

# Seitei - Iaido

## 1. Ipponme Mae

Ablauf: Ausklinken und mit Ziehen beginnen, bevor Becken heben; Schnitt über die Augen, Spalten. Chiburi gross, Schrittwechsel.

- das Metsuke im Sitzen vor dem Start der Kata ist ca. 4 - 5 m voraus auf den Boden
- beim Start der Kata (nach dem Absitzen auf die Fersen und entspanntem Sitzen) wird zuerst der Druck aufgebaut, indem die Zehen aktiv gegen den Boden gedrückt und die Oberschenkelmuskeln angespannt werden, bzw. es gibt ein "Einrollen" von aussen nach innen (ohne die Knie zusammen zu ziehen), und das Gewicht auf das linke Knie verlagert wird, dann wird mit dem Ziehen begonnen, bevor der Körper gerade hochkommt (wichtig!), wobei das Ziehen zu Beginn hauptsächlich mit der linken Hand geschieht, so dass der Gegner nur die unveränderte Tsuka sieht
- durch das Ziehen der Saya nach hinten mit der linken Hand geht die Tsuka-Kashira in die Mitte und stösst gerade gegen den Gegner
- wenn die Hüfte gehoben wird und das Schwert bis zum Boshi aus der Saya ist (Saya-banare, dafür ist die Arbeit mit der linken Hand sehr wichtig), werden beide Füsse aufgestellt (aufgrund des aktiven Druckes von Beginn weg geht das beinahe wie von alleine), bevor das rechte Bein vorkommt (und nur so ist der Druck nach vorne möglich - wichtiger Punkt im Sommer 2007 und im Februar 2009, sowie zentrales Element im Oktober 2010 und betont in Birmingham 2012 und Stevenage 2012!). Die linken Zehen sind deutlich gegen den Boden gestemmt (d.h. sie müssen beweglich genug sein), was zu einer senkrechten Stellung der Fuss-Sohle führt, die rechten Zehen brauchen nur die richtige Haltung ohne viel Druck gegen den Boden (da das rechte Knie ohnehin sogleich vorkommt) - es sind drei Stufen: bis ca. Shodan deutlich beide Zehen aufstellen, bis ca. Sandan fließender Übergang und ab ca. Yondan in einer fließenden Bewegung mit der Differenzierung der linken (eingestemmt) und rechten (nach vorne gleitenden) Zehen (doch auch Fortgeschrittene müssen die vorherigen Stufen auch immer wieder üben)
- für das Ziehen des Schwertes und das Hochkommen des Körpers kann das Bild einer Bugwelle vor einem Schiff gebraucht werden.
- wichtig ist die gerade vertikale Achse von linker Schulter, linker Hüfte und linkem Knie
- der rechte Fuss kommt gerade nach vorne und ist gerade, dabei wird er kurz vor dem Auftreffen des Iaito beim Kopf des Gegners abgestellt
- die rechte Hand muss während des Ziehens die Zentrumslinie halten, um beim Nuki-Tsuke treffen zu können
- nur wenn der Oberkörper gerade aufrecht bleibt (d.h. nicht etwas nach vorne lehnen) ist die Achse durch den Kopf / Körper genau senkrecht, so dass das grösstmögliche Saya-Biki gemacht werden kann (bei welchem die Schulterblätter zusammengeschoben werden)
- der linke Ellenbogen ist während des Ziehens und für das Saya-Banare locker und nicht verspannt, was die Schulter höhergehen liesse
- während des Schnittes über die Augen des Gegners wird das Gewicht auch auf den rechten Fuss verlagert, was eine leichte Vorwärtsbewegung ergibt, sowie mit der damit verbundenen Entlastung des linken Knies das gleitende Furi-Kaburi erleichtert (betont von Peter West Dinhard 2013)
- beim Furi-Kaburi wird das gleitende Knie entlastet, wie wenn ein Blatt Papier zwischen Boden und Knie wäre
- 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" Bewegen 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
- als Vor-Information bzw. auch mögliche Interpretation führte Peter West im Dojoleitertraining in Stäfa 2013 aus, dass die Beschreibung der Kata nicht einen Schnitt über die Augen vorgibt, sondern nur einen horizontalen Schnitt zur Schläfe - und bei einem Schnitt über die Augen wäre der Kopf des Gegners dem Furi-Kaburi gemäss Seitei im Weg. Dieses Nuki-Tsuke kann somit auch als ein

Schneiden mit Stossen mittels Saya-Biki und nicht als Ziehen mit dem Arm interpretiert werden. Es werde sich aber zeigen, ob das von den Sensei so interpretiert werde.

- das Nuki-tsuke geht auf das rechte Auge des Gegners zu, geschnitten wird vor allem mit dem Strecken des rechten Ellenbogens (Oshita Sensei; Ishido Sensei: aus dem Handgelenk, wie einen grossen Wasserhahnen weg vom Körper zudrehen), der rechte Ellenbogen bleibt zu Beginn entspannt und tief (damit muss die Tsuka mit der rechten Hand so gehalten werden, dass zur Tsuba noch eine Fingerbreite Platz bleibt, ansonsten die Tsuba das Handgelenk blockiert); der rechte Ellenbogen wird beim Ziehen nicht ganz gestreckt, so dass das Nuki-Tsuke mit diesem Strecken erfolgen kann.
- das Nuki-Tsuke geht über die Augen des sitzenden Gegners, somit auf der eigenen Höhe "von Nippel zu Nippel", d.h. relativ tief
- weil die rechte Hand gerade auf der Tsuka ist, ist das Iaito nach dem Schnitt über die Augen (und erst dann) leicht nach unten gedreht und das Handgelenk etwas nach unten gedrückt, ohne dass das Handgelenk und der Ellenbogen versteift sind (Stil Oshita Sensei; Ishido Sensei: hält Iaito leicht gedreht und hat das Handgelenk hochgedrückt, so dass das Iaito waagrecht bleiben kann) - so betont von Peter West im Dojoleitertraining in Stäfa 2015
- das Nuki-tsuke ist nur eine Bewegung, mit einer Beschleunigung; diese Beschleunigung muss deutlich sichtbar werden (die Kata "entwickelt" sich)
- beim Nuki-tsuke wird mit aufrechtem Oberkörper geschnitten, nicht mit Vorlage gestossen (vertikale Achse des Körpers)
- beim Nuki-tsuke wird der Oberkörper (nicht aber die Hüfte!) um 45° abgedreht (das geschieht aber durch die gegenläufige Bewegung der Arme automatisch und muss nicht bewusst gemacht werden, was zu einem Übertreiben führen würde), um mit der Kissaki eine grössere Reichweite zu erzielen, die Kissaki ist am Schluss vor der rechten Schulter (innerkant); vom Gefühl her stossen die beiden Schulterblätter am Rücken zusammen
- am Ende des Nuki-Tsuke ist die Kissaki vor der rechten Schulter (bzw. bei einem stossenden Schnitt über die Schläfe gemäss Interpretation Stäfe 2013 auf der Zentrumslinie)
- beim Nuki-Tsuke ist die rechte Hand (an der Tsuka) auf Schulterhöhe, damit der Gegner in Seiza auf Augenhöhe getroffen wird
- das - grösstmögliche - Saya-biki (wobei Saya-biki eine Bewegung ist, nicht ein End-Zustand) beim Nuki-tsuke ist so stark, dass das linke Schulterblatt gespürt wird; die Saya ist anschliessend horizontal und das Koiguchi behält die Achse bei, welche sie dem Iaito gegeben hat
- der vordere (rechte) Fuss wird beim Nuki-tsuke auch auf der Ferse belastet, was eine geradere Haltung ergibt, die Hüfte kommt wegen des starken Saya-Biki leicht nach vorne (Becken aufkippen), so dass das Gewicht gleichmässig auf das linke Knie und den rechten Fuss verteilt ist (und locker gerade aufgestanden werden könnte - Stil von Oshita Sensei); mit dem Gewicht auch auf dem vorderen rechten Fuss ist dann ein Nachrücken des nur teilweise belasteten linken Knies ohne Anstrengung, Gewichtsverlagerung oder "Hüpfen" möglich (als Übungsform dazu kann beim Nuki-Tsuke ein Stampfschritt gemacht werden, so dass der rechte Fuss bewusst belastet wird)
- der linke Unterschenkel ist beim Nuki-tsuke parallel zur Kata-Achse, er bleibt nicht schräg (was zu einem "Krebstgang" führen würde und nur im Koryu erlaubt wäre). Dieses Geradestellen des linken Unterschenkels beim Mae ist ein Unterschied zum Ushiro.
- vor dem Furi-kaburi wird das rechte Handgelenk leicht nach links geknickt, so dass die Kissaki vor dem Gesicht des Gegners zurückgeht und die Bedrohung beim Furi-kaburi von der Schneide bzw. vom Mono-uchi ausgeht (bei einer Bedrohung durch die Kissaki würde diese ja dann neben den Kopf des Uke gehen, was das Furi-kaburi verunmöglichen würde); aufgrund des Zusammenspiels von Nach-vorne-Kommen und dem Zurückknicken des Handgelenks kommt die Kissaki dafür nicht nach vorne sondern geht in einer geraden Linie vor dem Gesicht des Angreifers zurück (kann z.B. an einer Wand geübt werden)
- der rechte Arm wird für das Furi-Kaburi nicht stark gebogen (sondern aus dem Handgelenk heraus), so dass die Tsuka dann genügend hoch über dem Kopf für das Kiri-Oroshi ist

