpermitte und bis maximal ca. 5 cm von der Tsuba weg. Im Shoden ist es gleich wie beim Seitei, doch die linke Hand ist beim Zusammenkommen bereits fliessend und natürlich etwas nach links hinten gezogen. Im Chuden ist die linke Hand noch weiter nach links hinten gezogen als im Shoden und die rechte Hand stösst bereits vor dem Zusammentreffen nach vorne, was einen Kontakt bei ca. einem Drittel der Klinge ergibt. Im Okuden ist die Bewegung des Schwertes kleiner und mehr aus den Fingern als dem Handgelenk (die rechte Hand macht nur noch einen kleinen Kreis und nicht mehr gross bis zur Mitte), der Kontakt ist etwa auf der Höhe des Beginnes des Mono-Uchi.
- Das Noto beginnt mit dem rechten Handgelenk und zieht den lockeren rechten Ellenbogen mit.
- Wichtig ist, dass Iaito und Saya für das Noto in einer geraden Linie sind (sonst fliegen die Späne ...).
- Das waagrechte Noto ist charakteristisch für das Muso-Jikiden-Eishin Ryu und entsprechend wichtig.
- Beim Noto im Chuden geht der rechte (meistens) Fuss gerade zurück bis auf Kniehöhe, dann im Halbkreis bis 90° nach hinten (als Hakama-Sabaki) und wird etwas nach unten gedrückt, die Schlusshaltung des

Oberkörpers ist deshalb 45° gedreht, samt dem Schwert. Doch das Metsuke geht weiterhin gerade zum Gegner. Die Fersen sollen sich möglichst berühren (so dass auch der Körper in der Mitte bleibt).

- Nach dem Noto im Kauern wird die Tsuba etwas hinuntergedrückt um die Hüfte aufzustellen
- Am Schluss der Kata wird die Tsuka erst während des ersten Schrittes kontrolliert losgelassen (wie schmelzender Schnee der vom Dach rutscht). Denn dann ist man ausser der Reichweite eines allenfalls doch noch lebenden bzw. sterbenden Gegners und braucht die Tsuka nicht mehr zu halten. Dafür wird dann eher schnell weiter rückwärts gegangen.
- "Tai-Goshi" ist das Laufen, ohne dass die Hüfte oder sogar der Kopf auf und ab gehen, d.h. die Knie sind dabei gebeugt.
- Iaido ist 50% Geist ("Spirit"), 45% Körperhaltung und 5% Schwert (und nicht 90% Schwert und 10% Körper, ohne Geist). Wichtig ist das Warum und das Wann, nicht das Wie. Wichtig ist die Vorstellung, wo genau der Gegner ist und was er macht ("Bunkai" = Meinung bzw. Szenario der Kata). Beim Okuden geht es dagegen auch um die Schwerttechniken ("Toho"), weshalb nicht jede Kata ein klar definiertes Szenario besitzt, sondern der jeweilige Sensei selbst den Sinn definiert. Auch gibt es - je nach Sensei - andere Varianten der Katas, da andere Distanzen angenommen werden und dadurch bedingt zum Teil sogar eine andere Fussarbeit gemacht wird.
- Bei der Prüfung zum 6. Dan wird darauf geachtet, dass das Tame - Kusushi - Sutemi eingehalten wird. D.h. der Körper muss vorbereitet und aufgebaut werden (Tame), dann muss der Gegner aus dem Konzept bzw. (mentalen) Gleichgewicht gebracht werden (Kuzushi), um dann den Angriff mit dem ganzen Einsatz zu bringen (Sutemi). Auch müssen die Katas technisch perfekt sein, immer Druck zum Gegner gehalten werden, sowie die Kissaki die Schwertbewegung anführen ("Ken-Sen").
- Der Ablauf der Katas hat fließend und scharf (= bestimmt) zu sein, nicht schnell und hastig. Auch im Okuden wird die Kata erst dann schnell, wenn sie locker und sicher gemacht werden kann.
- Wichtig ist die Arbeit mit den Augen, das Metsuke. Der imaginäre Gegner wird so bestimmt. **Es muss aber nicht nur geschaut werden, sondern gesehen werden, d.h. es braucht etwa eine Drittelssekunde um bei Drehungen den Gegner und seinen genauen Aktion zu realisieren. Danach kann die Kata entschieden ("Kime") weitergehen.**
- **Es gilt: Schauen - Drehen - Schwert hochnehmen - Laufen - Schneiden.**
- Bei der Übungsform "Haya Nuki" werden die Katas des Chuden direkt aneinandergereiht ohne jeweils wieder zuerst in die Ausgangsposition zurückzugehen (doch am Schluss sollte diese wieder ungefähr erreicht sein). Anpassungen gegenüber dem Kihon der Katas sind: Bei Tora no issoku und Inazuma geht für das Kiri-Oroshi nicht das linke Knie zum rechten Fuss herunter sondern der linke Fuss wird herangezogen und der rechte Fuss geht nach vorne und es wird für den Schnitt tiefgegangen; bei Uki gumo, Oroshi und Iwa nami wird im Kamae (nach dem Herunterbringen des Gegners) das Knie nicht herangezogen sondern direkt gedreht und geschnitten.

Grüssen:

- Für das Shinzen-ni-Rei wird die Saya vor dem Hara mit der rechten Hand von unten her gefasst und im Uhrzeigersinn gedreht (Seitei: vor der rechten Hüfte mit der rechten Hand über der linken Hand hindurchgehen).
- Beim Grüssen im Shinzen-ni-Rei wird tiefer gegangen als im Seitei, d.h. etwas tiefer als 30°
- Beim Absitzen zum Grüssen zeigt die Tsuka immer zum Gegner (Seme!).
- Das To-Rei-Angrüssen ist wie das Abgrüssen im Seitei (ebenfalls mit gestrecktem rechtem Zeigefinger mit dem ersten Fingerglied an der Tsuba, auch wird das Sageo zuerst um den rechten Daumen gelegt), doch wird das Iaito zum Abgrüssen nicht gerade hingestellt und abgelegt, sondern schräg gehalten, mit dem Ende der Saya nach vorne gestellt (Metsuke auf das Ende der Saya, möglichst nicht auf dem Boden rutschen) und dann nach vorne gelegt (das Metsuke geht dabei bis zur Schwertmitte mit; vor 2013 bis zum rechten Zeigefinger). Sageo nach rechts strecken und rechte/linke Hand auf die Beine legen (wobei die Knie zwei

Faustbreiten auseinander sind). Nach dem Grüßen des Schwertes fasst die rechte Hand die Tsuba (mit gestrecktem Ringfinger) und stellt das Iaito mit einer Bewegung zu sich umgekehrt zum Ablegen in der Mitte auf (nicht zu weit weg). Die linke Hand geht unterhalb der Mitte der Saya (ca. 20 cm oberhalb des Kojiri) an die Saya (Seitei: Mitte der Saya; Magglingen 2013 wie Seitei, nämlich auf Höhe Suigetsu, was in Augsburg 2013 korrigiert wurde), fährt hinab (nur soweit, dass nicht vorgelehnt werden muss), nimmt das Ende samt dem Sageo und führt es etwas links von der zur Körpermitte zum Obi (Seitei: in der Körpermitte). Binden des Sageo analog zum Seitei (doch weil das Schwert weiter links im Obi ist, kann der Knopf gegen die Körpermitte hin gebunden und beim Festziehen mit beiden Händen nach links gezogen werden, so dass er links bei der Saya ist und beim Binden nicht die Saya in Richtung Seitei-Haltung gedrückt wird). Die Tsuka zeigt zum Gegner. Das Sageo wird nicht nach hinten gezogen, sondern hängen gelassen (was somit zwei Bogen ergibt, einen hinter und einer vor der Saya - für Fortgeschrittene sind so auch die Seitei-Katas Tsuka-Ate, Ganmen-Ate und Shiho-Giri möglich; das Sageo für Muso-Jikiden-Eishin-Ryu ist 8 Shaku lang, im Gegensatz zum Sageo für Muso-Shinden-Ryu mit 7 Shaku Länge).

- Das To-Rei-Abgrüssen (“Datto”) ist analog zum Abgrüssen des Seitei, doch wird das Iaito wie beim Angrüssen schräg gestellt.
- Bei Prüfungen und im Taikai wird das Seitei-Reiho gemacht, was auch für das Sitzen gilt (selbst wenn eine zweite Koryu-Kata gemacht wird, wird “seitei-mässig” gesessen).
- Das To-Rei im Stehen ist wie beim Seitei, ausser dass das Sageo nicht gedrittelt wird sondern entlang der Saya gehalten wird. Doch soll an einem Seminar darauf geachtet werden, wie es der (leitende) Sensei macht.

1. Shoden (Ohmori-Ryu)

1. Mae (Angriff von vorne)

- Zu Beginn werden die Zehen aktiv gegen den Boden gedrückt, und wenn die Hände die Tsuka fassen, die Muskeln am Oberschenkel angespannt (so dass die Knie wie nach innen “rollen” und zusammen rutschen, so dass ein leichteres Hochkommen möglich wird). Das Gewicht wird eher auf das linke Knie gedrückt, so dass das rechte Bein dann einfacher hochkommen kann (vom Gefühl her kommt das rechte Knie hoch, nicht der rechte Fuss nach vorne), wenn mit dem locker gestreckten Arm das Iaito für das Nuki-Tsuke bereit ist (beim Saya-Banare ist nur noch die vordere Hälfte des Boshi in der Saya, die ohne weitere Bewegung herauskommen kann).
- Beim Greifen der Tsuka greift zuerst die linke Hand, dann die rechte Hand, dann ziehen sich die Knie zusammen (weil der Hara hochstösst) und das Ziehen mit dem Hochkommen beginnt.
- Das Zusammenziehen der Knie ist mehr ein Gefühl und eine kleine Bewegung, die nicht übertrieben werden soll.
- Die Zehen werden zu Beginn gegen den Boden gedrückt und noch vor dem Nuki-Tsuke aufgestellt, wie es in den Seitei-Notizen beschrieben ist.
- Das Ziehen beginnt, wenn der Gegner den Entschluss für seinen Angriff gefasst hat und mit der Umsetzung beginnen will (deshalb trifft ihn dann das Schwert am Hals, weil er inzwischen auf die Knie hochgekommen ist). Im Muso-Shinden-Ryu ist die Interpretation leicht anders.
- Im Gegensatz zum Seitei wird zuerst etwas mit dem Hochkommen begonnen, um dann mit dem Ziehen zu beginnen. Das führt dann zu einem beschleunigten schnelleren Nuki-Tsuke als beim Seitei.
- Das Iaito wird beim Ziehen sofort um 45° nach aussen gedreht und dann im letzten Moment beim Saya-Banare waagrecht gedreht zum Nuki-Tsuke.
- Die linke Hand zieht die Saya von Anfang an zurück, so dass die Tsuka zum Gegner geht (ansonsten würde das Seme am Gegner vorbeigehen).
- Während des Hochkommens ziehen sich die Knie aufgrund der Vorspannung etwas zusammen.
- Wenn die Körperachse linke Schulter, linke Hüfte und linkes Knie durch das gerade Hochkommen des Körpers ganz gerade ist sind auch die (v.a. linken) Zehen aufgestellt und verankern den Körper gegen den

Boden. Dann muss das Iaito nur noch mit der vorderen Hälfte des Boshi beim Koiguchi sein (richtige Schwertlänge bzw. Definition der Länge des Schwertes!), so dass das rechte Bein nach vorne gebracht und das Nuki-Tsuke geschnitten werden kann ("step - cut", das Schwert ist schneller als das Bein, weshalb das Bein leicht vorher kommen muss, damit der Schnitt und der Schritt gleichzeitig fertig sind).