- zwischen der linken Hand mit dem kräftigen nach hinten Ziehen der Saya und der nach vorne drückenden linken Hüfte entsteht eine Spannung bzw. ein Druck, so dass das linke Knie automatisch etwas nach vorne rutscht, sobald die linke Hand die Saya in die Körpermitte zurückbringt (was bildlich dem Lösen einer Handbremse gleichkommt)
- beim Furi-kaburi wird das rechte Knie nach vorne unten gedrückt und die Kissaki geht fast nur aus dem rechten Handgelenk heraus schräg hoch in Richtung linkes Ohr (vom Gefühl her wie ein Stich nach hinten, wichtiger Punkt und wird auch bei Prüfungen sehr häufig schlecht gemacht!), wobei die rechte Hand aber nur bis vor das Gesicht geht und die linke Hand zum Fassen bereits während des Schlusses des Hochkommens auch hochkommt (wegen dem Knicken des rechten Handgelenks ist das "Stichgefühl" dennoch da, ohne dass aber die Sicht durch die Hand vor den Augen genommen würde). Handgelenk und Ellenbogen müssen locker gelassen werden.
- wenn beim Furi-Kaburi das linke Knie gegen den rechten Fuss herangezogen ist, muss das Schwert für den Kiri-Oroshi bereit sein
- nach dem Nuki-tsuke geht der Gegner etwas nach hinten (Distanz!) und tiefer, weshalb das Metsuke beim Kiri-oroshi auch etwas tiefer geht
- das Heranrutschen ist für die Überbrückung der Distanz zwischen dem einhändigen Nuki-tsuke und dem beidhändigen Kiri-Oroshi (da sich im Seitei der Gegner nicht bewegt).
- die Kissaki darf nicht hängen gelassen werden (Schwerpunkt in Paris 2010!), was auch nicht der Fall ist, wenn die Arme ob dem Kopf mit nur leicht gebogenen Ellenbogen sind und das Gewicht des Iaito in den Händen gespürt wird (Peter West in Stäfa 2012). Gemäss René van Armersfoort (Burgdorf 2012) sind aber die Arme nicht so hoch über dem Kopf beim Schneiden, sondern die Höhe der Tsuka ist gleich wie beim Jodan-no-Kamae, d.h. in einer natürlichen Stellung
- mit dem Furi-kaburi muss nur die Distanz von ca. 10 cm überbrückt werden, weshalb dieses nicht allzu gross sein muss (diese Distanz entspricht dem Unterschied vom einhändigen Nuki-tsuke mit dem Boshi zum zweihändigen Kiri-tsuke mit dem Mono-uchi), d.h. das linke Knie kommt maximal auf die Höhe der rechten Ferse; der vorkommende Fuss schleift über den Boden
- nach dem Kiri-tsuke ist der rechte Unterschenkel senkrecht, und der linke Oberschenkel leicht nach vorne geneigt
- bei klebrigem Boden soll eher an das Hochnehmen des Iaito für das Kiri-Oroshi gedacht werden als an das Heranziehen des linken Knies (das kommt dann von alleine)
- bei den sitzenden Katas und Kesa-Giri (d.h. Nr. 1 - 5) darf die Kissaki nach dem Schnitt in der Endposition ca. 1 cm unter dem horizontalen Bereich liegen, bei den Katas ab Morote-Tsuki aber ist das Iaito dann immer nur horizontal; "horizontal" betrifft den Bereich zwischen Kissaki und Habaki der gekrümmten Klinge
- vor dem Kiri-Oroshi muss das Iaito gerade über dem Kopf sein und der Schnitt beginnt erst dann
- beim Chiburi zeigt die Schneide immer in Richtung des Gegners (d.h. zu Beginn wird die Tsuka in der rechten Hand mit der linken Hand leicht gedreht und die rechte Hand geht mit bis sie mit der Handfläche nach oben zeigen würde wenn die Hand offen wäre, wenn die linke Hand loslässt, dabei wird die Tsuka nur locker gehalten, so dass sich die Kissaki nicht verschiebt - Zanshin!) bzw. die Kissaki ist am Schluss bereit zum allenfalls nötigen Zusteichen; der Arm zeigt 45° nach aussen und ist 45° geneigt; die rechte Hand wird eher nach unten gedreht, so dass nur der Rücken des eigenen Iaito gesehen werden kann (für das O-Chiburi seit Magglingen 2014 siehe aber die allgemeinen Bemerkungen dazu)
- wenn die rechte Hand für das O-Chiburi oben ist und Richtung Schläfe geht, werden die Muskeln in den Beinen angespannt und für das Aufstehen vorbereitet; das Chiburi wird dann durch den kleinen Finger ausgelöst, die übrigen Finger schliessen mit bis dann nach dem Passieren des Kopfes die Schwerkraft das Ziehen nach unten übernimmt (ein ev. gewünschtes schnelles Chiburi wird nicht durch nach unten Ziehen erreicht, sondern durch ein schnelleres Schliessen der Finger)
- die Position beim Schrittwechsel, wenn die Füsse auf gleicher Höhe sind, heisst "Iai-Goshi". In ihr wechselt vor dem Schrittwechsel auch die Belastung der Ferse. Wichtig ist auch, dass der Druck aufrecht erhalten wird und der Kopf auf der gleichen Höhe bleibt (nicht hochkommt und tiefer

- geht). Körper und Iaito kommen dabei etwas vorwärts bzw. dann rückwärts
- beim Schrittwechsel sind die Füße ca. eine Fussbreite auseinander, so dass die Kata-Achse nicht verlassen wird (im Gegensatz zum Koryu)
  - beim Zurückgehen dürfen die Füße ca. 10-12 cm weiter auseinanderstehen als im Iai-Goshi, jedoch nicht mehr
  - der Sinn des Schrittwechsels liegt darin, dass damit näher gekommen wird um zu kontrollieren, dass der Gegner wirklich tot ist, doch wird auch Seme gegeben (und geübt) beim Vorkommen sowie dann beim Zurückgehen
  - beim Schrittwechsel wird schneller nach vorne gekommen ("push") als dann zurückgegangen wird ("hold"), was das Zanshin verstärkt
  - die Neigung des Iaito beim Schrittwechsel darf sich nicht verändern
  - vor dem Aufstehen ist das linke Knie 90° gebeugt, d.h. das linke Schienbein steht senkrecht (das bedingt, dass der Zurückschritt beim Beinwechsel gross ausfällt), wie bei Ushiro und Uke-Nagashi, so wird das Körpergewicht je zur Hälfte auf beide Beine verteilt.
  - Fortgeschrittene atmen von Beginn der Kata bis zum Ende des Chiburi aus, um den Fluss nicht durch ein Einatmen zu stören)
  - als Übungsform kann diese Kata mit dem Hochkommen des linken Knies zum Beginn geübt werden, um die anfängliche Gewichtsverlagerung bewusst zu machen und um das Gefühl für Ushiro zu üben
  - Fortgeschrittene haben das Bild eines im Boden fest verankerten Felsens (im Seiza), dann eines Blattes an einem Baum, auf dem sich Wasser sammelt, bis der Tropfen das Blatt etwas nach unten drückt und nach dem Abfallen wieder nach oben federn lässt (Nuki-tsuke), dann wie der Nachhall einer Tempelglocke (Ende des Nuki-tsuke), bis dann einer brechenden Welle (Kiri-oroshi)
  - Der Kiri-oroshi ist ohne Stopp, bei Fortgeschrittenen unaufhaltbar.
  - Das Nuki-uchi "schafft den Horizont", der Kiri-oroshi "schneidet die Welt entzwei"

## 2. Nihonme Ushiro

Ablauf: Linksdrehung (alt: mit Knie zusammenschieben) und Beginn des Ziehens, nach Ende Drehung ist rechter Arm gestreckt; wie Ipponme Mae.

- bei der Drehung vor der Kata bleibt der rechte Fuss an Ort, d.h. es gibt ein Verschieben weg von der Kata-Achse. Der Gegner von hinten greift dann auf der Kata-Achse an (Koryu: an Ort drehen), wobei er ca. 40 cm Abstand hat (Distanz für das Nuki-tsuke).
- das rechte Knie ist etwa in der Zentrumslinie des Gegners
- Die Augen werden nach links Richtung Gegner gedreht, jedoch ohne Drehung des Kopfes (um dem Gegner die darauffolgende Drehung zu verheimlichen)
- beim Absitzen für diese Kata kann die Tsuka mit der linken Hand an der Tsuba etwas weiter nach vorne geschoben werden, so dass das leichte Ziehen während der Linksdrehung vor allem mit der linken Hand nach hinten erfolgen kann statt mit der rechten Hand, was das Drehen erleichtert
- mit dem Greifen der Tsuka werden zugleich die Knie durch die Spannung nur ganz leicht zusammengezogen (bei einem eigentlichen Verschieben wäre es Koryu); für ein besseres Drehen wird das Gewicht (das mit Druck nicht allzu stark auf den Fersen liegt) auf das rechte Knie verlagert, so dass das linke weggedreht und aufrecht hochgekommen werden kann (wie auch eine Drehung in alle Richtungen möglich wäre), das Metsuke geschieht nur mit den Augen und ohne den Kopf zu drehen doch der Gegner muss gesehen werden, bevor er geschnitten wird
- das Aufstellen beider Füße und Beginn mit der Drehung mit der hohen Hüfte (die vertikale Achse ist in jedem Fall wichtig) wird bis zum 3. Dan gemacht, höhere Grade können (eine gute Grundtechnik ist besser als eine schlechte Fortgeschrittenen-Technik!) den linken Unterschenkel nach hinten drücken so dass die linken Zehen (samt deren Druck von Beginn an gegen den Boden) aufgestellt werden und die rechten Zehen erst während der Drehung aufstellen. In Stevenage 2012

hatten auch die höheren Grade die Zehen von Anfang an aufzustellen. Es ist auch für Fortgeschrittene wichtig, die Grundform immer wieder zu üben und bei Prüfungen machen auch höhere Grade "sicherheitshalber" die Grundform. Und in Stevenage 2014 wurde die Grundform auch für die höheren Grade angeraten, wobei diese mit der vermehrten Übung und der fließenderen Ausführung automatisch in diese Form "hineinwachsen".

- der rechte Fuss wird zu Beginn der Drehung nicht bewegt bzw. versetzt (was aber ein häufiger Fehler ist)
- die (eher langsame und kontrollierte) Drehung beginnt, wenn das Iaito ca. 10 cm gezogen ist und die Achse rechtes Knie, rechte Hüfte und rechte Schulter ganz vertikal ist; bei den ersten 45° der Drehung ist das Iaito bereits ca. zu einem Drittel gezogen (doch ohne einen Stopp beim Ziehen für das Drehen) - Anfänger können aber auch nicht weiter Ziehen während dieser Drehung. Bei Abschluss der Drehung ist es ganz vorne und es erfolgt unverzüglich der erste Schnitt unter bestimmtem Verschieben des linken Fusses (wichtig!, es handelt sich dabei um einen Fumi-Komi, da der Fuss ein wenig mehr nach vorne kommt - was in Paris 2010 besonders betont wurde; gemäss Peter West in Stäfa 2014 ist das Kriterium für einen Fumi-Komi dagegen, dass der verschobene Fuss dann belastet wird); dabei erfolgt das Ziehen des Iaito konstant und von Anfang an, die Kissaki verlässt die Saya erst bei der Beendigung der Drehung
- **Wichtig ist, dass die Hüfte voll gedreht ist und der Bauchnabel somit zum Gegner zeigt.**
- die Drehung geht gegen links um ein gutes Saya-Biki zu üben. Das wäre bei einer Drehung nach rechts nicht nötig. Darum ist Sanpo-giri schwierig, weil dort der erste Schnitt auch ohne Saya-Biki auskommen würde (aber dennoch gemacht werden muss)
- für ein gutes Drehen zieht die linke Hand an der Koiguchi die Saya herum. Sie beginnt denn auch mit dem Ziehen.
- der rechte Unterschenkel wird bereits bei der Drehung möglichst gerade gestellt
- nach der Drehung ist die Hüfte gerade zum Gegner, der linke Fuss aber noch nicht; aus dieser "Verdrehung" gibt es eine Spannung die beim Fumi-Komi zu einem scharfen Schnitt führt
- vor dem Nuki-Tsuke gibt es ein kurzes Innehalten (nicht einen eigentlichen Stopp), um sicher zu gehen, dass der Gegner wirklich geschnitten werden muss und es sich nicht um ein "Missverständnis" gehandelt hat. Das gehört zum Konzept des "Satsu-Ken / Katsu-Ken".
- beim Fumi-Komi geht der Körper zwingend etwas vorwärts (gemäss Yoshimura 2013 geht dagegen der linke Fuss nur nach aussen, nicht auch noch etwas nach vorne), so dass der linke Oberschenkel ganz leicht aus der Senkrechte nach vorne gedrückt wird. Damit ergibt sich - analog wie beim Mae - eine Gewichtsverteilung auf das rechte Knie und den linken Fuss (was ein gerades Aufstehen ohne vorgängige Gewichtsverlagerung ermöglichen würde)
- mit dem leichten Nach-vorne-Drücken des linken Knies nach dem Fumi-Komi bzw. Belasten des linken Fusses wird eine bessere Stabilität des Körpers für den ersten Schnitt erreicht
- die Rotationsachse geht nicht durch den Kopf, sondern durch die rechte Schulter, rechte Hüfte und das rechte Knie
- das Timing ist, dass der linke Fuss versetzt ist, wenn das Iaito über die Augen (bzw. in die Schläfe gemäss Vor-Information von Stäfa 2013) zu schneiden beginnt
- der Kopf wird zu Beginn der Drehung gedreht, so dass der Gegner gesehen werden kann (alt: wurde früher für das Nuki-tsuke nicht gedreht, sondern dreht sich mit dem Oberkörper, jedoch gehen die Augen nach links voraus)
- das Hochkommen des Körpers geschieht gerade, so dass der Gegner die Drehung nicht schon von Anfang an erkennen kann
- die Drehung geht soweit, bis das Iaito parallel zum linken aufgestellten Bein ist und beim Nuki-tsuke der Gegner tatsächlich erreicht bzw. geschnitten werden kann; die rechte Hand kann so eine grosse Schnittbewegung ausführen
- die linke Hand geht während der Drehung und dem Nuki-tsuke dauernd und fließend zurück
- aufgrund der Drehung ist diese Kata nicht auf der Zentrumslinie (wie beim Ganmen-Ate; wenn aber beim Umdrehen für Ushiro eine leichte Verschiebung gemacht wird, greift der Gegner auf der

Zentrumslinie an - auch diese Variante ist gemäss Peter West im Februar 2009 möglich, hat sich aber nicht durchgesetzt)

- es ist deutlich zu zeigen, dass der Gegner nicht gerade hinten sitzt, sondern versetzt - bei einer einleitenden Drehung an Ort sehen die Zuschauenden, dass die Kata nicht auf der Zentrumslinie gemacht wird (was bei der Variante eines einleitenden Verschiebens und der Kata auf der Zentrumslinie mehr Aufmerksamkeit der Zuschauenden erfordert)
- die Drehung kommt aus der Hüfte und geht bis ganz zum Gegner, so dass durch die Torsion des Körpers eine Spannung entsteht, die durch das Nuki-Tsuke gelöst wird bzw. diesem die nötige "Schärfe" gibt
- am Ende der Drehung ist das Iaito horizontal für den Schnitt (beim Koryu wird es erst dann fertig in die Horizontale gedreht)
- der rechte Unterschenkel ist nach der Drehung bzw. beim Schnitt gerade (ansonsten kommt das Knie für das Furi-kaburi schräg nach vorne und es entsteht ein "Krebsgang")
- beim Saya-Biki ist die Saya horizontal und hängt nicht nach unten
- vor dem Kiri-Oroshi zieht die linke Hand die Saya wieder nach vorne (Timing!), zeitgleich mit dem leichten Heranziehen des rechten Knies; auch kann so bis hinunter geschnitten werden ohne dass die linke Hand auf Koiguchi prallen würde
- als Übungsform kann diese Kata mit der Drehung nach rechts und dem Hochkommen des rechten Knies zum Beginn geübt werden, um die anfängliche Gewichtsverlagerung und die Drehung mit der geraden Achse (dazu kann auch um 270° oder mit einem Zwischenschritt sogar um 360° gedreht werden) bewusst zu machen und die korrekte Drehung zu üben
- als Übungsform für ein "Gewöhnen" an das Körpergefühl bei dieser Kata (v.a. dem Ort, an welchen der linke Fuss nach dem Fumi-Komi sein muss) kann Mae mit dem Hochkommen des linken Beins gemacht werden, so dass die Drehung wegfällt

### 3. Sanbonme Ukenagashi

Ablauf: Metsuke eher geradeaus (der Gegner sitzt entfernt und steht für den Angriff auf, doch auch mit einem nicht allzu hochgehenden Metsuke wird er gesehen), Angriff mit Shinogi ohne Pause ablenken (mit Fuss nachziehen), Schräger Schnitt über Brust bis Ende Körper, Tsuka umgreifen zum Noto.

- die 90°-Drehung nach rechts vor dem Absitzen zur Kata geschieht - wieder - mit einem leichten Zurückgehen, um auf die Kata-Achse absitzen zu können (der Gegner greift auf der Kata-Achse an)
- der Blick hoch, das Fassen der Tsuka und das leichte Zusammenziehen der Knie (mit dem Gewicht eher auf dem rechten Knie für ein aufrechtes Hochkommen) erfolgt gleichzeitig und eher schnell (wichtiger Punkt in Paris 2010), erst dann das Hochkommen ist auf das Tempo des Angreifers abgestimmt und kann somit eher etwas "entspannt" sein
- der Blick geht gegen den Angreifer, d.h. der Kopf muss ganz nach links gedreht werden (nicht nur aus den Augenwinkeln gesehen)
- der Körper bewegt sich erst, wenn mit dem Ziehen des Iaito begonnen worden ist; dann kommt der Körper in einer Bewegung, ohne Pause, hoch.
- wenn der linke Fuss vorkommt, werden gleichzeitig die rechten Zehen (mit der "Vorspannung") aufgestellt
- das Iaito geht ab dem eher schnellen Fassen der Tsuka (der Gegner greift an) mit kontinuierlichem und steilem Zug (vor allem auch mit der linken Hand an der Saya), d.h. in einem stetigen - aber nicht allzu schnellen oder hastigen Fluss (der Angreifer sitzt parallel so weit weg, dass er für einen Angriff aufstehen muss, was die nötige Zeit und ein leichtes Abwarten ermöglicht) - und unter gutem Einsatz der linken Hand (und der rechte Ellenbogen geht eher hoch, d.h. Iaito hochziehen und nicht hochstossen) direkt hoch ("Age-Nuki") bis in die Position, dass es vorne über dem Kopf und der linken Schulter liegt; das Handgelenk ist leicht abgedreht, damit im Falle eines Kontaktes die flache Seite auf dem Kopf aufliegen bzw. aufschlagen würde (der Sinn von Uke-nagashi liegt in

diesem Schutz)

- das Iaito kommt zuerst vorne heraus, steil nach oben (nahe am Körper), und wenn dann die Kissaki auch aus der Saya ist, wird es in eine Position parallel zur Position im Obi gebracht.
- das Ziehen kann an einer Wand geübt werden, damit die Tsuka nicht nach aussen neben den Körper geht
- Es ist wichtig, dass die Tsuka gerade hoch gebracht wird (vor allem bei Prüfungen)
- wenn das Iaito zu schnell hochgebracht wird, könnte der Gegner seinen Angriff korrigieren, da er dann das Ziel des Kopfes nicht mehr hat.
- das Schwert des Gegners trifft etwa auf dem Punkt auf (und gleitet dann ab), an welchem das Iaito in der Saya im Obi steckt. Dieser Punkt geht möglichst gerade hoch.
- das Schwert des Gegners trifft maximal ca. 10 cm weg von der Tsuba auf, wobei das Iaito so gehalten wird, dass der Shinogi (d.h. die breiteste Stelle im Querschnitt des Iaito) getroffen wird (der Mune wäre zu weich und würde das Schwert allenfalls zerbrechen lassen)
- der linke Fuss wird beim Aufsetzen zum Aufstehen ca. 45° nach links abgedreht, er darf nur bis Mitte des rechten Unterschenkels kommen, so dass an Ort aufgestanden wird (nicht wie vor Villingen 2011 weg von der Kata-Achse mit einem Abstehen beim rechten Knie); Schwierigkeit: die Europäer haben längere Beine als die Japaner
- das Iaito wird zu Beginn eher langsam gezogen, um dann beschleunigt zu werden; diese Beschleunigung muss deutlich sichtbar werden (die Kata "entwickelt" sich)
- die linke Hand bringt die Saya nach dem Ziehen eher schnell wieder vor den Körper
- der rechte Fuss wird nachgezogen (die rechten Zehen stehen in einem flachen Winkel zur Mitte des linken Fusses, wie das Zeichen für "Ji"), wenn die Kissaki die Saya verlässt, somit bevor das Schwert des Angreifers auftrifft und abgleitet, der Körper ist bei diesem Auftreffen gerade nach vorne zur Kata-Achse (neu Villingen 2010 und Paris 2010, vorher schräger Körper mit einem Abgleiten des gegnerischen Schwertes), jedoch nur für einen kurzen Augenblick der für das Saya-banare gebraucht wird. Dieser nur sehr kurze Augenblick in dieser Stellung mit den Füßen zusammen wurde in Stevenage 2014 betont und auf die Dauer des Verlagerns des Gewichtes beschränkt.
- die Fussarbeit ist "eins - zwei - und drei", d.h. bei "eins" kommt der linke Fuss bis ca. Mitte des rechten Unterschenkels vor und 45° nach vorne gedreht, bei "zwei" stellt sich der rechte Fuss mit den Zehen in die Mitte des linken Fusses, bei "und" wird der linke Fuss beinahe parallel zum rechten Fuss gedreht (was die Hüftdrehung zum Gegner hin erlaubt bzw. ergibt) und bei "drei" geht der linke Fuss parallel zur Kata-Achse weit nach hinten für das Schneiden. Dieser "Walzer" als Fussarbeit soll auch als Kihon geübt werden
- beim Hochkommen wird die linke Ferse gegen den Boden gedrückt
- das Saya-Banare muss genau gleichzeitig gemacht werden wie die rechten Zehen den linken Fuss berühren (zentraler Punkt im Seminar in Mierlo 2009)
- das Schwert hat vier Viertel: das hinterste Viertel (die Tsuka) ist zum Halten, das zweite zum Blocken, das dritte zum Ablenken (was beim Uke-nagashi gebraucht wird) und das vierte (Mono-uchi) zum Schneiden
- der Griff "Yoko-Kirite" an der Tsuka für den Block (bzw. das Abgleiten) ist gleich wie für den Stich bei Ganmen-Ate), das Schwert des Gegners würde auf dem Shinogi auftreffen, nicht auf der Schneide
- wenn das Schwert des Gegners auftrifft, ist der Oberkörper um 90° gedreht, d.h. er zeigt gerade nach vorne gegen Shomen (neu in Bath 2013, doch es sei vor drei Jahren bestimmt worden); wenn dann das gegnerische Schwert "abgleitet", wird der Oberkörper etwas weiter gedreht dass er zum Gegner zeigt
- die rechte Hand wird beim Block nicht über den Kopf genommen, was die Ursache für einen (zu) geraden Schnitt wäre.
- wenn der Körper für das Ablenken des Schwertes des Gegners von der Zentrumslinie weg ist (und das ist der Hauptpunkt, das Schwert ist nur "zur Sicherheit" bzw. für alle Fälle oben) ist auch das

- Metsuke zu korrigieren und es kann nicht mehr gerade auf der Kata-Achse geschaut werden (die ja verlassen wurde): Bei einem Ziffernblatt am Boden würde in Richtung 11 Uhr geschaut
- das Kiri-tsuke erfolgt ohne Pause und in der Diagonale rechts vom Kopf her (wie ein einhändiger schräger Schnitt, doch mit beiden Händen gemacht), wobei aber das Iaito anfänglich gerade nach oben gehalten wird (wie bei Kesa-giri, der rechte kleine Finger dreht die Tsuka vor die Stirne, doch muss auf ein guter Schutz und eine Kontrolle des Iaito geachtet werden); es wird zuerst mit dem linken Bein zurückgestanden und dann in der selben Aktion geschnitten (der Gegner ist sehr nahe, da er mit dem Mono-Uchi auf den sitzenden Iaidoka schneiden will); vor 2010: der Schritt mit dem linken Bein zurück erfolgt erst, wenn das Iaito das Ziel getroffen hat und somit zum Schneiden gezogen wird)
  - der Schnitt beginnt mit dem hochgestellten Schwert ob der rechten Schulter, nicht mit einem nach hinten zeigenden Iaito
  - zuerst wird mit dem linken Bein zurückgestanden, dann geschnitten (der Gegner ist nahe) - es ist kein "ziehendes Schneiden" mehr (Bath 2013)
  - gemäss Peter West in Bologna 2014 landet der linke Fuss hinten wenn das Schwert am Gegner auftrifft und dann durchschneidet. Der Oberkörper bleibt dabei aufrecht (nicht nach vorne lehnen), gleich wie beim Schrittwechsel im Ushiro.
  - der Zurückschritt mit dem linken Bein hat gross zu erfolgen, damit der Stand weit genug ist, um beim Abknien zum Noto das rechte Knie 90° gebeugt zu haben und damit das linke Knie, die linke Hüfte und die linke Schulter auf einer Senkrechte sind (wie Mae und Ushiro) - das wurde in Augsburg 2015 von Morita besonders hervorgehoben
  - nach dem Schnitt ist die linke Hand etwas links von der Körpermitte (wie Kesa-giri), die Füsse sind auf einer geraden Linie, wegen des diagonalen Schnitts ist das Schwert leicht schräg und die Kissaki endet vor der linken Hüfte (dabei ist die Hüfte nur leicht schräg zur Kata-Achse, nicht mehr als 30°)
  - Die Stellung nach dem Kiri-Oroshi ist gleich wie beim Kesa-Giri, lediglich schräg
  - beim Umgreifen der Tsuba mit der rechten Hand wird nahe an der Tsuba gefasst, dabei bleibt die rechte Hand locker und die Finger sind leicht gespreizt für ein lockeres Schwingen
  - das "Ausstellen" des Iaito erfolgt langsam und grosszügig, die linke Hand ist tiefer als Brusthöhe und so weit seitwärts, dass die rechte Hand die Tsuka gleich noch erreichen kann bzw. zurück bis auf die Linie der rechten Hüfte
  - 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)
  - wenn dann die linke Hand die Koiguchi fasst (weiterhin langsam), erfolgt das Noto dann schnell
  - für das Chiburi geht die Kissaki nach dem Schnitt in einer geraden Linie zum Knie (keine runde Bewegung mit zurückziehen bis zum Knie), die linke Hand wird auf Brusthöhe gerade nach vorn gehalten und das Iaito liegt flach auf dem Bein auf; die Bewegung des Iaito geschieht langsam und mit Zanshin
  - beim Aufstehen nach dem No-to wird die Hand an der Tsuka nicht gedreht (im Unterscheid zum Ohmori-Ryu)
  - das Metsuke bleibt am Ende der Kata noch beim Gegner und schweift beim Zurückgehen natürlich wieder nach vorne hoch (wie Soete-tsuki), es ist nur ein Schritt zurück nötig
  - Fortgeschrittene atmen von Beginn der Kata bis zum Ende des Chiburi aus, um den Fluss nicht durch ein Einatmen zu stören)
  - am Schluss der Kata in nur ein halber Schritt nötig, um wieder auf den ursprünglichen Startort zurück zu kommen