- Der Schnitt beim Nuki-Tsuke "passiert von selbst" aus dem Ziehen heraus mit der lockeren rechten Hand (die linke Hand dreht die Tsuka in die rechte Hand hinein, die nur wenig von unten heraufholen muss) bis dann der rechte kleine Finger/Ringfinger für den Schnitt geschlossen werden.
- Der linke Unterschenkel kann etwas nach innen zeigen (d.h. muss nicht parallel zum rechten Oberschenkel sein wie beim Seitei), da für das Chiburi dann der linke Fuss herangezogen wird. Gemäss Birmingham 2015 ist es aber besser, wenn er auch gerade gestellt wird, um einerseits keine Differenz zum Seitei zu haben, andererseits bei einer Beurteilung durch einen Sensei eines anderen Stils nicht - fälschlich - als unkorrekt bewertet zu werden.
- Der erste Schnitt geht über den Hals des vorkommenden bzw. angreifenden Gegners (andere Stile gehen über die Brust und brauchen dementsprechend einen weiteren Schnitt). Die Distanz ist näher als beim Seitei, weshalb der Oberkörper beinahe gerade bleibt und die rechte Schulter nicht stark nach vorne gedrückt wird. Das Iaito ist auf Höhe der rechten Schulter beinahe waagrecht, nur ganz leicht nach vorne abfallend.
- Bereits beim ersten Schnitt wird Gewicht auf den rechten Fuss gebracht, so dass der linke Knieschoner nicht mehr ganz zusammengedrückt wird. Das erlaubt ein "leichtes" Bewegungen ohne den Oberkörper zu biegen. Der Kopf bleibt dabei in der Mitte, auch wenn der Schwerpunkt durch diesen Druck ganz leicht nach rechts weg von der Mittellinie verschoben wird.
- Kein Verschieben beim Furi-kaburi, denn der Gegner kommt hoch und damit etwas nach vorne (dennoch mit der Hüfte schneiden: Fortgeschrittene: mit dem vorderen Fuss leicht grösser werden, dann das hintere Knie nachziehen wenn das Iaito trifft - "Schneiden mit dem hinteren Bein" -, das Becken geht beim Schnitt leicht nach vorne und der Schnitt kann so mit dem Körpereinsatz kraftvoller sein). Durch das Drücken mit dem Hara kommt der ganze Oberkörper ganz leicht nach vorne (die Tsuka-kashira geht beim Ende des Schnittes zum Hara und der Hara geht zur Tsuka-kashira), bleibt aber aufrecht.
- Der Entscheid darüber, ob für den Kiri-Oroshi herangerutscht wird oder nicht, fällt wenn das Schwert ob dem Kopf ist und gesehen wird, ob der Gegner zurückgewichen oder nach hinten gefallen ist - nur dann ist Distanz zu machen. Das kann aber nicht gleich nach dem Nuki-Tsuke gesehen werden.
- Beim Furi-kaburi geht das Schwert ca. 45° hoch und die rechte Hand bleibt rechts von der Mitte des Gesichts (beide Hände zeichnen einen Fujiyama). Die Schneide wird mit einem leichten Knicken des rechten Handgelenks nach oben gedreht so dass das Schwert schneller für den Kiri-oroshi bereit ist (dafür zeigt die Schneide nicht mehr immer zum Gegner)
- Für das Furi-kaburi geht die Kissaki links vom Kopf hoch; nur die rechte Hand geht nicht vor dem Gesicht durch. In Birmingham 2015 wurde ausdrücklich korrigiert, wenn die Kissaki in der Mitte hochkam, anstatt leicht links wie das der Fall ist, wenn beide Hände den Fujiyama "nachzeichnen". Und in Birmingham 2016 wurde betont, dass das Schwert nicht "gerade in den Himmel gesteckt" wird, sondern auf der linken Seite hochkommt, weil die Hände symetrisch hochkommen und die Schneide immer zum Gegner zeigen muss.
- Die Arme über den Kopf strecken für Kiri-oroshi, die Kissaki macht einen grossen Kreis. Das Kiri-oroshi muss nicht überaus schnell kommen, denn der Gegner ist bereits durch das Nuki-tsuke besiegt und es geht nur noch um das letzte Schneiden des Gegners.
- Da beim Chiburi der linke Fuss auf eine Handbreite zum rechten Fuss herangezogen und nachher der rechte Fuss auf Schulterbreite zurückgestellt wird, verschiebt sich der Körper leicht nach rechts weg von der Kata-Achse (wie beim Hidari; beim Migi und Ushiro geht es analog leicht nach links). Das Metsuke bleibt jedoch unverändert auf der Zentrums-Linie.

2. **Migi** (Angriff von links; vor der Kata wird nach rechts gedreht)

- Vgl. zu Mae.
- Für das Drehen zu Beginn der Kata ist kein Gegner anzuschauen und zu fixieren (gilt allgemein), da noch

gar kein Gegner da ist. Dieser kommt erst nachher. Die Drehung dient nur dazu, dass die Kata schliesslich in der üblichen Richtung gemacht werden kann, wo im Dojo der Platz vorhanden ist.

- Der Blick wird jedoch von Gerade aus erst beim bewegen des zweiten Fusses zur neuen Richtung hin gedreht.
- Die Drehung vor der Kata und das Absitzen erfolgen auf der Kata-Achse (Zentrums-Linie), so dass - wegen des einleitenden Heranziehens des rechten Knies zum linken Knie - nach der Drehung die Kata auf der Zentrums-Linie gemacht wird (im Seitei wird nach der einleitenden Drehung neben der Kata-Achse gesessen, und die Drehung mit nicht zusammengezogenen Knien führt zurück auf die Kata-Achse).
- Mit dem Greifen der linken Hand an die Saya wird der Kopf gedreht und somit der Gegner angeschaut. Wenn dann die rechte Hand die Tsuka fasst kommt das rechte Knie mit, worauf das Hochkommen und Drehen erfolgt (mit der Tsuka weiterhin auf der Körperachse, bis diese zum Gegner zeigt und gegen diesen gezogen wird). Dabei wird der rechte Arm gegen den Gegner gestreckt und der linke Fuss kommt mit dem Nuki-Tsuke nach vorne (Auftreffen von Fuss auf Boden gleichzeitig mit Auftreffen des Schwertes an der Schläfe des Gegners). Bevor der linke Fuss zum Nuki-Tsuke nach vorne kommt, darf er bis zum rechten Knie gezogen werden.
- Für die Drehung beim Ziehen wird zuerst (zum Drücken mit den Zehen und "Rollen" der Knie vgl. zu Mae, doch dient es bei den Katas 2 - 4 nicht dem einfacheren Hochkommen, sondern um in die Mitte zu kommen) das rechte Knie zum linken gezogen (gemäss der Drehrichtung), gerade hochgekommen mit beiden Zehen aufgestellt, das Gewicht auf das rechte Knie verlagert, und erst gedreht, wenn die Achse rechte Schulter, rechte Hüfte und rechtes Knie ganz gerade ist (nur so kann im Gleichgewicht gedreht werden, was übungshalber auch mit Drehungen um 270° geübt werden kann). Drehpunkt sind das rechte Knie und die linken aufgestellten Zehen (nicht bewegen!) bis zum Nuki-Tsuke, wo mit dem Schnitt ("step-cut", vgl. bei Mae) auch das rechte Bein an die richtige Position vorschnellt (vorher bleibt es noch hinten).
- das sich der linke Fuss nach dem Aufstellen der Zehen bei der Drehung nicht verschiebt kommt er für den ersten Schnitt dann vor und etwas nach innen zur Kata-Achse hin
- Zu Beginn nur wenig ziehen und noch so lassen (nicht kontinuierlich ziehen wie im Seitei), sowie den Kopf nicht drehen (wohl aber mit den Augen schauen), die Tsuka zeigt in die Mitte des Gegners wenn ab ca. 45° zum Gegner ganz gezogen wird (Seme; es macht auch keinen Sinn, wenn zuerst weit in eine falsche Richtung gezogen wird, weil die Drehung noch nicht soweit ist).

3. **Hidari** (Angriff von rechts; vor der Kata wird nach links gedreht)

- Vgl. zu Mae und zu Migi.
- Zu Beginn wird der Kopf zum Gegner gedreht, d.h. wenn die linke Hand die Saya fasst. Wenn die rechte Hand die Tsuka fasst, wird das linke Knie zum rechten gezogen.
- Obwohl es für das Ziehen an sich nicht nötig ist, muss das Saya-Biki gut gemacht werden. Es ist konzentriert gegen den Gegner zu ziehen, was diese Kata schwieriger als Migi macht.
- Bei der Drehung wird der rechte Fuss mit den aufgestellten Zehen zuerst noch belassen (analog zum linken Fuss bei Migi).

4. **Ushiro** (Angriff von hinten)

- Vgl. zu Mae, zu Migi und zu Hidari.
- Es wird leicht breiter gesessen (ca. 2,5 Faustbreiten), da kein Gegner von vorne droht und mit einem leichten Verbreitern des Abstandes zwischen den Knie Zanshin nach hinten gegeben werden kann (und auch dann die Drehung vereinfacht wird).
- Beim Greifen fasst zuerst die linke Hand die Saya, samt dem Beginn des Kopfdrehens. Dann fasst die rechte Hand die Tsuka zusammen mit dem Heranziehen des rechten Knies.
- Zu Beginn das rechte Knie über die Kata-Achse hinaus zum linken ziehen (deshalb wird auch breiter gesessen als sonst) so dass nach der Drehung auf der Kata-Achse geblieben wird (beim Seitei gibt es eine Verschiebung). Es muss gerade hochgekommen werden und der rechte Fuss geht nicht nach aussen (was die Drehung verraten würde, sondern es könnte auch gerade aufgestanden und davongegangen werden).

- Nach der Drehung nicht wie im Seitei den linken Fuss nach aussen versetzen (die Drehung ist genug), sondern den linken Fuss nach vorne gegen den Gegner schieben und belasten (Fumi-Komi).
- Im letzten Viertel der Drehung (die wie im Seitei-Iaido gemacht wird) nach vorne gegen die Körpermitte stossen (vorher wird das Iaito nur wenig gezogen, da der Gegner nicht dort ist). So wird die Drehung leichter, weil die Masse nahe am Drehpunkt ist (und sehr wichtig ist die gerade Achse rechtes Knie, rechte Hüfte, rechte Schulter, da bei einer nur schon leichten Schräglage bzw. Vorlehnen die Drehung nicht stabil ist). Das Ziehen wird verstärkt, indem die Saya früh nach hinten gezogen wird. Bei einem nicht zu frühen weiteren Ziehen gibt sich auch kein Problem, wenn die Kata zwischen zwei anderen Personen gemacht wird.

5. **Yae gaki** (Viele Mauern / das Tor schliessen)

- Beim Nuki-Tsuke kann das linke Knie ganz leicht abgehoben werden, so dass dann das eher schnelle Aufstehen für den ersten Kiri-Oroshi (weil der Gegner zurücklehnt, da er nicht getroffen wurde, kann nicht erwartet werden) mühelos möglich ist. Der Gegner wird mit dem linken Bein "gejagt". Dazu wird das Iaito für ein starkes Seme gegen den Gegner hin gedrückt bis es dann zum Kiri-Oroshi hochgenommen wird (und nicht beim Aufstehen nach oben wegziehen und dem Gegner die ganze Front ungeschützt präsentieren).
- Es wird für den Kiri-Oroshi tief gestanden, d.h wie eine bloss flache Welle nach vorne kommen und nicht mit dem ganzen Körper gross hochkommen und wieder hinuntergehen. Während des Kiri-Oroshi wird auf das Knie gegangen, so dass das Schwert mit dem Körper runtergedrückt wird (und nicht zu erst auf das Knie gegangen wird um dann zu schneiden).
- Wichtig ist das gute Zeigen des Rhythmus', der erste Kiri-Oroshi (mit Metsuke zum Gegner hinunter) ist gleichzeitig wie das Tiefgehen auf das Knie. Auch sollen beide Kiri-Oroshi in dieser Kata gleich schnell ausgeführt werden.
- Beim ersten Noto ist das Gefühl, dass die Kata beendet ist (die Tsuka geht wie immer horizontal zurück und zeigt nicht - wie früher noch instruiert - gegen den Gegner), der linke Fuss geht gerade nach hinten (wie beim Tsuka-Ate im Seitei, nicht im Halbkreis wie dann im Chuden).
- Das zweite Ziehen geschieht nach unten mit Vorlage (der Körper wird - nach einem ersten aggressiven Ziehen - von der Tsuka "weggezogen" und das Iaito "fällt" wie aus der Saya und wird erst kurz vor dem Block fester in der Hand gehalten) und durch das Aufrichten des Oberkörpers ergibt sich die ablenkende Kreisbewegung des Iaito um den rechten Unterschenkel (der rechte Fuss zeigt gerade nach vorne und der linke Fuss ist dabei maximal 90° abgewinkelt, ansonsten sich eine zu schräge Haltung ergäbe, bei einer geraden Haltung ist das rechte Knie über dem rechten Fuss und das rechte Knie wird nach vorne gedrückt, was auch die nötige Kraft für das Wegschlagen/Blockieren des gegnerischen Schwertes ergibt). Sinn ist der Schutz vor dem Schwert des Gegners (vom Gefühl her wie einen Stab über das Knie brechen; das Handgelenk wird aufgekippt, so dass die Schneide ungefähr 45° nach vorne rechts zeigt und die Abwehr mit dem Ha als dem härtesten Teil des Schwertes erfolgt - diese Haltung ist die natürliche Haltung des Iaito in dieser Situation).
- Die Haltung beim Block ist eher nach vorne gebeugt mit Druck zum Gegner (nicht mit dem Oberkörper vor dem Gegner zurückweichen), es wird eher tief gestanden.
- Beim Block sind die beiden Füße und das Schwert auf einer geraden Linie.
- Beim Aufziehen für das zweite Kiri-Oroshi kommt die linke Hüfte nach vorne bis gleich wie die rechte Hüfte, wodurch das Iaito mit einem Uke-Nagashi-Gefühl vor dem Körper hoch kommt und ihn schützt (dazu weist die Kissaki möglichst lange nach unten um die linke Körperseite abzudecken). Vor Peter West in Stäfa 2014 war es wie ein Stichgefühl nach hinten links oben (analog wie beim Mae im Seitei) übergeht, kein Schwingen auf die linke Seite mit einem Präsentieren des rechten Handgelenks für einen Schnitt.
- Der Schnitt geht sehr tief, da der Gegner bereits am Boden liegt (d.h. das Schwert darf bei höheren Graden nicht schon hoch oben pfeifen, da gezeigt werden muss, dass das gewusst wird).
- Als Variante (Kae-Waza) gibt es diese Kata statt mit einem Block nach unten auch mit einem Querschnitt über den Bauch eines zweiten angreifenden Gegners (diese Kata wird manchmal dann als 11. Kata dazwischengeschoben).

6. Uke nagashi (Halte fliegend)

- In den Kniestand linkes Bein schnell aufstellen (wie wenn aufgestanden und weggegangen werden sollte, die linken Zehen müssen nicht zuerst aufgestellt werden, da kein Druck in diese Richtung verlangt wird) und gleichzeitig Ziehen deutlich unter die Waagrechte, d.h. die Tsuka ist unter dem Knie (Oshita in Augsburg 2015) dann erst hoch zum Block (wie bereits vor Stäfa 2014, wo direkt hochgegangen wurde). Damit wird das Schwert vor dem Gegner verborgen, dennoch wird dieser durch das Weichen von der Kata-Achse gezwungen, seine Angriffslinie zu ändern, was Zeit für den Block gibt und dem Angriff Energie nimmt.
- Das Hochkommen mit dem linken Knie bzw. Vorbringen des linken Fusses ist nur soweit, dass der Kniewinkel unter 90° bleibt. Ansonsten würde zu weit weg vom Gegner gestanden um ihn dann erreichen zu können. Der Fuss ist 45° zum Gegner hin abgewinkelt.
- Zum Ziehen direkt hochkommen in einen tiefen Stand, der rechte Fuss bleibt am Platz, und für den Block den Oberkörper in Richtung des Gegners drehen (dazu wird der linke Fuss ca. 45° nach schräg vorne rechts gedreht), Kopf und Körper unter dem Schwert schützen wobei der rechte Arm nur ca. 45° nach oben geht (da das Schwert des Angreifers gekrümmt ist, die Kissaki zeigt nur leicht nach unten, damit ist das Iaito nicht ob dem Kopf sondern vorne etwas ob der Stirne, nicht ein "Regenschirm"), die linke Hand drückt die Saya in einer Gegenbewegung etwas nach unten. Die linke Schulter kommt etwas nach vorne, damit sie unter dem Schwert geschützt ist (genau umgekehrt zum Uke nagashi im Seitei).
- Der rechte Fuss kommt deshalb zum Entlasten des Druckes in der Linie einen halben Schritt (nicht zuviel, sonst kann der Gegner dann nicht mehr erreicht werden) nach vorne rechts (bzw. von der Kata-Achse her gesehen nach rechts hinten). Durch dieses Verschieben des Körpers (noch ohne eine Drehung des Körpers) wird das blockierende Schwert weggezogen und das Schwert des Angreifers kann runtergehen ohne den Körper zu treffen (beim Seitei gleitet das angreifende Schwert seitwärts ab). Das ist der zentrale Punkt dieser Kata, ansonsten der Budo-Aspekt nicht erfüllt wird.
- Der Körper dreht auf den Fussballen (der rechte Fuss wird nicht schon beim Vorkommen gedreht) in Richtung des Gegners und bleibt weiterhin tief.
- Der Körper bleibt aufrecht und es wird nicht zurückgelehnt (Stil von Oshita). Es geht um das Schneiden des Gegners, weshalb Druck gegen ihn ausgeübt wird, anstatt zurückzulehnen.
- Der linke Fuss wird angehoben (um das Verdrehen zu lösen und um die linke Schulter trotz des Druckes des Gegners zurücknehmen zu können; was bei Fortgeschrittenen und ihrem tieferen Stand wichtig ist) und stampft leicht zurück (der Gegner ist sehr nahe, deshalb nicht nach vorne gehen), der rechte Fuss kommt vor und stampft zusammen mit dem geraden Kiri-Oroshi eine Handbreite neben dem linken Fuss. Die Drehung des Körpers für den Schnitt geht um die Schwerpunkt-Achse herum mit einem Zurücknehmen des vorderen und einem Vorkommen des hinteren Fusses (d.h. mit gutem Hüfteinsatz).
- Der Schnitt geht nicht tiefer als die Horizontale, die Füße haben einen Winkel von ca. 60° , so dass tief gestanden werden kann. Für die Stabilität bzw. das Gleichgewicht werden die Fersen gegeneinander gedrückt.
- Beim Zurücknehmen des Schwertes geht die Kissaki in gerader Linie oben neben das rechte Knie.
- Das Iaito kann auf dem Bein aufliegen, muss aber nicht, sondern kann mit etwas wenig Abstand unbeweglich in der Luft gehalten werden (weil das aber schwierig ist, wird in der Regel aufgelegt)
- Das Schwert wird locker geschwungen - aber dennoch mit einem Uke-Nagashi-Gefühl - zum Griffwechsel. Für diesen ist die linke Hand etwa auf Brusthöhe.
- Das Schwert wird zum Noto recht grosszügig geschwungen, anders als beim Seitei.
- Der linke Fuss geht für das Chiburi parallel zur Kata-Achse nach hinten (analog wie das Aufstehen bei dieser Kata im Seitei) und ist maximal 90° abgewinkelt (mit genügend Abstand zur Achse zwischen den Füßen, so dass sich beim Abdrehen zum Noto der richtige Fussabstand ergibt; dieser Stand - so auch beim Kaishaku - kommt aus der Haltung des Priesters, der den Balken gegen die Tempelglocke schwingt). Es ist ein langer Stand.
- Das Metsuke bleibt deutlich schräg zum Gegner.
- Die rechte Hand an der Tsuka wird im ersten Teil des Aufstehens gedreht (gemäss ausdrücklicher Nach-

frage bei Oshita Sensei in Magglingen 2011; vor Villingen 2010 war es frei, wobei Peter West nicht drehte, wie auch die Hand erst nach dem Aufstehen gedreht werden konnte, in Augsburg 1017 drehte Oshita Sensei die Hand immer während dem Aufstehen).

- Fortgeschrittene machen die Kata bis zum Kiri-Oroshi in einer Bewegung, aber nicht einfach die Kihon-Form schneller.

7. **Kaishaku** (Assistent beim Seppuku)

- Diese Kata wird an Prüfungen und Vorführungen nicht demonstriert (schliesslich ist man nicht selbst im Mittelpunkt, sondern der andere), was zwar nicht verboten wäre, aber ein Zeichen von schlechtem Stil bzw. schlechtem Geschmack wäre (womit eine Prüfung nicht bestanden werden kann).
- Diese Kata wird ohne Aggressivität und ohne Seme gemacht, sondern würdevoll und sicher, da kein Feind vorhanden ist, sondern einem Freund geholfen wird. Weil es kein Kampf ist, ist es keine eigentliche "Kata". Der Fokus der Aktion liegt beim Seppuku, weshalb sich der Assistent möglichst "unsichtbar" machen soll. Aufgrund dieses anderen Gefühls und dem anderen Schneiden ist es wohl die schwierigste Kata.
- Das Metsuke senkt sich zuerst zum sitzenden "Gegner" (ist aber dann beim Sitzen wieder geradeaus, und nach dem Schnitt tief).
- Das Ziehen erfolgt mit dem Hochkommen nach rechts vorne mit einem Aufstellen des rechten Beines nach 45° schräg nach rechts, d.h. in Richtung des Beines (damit das Schwert nicht für den Partner sichtbar gezogen wird, er sitzt vor der Verlängerung des linken Knies), das Iaito wird ob der Schulter nur mit Kraft in Daumen und Ringfinger gehalten (weshalb die Kissaki etwas nach unten hängt, d.h. schräg diagonal wie der Rückenbündel bei einer Kendo-Rüstung), Oberarm und Iaito sind ca. horizontal, der rechte Vorderarm beinahe vertikal (der Partner soll die Kissaki nicht im Blickfeld haben oder einen Schatten sehen können). Bis in diese Position erfolgt alles in einem Fluss bzw. in einer Bewegung, dann wird kurz gewartet, bis der Freund soweit ist (und den Kopf senkt). Dieses Kamae kann genug lange gezeigt werden, es besteht keine Notwendigkeit, sofort zu schneiden. Dabei gibt es drei verschiedene Timings wann der Schnitt ausgelöst wird. 1. Timing: Wenn der Sepukku-Begehende den Dolch in den Bauch sticht. 2. Timing: Wenn der Dolch links in den Bauch gestochen und dann nach rechts durchgezogen wurde. 3. Timing: Bereits wenn der Seppuku-Begehende den Dolch ergreift; dieses Timing wird aber ausschliesslich bei Kindern verwendet, um Ihnen ein Leiden zu ersparen. Den Schnitt durch den Bauch wird nachträglich ausgeführt, damit es ein authentisches Seppuku ist.
- Weil der Stand leicht nach rechts abgedreht ist, muss die rechte Hüfte vor dem Schneiden zuerst wieder gerade ausgerichtet werden muss, der möglichst weite Schnitt kommt von ca. 45° rechts oben (analog wie beim Kesa-Giri, aber von weiter aussen) und wird bei Fortgeschrittenen erst am Schluss (fast nur noch zum Stoppen, auch kommt die linke Hand in dieser Stellung gemäss Peter West in Stäfa 2016 gar nicht an die Tsuka) von der linken Hand unterstützt (weil die Kraft dann auch erst dort gebraucht wird - das Iaito pfeift denn auch erst im unteren Teil des Schnittes, ebenso bei einem Gi mit weiten Ärmeln, welche bei einem Hochnehmen des linken Armes die Sicht verdecken würden) und geht in die Waagrechte (was wegen des langen Standes genügend weit unten ist). Es genügt ein sanfter, scharfer Schnitt.
- Der grosse Schnitt hat eine 45°-Richtung (von weit aussen ob der rechten Schulter) da der Freund nach vorne gebeugt ist (etwa entlang dem Gi am Hals). Dabei ist zuerst der rechte Fuss vorne auf dem Boden (das Gewicht liegt in der Mitte zwischen beiden Beinen, nicht nach vorne lehnen), bevor der Schnitt erfolgt. Dabei ist am Ende des Schnittes eine deutliche Zugbewegung zur linken Hüfte (der Kopf wird abgeschnitten, nicht abgehackt). Das Iaito ist am Schluss in einem ca. 30°-Winkel zur Kata-Achse.
- Die Kissaki geht in einer geraden Linie an die Position beim rechten Knie, d.h. wird auf dem direkten Weg zurückgenommen und es ist kein Seme nötig.
- Beim Griffwechsel ist die linke Hand auf Brusthöhe.
- Das Iaito kann auf dem Bein aufliegen, muss aber nicht, sondern kann mit etwas wenig Abstand unbeweglich in der Luft gehalten werden (weil das aber schwierig ist, wird in der Regel aufgelegt)
- Für die Vorbereitung des Noto wird das Schwert nahe am eigenen Körper vorbeigenommen.
- Um beim Aufstehen (das wie üblich nach vorne erfolgt und bei den anderen Katas mit Seme verbunden ist)

nicht aggressiv zu wirken, hält die rechte Hand die Tsuka-Kashira. Diese wird beim Zurückgehen früh beim ersten Schritt losgelassen (es ist kein Feind da).