#### 4. Yonhonme Tsuka-ate

Ablauf: Iai-hiza, Stoss mit der Tsuka-kashira gegen Solarplexus vorne, Saya gerade zurückziehen (Kissagi rutscht bei der Drehung aus der Saya), Stich entlang der Brust nach hinten (linkes Bein



abdrehen; dieser Gegner kam inzwischen am Boden heran und will an den Oberarmen fassen), grosser Schnitt nach vorne, Chiburi klein, Noto in Kniestand.

- beim Absitzen in Tate-hiza ist darauf achten, dass gerade zurückgesessen wird, ansonsten sich der Körper leicht nach rechts verschiebt; auch muss möglichst wenig Platz gebraucht werden (v.a. nicht den rechten Fuss nach vorne und dann wieder zurücknehmen). Der linke Unterschenkel wird etwas angewinkelt, und der linke Fuss möglichst abgeknickt zum Draufsitzen
- die rechte Fusskante ist am Boden, nicht die ganze Fusssohle
- wenn das Sitzen in Tate-Hiza nicht möglich ist, so gut wie möglich “ähnlich” sitzen, das gerade Hochkommen ist wichtig
- aus dem Tate-Hiza muss nach allen Richtungen aufgestanden werden können; bei diesem Sitzen kann somit ein tieferes Verständnis für das Iaido gezeigt werden, auch wenn diese Kata dann nach vorne hochkommt
- beim Absitzen für diese Kata kann während des Hakama-Sabaki (nicht erst beim Sitzen was dann auffallen würde) die Tsuka mit der linken Hand an der Tsuba etwas weiter nach vorne geschoben werden, so dass das gerade Hochkommen mit dem starken Stoss einfacher wird
- beim Tate-hiza ist der rechte Fuss auf der Zentrumslinie, es sind diverse “Erleichterungen” möglich, die aber nicht gesehen werden dürfen; wichtig ist das gerade Hochkommen des Körpers (nicht nach vorne lehnen)
- es wird schnell gefasst und schnell gerade hochgekommen, sowie nach dem Hochkommen gestossen (der Gegner greift an)
- zuerst werden die linken Zehen aufgestellt, dann kommt der rechte Fuss vor und dann (der rechte Fuss ist bereits am Boden) erst der Stoss in den Solarplexus
- der Stoss mit der Tsuka-kashira - Zehen des linken Fusses vorweg aufgestellt (betont in Birmingham 2012 und Stevenage 2012) - geht in den Solarplexus des auch hochgekommenen Gegners, somit auf die selbe Höhe wie der eigene Solarplexus; da er seine Zehen (noch) nicht aufgestellt hat, wirft ihn der Stoss nach hinten um, was dann genügend Zeit für den Schnitt nach dem Stich lässt
- die Tsuka wird nach dem Fassen gleich vorwärts gestossen, nicht noch etwas zurück gezogen zum Anlauf holen
- beim kraftvollen Stoss mit der Tsuka-kashira werden die Arme gestreckt (alt: nicht ganz strecken, dafür den Gegner vor der Drehung noch etwas wegstossen; das wurde in Villingen 2009 wieder so instruiert, doch Villingen 2010 wurde betont dass der Gegner sehr nahe ist)
- nach dem Stoss sofort (der Gegner ist sehr nahe) aber eher langsam die Saya zurückziehen, bis der linke kleine Finger Kontakt mit dem Obi hat, dann eher schnell Kopf- und Körperdrehung sowie Ziehen; der Rhythmus der Kata ist schneller Stoss, Kopfdrehung, kontrolliertes Ziehen, schneller Stich, kontrolliertes Hochnehmen des Iaito, sehr schneller Schnitt
- beim Ziehen der Saya bleibt die Tsuka-Kashira am Ort und stösst den Gegner nicht weiter weg (was z.B. an der Wand geübt werden kann). Für das Ziehen ist deshalb die Saya um 90° abzdrehen (d.h. somit etwas mehr als bloss horizontal), um mit der Krümmung die Kissaki freilegen zu können für den Stich
- das Schwert wird im letzten Drittel / Viertel des Ziehens flach gelegt, wenn der Kopf gedreht wird.
- der Blick (bzw. Kopf) bleibt zuerst beim ersten Gegner, bis er dann schnell (d.h. nicht im gleichen Tempo wie das Ziehen) zum hinteren Gegner geht (und so das Ziehen fertig macht) - das ist gleich bei Tsuka-ate, Ganmen-ate und Shiho-giri. Sobald der Gegner gesehen wird, kommt der Schnitt, denn der Entschluss zu Schneiden ist bereits gefasst.
- beim Ziehen durch die Körperdrehung ist ein grosses Saya-biki wichtig, auch weil sonst in den eigenen Oberarm bzw. Ärmel gestochen wird; die rechte Hand macht keine - gar nicht nötige - Zieh-Bewegung (ebenso dann wie beim Ganmen-ate und Shiho-giri)
- der Körper wird erst gedreht, wenn die Boshi beim Koiguchi ist und somit das Ziehen erfolgen kann; bei einem zu frühen Drehen käme entweder die Tsuka nach links weg oder die Saya würde brechen
- für den Stich wird der linke Unterschenkel nicht mehr als 90° abgewinkelt, ansonsten die Stabilität

- des rechten Knies nicht mehr gegeben wäre
- als Übung kann diese Kata vor einer Wand gemacht werden, so dass die Tsuka-Kashira nach dem Stoss nicht noch weiter vorgeschoben werden kann (und somit mit dem Körper und der linken Hand gezogen werden muss).
  - der Stich geht auf der Höhe der linken Brust (in der Regel auf der ersten Zeile des Zekkens) so weit nach hinten wie möglich (d.h. bei Nicht-Japanern auch mit der Tsuba über den Oberarm hinaus, doch ohne Hochziehen der rechten Schulter), in die linke Brustseite (auf Solarplexus-Höhe) des auf der Kata-Achse sitzenden Gegners (der Stich ist parallel zur Kata-Achse (vor 2010: weiter nach hinten gedreht in den Solarplexus des Gegners) und mit grossem Saya-biki entgegen der Richtung des Stiches bis die linke, zu sich eingedrehte, Hand vor dem Bauchnabel ist (wie ein "Schlag" mit dem Daumen gegen den Bauch); das rechte Knie wird nicht bewegt
  - beim Ende des Stiches ist die rechte Hand auf der Höhe, wo das Iaito für den Stich angesetzt wurde (d.h. der Stich senkt sich ganz leicht)
  - bei einem zu starren Griff an der Tsuka mit der rechten Hand geht die Kissaki zu weit nach hinten links und der Gegner wird verfehlt
  - nach dem Stich wird der Kopf zuerst deutlich gedreht, um dann den Körper aus der Hüfte zu drehen (was zum Herausziehen des Schwertes führt, "Hiki-Nuki") und umgehend das Schwert in einer geraden Linie mit einem Uke-Nagashi-Gefühl zu heben und gross (die Hände sind hoch über dem Kopf mit der Armstellung wie nach dem Kiri-Oroshi) mit Kiri-tsuke zu schneiden ("look, turn, cut"), dennoch hat der Übergang fließend zu sein
  - nach dem Stich muss das rechte Handgelenk locker sein, damit die Tsuka beim Wegdrehen des Körpers (aufgrund des Schauens und Drehens) auf der Kata-Achse bleiben kann bzw. sich der Körper beim Heben des Iaito über die Schulterhöhe unter das Iaito drehen kann
  - nach dem Stich kann das Schwert, das im Körper des Gegners steckt, nur wieder gerade herausgezogen werden (mit Hiki-Nuki). Also kommt bei der Zurück-Drehung die Tsuka höher als die (festsitzende) Kissaki, die bis über die Stirne hoch kommt bis die Finger der rechten Hand dann mit ihrem Druck das Iaito "hochstellen" (bzw. aufrichten; wie bei Uke-Nagashi), und dann der Schnitt mit dem Griff auch der linken Hand (die dann die Tsuka fassen kann) erfolgt
  - die linke Hand kommt gerade zur Tsuka hoch ob dem Kopf hoch für das Kiri-Oroshi
  - vor dem Kiri-Oroshi muss das Iaito gerade über dem Kopf sein und der Schnitt beginnt erst dann
  - der linke Unterschenkel bleibt lange 90° abgewinkelt, bis das Iaito beinahe ob dem Kopf ist, dann "schnappt" er wieder in die gerade Position und der Schnitt kommt (so dass es für den Gegner überraschend kommt)
  - der Gegner sitzt sehr nahe so dass kein Vorlehnen nötig ist
  - aufgrund des Uke-Nagashi-Gefühls und der lockeren rechten Hand kann die Kissaki vor dem Schnitt leicht nach unten hängen, vor dem Schnitt gibt es eine leichte Verzögerung über dem Kopf (nicht direkt vom Stich aus "Durchschneiden")
  - das Yoko-chiburi erfolgt gross und horizontal nach der Seite, so dass der Arm 45° abgespreizt ist (bei langen Armen wird die Tsuka zuerst etwas nach vorne gestossen, so dass die Höhe des Oberschenkels erreicht wird); die Kissaki ist ganz leicht tiefer als die Tsuka
  - für den abschliessenden Kniestand geht der rechte Fuss gerade zurück (im Unterschied zum Muso Jikiden Eishin Ryu, wo er einen Bogen macht) und es wird das rechte Knie gegen den Boden gesenkt, sowie die Hüfte nach vorne gedrückt, wobei der Druck nach vorne aufrechterhalten wird; der linke Fuss bleibt an seinem Platz
  - für das Aufstehen nach der Kata wird mit dem rechten Knie Seme gegeben und natürlich nach vorne aufgestanden (analog wie im Koryu, nur nach dem Grüssen wird möglichst gerade am Platz hochgekommen ohne nach vorne zu kommen); wenn das rechte Bein aufgestellt ist, wird ganz kurz innegehalten, um sicher zu gehen, dass vom Gegner keine Gefahr mehr ausgeht - doch daraus soll kein Stop beim Aufstehen entstehen, sondern es wird flüssig aufgestanden

## 5. Gohonme Kesagiri

Ablauf: Im Laufen Saya nach unten drehen und Schnitt schräg über die Brust nach oben (leicht grösserer Schritt) und wieder Schnitt zurück in leicht schräge Stellung nach links, rechter Fuss zurück in Hasso-no-kamae leicht schräg nach rechts, linker Fuss zurück beim Chiburi gross (Hand vorne bei der Saya und mit Saya-Biki).