8. **Tsuke komi** (sofortiger Angriff wenn der Gegner zurückweicht)

- Der Gegner wird zu Beginn durch leichtes Vorlehnen provoziert, auf den Kopf zu schlagen, und die Distanz wird verkürzt (und mit dem Aufstellen des rechten Beines wird ein Aufstehen nach hinten überhaupt erst ermöglicht, das Gewicht geht eher auf den rechten Fuss zum einfacheren Aufstehen)(Andere Möglichkeit wäre, anstatt nach vorne zu lehnen und Tsuka nach unten zu drücken, gerade nach vorne und mit der Tsuka ins Gesicht vom Gegner zielen.). Weil der Gegner bereits angreift und somit eine rasche Reaktion erforderlich ist, wird die Tsuka mit beiden Händen gleichzeitig gefasst (anders als in den ersten fünf Ohmori-Ryu-Katas). Das gleichzeitige leichte Ziehen geht gerade nach vorne mit Seme (bestimmt und schnell), aber nicht weiter als das aufgestellte rechte Knie (sonst würde die Hand zum Ziel; damit soll der Gegner sein Vorhaben aufgeben oder zumindest zum Zögern gebracht werden, was die Zeit zum Ausweichen gibt). Dabei wird die Saya mit der linken Hand bereits zurückgezogen, so dass nachher das Schwert ohne Verzögerung hochgezogen werden kann. Das Hochziehen sollte allerdings nicht allzu schnell gemacht werden, aber ohne Verzögerung zum ersten Schnitt.
- Metsuke geht zum Gegner hoch.
- Zurückweichen mit einem geraden Hochnehmen des Iaito (wie beim Nuki-Uchi im Seitei; Muso Shinden Ryu: mit Uke-Nagashi), wobei der rechte Fuss nicht weiter zurückgeht als der linke Fuss (da ja wieder vorgekommen werden soll - aber das Zurücknehmen ist wichtig ansonsten die ganze Kata nutzlos wäre).
- Der rechte Fuss wird beim Zurücknehmen nicht abgehoben, sondern behält den Bodenkontakt (wie immer).
- Weil der Gegner bereits angreift, ist der Beginn dieser Kata eher schnell. Vom "Nuki-Uchi" bis dann zum ersten Schnitt ist es eine fließende Bewegung (was auch eine der Schwierigkeiten dieser Kata ist). Dagegen ist der erste Teil mit dem Erwarten des Gegners eher langsam, was schliesslich Sho-Ha-Kyu ergibt.
- Die beiden Schnitte sind gerade mit den Füßen dann auf gleicher Höhe. Beim ersten Schnitt über den Kopf ist der Abstand zwischen den Knien ca. eine Faustbreite, beim zweiten Schnitt in die Horizontale mit einem noch deutlich weiteren Tiefgehen ca. zwei Faustbreiten. Die Füße und Knie zeigen leicht nach aussen, was ein aufrechtes Tiefgehen ermöglicht. In Magglingen 2012 und Dinhard 2012 waren dann die Füße aber beinahe wieder parallel in einer natürlichen Haltung (mit den Knien nach aussen gedrückt), so dass keine grosse Korrektur der Fuss-Stellung für das Jodan-no-Kamae nötig wurde. Auch wird nur soweit tief gegangen, dass dann die Höhe für das Jodan-no-Kamae erreicht wird (d.h. der Kopf nicht auf und ab geht).
- In Augsburg 2015 betonte Oshita, dass die Knie beim ersten Schnitt nur ganz leicht gebogen sind (d.h. nur wenig tiefgegangen wird), dafür beim zweiten Schnitt deutlich tiefer gegangen wird.
- Das Tiefgehen geschieht bereits während des Schrittes, nicht dann erst während des Schnittes.
- Bei den Schnitten ist Seme wichtig, so dass der Gegner zurückgedrängt wird (nicht das Iaito zu früh hochnehmen und damit vom Gegner wegziehen).
- Das Iaito geht mit starkem Seme eher schnell in Jodan-no-Kamae zurück (erste "Pause" in der Kata). Es soll eigentlich ein drittes Mal geschnitten werden, ist dann aber nicht nötig.
- Das Tiefgehen zum "Herunterdrücken" beginnt, wenn die Kissaki bei den Augen vorbei nach unten geht (bis dahin eher schnell, dann langsam). Das dafür eher steile Iaito kommt aus der Geschichte des Notos dieser Kata, welches auf einem Pferd angesiedelt ist, und der Kopf des eigenen Pferdes soll nicht geschnitten werden.
- Beim Griffwechsel verliert die rechte Hand den Kontakt zur Tsuka nicht, beim Umgreifen geht die linke Hand weit um die Klinge herum (nahe an der Tsuba), die linke Hand geht mit geschlossenen Fingern (aus Sicherheitsgründen; vor Magglingen 2012 und dann wieder in Magglingen 2014: etwas gespreizten, gestreckten Fingern, wobei sich die Finger spreizten, wenn die rechte Hand mit dem Ziehen beginnt) über das Knie (symbolisch um das Blut mit einem Lappen oder dem Hakama abzuwischen, "Chinogui" statt Chiburi), die rechte Hand zieht die Tsuka bestimmt nach oben (in der linken Hand mit dem Mune etwa entlang der Lebenslinie) bis vor die rechte Schulter. Das rechte Daumen-Grundgelenk drückt die Tsuka nach oben und der rechte kleine Finger (der Kontakt mit der Tsuba hat) nach unten, was den Zug stoppt

wenn der rechte Ellenbogen ca. 45° ausgestellt ist (in Magglingen 2014 wurde der rechte Ellenbogen unten gelassen). Damit kann das Schwert nicht über die linke Hand hinaus gezogen werden, so dass die Rückseite der Kissaki keine Verletzung bewirken kann.

- Die rechte Hand an der Tsuka wird wie beim Uke nagashi im ersten Teil des Aufstehens gedreht (in der jeweils "gültigen Version").

9. **Tsuki kage** (Mondschatten)

- Das linke Knie geht zusammen mit dem Greifen der Saya durch die linke Hand gegen das rechte Knie, wenn die rechte Hand die Tsuka fasst, wird gleichzeitig der Kopf gedreht. Drehpunkt sind das linke Knie und der rechte Fuss (der richtige Abstand zwischen den Füßen gibt nachher einen stabilen Stand). Es ist zuerst die selbe Drehung wie beim Hidari (der rechte Fuss bleibt bei der Drehung noch hinten am Platz oder darf bis zum linken Knie gezogen werden), nur ist das Ziehen höher (mit der Tsuka-Kashira gegen das Gesicht des herankommenden stehenden Gegners, um diesen zu stoppen bzw. "nach hinten drücken").
- Es wird erst dann der Kopf zum Gegner gedreht, wenn die Vorbereitungen für das Drehen gemacht sind, so dass dieser nicht gewarnt wird, dass ich bereit bin. Wenn aber dann der Kopf gedreht ist, muss der Gegner mit dem Metsuke deutlich erkennbar fixiert werden.
- Für das Drehen müssen die Zehen nicht aufgestellt werden, denn es ist dann keine "Verankerung" für einen Schnitt nötig.
- Wenn der rechte Arm gegen den Gegner ausgestreckt und das Iaito mit dem Boshi beim Koiguchi bereit ist (vgl. zum Mae), schnellt der rechte Fuss weit nach vorne (womit die Ähnlichkeit mit Hidari endet) und das Nuki-Tsuke erfolgt samt dem leichten Abheben des linken Knies vom Boden (das Iaito geht mit dem Hochkommen des Körpers parallel auch hoch). Mit dem Vordrücken der rechten Schulter kann so die Distanz zum Gegner überbrückt werden (ein Vorlehnen wäre dagegen falsch und würde in den "Fallbereich" des gegnerischen Schwertes kommen) und diesem wird noch in Jodan-no-Kamae über die Unterarme geschnitten. Damit ist der Oberkörper gerade zum Gegner (Muso-Shinden-Ryu: 45° schräg zum Gegner); die Abfolge für das Kiri-Oroshi ist dann, dass die linke Hand an der Saya die linke Hüfte nach vorne zieht, so dass der Körper gerade ist und das Schwert mit starkem Seme gegen den Gegner für den Kiri-Oroshi hochgenommen werden kann (Muso-Shinden-Ryu: es wird länger mit dem Schwert gegen den Gegner "gedrückt" als dieses dann kontrolliert hochzunehmen und mit "Tame" kraftvoll - und doch locker - zu schneiden).
- Das Drehen und Ziehen hat in einem Fluss und locker zu erfolgen.
- Das Seme zu Beginn geht gegen die Augen des Gegners, der Schnitt dann aber über die Handgelenke, da dafür hochgekommen wird, so dass die Achse des Iaito nicht geändert werden muss.
- Der linke Fuss überläuft den rechten Fuss nur wenig (!) und der Gegner wird deutlich mit Seme nach hinten gedrückt, hoch aufziehen und mit dem rechten Fuss gross schneiden.
- Der Gegner fällt weg (weiter weg als bei den anderen knienden Katas), weshalb beim Noto nicht auf die Knie gegangen wird (wie z.B. im Muso-Shinden-Ryu).

10. **Oi kaze** (Wind von hinten)

- Es ist auf genügend Kime zu achten, der Druck nach vorne muss immer aufrecht erhalten werden, dabei ist eher leise zu laufen (bzw. zu "schweben", da eine Interpretation davon ausgeht, es werde ein - überlegener - Gegner von hinten angeschlichen).
- Starten mit Tief-/Vorwärtsgehen und beide Fersen leicht anheben (häufiger Fehler: es wird nur tief gegangen; die Fersen berühren sich), samt Fassen der Tsuka und Iaito ausklinken, dann zwei grosse Schritte ohne weiteres Ziehen (ausser mit der linken Hand die Saya wegziehen), dann vier (oder bei wenig Platz zwei) kleinere Schritte während welcher dauernd gezogen wird bis zum Nuki-Tsuke (über den Rücken des Gegners unterhalb der Schulterblätter) mit einem grossen Schritt (die Schwierigkeit dieser Kata liegt im konstanten Ziehen beim Laufen), schliesslich zwei Schritte ohne grosses Überholen des rechten Fusses mit dem linken Fuss für das Kiri-Oroshi (es sind somit total 9 Schritte, jedoch abhängig vom konkreten Platz und es wären auch mehr Schritte möglich).

- In Dinhard 2013 wurde instruiert, dass nur kurze Schritte gemacht werden, jedoch die Unterschiede in der Geschwindigkeit wichtig sind. Und in Augsburg 2015 informierte Oshita, dass im Muso-Shinden-Ryu die Schritte jeweils gleich gross seien.

11. **Nuki uchi** (Ziehen und von oben schneiden)

- Beide Hände fassen die Tsuka gleichzeitig.
- Das Ziehen geht in die Schwertrichtung nach rechts vorne (mit einem leicht nach vorne gedrehten Iaito damit das Ende der Saya nicht auf dem Boden aufschlägt; dennoch ist ein gutes Saya-Biki wichtig), wobei aber der Körper noch unten bleibt um stabiler zu sein und reagieren zu können (Gegner will angreifen: nur hochbringen, Gegner fasst Revers: Schnitt über den Arm, Gegner schneidet bereits: Uke-Nagashi-Abwehr; im Muso-Shinden-Ryu gibt es für diese Kata deshalb drei Fassungen, doch im Muso-Jikiden-Eishin-Ryu werden alle Möglichkeiten durch die selbe Form abgedeckt, je nach Timing und Krafteinsatz). Der Körper kommt dann hoch, wenn das Iaito beim Hochkommen höher als die Schulter geht (somit geht diese Kata auf drei "Takte", gegenüber dann Makko, wo der Körper direkt mit dem Schwertziehen hochkommt und auf zwei "Takte" - bzw. bei Fortgeschrittenen auf einen "Takt" - geht).
- Das Anheben des Schwertes bis in ein hohes Jodan-no-Kamae samt Hochkommen und Aufstellen der Zehen für den Schnitt geschieht mit einem Gefühl eines hohen Stiches nach hinten links, nicht mit einem Uke-Nagashi-Gefühl (was aber trotzdem eine Option wäre, wenn der Gegner entsprechend käme) und mit einem parallelen Hochnehmen des Iaito vor dem Körper (was Makko wäre). In Augsburg 2015 instruierte Oshita, dass das Schwert ganz natürlich auf dem direkten Weg hochkommt.
- Zur Unterstützung des Schnittes beim Auftreffen des Iaito auf dem Kopf des Gegners gehen die Knie möglichst weit auseinander womit der Körper das Schwert zusätzlich nach unten drückt (nicht schon zu Beginn des Schnittes, aber noch vor dem Ende des Schnittes), doch die Fersen bleiben beieinander. Ein Hochspringen mit den Knien wäre Muso-Shinden-Ryu, kann aber auch als alte Form gemacht werden, vor allem bei klebrigem Boden. Die Hüfte wird nach vorne gedrückt.
- Die Kata hat somit drei Phasen bis nach dem Kiri-Oroshi.
- Für das Noto wird die Saya leicht schräg gehalten, so dass das Ende nicht auf den Boden schlägt (es ist trotzdem ein Tate-Noto, da die Saya nicht horizontal ist). Beim Noto werden die Fersen nach hinten gezogen, was die Knie leicht zusammenzieht. Der Körper bleibt für das Noto hoch (nicht absitzen).
- Nach dem Noto geht zuerst das linke Knie zurück gegen die Mitte, dann das rechte (wie dann auch die Füße links / rechts abgelegt werden), bevor abgesessen wird. Dabei soll sich der Oberkörper möglichst nicht nochmals heben, um die Füße ablegen zu können.
- Die Kata ist beendet, je nach Folgetechnik Aufstehen oder direkt Sitzen bleiben (z.B. für To-Rei).

2. Chuden (Jikiden)

1. **Yoko gumo** (Seitliche Wolke)

Das Ziehen ist gerade zum Gesicht des Gegners. Das Nuki-Tsuke erfolgt mit einem starken Gefühl bzw. Ausdruck, den Gegner am Hals zu treffen (wenn das Schwert auftrifft, kommt auch der rechte Fuss vorne auf den Boden), auch wenn er nur gestreift werden sollte, vor dem Kiri-Oroshi ist keine Eile nötig, d.h. zuerst ist das Knie am Boden, dann kommt der Schnitt.

2. **Tora no issoku** (Tiger-Fuss Abwehr)

Das Ziehen geht gerade zum Gesicht des sitzenden Gegners mit Nuki-Tsuke (Seme; d.h. horizontal) und auch das Metsuke ist gerade (der Gegner liegt nicht, wie beim Yae-Gaki wo deshalb direkt nach unten gezogen wird), das gegnerische Schwert (statt Yoko gumo ist der Gegner zu schnell und greift seinerseits an) wird dann ohne ein weiteres Ausholen direkt kraftvoll und nach genügend weit hinten weggeschlagen (analog Yae-Gaki), der hintere Fuss ist abgewinkelt, wiederum keine Eile vor dem Kiri-Oroshi.

Der linke Fuss ist beim Zurückweichen zuerst noch gerade und dreht sich erst dann zusammen mit dem Saya-

Banare für einen kraftvollen bzw. wirksamen Block ab (falsch wäre ein Zurückweichen mit einem schrägen linken Fuss). Das Gewicht bleibt hauptsächlich auf dem rechten Fuss.

Oft wird hier geschnitten wie bei Yae-Gaki, doch da der Gegner hier nicht am Boden liegt, schneidet man nicht so tief.

3. **Inazuma** (Donner-Blitz)

Das Ziehen geht mit Seme zuerst nach vorne, dann kommt das Aufstehen nach hinten (mit einem geraden linken Fuss). Nuki-Tsuke schneidet über die Handgelenke (eines oder beide, je nachdem ist die Endlage der Kissaki) des in Jodan-no-Kamae angreifenden Gegners, guter und möglichst tiefer Stand ist wichtig (analog Tsuki-Kage, doch tieferer Stand, da der Gegner bereits am Schneiden ist - weshalb zurückgewichen wird - gegenüber dem Tsuki-Kate, wo zum Gegner gegangen wird, der die Hände noch weiter ob dem Kopf hat), das Iaito geht hoch in Jodan-no-Kamae, auf die Knie gehen für Kiri-Oroshi (Kihon gemäss Oshita, auch bei Tora no issoku).

4. **Uki gumo** (Flatternde Wolke)

Die Tsuka wird schnell weggezogen (ansonsten sie der Gegner zu fassen bekommt), doch nicht zu schnell (so dass der Gegner tatsächlich greifen will und sich so aus dem Gleichgewicht bringt), wozu in ein nach hinten leicht schräges Kiba-Dachi gegangen wird, jedoch hat die Saya noch einen ca. 30°-Winkel zur Kata-Achse da sonst der Gegner auf der anderen Seite hinten die Saya fassen könnte (wie es das Szenario im Muso-Shinden-Ryu ist). Die rechte Hand ist unterhalb der rechten Hüfte gestreckt. Anschliessend wird die Tsuka hoch vor das eigene Gesicht genommen, dann vorbei über den Kopf des Freundes hinweg nach rechts bewegt (dabei den linken Fuss rechts vom rechten Fuss abstellen und etwas in die Knie gehen) und die Tsuka auch mit der rechten Hand gefasst wird, der Freund wird mit guter Drehung der Hüfte an seiner Schulter nach vorne links zu Boden gestossen, beim Ziehen (d.h. beim Saya-Banare) wird der linke Fuss aufgekippt (tief bleiben für diesen nur kurzen nicht besonders stabilen Moment für das Saya-Bicki, doch das Ziehen ist nicht anders möglich) und das Iaito wird dem Gegner in das rechte Schlüsselbein und Schulterblatt gedrückt (die linke Hand kommt von der Koiguchi in einer geraden Bewegung nach vorne zur Klinge) bis das Iaito parallel zur Hüfte ist (und mit geradem Rücken tiefbleiben, ansonsten der Druck nachlassen würde), so dass der Gegner mit einer Drehung aus der Hüfte (während welcher weiter tiefgegangen wird) gerade/nahe zu Boden gedrückt bzw. gezogen (mit einem Gefühl in der linken Hand, wie wenn mit Krallen gezogen würde, doch kommt der Druck vom Boshi her so dass auch ein Shinken nicht herausrutschen würde) werden kann (das Iaito ist dann parallel zum Boden auf der Höhe des oberen Drittels des rechten Oberschenkels und der rechte Unterarm stützt die Tsuka), Iaito nach rechts etwas aufstellen (erstmalig gezeigt in Magglingen 2014), dann rechts hochnehmen (die linke Hand begleitet etwas mit hoch) wie in ein hohes weites Hasso-no-Kamae (über den linken Ellenbogen schauen können), mit linkem Fuss den Arm des Gegners am Boden blockieren und über Jodan-no-Kamae (das geht als Fehler gerne vergessen) mit geradem Kiri-Oroshi das Kreuz des auf dem Bauch nah liegenden Gegners in Richtung der Kata-Achse schneiden (mit leichtem nach vorne lehnen - Ausnahme - und sehr tiefem Schnitt parallel zum linken Bein, wobei das linke Knie etwas nach vorne gedrückt wird), das Iaito wird wieder etwas hochgenommen für das Yoko-Chiburi.

5. **Oroshi** (Kalter Wind vom Berg)

Mit der Tsuka wird eine grosse Auswindbewegung im Uhrzeigersinn gemacht (je nach "Halten" auch Gegen-Uhrzeigersinn möglich; doch ist diese Bewegung nicht zu schnell, so dass der Gegner tatsächlich greifen will und sich so aus dem Gleichgewicht bringt), bevor diese dem Gegner auf die Handgelenke geschlagen und dann direkt (es gibt keinen Stopp der Tsuka, in der Grundform erfolgt der Stoss direkt ohne "Umweg" über die Handgelenke. Dabei ist zu beachten, dass die Tsuka immer nach vorne gestossen wird und nicht zum Ausholen zurückgezogen wird.) mit der Tsuka-Kashira zwischen Solarplexus und Augen, (je nach dem wie hoch der Gegner kommt) oder gegen den Hals geht - dann aber wir das Schwert am rechten Oberarm des Gegners angesetzt weil er dann nach vorne kippt und der Hals nicht frei wird) gestossen wird (wobei sich der Gegner von ursprünglich rechts auf einer Linie nach vorne bewegen musste, um das beabsichtigte Fassen

machen zu können - er ist somit diagonal rechts vorne). Die linke Hand zieht die Saya zurück, und das Iaito geht mit grossem Saya-Biki auf die Mitte des Oberarms des Gegners (Grundform gemäss Augsburg 2015, auch möglich: an den Hals, was bei einem Stoss in den Solarplexus der Fall wäre), was eine diagonale Körperhaltung zum Gegner ergibt (das linke Knie bleibt an der selben Stelle, doch die linke Ferse geht zur rechten Ferse). Mit der Hüfte hochkommen und den linken Unterschenkel gerade richten (so dass er in die Richtung der Mitte des Gegners zeigt), linkes Knie zum rechten Fuss heranziehen (in die ganz nahe Distanz zum besseren Krafteinsatz), das rechte Bein versetzen (so dass der rechte Oberschenkel in die Richtung zeigt, in welche der Gegner auf den Boden gebracht werden soll) und - mit einer Drehung unter Hüfteinsatz (aber mit aufrechtem Oberkörper, bei einer Gewichtsverlagerung auf den rechten Fuss geht diese Drehung besser) - den Gegner vor sich schräg nach unten bringen, wobei das Iaito parallel zum Boden gezogen wird (leicht nach unten) bis ca. 90° nach rechts (so dass der rechte Arm nicht zu weit gebogen werden muss). Iaito rechts hochnehmen (die linke Hand begleitet das mit einem "Hochwerfen" und hat so eine Aufgabe wie auch die Kontrolle, wo dann die Tsuka ist), mit dem linken Bein nach hinten drehen in die gerade Richtung (bzw. unter das Iaito) und Kiri-oroshi tief nach unten (wobei die Sensei manchmal nach vorne liegen, und manchmal gerade bleiben; bei einem Tiefgehen vor dem Noto zuerst wieder hochkommen).

6. **Iwa nami** (Grosse Welle kommt auf Fels)

Zu Beginn der Kata wird mit dem Schritt nach links hinten und dem ziehen nach hinten hinter der Linie geblieben, welche der Gegner sehen kann (dieser kann somit die Vorbereitung gar nicht sehen). Die Kissaki wird von hinten mit der Kuppe des linken Zeigefingers in der Blutrille und mit angezogenem linkem Daumen (das Halten mit Daumen und Zeigefinger war die Embu-Form von Haruna Sensei und ist für die "normale" Ausführung zu gefährlich) über die Kuppen von Zeige- und Mittelfinger gedreht (mit allen vier Fingern gestreckt), die linke Hand stützt dann den vorderen Teil des Iaito beim rechten Knie (guter Kontakt wichtig, um den Stich zu stabilisieren), das Stampfen geschieht mit dem gesamten rechten Fuss (um den Gegner auf sich aufmerksam zu machen), der Stich geht in die Brust und der Gegner wird mit einer waagrechten Drehung des Iaito (wobei die Arme gestreckt sind) und mit einem Nachrücken des Körpers (im Gegensatz zum Oroschi) zu Boden gebracht (Variante: das Schwert wird kurz herausgezogen und gleich etwas weiter hinten am Oberarm neu angesetzt).

7. **Uroko gaeshi** (Schuppen schneiden; der Gegner attackiert stehend)

Zuerst drehen (der linke Fuss bleibt an Ort) und möglichst tief bleiben, dann erst Nuki-Tsuke (sehen, was geschnitten werden soll), wobei der Schnitt tiefer ist als beim Yoko-Gumo bzw. Mae, aufrecht bleiben (nicht nach vorne lehnen). Für den Schnitt wird der rechte Arm gegen den Gegner gestreckt, bis der linke Fuss zurückgeht und der Schnitt erfolgt ("step - cut"), wobei die rechte Schulter nach vorne geschoben wird um die grössere Reichweite des einhändigen Schnittes gegenüber dem mit beiden Händen angreifenden Gegner auszunützen).