- der erste Schritt hat eine normale Länge, der zweite ist nur kurz, und dann der dritte sehr lang (doch es sind hier Varianten möglich - in Dinhard 2011 instruierte Peter West die Schrittlängen kurz - mittel - lang, so dass die Hüfte immer tiefer ging); die Füße sind bei allen drei Schritten immer gerade (nicht für das Ziehen ausdrehen). In Magglingen 2012 und Dinhard 2012 sowie 2013 war die Schrittlänge immer kurz - mittel - lang, dagegen wurde in Männedorf 2013 normal - kurz - lang instruiert, doch in Augsburg 2013 wurde die Steigerung der Schrittlänge als Verstärkung des Seme begründet
- die drei Schritte werden immer schneller, was der Kata "Leben" gibt und sie realistisch werden lässt
- die Drehung des Iaito beim Nuki-uchi erfolgt erst während des Ziehens (nicht gleich nach dem Fassen) in einer sanften, konstanten Drehung (ein ruckartiges Drehen gleich nach dem Beginn des Ziehens ist falsch)
- beim Ziehen zeigt die Tsuka-kashira gegen die Körpermitte des Gegners (so kann er nicht erkennen, was für ein erster Schnitt kommt) bzw. gegen das Gesicht des Gegners (Seme); Nuki-Gaeshi = Ziehen und Saya drehen
- Das Schwert ist Ende des zweiten Schrittes gezogen so dass der Schnitt mit dem dritten Schritt erfolgen kann
- Fortgeschrittene nutzen die Sori (Krümmung der Klinge) für einen direkteren Schnitt aus (d.h. es wird nicht mehr ganz genau gegen das Gesicht des Gegners gezogen, dieser muss aber trotzdem richtig getroffen werden)
- beim ersten Schnitt ist die Arbeit der Finger der rechten Hand wichtig für einen tatsächlichen Schnitt (analog wie beim Nuki-tsuke von Mae)
- der erste Schnitt ist ein Schnitt mit viel Seme (so dass der Gegner noch die Möglichkeit hätte, den Kampf zu vermeiden), und nicht nur ein Hochbringen des Iaito
- wenn das Schwert ob der rechten Hüfte des Gegners auftrifft, steht auch der rechte Fuss
- beim ersten Schnitt kommt die linke Hüfte leicht nach vorne, und beim Kiri-tsuke kommt dann die rechte Hüfte mit einem verstärkenden Zwick nach vorne (nicht aber einknicken); die Schnitte kommen mit dem Körper, nicht mit den Armen
- es gibt keinen Nachstellschritt, was ein grober Fehler wäre
- nach dem Nuki-uchi zeigt das Iaito gerade nach oben als Verlängerung des Armes (über der rechten Schulter), so dass der Kiri-tsuke von dort her ansetzt (wie bei Uke-nagashi); für einen grossen Schnitt (mit dem Gefühl eines noch grösseren Schnittes) bewegt sich zuerst die Kissaki
- beide Schnitte haben die selbe Richtung (alt: eine kleine Abweichung bzw. ein leicht anderer Winkel)
- diese beiden Schnitte sind in einer Bewegung
- die Hände an der Tsuka sind locker, was ein Drehen ohne "Helikopter" ermöglicht
- der erste Schnitt trifft den Körper mit dem Mono-uchi bis zur Mitte der Klinge, damit dann der zweite Schnitt mit dem Mono-uchi erfolgt (aufgrund der Reichweiten-Differenz zwischen dem einhändigen zum zweihändigen Schnitt); dabei handelt es sich eigentlich um einen einzigen Schnitt
- wenn die rechte Hand oben am Wendepunkt ist und die linke Hand hochgekommen ist, muss die Sicht unter dem linken Arm hindurch auf den Gegner frei sein. Die Variante, über den linken Arm zu schauen, wurde von Oshita Sensei im August 2011 als klar nicht zulässig bezeichnet. In Bath 2013 war die unverdeckte Sicht ein wichtiger Punkt; doch in Dinhard 2013 wäre dieser "kurze Schnitt" auch eine Möglichkeit, doch wäre es schwierig, das Schwert in der kurzen Zeit richtig zu drehen, wenn es aus der Schulter des Angreifers herauskommt bis zum somit tiefen Drehpunkt. In Augsburg 2015 instruierte Morita ausdrücklich, dass das linke Auge über den linken Vorderarm

- schaut und das rechte Auge darunter, d.h. dass der linke Vorderarm vor dem Gesicht bleibt. Nur so kann der Diagonalschnitt mit der linken Hand ausgeführt werden (und nicht mit der rechten Hand).
- wenn die rechte Hand nach dem Hochkommen zu weit rechts von der rechten Schulter ist, kann die Tsuka nach dem Drehen des Schwertes von der linken Hand für das Schneiden nicht erreicht werden. Das führt dazu, dass der rechte Ellenbogen gebeugt wird, was einen zu kleinen Schnitt ergibt und falsch ist
  - wenn etwas zu weit nach links von der Kata-Achse geschnitten wird, wird der Gegner nur am Kopf getroffen oder sogar ganz verfehlt
  - Der Diagonalschnitt ist mit der Kraft in der linken Hand, die dann auch das Schwert für den Hasso-no-Kamae hochbringt. Die rechte Hand übernimmt dann für das Chiburi.
  - nach dem Schnitt ist die linke Hand etwas links von der Körpermitte (wie bei Uke-nagashi)
  - das Iaito geht nicht weiter rechts bzw. links als es für die Breite des Körpers des Angreifers nötig ist, d.h. die Schnitte bleiben in der Körperbreite
  - nach dem Kiri-Oroshi muss der Gegner zuerst fallen, bevor das Metsuke tief geht; nicht mit dem Schnitt bereits nach unten schauen
  - das Zurückweichen für Hasso-no-Kamae hat das Timing, wie der Gegner an Ort fällt
  - das Metsuke geht zum gefallenem Gegner, der gerade vorne liegt, und nicht nach links über die Kissaki
  - das Metsuke bleibt an Ort, auch wenn für Hasso-no-Kamae und dann Chiburi zurückgegangen wird (der Gegner kriecht nicht am Boden nach)
  - das Iaito wird beim Zurückgehen des Körpers zuerst stehen gelassen, dann in einer leichten Kurve fließend in Hasso-no-kamae genommen, analog der Kendo-Kata (Peter West 2010: in direkter Linie zu Hasso-no-Kamae und im Taikai auch möglich, ca. 1 cm zu hoch in Hasso-no-Kamae zu gehen dafür zum Zanshin den Rücken hoch zu strecken und sich so grösser zu machen), da zuerst in Richtung Jodan-no-kamae angedeutet wird
  - im Hasso-no-kamae ist der rechte Ellenbogen zu ca. 45° ausgestellt (wie wenn beim Verschränken der Arme die flache Hand unter der Achsel wäre), die linke Hand ist in der Körpermitte und die Tsuba ca. eine Faustbreit weg vom Mundwinkel; das Iaito ist ca. 45° nach hinten geneigt (d.h. gleiche Schwerthaltung wie beim Hidari-Jodan-no-Kamae, nur tiefer), Kigurai ist wichtig; der rechte Fuss kann leicht schräg sein und wird beim Chiburi gerade gestellt (wie beim Jodan-no-Kamae)
  - der Körper ist beim Hasso-no-kamae leicht nach rechts abgedreht (im Jodo dagegen ist der Körper für das Hasso-no-kamae gerade), weshalb auch der rechte Fuss etwas gedreht ist (dann wird aber vor dem Chiburi die Hüfte gerade gestellt - Magglingen 2014); doch in Stevenage 2014 wurde das als Stil von Ishido Sensei bezeichnet, Oshita Sensei und Morita Sensei haben den hinteren (rechten) Fuss weiterhin gerade und drehen fast nicht ab (dennoch ist das Schwert schräg, es gibt aber keine Extra-Bewegung vor dem Chiburi)
  - die rechte Ferse absenken um das Chiburi einzuleiten, sobald die Ferse den Boden berührt sofort Chiburi, mit anschliessendem schnellem gleichzeitigen Stopp (Schwert, Hände, Fuss)
  - beim Chiburi leichtes Saya-biki, dabei geschieht zur gleichen Zeit: Iaito stoppen, linke Hand an Saya nehmen und Schritt links zurück (dazu bewegt sich zuerst der Körper zurück, bevor das Iaito mit dem Chiburi beginnt); Anfänger oder Leute mit (zu) langen Armen können auch zuerst die Saya halten, und dann das Chiburi mit dem Iaito machen. Fortgeschrittene bringen während des Zurückstehens fließend leicht zuerst die linke Hand an die Saya, bis dann gleich darauf die rechte Hand das Chiburi fertig macht und gleichzeitig der linke Fuss absteht
  - dank Enzan-no-metsuke gleich vor dem Chiburi wird die Koiguchi gesehen
  - die linke Hand schliesst die Koiguchi ab, so dass nicht in die Saya gesehen werden kann

## 6. Ropponme Morote-tsuki

Ablauf: Beim dritten Schritt knapper Schnitt schräg über das Gesicht, Tsuba mit beiden Händen fassen und Stoss zur unteren Brust, 180°-Drehung nach links, Jodan-no-kamae und Schnitt mit Schritt rechts vor, nochmals 180°-Drehung nach links und Schnitt mit Schritt rechts vor, Chiburi klein.

- die Schritte beim Laufen sind klein - mittel - gross, so dass das Seme immer weiter verstärkt wird
- sobald die rechte Hand beim Beginn des zweiten Schrittes die Tsuka hält, wird sofort gezogen und beim dritten Schritt mit einem Nachstellschritt geschnitten; das Ziehen erfolgt somit während des zweiten Schrittes so dass beim dritten Schritt (in die Reichweite auch des Gegners hinein) nur noch geschnitten wird (die Kata gewinnt so an Dynamik)
- das Ziehen hat bis auf Schulterhöhe zu erfolgen (da grösstmögliche Reichweite; alt: die Hand ist beinahe auf Augenhöhe), da der Schnitt - kräftig unmittelbar nach dem Saya-banare und ohne nochmals auszuholen - dann dem Gegner über das Gesicht (ob dessen rechten Schläfe bis zur Kinnschuppe, d.h. etwas flacher als der Schnitt beim Sanpo-Giri) geht, was einen Winkel von nur noch etwa 5° ergibt; die Hüfte bleibt gerade, dagegen wird die rechte Schulter nach vorne gedrückt
- die rechte Hand an der Tsuka ist eher locker bis vor dem Schnitt, und geht dann für den Schnitt mit Druck "zu" (so wird dem Gegner nicht signalisiert, was genau kommt)
- starkes Saya-biki (2005 wurde dabei instruiert, dass das Saya-biki ist analog zur Richtung des Schnittes mehr nach schräg unten als waagrecht nach hinten wie beim Mae [d.h. gleich wie beim Sanpo-giri] gehe, was im Sommer 2006 lediglich als mögliche Variante bezeichnet wurde und von den Sensei selbst nicht so demonstriert wurde, sondern das Saya-biki war immer wie beim Mae; im Sommer 2007 wurde es dann aber wieder so instruiert)
- Ki-Ken-Tai-no-Ichi: der Schnitt über das Gesicht kommt mit dem Abstellen des vorderen Fusses
- nach dem Nuki-uchi bleibt die Kissaki vor dem Kinn/Hals des Gegners (alt: senkt sich die Kissaki sofort in die selbe Stellung wie ein tiefes Chudan-no-Kamae), und weil die Arme etwas entspannt werden, senkt sich die Kissaki vor den Hals (Villingen 2010); in Paris 2010 wurde Wert darauf gelegt, dass über eine Chudan-no-Kamae-Position gegangen wird
- nach dem Nuki-uchi ist die rechte Hand leicht rechts von der Zentrumslinie
- wenn dann der hintere Fuss für die Vorbereitung des Stiches leicht nachgezogen (nur bis die linken Zehen maximal hinten an der Höhe der rechten Ferse sind (vor 2006 noch lediglich kein Überholen des rechten Fusses; dieses Nicht-Überkreuzen war in Magglingen 2009 der wichtigste Punkt im gesamten Seminar [!], bei einem genügend grossen Schritt für das Nuki-uchi muss nicht allzu weit vorgekommen werden, um die Stichdistanz zu erreichen) und der Körper vorbereitet ist (wozu auch die Tsuka vor die Körpermitte genommen und mit der zweiten Hand gefasst wird; dabei wird das Iaito nicht bewegt, bis das Tsugi-ashi gemacht ist), wird die Kissaki zu Beginn des Stiches fließend etwas weiter gesenkt und der Tsuki erfolgt in den Solarplexus (Suigetsu) mit einem guten Griff an der Tsuka; der Stich kommt ohne Pause
- das Tsugi-Ashi ist notwendig, da der dritte Schritt vor dem Schnitt gross war, so dass zuerst der hintere Fuss herangezogen werden muss; bei einem zu kleinen dritten Schritt würde das Tsugi-Ashi keinen Sinn machen
- statt den hinteren Fuss zum Stich heranzuziehen kann auch nur die linke Hüfte gerade gestellt werden, so dass der linke Fuss automatisch nach vorne kommt, dann aber sicher nicht zu weit; in der ganzen Kata ist die Hüfte dann immer gerade (weshalb auch die Füsse genügend gedreht werden müssen)
- es empfiehlt sich, das linke Knie beim Heranziehen des hinteren Beines nicht zu biegen und das Becken nicht hochzunehmen. So kann der linke Fuss den rechten Fuss gar nicht überlaufen.
- der Tsuki beginnt mit seiner Vorbereitung eigentlich bereits ab dem Nuki-uchi, denn dann kommt die linke Hüfte stetig nach vorne bis sie dann beim Stich gerade ist
- für den Stich muss nicht eine grosse Distanz überbrückt werden, da der Gegner nahe ist (damit ist auch keine Veranlassung gegeben, dafür einen grossen Schritt zu machen oder mit den Händen weit vom Körper weg zu stossen)
- wenn für den Stich mit den Füßen "überlaufen" wird, war entweder der dritte Schritt nicht lang genug (er hat bekanntlich lang zu sein), der Körperschwerpunkt wurde hochgenommen (d.h. kein