8. **Nami gaeshi** (Welle kommt zurück)

Wie Uroko-Gaeshi, doch von hinten, was eine 180°-Drehung mit sich bringt. In Magglingen 2012 wurde diese Kata nicht ganz so tief gestanden, wobei aber betont wurde, dass die Schnitthöhe mit der Höhe der Drehung korrespondieren muss.

9. **Taki otoshi** (Wasserfall)

Hochkommen und rechten Fuss aufstellen wie wenn weggelaufen werden soll (es wird gespürt dass etwas nicht stimmt [weil sich ein Gegner von hinten angeschlichen hat], doch der Gegner hält dann beim Hochkommen die Saya (nicht schon von Beginn an), nach links zu schauen beginnen (wichtig, da nur so gesehen werden kann, mit welcher Hand der Gegner die Saya hält - wäre es die linke, müsste in der Kata andersherum gedreht werden), das linke Bein hinten aufstrecken und hochkommen, das Knie heben (vor Villingen 2012 deutlich nach vorne liegen, jetzt nur noch leichte Vorlage) mit dem Drücken der Tsuka nach unten, nach links hinten schauen, anschliessend die Tsuka - gleichzeitig wie einen Schritt links nach vorne - hoch an die

rechte Brust ziehen (d.h. die linke Hand kommt zum Zekken hoch) und leicht nach rechts abdrehen samt Setzen des linken Fusses rechts vor den rechten Fuss (der Gegner könnte jetzt mit Blick nach rechts hinten gesehen werden), Iaito mit einer kreisförmigen Bewegung im Uhrzeigersinn zu ziehen beginnen bis es - mit einem Schritt rechts vor (der Gegner soll nicht die Saya nochmals fassen können) waagrecht tief an der Brust liegt und zum Gegner zeigt (analog zum Tsuka-Ate oder Shiho-Giri im Seitei, doch etwas tiefer), rasche, bestimmte Stampfschritte mit dem linken Fuss an Ort (doch leicht nach links gehen) und dem rechten Fuss an Ort (mit einem Geradstellen des Fusses) und einhändiger langer Stich mit dem waagrechten Schwert mit Stabilisierung der Tsuka am Unterarm (analog wie Tsuka-Ate im Seitei), Tsuka vor den Bauch zurückziehen (Seme), auf Knie gehen und Kiri-Oroshi.

10. **Makko** (sehr nahe)

Schwert auf direktem Weg gegen den Punkt zwischen den Augen des Gegners (Uto) ziehen und locker nach oben heben (analog Uke-Nagashi, doch mit einem Gefühl dass dem Gegner die Tsuka-Kashira ins Gesicht gestossen wird), gleichzeitig mit dem Körper hochkommen, Kiri-Oroshi (ohne das Schwert ganz über den Kopf hoch- bzw. zurück zu nehmen, d.h. von oberhalb der Stirne direkt schneiden, trotzdem aber grosser Schnitt mit der Kissaki voraus) samt Tiefergehen mit Auseinanderdrücken der Knie (was die Kraft ergibt), Yoko-Chiburi, Noto (hoch bleiben und Knie leicht zusammenziehen, Noto, dann erst die Knie links/rechts weiter zusammenziehen, Füsse ablegen und das Becken senken).

3. Okuden (Oku iai)

A. Tate Hiza no Bu

1. **Kasumi** (horizontaler Schnitt hin- und zurück, Kiri-oroshi)

Hochkommen und mit dem Schritt rechts vor aus dem Ziehen nach vorne einhändig nach rechts schneiden (90° zur Kata-Achse), das Handgelenk drehen und - unter Nachziehen des linken Beines - nach links auf dem gleichen Weg zurück (vergleichbar mit Kesa-Giri im Seitei - der Gegner ist dem ersten Schnitt ausgewichen und will das Schwert blockieren, weshalb zurück geschnitten wird; es kann auch etwas nach schräg unten zurückgeschnitten werden) um 180° schneiden (dabei bleibt das rechte Handgelenk immer vor dem Körper, den rechten Fuss vorstellen und Kiri-oroshi). Rechts aussen stoppt der Arm und das Schwert dreht sich aufgrund seines Schwunges und des lockeren Griffs. Die drei Schnitte korrespondieren mit der Fussarbeit.

Nach dem Zurück-Schnitt wird das Schwert nicht sofort hochgenommen, sondern ganz kurz mit Kime entschieden, dass geschnitten wird - wenn das Schwert über dem Kopf ist, kommt der Schnitt ohne Zögern.

2. **Sune gakoi** (Angriff auf Bein parieren und aufstehen)

Wie Tora-no-Issuku, doch direkt aufstehen (ohne die linken Zehen aufzustellen) und nach unten Schützen. Für die fließende Bewegung geht die linke Hüfte für das Zurückgehen nach hinten und kommt ohne Stopp wieder nach vorne für das Tiefergehen zum Schnitt.

3. **To zume** (zwei Gegner - links und vorne rechts - sitzen neben dem Eingang, es ist nicht klar, welcher zuerst angreift, vgl. Sanpo-Giri)

Gleichzeitig mit dem Hochkommen weit (d.h. den rechten Arm ganz ausfahren) ziehen nach rechts vorne und dann einhändiger Schnitt 45° (mit sehr weitem Furi-Kaburi rechts/links, wobei der linke Unterschenkel rechtwinklig angewinkelt ist) nach rechts dem ersten Gegner von dessen rechter Schulter bis zum Solarplexus (alt: über das Gesicht), rechten Fuss weit nach links versetzen (als Furi-Kaburi; der linke Unterschenkel ist bereit richtig) und Kiri-Oroshi zum Gegner 45° von links

4. **To waki** (sitzend, zwei Gegner links und rechts; Variante: die Gegner sitzen diagonal)

Ziehen nach rechts (kein Stoss), Stich nach hinten (wie Tsuka-Ate, doch auf Bauchhöhe), Kiri-Oroshi zum

ersten Gegner (der linke Unterschenkel ist 45° angewinkelt).

5. **Shiho giri** (vier Gegner; wird manchmal auch als 3. gemacht)

Analog To-Waki, doch Stoss mit Tsuka-Kashira 45° nach rechts und rechtes Knie geht in diese Richtung, Stich 180° nach hinten, Kiri-Oroshi nach gerade rechts (der linke Unterschenkel ist 45° angewinkelt und liegt somit auf der Kata-Achse), Kiri-Oroshi (mit Uke-Nagashi-Gefühl) nach schräg links vorne, Kiri-Oroshi nach schräg rechts vorne (d.h. zum ersten Gegner). Wichtig ist auch, dass zuerst geschaut wird, bevor die Drehung fertig ist und der Schnitt kommt. Dabei bewegt sich der linke Unterschenkel bei den Richtungswechseln des Oberkörpers jeweils nicht. Nach Oshita werden die Beine nicht bewegt.

6. **Tanashita** (Angriff aus einem Versteck, bzw. wie Eindringen durch einen niedrigen Eingang)

Tief gebückt rechten Fuss vorschieben (doch auf dem linken Fuss sitzen bleiben) und Schwert ziehen mit Tsuka Kashira bis zur rechten grossen Zehe (d.h. nicht etwa den Fuss vorschieben um die Türe zu öffnen und das Schwert nicht bereit zu haben) und parallel hoch zum Rücken nehmen, linken Fuss nachziehen (dabei aber tief gebückt untenbleiben), Kiri-Oroshi mit nach vorne hochkommen (grosses Furi-Kaburi, damit das Iaito nicht oben anhängt); der Schnitt spaltet den Gegner (alt: geht dem vorbeigehenden Gegner über die Handgelenke).

7. **Ryo zume** (Bewegungen in engem Raum, eingeschränkter Kreis)

Beim Heben des Beckens ziehen (wie tiefes Morote-Tsuki, doch ohne Schnittabsicht) in Chudan-no-Kamae, Tsuki in Solarplexus des Gegners parallel zum Boden mit deutlichem Vorlehnen (d.h. grösstmöglicher Reichweite, nicht über den Gegner Stechen), nach unten schneidend zurückziehen, neu seit Augsburg 2017 nur noch herausziehen. Wichtig: beim Stich den Blickkontakt zum Gegner hin aufrechterhalten. (mit Nachziehen des linken Knies, doch ohne das Schwert zu senken, d.h. im Chudan-no-Kamae bleiben), Kiri-Oroshi, Yoko-Chiburi nach rechts unten mit der Schneide nach unten (dazu aus Platzgründen rechtes Knie etwas nach links nehmen; mit Saya-Biki und linke Schulter zurücknehmen) oder sehr kleines "normales" Yoko-Chiburi nach vorne, beim Noto rechtes Knie gerade lassen (weil kein Platz).

8. **Tora bashiri** (Tiger-Schleichen)

Ähnlicher Ablauf wie Oi-Kaze (mit den Füßen auf einer Linie, eingedreht und über die Fussballen nach hinten abrollen; es sprechen zwei Personen und es soll diejenige mit dem Rücken geschnitten werden, neu seit Augsburg 2017: Füße parallel mit ca. 5 cm Abstand zwischen den Füßen), doch Kiri-Oroshi auf die Knie (auch um sich hintern dem fallenden Gegner gegenüber seinem Gesprächspartner zu verstecken), nach dem Yoko-Chiburi und Noto (mit dem Bein gerade wie bei Yae-Gake und nicht wie sonst beim Noto in dieser Serie) geduckt rückwärts laufen (der Gesprächspartner greift an) und wieder Ziehen in einem sehr langen Stand (so dass ein trotzdem herunterkommendes Schwert nicht treffen würde) mit Schnitt waagrecht über den Bauch bzw. Solarplexus (wie Uroko-Gaeshi und Nami-Gaeshi, was das Atemzentrum lähmt), Kiri-Oroshi mit auf die Knie gehen.

B. Tachi no bu

1. **Iki zure** (Gegner begleiten rechts und links vorne)

- Den 2. Schritt zur Verzögerung etwas kleiner machen (doch als Grundstufe werden alle Schritte gleich gross gemacht; dann kommen beide Gegner von vorne als anderes Bunkai - was in Stäfa II als Szenario galt).
- Beim 3. Schritt einhändiger Schnitt mit dem Körper nur halb zum Gegner gedreht dem Gegner 45° von der Schulter bis zum Solarplexus schneiden (vom Szenario her wohl im Rücken; gemäss Peter West in Dinhard 2013 den Kopf schneiden).
- Blick nach schräg links vorne, auf den Fussballen 90° nach links drehen und Schwert mit einer Uke-Nagashi-Bewegung hochnehmen.

- Mit beiden Händen grosser Schnitt nach links mit Tsugi-Ashi links und dann weiter Schritt rechts vor (dabei aber die Schneide immer auf diesen Gegner richten). Diese Kata braucht durchaus viel Platz, da gross gelaufen wird.

- Yoko-Chiburi, Noto.

2. **Tsure dachi** (Gegner in Diagonale vorne rechts und hinten links; es wird zwischen zwei Wächtern gelaufen, verzögert so dass der rechte unabsichtlich vorläuft und der linke “zurückbremst” und so etwas zurückbleibt)

- Beim 3. Schritt Stoss mit Tsuka-Kashira (mit Ziehen, linke Hand mit Saya bleibt hinten) 45° nach rechts vorne in Seite des ersten Gegners. Gutes Seme ist wichtig.

- Dann Körperdrehung 90° nach links und Stich auf Bauchhöhe (tiefer als Tsuka-Ate und Shiho-Giri im Seitei, der Stich kann bei Fortgeschrittenen auch mit der nach oben gerichteten Ha erfolgen, was aber ein besonders gutes und weitergehendes - auch nach unten - Saya-Bicki erfordert) zum zweiten Gegner (der zusätzlich in das Schwert hineinläuft, sowie sich zu mir gedreht hat) nach hinten (45° zur Kata-Achse, die Füße zeigen aber weiterhin nach rechts [nicht wie beim Shiho-Giri im Seitei-laido, da keine Zeit für ein Drehen bleibt]). Die Hüfte dreht nach links (für das Saya-Bicki) und dann wieder nach rechts zusammen mit der linken Hand, die das Koiguchi wieder vor den Hara bringt.

- Nach rechts schauen und mit Schritt rechts vor (die Distanz ist sehr nahe) Kiri-Oroshi zum ersten Gegner, der sich ebenfalls zu mir gedreht hat.

- Yoko-Chiburi, Noto.

- Beim Zurücklaufen lässt die rechte Hand die Tsuka erst dann los und das Metsuke kommt hoch, wenn auch der erste Gegner klar kontrolliert und wieder gesehen ist.

3. **So makuri** (Gegner in einer Reihe vorne, “Gegner verfolgen”, Vorlage für So-Giri im Seitei)

- Beginn wie So-Giri, doch beim Ziehen zu Beginn direkt hochziehen wie im Seitei beim Nuki-Uchi (und nicht eine Uke-Nagashi-Bewegung)

- Schnitte mit gleichen Zielen wie beim So-Giri im Seitei, doch beim Laufen werden die Füße parallel gezogen (wie beim Tsuke-Komi, rechts-links und auch immer weiter etwas tiefer gehen). Die Schnitte werden “durchgelaufen”, d.h. es gibt keine Pause.

- Beim waagrechten Schnitt wird zuerst der linke Fuss gesetzt, dann die Hüfte gut ausgedreht (weite Hüft-drehung zum Schneiden), mit dem linken Fuss vorne geschnitten (nicht wie beim So-Giri im Seitei-laido) und das Iaito erst nach dem Stillstand (Fortgeschrittene: ohne Pause) in Jodan-no-Kamae für den letzten Schnitt wieder mit dem rechten Fuss nach vorne angehoben.

- Yoko-Chiburi, Noto.

4. **So dome** (sitzender Gegner in einer Reihe; diese Kata dient auch der Übung des Ziehens während des Noto)

- Beim 2. Schritt den linken Fuss leicht nach aussen drehen.

- Beim 3. Schritt tiefgehen mit einer Hüftdrehung (breiter und tiefer Stand), gerade (nicht nach oben, sondern horizontal) ziehen und einhändiger Schnitt gerade tief herunter nach dem Nacken eines sitzenden Gegners 45° Grad vorne rechts (der Schnitt geht somit deutlich unter die Horizontale). Bei den Schnitten ist der rechte Fuss gerade nach vorne und der linke Fuss rechtwinklig abgewinkelt.

- Beim Noto mit hinterem linkem Fuss nach vorne kommen, so dass das Noto mehr ein Schieben der Saya auf das Iaito mit Druck gegen den Gegner ist als ein Wegziehen von diesem (die Beine kreuzen sich, wenn das Noto fast fertig ist, doch wird nicht ganz geschlossen, doch die Füße behalten ihre Richtung immer bei)

- Beide Füße bleiben je auf ihrer Seite der Kata-Achse und kreuzen diese nicht.

- Beim folgenden rechten Schritt erneuter gleicher Schnitt (die Hüfte geht bei jedem Schnitt tief aber immer auf die gleiche Höhe, und die Schnitte gehen immer auf die selbe Höhe) zum zweiten Gegner, und nochmals laufen zum dritten Gegner und selber Schnitt.

- Hüfte rasch gerade drehen für Yoko-Chiburi, Noto.

- Das rechte Handgelenk muss sehr locker sein, ansonsten die Schnitte viel zu klein ausfallen.
- Beim Zurückgehen bleibt das Metsuke tief, bis hinter den ersten Gegner zurückgegangen ist und dieser so auch gesehen und mit Zanshin kontrolliert worden ist.

5. **Shinobu** (in einem Waldweg im Dunkeln bzw. Krieger in der Nacht)

- Der 2. Schritt geht 45° nach links.
- Der 3. Schritt ist mit starkem Tiefgehen (um die Silhouette des Gegners gegen den Nachthimmel zu sehen und nicht selbst gesehen zu werden, das linke Knie ist jedoch nicht am Boden) wieder geradeaus (somit parallel zur ursprünglichen Achse) wobei der rechte Fuss schräg nach rechts vorne zeigt. Das Metsuke geht hoch zum Himmel, wo sich der Gegner dann abzeichnet.
- Das Schwert in Richtung des kommenden Gegners ziehen und direkt nach vorne nehmen, nicht über den Kopf drehen.
- Mit der Kissaki einmal (Peter West in Stäfa 2015 zweimal, wobei Oshita in seinen Notizen nur einmal habe; einmal könne aber überhört werden und dreimal wäre als Trick durchschaubar) flach auf der Kata-Achse klopfen, wobei die Schneide nach vorne zeigt (und den Gegner mit diesem Geräusch zu einem Angriff auf diesen Punkt verleiten). Dann muss die Reaktion des Gegners bzw. sein Angriff (oder ein Rufen) abgewartet werden, weshalb die Vorbereitung des Schnittes langsam erfolgen muss (sonst wird geschnitten, bevor der Gegner nahe genug ist). In Birmingham 2016 instruierte Oshita nur ein einmaliges Klopfen.
- Kiri-Oroshi mit schnellem Schritt links vorne (Distanz beachten, da der Gegner weiterläuft; die Kata bildet ein Dreieck).
- Yoko-Chiburi, Noto.

6. **Iki chigai** (ein Gegner vorne, einer hinten)

- Beim 2. Schritt Tsuka rasch auf Gesichtshöhe heben.
- Der 3. Schritt geht in eine Linie vor den linken Fuss (was nachher raschere Drehungen ermöglicht) und kann leicht nach links eingedreht werden, und mit dem unteren Ende der Tsuka-Kashira (aus den lockeren Ellenbogen heraus) leicht nach unten (nicht wie bei Ganmen-Ate im Seitei-Iaido, wo die Tsuka gerade zum Gesicht des Gegners gestossen wird) dem Gegner von vorne auf die Oberlippe (so Peter West in Stäfa 2015, vorher auf Uto als Punkt zwischen den Augen - was auch gemäss Oshita so ist und von ihm in Birmingham 2016 betont wurde, sowie von Peter West in Stäfa 2018 auch so gezeigt wurde) schlagen (mit der Möglichkeit, nötigenfalls auch noch auf Kote zu schlagen).
- Sofort 180° nach links drehen und während der Drehung gleichzeitig mit Uke-Nagashi (es ist nicht sicher, ob der hintere Gegner nicht bereits angreift) ziehen (die rechte Hand geht vor dem Gesicht hoch, der Angriff ist schon im Gange), Schnitt dem hinteren Gegner über das Gesicht ohne Schritt (und die Füße nur soweit wie nötig mitgedreht, keine Zeit für ein grosses Kiri-Oroshi).
- Bei dieser Drehung zum hinteren Gegner werden die Oberschenkel überkreuzt, was einen stabilen Stand ergibt.
- Sofort (die Schwierigkeit dieser Kata liegt darin, dass zwei Schnitte 180° gedreht in einer Bewegung gemacht werden müssen) zurückdrehen (ohne die Füße zu versetzen), grosses Kiri-Oroshi.
- Yoko-Chiburi, Noto.

7. **Sode suri gaeshi** (durch eine Reihe Freunde brechen, Gegner vorne)

- Beim dritten Schritt Iaito ziehen, mit dem linken Fuss etwas zurückweichen und den rechten Fuss auf gleiche Höhe zurückziehen, gleichzeitig Iaito mit Schneide nach oben auf die linke Schulter legen (vor 2012: am linken Oberarm anlegen - so aber auch wieder in Stäfa 2015 II), und die linke Faust ist vor dem rechten Ellenbogen (das linke Handgelenk wird aufgeknickt, so dass das rechte Handgelenk anstehen kann), wobei die Arme gebogen sind.
- Arme nach vorne strecken mit einem Schritt rechts vor, wobei das Iaito auf der linken Schulter bleibt.
- Mit links beginnend drei grosse Schritte (d.h. zwischen den Freunden hindurch) nach vorne.
- Arme auseinanderschwingen (linker Fuss ist vorne, Schneide zeigt nach oben doch Kissaki zeigt am Schluss

zum Gegner) und Schwert heben bis Jodan-no-Kamae.

- Kiri-Oroshi mit Schritt rechts vor.
- Yoko-Chiburi, Noto.
- als Kae-Waza zeigte Oshita Sensei 2013 (wie erinnerlich auch schon früher einmal Haruna Sensei) die Form, bei der das Iaito beim dritten Schritt gezogen und waagrecht an die linke Hüfte genommen wird, den dortigen Gegner waagrecht schneiden und mit Schritt links übersetzen Körper zurück gegen den Gegner drehen und ihn nach hinten links mit Kiri-Oroshi schneiden
- Yoko-Chiburi, Noto.

7. Kae-Waza zu **Sode suri gaeshi** (z.B. beim Aneinanderknallen der Saya beim Kreuzen)

- Beim dritten Schritt Schwert nach vorne rechts ziehen und mit einem Tsugi-Ashi zurück nach hinten an die linke Seite nehmen (vergleichbar wie ein hohes Waki-no-Kamae links)
- mit einem Schritt links nach 45° vorne rechts gehen und damit gleichzeitig einen einhändigen horizontalen Schnitt beim Gegner im Nierenbereich ausführen. Mit einem weiteren Schritt rechts das Schwert horizontal nach rechts vorne bringen
- an Ort drehen 180° nach hinten links Kiri-Oroshi
- Yoko-Chiburi, Noto

8. **Moniri** (unter dem Torbogen)

- Beim dritten Schritt Iaito ziehen mit Druck gegen den Gegner von vorne.
- Beim Laufen dauernd leicht tiefgehen.
- Beim vierten Schritt das gezogene Iaito waagrecht an die rechte Hüfte nehmen, wobei die linke Hüfte nach vorne gedreht wird (womit sich eine beinahe seitliche Stellung ergibt, samt einem tiefen Stand - ähnlich wie Taki-Otoshi), die Kissaki zeigt zum Gegner, doch die Tsuka ist weit hinter der rechten Hüfte (nicht wie beim Ganmen-Ate im Seitei an der Hüfte, sondern analog wie Taki-Otoshi).
- Und beim fünften, beschleunigten Schritt einhändiger Stich mit dem waagrechten Iaito nach leicht oben in den vorderen Gegner. Die Tsuka wird durch den Unterarm gestützt (wie immer bei den Stichen im Koryu).
- Nach hinten drehen (ohne Füße zu versetzen) und Kiri-Oroshi mit Schritt rechts vor (dieser Gegner ist nachgelaufen), gleich nochmals drehen (ohne Füße zu versetzen) und wieder Kiri-Oroshi mit Schritt rechts vor (es sind zwei Schnitte 180° gedreht in einer Bewegung, zusätzlich mit Laufen, wobei aber der linke Fuss an der selben Stelle bleibt).
- Die beiden Schnitte werden als Ausnahme - und um sicher nicht oben anzuschlagen - nicht hoch über dem Kopf begonnen, dennoch wird nicht die Tsuka zuerst hinuntergezogen.
- Yoko-Chiburi, Noto.
- Der Sinn dieser Kata liegt darin, dass der vordere Gegner mit viel Seme von Beginn an zurückgetrieben wird, so dass unter dem Torbogen hervorgekommen wird (die Kata wird nicht unter dem Bogen gemacht) und auch der nachlaufende hintere Gegner hervorkommt (ansonsten er durch den Torbogen vor einem Kiri-Oroshi geschützt wäre und nicht geschnitten werden könnte); diese Kata braucht somit viel Platz.

9. **Kabezoi** (aus dem engen Durchgang hinaus)

- Beim 4. Schritt linken Fuss nur auf die gleiche Höhe wie den rechten ziehen (am Ende des Durchgangs) und anhalten.
- Das Schwert unverzüglich steil nach oben ziehen (Kissaki hinter dem Rücken), so dass nichts nach vorne ragt.
- Wenn der Gegner nichts ahnend von links - oder rechts - vorbei gelaufen kommt (ev. am Schattenwurf erkennbar), d.h. nach einer ganz kurzen Pause grosses Kiri-Oroshi mit auf die Fußballen stehen (damit die Kissaki nicht auf den Boden kommt und wieder aus dem querenden Weg heraus ist) und die Fersen zusammendrücken (für ein gutes Gleichgewicht) bis ganz unten (jedoch ohne in Vorlage zu geraten, d.h. erst Kraft in den Schnitt geben, wenn das Schwert den Gegner trifft; der Gegner wird von der Seite her bis durch die Beine geschnitten).

- Yoko-Chiburi nach steil unten (die Kissaki wird nur aus dem Handgelenk bewegt) und ohne ein Ausholen.
- Vor dem Noto wird die Kissaki eng vor dem Körper nach links genommen, so dass die Tsuka vor dem Körper hochgenommen werden kann.
- Beim Noto die Saya nach unten ziehen, Tsuka-Kashira steil weit nach oben nehmen (bis vor das Gesicht) und für das Noto mit der Saya weit hochkommen bis dann alles miteinander nach unten genommen wird.
- Bei der gesamten Kata ragt ausser dem Schnitt nichts aus dem Durchgang heraus nach vorne. Es ist eine alte Technik für einen hinterhältigen Angriff.