- Iai-Goshi), oder das hintere Bein wurde eingeknickt (womit kein druckvolles Tsugi-Ashi möglich ist). Jedenfalls ist es ein Fehler und ein “grading point” ist nicht erfüllt
- für das Zuki sind die Arme so weit wie möglich (bei aufrechter Körperhaltung) zu strecken (was zu einem kleinen Unterschied bei der nachherigen Drehung im Bezug auf Drehungen nach Schnitten führt, da die Arme somit etwas weiter weg sind) und das Iaito wird nach unten gedrückt, doch der Stich geht dem Gegner in den Solarplexus, samt einem Eindrehen der Hände an der Tsuka
  - vom Nuki-uchi bis zum Stich wird andauernd ausgeatmet und immer Druck nach vorne entwickelt, obwohl der zweite Gegner von hinten bereits bekannt ist (weshalb keine unnötige Verzögerung gemacht wird, bis dieser erste Gegner besiegt ist)
  - die Drehung beginnt in der rechten Hüfte, welche den rechten (d.h. den vorderen) Fuss zu drehen beginnt - werden nur die Füße gedreht (nicht aber aus der Hüfte) kann nicht weit genug gedreht werden)
  - bei den Drehungen wird zuerst der Kopf bewegt, welcher den Körper “mitzieht” (d.h. zuerst schauen, was auch dem Gleichgewicht dient und der Gegner soll gesehen werden, bevor er zerschnitten wird - die Schulter wird nicht mitgedreht da sonst das Iaito die Zentrumslinie verlassen würde); die Füße werden - ganz korrekt und auf Tatami schwierig - beim Drehen nicht vorweg versetzt, sondern erst im Laufe der Drehung (so dass der Gegner von Hinten möglichst spät etwas von der Drehung merkt); wenn die Füße gerade und parallel sind, steht auch die Hüfte gerade, was erst einen geraden Schnitt ermöglicht
  - bei den beiden Drehungen wird der Fuss jeweils nur versetzt (Fumi-Kae bzw. Fumi-Kaeshi), nicht aber bereits gegen den Gegner gestossen (Fumi-Komi) um Druck gegen ihn aufzubauen, da die Distanz nur klein ist. Damit wird zuerst gedreht und gut gestanden, bevor gegen den Gegner gegangen und geschnitten wird.
  - das Seme geht mit dem Ellenbogen zum Gegner, der das Iaito “auf den Weg” bringt
  - bei der Drehung nach dem Stich kontrolliert die linke Hand die Tsuka (Stil Oshita Sensei; Stil Ishido Sensei: die rechte Hand, was dann aber einen Wechsel der Kraft in die linke Hand für den Schnitt nötig macht; beide Hände miteinander geht nicht)
  - bei den Drehungen ist wichtig, dass auf der Kata-Achse geblieben wird (im Gegensatz zum Ganmen-Ate); dabei kommt das Iaito dann hoch, wenn der Körper aufgrund der Fussarbeit ganz kurz etwas weg von der Kata-Achse ist, so dass das Iaito auf der Kata-Achse bleibt (wie beim Tsuka-Ate) - dieses Halten der Kata-Achse und der Unterschied zum Ganmen-Ate war ein Schwerpunkt in Villingen 2012 und betont in Birmingham 2012 (offenbar werden inzwischen von allen Sensei an den aktuellen Seminaren die selben Schwergewichte gesetzt)
  - das Iaito kann bei den Drehungen einfacher auf der Kata-Achse gehalten werden, wenn die Kata “mit Platz” lang gemacht wird, jedoch müssen die Handgelenke locker sein
  - das Iaito muss für die Schnitte gerade über dem Kopf sein (nicht bereits von der Seite schneiden)
  - zentraler Punkt am Seminar in Mierlo 2009, Cremona 2010 und Villingen 2011 war das Zeigen des Unterschiedes zwischen dem Hiki-Nuki nach dem Stich für den ersten Schnitt (Herausziehen des Schwertes mit der Körperdrehung) gegenüber dem Uke-Nagashi-Gefühl vor dem zweiten Schnitt; nach dem Stich wird das Schwert durch die Körperdrehung zuerst herausgezogen, bevor es hochgenommen werden kann, nach dem Schnitt zum hinteren Gegner wird es direkt mit einem Uke-Nagashi-Gefühl hochgenommen (es ist eine alte Version, nach dem Schnitt das Iaito zu sich zu ziehen um es entlang am Körper zu heben). In Bath 2013 wurde instruiert, dass das Hiki-Nuki für ein Herausziehen von nur wenigen Zentimetern ist (mit der Saya) und nicht übertrieben werden soll.
  - beim Hiki-Nuki geht die Tsuka mit der Drehung des Körpers hoch, bis der linke Handrücken beinahe die Stirne berührt; der (grosse) Schnitt startet somit hoch über der Stirne, wenn die Kissaki aufgrund des Hiki-Nuki den Körper des gestochenen Gegners sicher verlassen hat
  - der Schnitt zum hinteren Gegner nach dem Stich geht über eine Uke-nagashi-Bewegung (ohne Pause, somit kann die Kissaki etwas nach unten hängen); für den zweiten grossen Schnitt (zum zweiten Gegner von vorne) wird direkt in Jodan-no-Kamae gegangen
  - beim Hochnehmen des Iaito wird nur die Tsuka gehoben, die Kissaki bleibt an Ort, was die Uke-

Nagashi-Bewegung ergibt

- die Uke-Nagashi-Bewegung ist eher ein Gefühl als eine entsprechende ausgeprägte Technik. Es sind bei dieser Kata keine Gegner von der Seite vorhanden (und diese würden ansonsten auch aktiv bekämpft statt nur passiv abgewehrt). Auch steht im "Iaido-Buch" nichts von weiteren Gegnern, doch soll mit diesem Gefühl beschrieben werden, wie das Iaito bei dieser Kata zu führen ist
- ein Tipp von Peter West in Bologna 2014 für das Hiki-nuki und Uke-nagashi-Gefühl war, dass unter dem Ellenbogen durchgesehen werden soll; dann stimmen diese Bewegungen
- der letzte Schnitt ist mit einem grossen Schritt verbunden, so dass - trotz des Nachziehens des hinteren Beines - ein langer Stand für das Chiburi und Noto verbleibt
- bei einem genügend langen Stand kann das Iaido auch ohne Nachwippen des Oberkörpers sauber gestoppt werden
- es gibt keinen Stopp bei den Schnitten für die Drehungen, doch mit dem Gerade-Stellen des hinteren Fusses und dem Sho-Ha-Kyu beim Schnitt stimmt das Timing

## 7. Nanahonme Sanpo-giri

Ablauf: Beim fünften Schritt Blick nach rechts und Schnitt vertikal über das Gesicht (Füsse schräg parallel), 180°-Drehung nach links und Schnitt, nach vorne schneiden mit Schritt rechts vor, rechts zurück in Jodan-no-kamae, Chiburi gross mit Schritt links zurück.

- das Ziehen beginnt am Ende des dritten Schrittes und geht während des vierten Schrittes mit Seme in Richtung des Gesichts des Gegners
- beim Nuki-zuke wird rund 10 cm nach vorne gezogen, samt einem Gefühl, diesen Gegner zu schneiden (Seme, wobei die rechte Hand die Tsuka locker hält und erst für das Schneiden den Griff schliesst), doch dann nach rechts zum ersten Gegner geschnitten (wobei die linke Hand an der Saya die Schnitt-Achse vorgibt - dieser Punkt wird gemäss August 2008 mehr beachtet als die korrekte Schnitthöhe, doch in Paris 2010 wurde die Wichtigkeit der Schnitthöhen betont -; der linke Fuss bleibt auf der Kata-Achse und wird dort etwas gedreht); das Ziehen hat dabei hoch zu erfolgen (die Hand ist beinahe auf Augenhöhe), da der Schnitt dann dem Gegner über das Gesicht geht; dabei sind die Füsse um eine Fusslänge versetzt, parallel und 45° schräg zur Laufrichtung (dieser Schritt darf nicht zu gross sein, da sonst ein schlechtes Gleichgewicht für den ersten Schnitt entsteht und auch der ganze Kata-Ablauf nicht mehr logisch wird)
- das Ziehen für den ersten Schnitt geht im ca. 45°-Winkel hoch und über den Kopf, nicht wie sonst mit Seme gegen das Gesicht des Gegners (v.a. Morote-tsuki und Soete-tsuki), da einerseits das Seme gegen den vorderen Gegner geht, andererseits so unter das Schwert gelaufen wird und der erste Gegner trotz des Weiterlaufens tatsächlich getroffen wird (ist somit eine Ausnahme).
- die ersten drei Schritte sind gerade, beim 4. Schritt wird der linke Fuss gleich nach dem Abstellen 45° aus der Hüfte heraus nach rechts gedreht (der rechte nicht, was ein Unterschied zum Shiho-Giri ist) und der 5. Schritt mit dem rechten Fuss geht nach rechts parallel zum linken Fuss (aber nur eine Fusslänge weiter vorne); so auch in Paris 2010 und war in Villingen 2012 ein Schwerpunkt
- der 5. Schritt nach rechts ist nicht allzu lang, da sonst für den ersten und zweiten Schnitt ein zu langer Stand entstünde (und die Gegner sind nahe) und der dritte Schritt nach vorne zu schwerfällig würde.
- das Drehen des linken Fusses beim 4. Schritt erfolgt aus der Hüfte
- die Hüfte wird gegen den rechten Gegner gedreht (was sich aus dem Fusswinkel ergibt); der erste Diagonalschnitt beginnt ob dem rechten Auge des Gegners und endet in der Mitte dessen linken Unterkiefers (d.h. der Schnitt ist nochmals etwas steiler als beim Morote-Tsuki, somit beinahe gerade von oben)
- das Ziehen für den ersten Schnitt geht höher als der eigene Kopf, denn der Körper muss unter das Schwert kommen (welches auf der abgelegenen Seite ist) um den Gegner schneiden zu können - bei einem Ziehen vor dem Körper würde der Gegner verfehlt da der Körper weiter nach vorne geht

- beim ersten Schnitt sind die Füße parallel in einem 45°-Winkel. So können sie dann direkt gegen den zweiten Gegner gedreht werden, ohne zu versetzen (somit die umgekehrte Drehung um die 135° wie beim Morote-tsuki)
- starkes Saya-biki ist wichtig, obwohl das Ziehen nach rechts auch ohne möglich wäre doch würde dann das "Gegengewicht" zum Schnitt fehlen (2005 wurde dabei instruiert, dass das Saya-biki ist analog zur Richtung des Schnittes mehr nach schräg unten als waagrecht nach hinten wie beim Mae [d.h. gleich wie beim Morote-tsuki] gehe, was im Sommer 2006 lediglich als mögliche Variante bezeichnet wurde und von den Sensei selbst nicht so demonstriert wurde, sondern das Saya-biki war immer wie beim Mae; im Sommer 2007 wurde es dann aber wieder so instruiert)
- der erste Schnitt kommt als eine Bewegung direkt aus der Saya heraus (Saya-Banare), ohne separat mit dem ganzen Arm nochmals auszuholen - es ist der rechte kleine Finger, welcher die Kissaki beschleunigt
- es wäre ein grosser Fehler, beim ersten Schnitt Okuri-Ashi zu machen, d.h. den linken Fuss beim Schneiden nachzuziehen (da dann die Kata-Achse verlassen würde)
- das Metsuke fixiert zwischen dem ersten und zweiten Schnitt kurz den dritten, vorderen Gegner (dazu kann auch der Kopf vorweg etwas gedreht werden) ohne aber anzuhalten, sondern der Blick geht konzentriert vorbei (wie der "Scheinwerfer eines Leuchtturms"); in Birmingham 2015 wurde ein kurzes Anhalten der Kopfdrehung mit einem Fixieren des vorderen Gegners als Fehler korrigiert
- der vordere Gegner ist der Anführer, der immer unter Kontrolle gehalten werden muss
- mit dem Metsuke werden die Augen als eine weitere Waffe gegen den Gegner von vorne eingesetzt
- es wird zuerst geschaut, dann erst das Schwert bewegt - ansonsten könnte gar nicht gesehen werden, was mit dem Schwert gemacht werden soll
- vom ersten zum zweiten Schnitt geht es über das Gefühl einer Ura-Uke-Nagashi-Bewegung (Ura: mit der Handrücken-Seite des Schwertes), d.h. die Tsuka geht an der Backe vorbei hoch, so dass das Schwert schützen könnte
- der Übergang vom zweiten Schnitt zum grossen Schnitt nach vorne geschieht mit einem Omote-Uke-nagashi-Gefühl (Omote: mit der "offenen" d.h. Finger-Seite des Schwertes) mit eher lockerem Griff (womit die Kissaki leicht hängen kann), die linke Hand fasst über der Stirne (kein "Händehoch-Gefühl"); Kiri-Oroshi kommt aus Jodan-no-Kamae, dieser Schnitt hat mehr Zeit als der zweite Schnitt, welcher eher schnell kommt (seit 2006 das einzig instruierte Timing; im Sommer 2007 sagte Oshita Sensei, dass dieses Timing je nach Sensei und konkreter Kata-Lage anders sei, woraufhin er den 2. Schnitt langsam ansetzte, dann aber den dritten schnell, und in Villingen 2010 wurde erklärt, dass kein bestimmter Rhythmus vorgegeben oder nötig sei weil die Gegner ihren Angriff nicht koordinieren könnten). In Stevenage 2014 wurde der dritte Schnitt deutlich schneller als der zweite Schnitt verlangt.
- bei der Drehung zum dritten Schnitt geht der rechte Fuss direkt an den richtigen Platz nach vorne und wird nicht zuerst noch zum linken zur Kata-Achse hin gezogen und erst dann nach vorne gestossen.
- es gibt keine Pause vom zweiten zum dritten Schnitt
- auch beim dritten Schnitt bleibt der linke Fuss auf der Kata-Achse
- wenn das Iaito in Jodan-no-kamae gehoben wird, ist Kigurai wichtig (wie auch beim Shiho-giri)
- das Zanshin richtet sich gegen alle drei Gegner, nicht nur gegen den letzten, dritten Gegner. Somit ist der Blick Enzan-no-Metsuke
- beim Chiburi aus Jodan-no-kamae werden die Arme gross nach vorne gestreckt

## 8. Hachihonme Ganmen-ate

Ablauf: Beim dritten Schritt Stoss mit der Tsuka-kashira gegen das Gesicht, 180°-Drehung nach links, wobei die Kissaki aus der Saya rutscht, Schritt rechts vor und Stich in den Bauch (Tsuka an der Hüfte aufgestützt und dann Arm strecken), 180°-Drehung nach links in Jodan-no-kamae, Schnitt mit Schritt



rechts vor, Chiburi klein.

- die Schritte beim Laufen sind klein - mittel - gross
- die Tsuka wird erst spät bei Ende des zweiten Schrittes schnell gefasst (es ist keine Zeit zum Ziehen nötig)
- der überraschende Stoss (welcher nicht mit der Körpersprache angekündigt wird) mit der Tsuka-kashira geht zwischen die Augen des Gegners auf die Nasenwurzel; da dazu ein grosser Schritt nötig ist, muss betont hoch geschlagen werden, da der Gegner sehr nahe ist, sind die Arme gebogen (auch wären gestreckte Arme steif und angreifbar) und der Gegner wird für das Ziehen noch weggedrückt, die Kraft des Stosses kommt aus der Hüfte
- nach dem Stoss kommt direkt die Drehung, die Tsuka-kashira wird nicht noch weiter gegen den ersten Gegner gestossen
- nach dem Stoss kann die Tsuka etwas im Uhrzeigersinn gedreht werden, so dass sich die Kojiri beim Ziehen wegen der Krümmung der Saya nicht im Hakama verfängt; wenn sich die Saya aber dennoch im Hakama verfangen sollte, kann sie während der Drehung wieder nach vorne gestossen, im Uhrzeigersinn gedreht (womit das Ende der Saya nach aussen gedreht wird) und zusammen mit dem Tsuki wieder nach hinten gestossen werden; in Paris 2010 wurde angemerkt, dass die Saya vorerst im Hakama belassen und erst vor dem Noto mit einer fliessenden Bewegung herausgezogen wird
- nach dem Stoss sofort (der Gegner ist sehr nahe), aber eher langsam die Saya zurückziehen, bis der linke kleine Finger Kontakt mit dem Obi hat, dann eher schnell Kopf- und Körperdrehung sowie Ziehen; Paris 2010: zuerst wird der Kopf gedreht um den Gegner zu sehen, dann gezogen ("Schauen - Ziehen - Drehen - Stich"), gemäss Peter West in Bologna 2014 bleibt der Blick (bzw. Kopf) zuerst beim ersten Gegner, bis er dann schnell (d.h. nicht im gleichen Tempo wie das Ziehen) zum hinteren Gegner geht (und so das Ziehen fertig macht) - das ist gleich bei Tsuka-ate, Ganmen-ate und Shiho-giri. In Birmingham 2016 wurde bei diesen drei Katas instruiert, dass nach dem Schlag sofort mit dem Metsuke und dem Ziehen weitergemacht und nicht eine "Pause" gemacht wird
- vor dem Stich sind die Hüfte (Bauchnabel zeigt zum Gegner) und die Füsse (v.a. der hintere Fuss) ganz gerade (sehr wichtig); und die Hände sind, wie wenn ein Karren gezogen würde; der Stich wird minim verzögert (es ist ein "Stopp ohne stoppen") um zuerst den Gegner anzuschauen, Seme zu geben und auch das Kamae zu zeigen (wie auch den absolut gerade gestellten hinteren Fuss). In Stevenage 2014 wurde diese Verzögerung nur auf die Dauer verkürzt bis der rechte Fuss gerade gestellt ist, d.h. der Stich kommt beinahe sofort.
- die Drehung i, d.h. der linke Fuss verschiebt sich nur nach links und geht nicht zugleich auch in Richtung des (von hinten gekommenen) Gegners
- beim Kamae ist das Iaito ganz waagrecht und an der rechten Hüfte angestützt (es geht erst dann beim Stich hoch in den Solarplexus, nicht zuletzt wegen des Saya-Biki)
- die rechte Hand ist vor dem Stich auf dem Hüftknochen
- Bei dieser Kata bleibt der rechte Fuss immer auf der Linie leicht parallel zur Kata-Achse und der Körper verschiebt sich zur Kata-Achse (im Gegensatz zu Morote-Tsuki, wo der Körper auf der Kata-Achse bleibt). Da bei der Drehung der Körper von der Zentrumslinie wegkommt, geht der Stich von der rechten Hüfte aus nach gerade vorne dem Gegner in den Solarplexus (und somit leicht nach oben), und nicht vor den eigenen Bauch. Aufgrund der Krümmung des Schwertes steht der Gegner auch leicht neben der Kata-Achse, so dass er mit einem Stich mit der Tsuka gerade auf der Kata-Achse in der Mitte getroffen wird.
- da der Gegner von hinten eine halbe Körperbreite versetzt ist (bzw. mit seinem linken Fuss auf der Kata-Achse ist), geht der Stich etwas nach links bzw. nach innen. Dadurch kommt die rechte Hand an der Tsuka vor die rechte Hüfte und stösst von dort aus, womit bei einem Gegendruck des Gegners die rechte Hüfte als Widerstand bereit wäre und nicht die Tsuka nach hinten gedrückt würde
- beim Stich in den Solarplexus macht die linke Hand deutlich Saya-biki (seit 2006 zwingend und in Villingen 2011 betont!); die hintere Ferse ist beim Stechen nicht am Boden (was allgemein nie der

Fall ist) und das hintere Bein ist stärker gebogen als beim normalen Stehen; die Tsuka verläuft in der Linie zum Hüftbecken, so dass im Fall eines Rückstosses der Stoss mit dem Becken abgefangen werden kann

- die Drehung geschieht mit einhändigem Hiki-Nuki und dann einer angedeuteten Uke-nagashi-Bewegung (wodurch die Kissaki leicht hängen kann), das Iaito kommt bei der Drehung eher langsam-kontrolliert hoch (nahe am Körper) und wird erst dann nach dem Sehen des Gegners beschleunigt
- wenn das Schwert nach dem Stich hochkommt, ist es - um auf der Achse zu bleiben - wie wenn der Schweiss auf der Stirne im Vorbeigehen weggewischt würde
- beim Zurückdrehen nach dem Stich wird der linke Fuss weiter versetzt (auf die Höhe der Ferse des rechten Fusses) als bei der Drehung beim Morote-Tsuki (auf die Höhe der Zehen des rechten Fusses, um auf die Kata-Achse zu kommen - was gemäss Dinhard 2013 ein häufiger Fehler ist)
- der Unterschied der Drehungen mit Bezug auf die Kata-Achse gegenüber dem Morote-Tsuki war ein Schwerpunkt in Villingen 2012 und wurde in Birmingham 2012 betont
- die linke Hand fasst die Tsuka erst, wenn sie die Koiguchi wieder in die Körpermitte gebracht hat und wenn das Iaito am rechten Ohr vorbei ist (wie bei Sanpo-giri, kein "Hände-hoch-Gefühl")
- die linke Hand kommt in der eigenen Körpermitte hoch, da das aber noch in der Drehung ist kann sie gerade vor dem Gesicht hochkommen, welches sich zum Gegner dreht. Dann ist sie noch zu früh an der Tsuka für einen sofortigen Start des Schnittes - wie es sonst wäre -, sondern sie geht zuerst noch weiter hoch zur Startposition des Kiri-oroshi
- es stört die Sicht nicht, wenn die linke Hand rasch vor dem Gesicht hochgeht - auch ein Scheibenwischer beim Auto nimmt keine Sicht
- Morita instruierte in Augsburg 2015, dass die linke Hand die Tsuka fasst, sobald der Gegner wieder gesehen wird, so dass der linke Vorderarm vor dem Gesicht hochkommt
- vor dem Schnitt muss der linke Fuss gerade sein, ansonsten die linke Hand an der Tsuka nicht richtig arbeiten kann
- Fortgeschrittene (d.h. ab 3. Dan, machen keinen Fumi-komi mehr)

## 9. Kyuhonme Soete-tsuki

Ablauf: Beim dritten Schritt wird der rechte Fuss nach links gedreht und Schnitt vom Kopf bis über die Brust mit linkem Fuss zurück, den rechten Fuss vor den linken ziehen (Zehen nach rechts aussen) während die linke Hand auf den Schwertrücken geht, Schritt links vor mit Stich (die Tsuka ist an der Hüfte aufgestützt), die rechte Hand hebt die Tsuka etwas höher, Hüfte zurückdrehen und Chiburi klein mit Schritt links zurück (Hand vorne bei der Saya und mit Saya-Biki).