10. Uke nagashi (stehend; "Fluss - Wasserfall - Fluss", gemäss Peter West die schwierigste Koryu-Kata)

- Beim dritten Schritt die Tsuka fassen **und den rechten (d.h. vorderen) Fuss etwas nach rechts abdrehen.**
- Beim vierten Schritt mit dem linken Fuss den rechten weit überkreuzen (und so gerade nach rechts gehen), eher tiefgehen und mit einer Uke-Nagashi-Bewegung ziehen - gutes Saya-Biki ist wichtig (vor Stäfa 2014: und in leichte Rücklage kommen weil der Druck des treffenden Schwerts des Gegners so abgefangen wird) und die linke Schulter, die dem Gegner am nächsten ist, wird zurückgenommen). Die linke Hand zieht Koiguchi sofort wieder vor den Hara, so dass die Saya parallel zum schützenden Schwert ist.
- Mit dem rechten Fuss nach 45° rechts hinten gehen, mit einer Körperdrehung nach links das Schwert hochstellen (mit dem Ziehen des Koiguchi vor den Hara wird die linke Schulter unter das schützende Schwert genommen). Die Schwierigkeit dieser Kata liegt darin, dass der Block zwischen dem 4. und 5. Schritt gemacht werden muss.
- Kiri-Oroshi mit dem Ziehen des rechten Fusses zum linken (wie beim Uke-Nagashi im Shoden doch ohne Zurückkommen, da der Gegner etwas weiter weg ist als dort). Die Richtung für den Kiri-Oroshi ist wie beim Uke-Nagashi im Seitei, **d.h. nur etwa 30° zur Kata-Achse.**
- Sofort Yoko-Chiburi mit Zurückziehen des linken Fusses (analog wie die Fuss-Stellung beim Uke-Nagashi im Seitei), samt Ausrichten des Körpers zurück parallel zur Kata-Achse, Noto.
- Fortgeschrittene können diese Kata als Kae-Waza auch nur mit der rechten Hand ausführen (was ein "Wellenblech" beim Kiri-Oroshi verhindert).

C. Itoma goi (jeweils im Anschluss an Tachi no Bu)

In Seiza no bu, beim gegenseitigen Grüßen (Zarei); es werden nacheinander drei Versionen gemacht (je nach sozialem Status des Gegners):

1. (Itoma goi ichi) die linken Finger berühren den Boden, den Gegner dabei weiterhin anschauen, hochkommen und wie Makko (tieferer Status: der Gegner verbeugt sich zuerst)
2. (Itoma goi ni) sobald auch die rechten Finger den Boden berühren und die Verbeugung beginnt, den Gegner weiterhin anschauen, hochkommen und wie Makko (gleicher Status: beide verbeugen sich gleichzeitig)
3. (Itoma goi san) sobald der Kopf an der tiefsten Stelle des Grusses ist, wieder zum Gegner hochschauen, hochkommen und wie Makko (höherer Status: selbst verbeugen, bevor sich auch der Gegner verbeugt)

Abschluss dann jeweils mit Yoko-Chiburi und Noto.

Der Ablauf ist ansonsten analog zu Makko. Die linke Hand fasst die Tsuka erst während des Kiri-Oroshi, weil der Gegner tief ist und somit die Kraft erst weit unten am Schnitt gebraucht wird.

Bei diesen Katas zeigt sich, inwieweit die Koiguchi das Iaito genügend hält oder lottert und damit ausgebessert werden müsste.

Diese alten "Killer-Techniken" sind ein Überbleibsel aus den ur-alten Katas, die noch viel mehr derartige "Sneaky-Techniques" (so die Bezeichnung von Peter West) beinhalteten (es wurden ca. 250 ganz alte und z. T. allzu ähnliche Katas im Verlauf der Entwicklung ausgemustert).

D. Bangai no Bu

Diese Katas sind ausserhalb der eigentlichen Koryu-Serien. Sie sind mehr als Übungen gedacht. Das Noto ist nicht nach einer Koryu-Serie definiert.

1. Hayanami

- Anfang wie Iki-Zure
- anstatt Noto den rechten Fuss etwas zurücknehmen und Iaito hochnehmen mit beiden Händen vor der Stirne, wobei die Kissaki Richtung Gegner zeigt ("Gyaku-Chudan" zum Blocken mit dem Shinogi, wobei das Iaito beinahe waagrecht ist), dann Iaito hinter dem Kopf senken in Richtung Waki-no-Kamae an der linken Seite
- mit dem linken Fuss nach rechts vorne übersetzen und waagrechter Schnitt auf Hüfthöhe mit 360° im Uhrzeigersinn
- Kiri-Oroshi mit Schritt rechts vor
- 180° nach links Drehen und Kiri-Oroshi mit Schritt rechts vor
- Yoko-Chiburi und Noto.

2. Jinrai

- Anfang wie Taki-Otoshi, aber im Stand (direkt mit dem linken Fuss zurückgehen und die Tsuka nach unten drücken), dann am Schluss von "Taki-Otoshi" nicht auf die Knie gehen
- anstatt Noto den rechten Fuss etwas zurücknehmen und Iaito hochnehmen mit beiden Händen vor der Stirne, wobei die Kissaki Richtung Gegner zeigt ("Gyaku-Chudan"), dann Iaito hinter dem Kopf senken in Richtung Waki-no-Kamae links
- mit dem linken Fuss nach rechts vorne übersetzen und waagrechter Schnitt auf Hüfthöhe mit 180° im Uhrzeigersinn
- Kiri-Oroshi mit Schritt rechts vor
- Yoko-Chiburi und Noto.

3. Raiden

- Anfang wie Tsure-Dachi
- anstatt Noto weiterer Kiri-Oroshi 90° nach links vorne mit dem rechten Bein vorne und dann mit einem leichten Zurücknehmen des rechten Fusses und der Drehung des Körpers in die Kata-Achse einen dritten Kiri-Oroshi gerade nach vorne mit einem Schritt wieder nach rechts vor
- mit einem Schritt rechts zurück (bis auf die Höhe des linken Fusses) Iaito hochnehmen wie bei Sode-Suri-Gaeshi und weiter mit dieser Kata ab den gebogenen Armen.

4. Shiho-Barai

(als Eröffnungs-Zeremonie "zum Vertreiben alter Geister" in neuen Dojos etc.; sollte in der Mitte des Raumes durchgeführt werden, um die Ausrichtung in die vier Ecken zu haben)

- Anfang wie Tsure-Dachi (1. und 2. Ecke)
- anstatt Noto, Iaito hochnehmen mit beiden Händen vor der Stirne, wobei die Kissaki Richtung Gegner zeigt ("Gyaku-Chudan"), dann Iaito hinter dem Kopf senken in Richtung Waki-no-Kamae links
- waagrechter Schnitt auf Hüfthöhe mit 90° im Uhrzeigersinn (nicht so weit drehen wie bei den vorhergehenden Katas, ansonsten die Richtung am Ende der Kata nicht mehr stimmt) und Kiri-Oroshi rechts vor (3. Ecke)
- Drehung 180° nach links und Kiri-Oroshi rechts vor (wie bei Shiho-Giri im Seitei, 4. Ecke)
- Yoko-Chiburi und Noto.

Diese gesamthaft überarbeiteten Notizen beruhen auf den Ausführungen der Sensei an folgenden Seminaren:

- 6. - 8. August 2011 in Magglingen, mit Masakazu Oshita (8. Dan Kyoshi), sämtliches Koryu gemacht. Die früheren Notizen zu den Katas sind eingearbeitet.
- 18. September 2011 in Dinhard, mit Peter West (7. Dan Renshi), Shoden und Chuden 1 - 8.

- 5. Februar 2012 in Stäfa, mit Peter West (7. Dan Renshi), Shoden und Okuden (Tachi no bu), sowie - erstmals (!) - Bangai no Bu.
- 14./15. April 2012 in Magglingen, mit Fay Goodman (7. Dan Renshi), und Peter West (7. Dan Renshi), Shoden und Chuden.
- 9. Juni 2012 in Villingen (D, abgehalten in VS-Schwenningen), mit Eiko Hayashi (7. Dan Kyoshi) und Fay Goodman (7. Dan Renshi), Shoden (v.a. Yae-Gaki) und Chuden (v.a. Taki-Otoshi)
- 22. - 24. Juni 2012 in Birmingham (GB), mit Tadahiko Morita (8. Dan Kyoshi), Masakazu Oshita (8. Dan Kyoshi), Fay Goodman (7. Dan Renshi), Peter West (7. Dan Renshi)
- 26. - 28. August 2012 in Stevenage (GB), Tadahiko Morita (8. Dan Kyoshi), Masakazu Oshita (8. Dan Kyoshi), und alle 7. Dan-Sensei der BKA
- 21. Oktober 2012 in Dinhard, Peter West (7. Dan Renshi), Mae, Tsuke komi, Tsuki kage, Iki zure, Tsure dachi, Moniri, Uke nagashi und Bangai no Bu
- 6./7. April 2013 in Magglingen, Fay Goodman (7. Dan Renshi), Mae, Tsuke komi, Tsuki kage, Oroshi, Taki otoshi, Tsure dachi, Uke nagashi
- 11./12. August 2013 in Augsburg (D), Tadahiko Morita (8. Dan Kyoshi), Masakazu Oshita (8. Dan Kyoshi), Fay Goodman (7. Dan Renshi), Peter West (7. Dan Renshi), etc.,
- 17. November 2013 in Dinhard, Peter West (7. Dan Renshi)
- 9. Februar 2014 in Stäfa, Peter West (7. Dan Renshi)
- 23. März 2014 in Bologna (I), Peter West (7. Dan Renshi), samt auch Detlef Uedelhoven (6. Dan)
- 7. September 2014 in Magglingen, Fay Goodman (7. Dan Renshi), Mae, Uke nagashi, Tsuke komi, Tsuki kage, Uki gumo, Tsure dachi
- 8. Februar 2015 in Stäfa, Peter West (7. Dan Renshi, mit frisch abgelegter Prüfung zum Kyoshi in Grossbritannien); v.a. Bewegungen aus dem Hara heraus, Uki-Gumo und Oroshi, sowie Okuden A-C
- 27. Juni 2015 in Birmingham (GB), Tadahiko Morita (8. Dan Hanshi - neu!), Masakazu Oshita (8. Dan Kyoshi), Fay Goodman (7. Dan Kyoshi), Peter West (7. Dan Kyoshi), etc.
- 16./17. August 2015 in Augsburg (B), Masakazu Oshita (8. Dan Kyoshi)
- 8. November 2015 in Stäfa mit Detlef Uedelhoven (6. Dan Renshi), samt auch Bangai no Bu
- 25./26. Juni 2016 in Birmingham (GB), Masakazu Oshita (8. Dan Kyoshi), Fay Goodman (7. Dan Kyoshi), Peter West (7. Dan Kyoshi), Len Bean (7. Dan Kyoshi), Chris Buxton (6. Dan Kyoshi), Anna Stone (6. Dan Renshi), John Honisz-Greens (6. Dan Renshi), Henry Schubert (6. Dan Renshi), Oliver Bischoff (6. Dan Renshi)
- 1. Oktober 2016 in Stäfa, Peter West (7. Dan Kyoshi) und Detlef Uedelhoven (6. Dan Renshi), Shoden
- 28. Januar 2017 in Stäfa, Peter West (7. Dan Kyoshi) und Detlef Uedelhoven (6. Dan Renshi), Grundlagen und Chuden 1 - 4
- 5./6. Juli 2017 in Augsburg, Masakazu Oshita (8. Dan Kyoshi), Peter West (7. Dan Kyoshi), Detlef Uedelhoven (6. Dan Renshi) und Henry Schubert (6. Dan Renshi); Shoden, Chuden und Okuden (ohne Bangai no Bu)
- 7. Oktober 2017 in Winterthur, Detlef Uedelhoven (6. Dan Renshi); Shoden, Kasumi, Shiho giri, Iki zure, Tsure dachi, Uke nagashi
- 20. Januar 2018 in Männedorf, Peter West (7. Dan Kyoshi) und Detlef Uedelhoven (neu 7. Dan Renshi)

21. Januar 2018 / Linus Bruhin