- der dritte Schritt ist nur ein Fuss lang (die Füße sind noch parallel - es deutet nichts darauf hin, dass eine Drehung bevorstehen könnte - und werden erst dann gedreht, zusammen mit dem Nuki-uchi), so dass die Füße nach der Drehung genau in der richtigen Breite frontal zum Gegner zeigen (eine allfällige Distanz zum Ort des Gegners - z.B. in einer Mauernische oder hinter einer Ecke bzw. er läuft nebenan - wird beim zweiten Schritt ausgeglichen)
- das schnelle Fassen der Tsuka erfolgt erst am Schluss des zweiten Schrittes (sonst wären die Hände zu lange untätig an der Tsuka, was der Gegner sehen und bekämpfen könnte), das Drehen des Kopfes am Beginn des dritten Schrittes
- gemäss einer Bemerkung in Villingen 2012 und Magglingen 2014 sei einer der häufigsten Fehler in Prüfungen, dass beim dritten Schritt der Fuss bereits gedreht wird: für höhere Prüfungen nicht akzeptabel
- bei der Drehung wird leicht tiefgegangen (wie ein Korkenzieher) um dann den tiefen Stand für den Schnitt zu erhalten. So kann Zurückgestanden werden, ohne dass der Kopf herunterkommt
- das Ziehen - mit gutem Saya-biki (bei welchem das Iaito aus der Saya kommt, die linke Hand macht 50% des Ziehens) - hat nicht allzu hoch zu erfolgen (die Hand ist auf Höhe der Schulter und das

Ziehen geht gegen das Gesicht des Gegners mit starkem Seme, wie auch das Ziehen nicht geblockt werden kann), da der Schnitt dann - ohne nochmaliges Ausholen - beim Schlüsselbein des Gegners beginnt

- beim Ziehen geht die Tsuka-Kashira in einer geraden Linie gegen das Gesicht des Gegners, nicht auf "Umwegen"
- der Gegner ist sehr nahe weshalb ein Zurückziehen des Schwertes an sich nicht nötig wäre, doch für den Fall, dass er zurückweichen könnte und ihn der Schnitt so verpasst, kann er das Schwert nicht wegschlagen und kontern
- der Schritt mit dem linken Bein zurück erfolgt erst, wenn das Iaito das Ziel getroffen hat und somit zum Schneiden gezogen wird (wie beim Uke-nagashi; aufgrund der Ziehbewegung braucht es gar keine grosse Kraft für den Schnitt); der Schnitt geht nicht ganz aus dem Körper heraus, sondern stoppt bei der Saya des Gegners (neu seit 2006) d.h. oberhalb des harten Hüftknochens (bzw. des Waki-Zashi, das ein Samurai zusätzlich zum Schwert trägt); aufgrund des Diagonalschnitts ist das Iaito dann leicht schräg
- dieser Schnitt ist der grösste einhändige Schnitt im Seitei, weshalb der Körper vorher bereit sein muss
- der Schnitt bleibt in der Körperbreite
- nach dem Nuki-uchi wird der rechte Fuss um die Hälfte zurückgezogen (um Distanz zu machen damit der Gegner das Schwert nicht wegschlagen und mit einem Faustschlag kontern kann) und leicht abgewinkelt, wobei aber der Druck nach vorne beibehalten wird (d.h. vom Gefühl her eher die linke Hüfte vorschieben, als den rechten Fuss zurücknehmen), der rechte Fuss wird nicht bis vor den linken Fuss gezogen (Stolpergefahr). Der Kopf bleibt dabei an Ort bzw. der Körper dreht sich auf einer senkrechten Achse ("Pivot") ohne sich zu verschieben.
- beim Zurücknehmen des rechten Fusses geht die Ferse gerade zurück und die Zehen drehen nach aussen (etwa 45°, aber weniger als 90°). So wird sichergestellt, dass der rechte Fuss nicht vor den linken Fuss kommt
- beim Heranziehen des Iaito an die Hüfte wird es aufrecht gestellt; das Heranziehen ist parallel zur Endposition nach dem ersten Schnitt, dabei darf der Oberkörper nicht eingeknickt werden, sondern er bleibt aufrecht
- vor dem Stich kurz Seme, doch keine eigentliche Pause
- beim Tsuki mit dem horizontal gehaltenen Iaito hält die linke Hand das Schwert etwa in der Mitte der sichtbaren Klinge (wobei die Hand horizontal bleibt, wie wenn sie auf dem Boden abgestützt wäre), der rechte Ellenbogen wird fest an den Körper gepresst (eher vor der Hüfte, was einen weiteren Stich ergibt); der waagrechte Stich (nicht das Schwert nach unten drücken) geht in die Körpermitte des Gegners, somit etwas nach links zur Endposition nach dem ersten Schnitt (der ja an der Hüfte "herauskommt")
- der linke Daumen ist in der Mitte der Klinge, so dass die Fingerspitzen vorne am Beginn des Mono-Uchi sind (und so definieren, wie weit der Stich in den Körper des Gegners hineingeht)
- die linke Hand hält das Iaito zwischen dem Daumen und dem Anfang des Zeigefingers. Damit mit genügend Druck gestossen werden kann (auch die linke Hand stösst mit), muss die Klinge gut geklemmt werden. Dadurch sind die Finger aneinander und hinter der Klinge verborgen (was im Nebeneffekt mit sich bringt, dass bei einem allfälligen Herabschlagen des Schwertes nicht die Finger geschnitten werden)
- von der Idee her ist es ein Stich mit einem Speer, doch kann das Schwert nicht gleich um die Klinge gehalten werden die der Schaft eines Speers
- diese Kata stammt aus der Hoki-Ryu
- wenn der Stich endet, ist die rechte Hand vor dem Hara des schrägen Körpers bzw. ist die Tsuba beim Bauchnabel, dann ist auch der erste Stopp in der Kata, d.h. bis dahin wird nicht angehalten und "ein Foto gemacht" (doch ist nicht zu hasten, sondern mit Kime zu arbeiten)
- beim Stich zeigt der linke, vordere, Fuss gerade direkt zum Gegner (gemäss Peter West in Dinhard 2012 ist "im Buch" nichts genaues festgelegt, so dass der Fuss weiterhin etwas schräg sein darf,

aber nicht mehr als 45°) oder darf etwas schräg sein (wieder Bath 2013), der rechte Fuss ist maximal 90° abgewinkelt (vor Magglingen 2010: nach dem Stich sind die Füße 45° schräg und parallel, doch der linke Fuss kann eher in Richtung des Gegners zeigen), in Magglingen 2014 wurde als grösste aktuelle Neuinterpretation aller Katas betont, dass der linke Fuss zur Seite immer ganz gerade sein muss

- beim Aufdrehen wird das Iaito zuerst etwas zurückgezogen, die linke Hand bewegt sich nicht; die rechte Hand ist dann auf Brusthöhe (nicht auf Schulterhöhe), der Winkel zwischen rechtem Arm und dem Iaito ist 90°
- Für das Chiburi geht die linke Hand an die Saya (fassen), dann wird die Hüfte geradgestellt, worauf dann sofort das Chiburi erfolgt (mit nur sehr wenig Saya-biki, um das Chiburi zu verstärken, da "im Buch" davon nichts steht obwohl es kein Fehler wäre). Das Iaito ist dann in der Endposition zwischen dem O- und dem Yoko-Chiburi. In Stevenage 2012 wurde betont, dass die rechte Hand nach dem Chiburi zwingend höher sein müsse als die linke Hand (somit das Chiburi mehr zur Seite als nach unten)
- die drei Phasen beim Chiburi (Saya fassen, Hüfte geradstellen und Handbewegung) sind klar zu zeigen, doch ab 5. Dan in einem Fluss ohne in einzelne Segmente zerlegt zu sein.
- der Winkel für das Chiburi wird durch die Stellung des Schwertes vorgegeben, weshalb in der Endposition die rechte Hand (als Ausnahme) etwas höher sein kann als die linke Hand
- dieses Chiburi kommt aus dem Koryu Hoki-Ryu
- das Chiburi hat wieder stark zu sein, um wirklich das Blut abspritzen zu können (somit gibt es wieder einen Kontrapunkt im Timing der Kata), dabei kann das Chiburi aus dem Handgelenk, aus dem Handgelenk und dem Ellenbogen, oder aus der Schulter kommen
- Am Schluss sind die Füße parallel und gerade zur Richtung des Gegners
- das Metsuke bleibt am Ende der Kata noch beim Gegner und schweift beim Zurückgehen natürlich wieder nach vorne hoch (wie beim Uke-nagashi)

## 10. Jupponme **Shiho-giri**

Ablauf: Beim dritten Schritt (etwas nach rechts) Schlag mit der Griffseite auf das Handgelenk, die linke Hand zieht die Saya zurück mit Drehung des Oberkörpers um 90° nach links, Stich entlang der Brust mit Tsugi-ashi, Drehung zurück und Schnitt gross mit Schritt links vor, Drehung um 90° nach rechts und Schnitt mit Schritt rechts vor, 180°-Drehung nach links und über Waki-no-kamae in Jodan-no-kamae und sofort Schnitt mit Schritt rechts vor, Schritt rechts zurück in Jodan-no-kamae, Chiburi gross.

- der zweite Schritt kann etwas kürzer gemacht werden, so dass beide Füße gleich nach dem Abstellen des linken Fusses 45° nach rechts gedreht werden können (im Unterschied zum Sanpo-Giri, wo nur der linke Fuss gedreht wird); der dritte Schritt in die neue Richtung ist dann etwas schneller, da der nahe stehende Gegner überrascht werden soll (Rhythmus: "eins - zwei - und drei")
- die Augen gehen der Bewegung voraus, das zuerst gesehen werden muss, um "entscheiden" zu können, was weiter gemacht wird und wo der Gegner ist
- der Körper wird in die Richtung des ersten Gegners gedreht (d.h. die Füße stehen leicht schräg)
- der Schlag mit der Tsuka geht möglichst weit nach vorne (nicht um sich selbst zwischen den Gegnern einkesseln zu lassen) und bis zur Waagrechte (Yoshimura 2013, da auf die Knöchel geschlagen wird - was von Peter West in Dinhard 2013 aber wieder in Abrede gestellt wurde - ; alt: etwas unter die Waagrechte um diesen Gegner zu blockieren), wobei das Handgelenk von oben her eher gehalten wird (bei einem Abknicken würde die Tsuka des Gegners zuerst das eigene Handgelenk treffen); Ziel sind die Knöchel der Hand des Gegners auf der Tsuka, die so fixiert wird (womit der Schlag etwas rechts von der Mitte des Gegners endet); die Füße sind parallel; vom Gefühl her ist dieser Schlag wie schnell eine Fliege klatschen, und nicht ein wuchtiger Stoss nach unten (zuerst die Tsuka etwas nach vorne herausstossen, dann hochnehmen und nach vorne schlagen, so dass eine

Dreiecksbewegung wie der Fujiyama entsteht)

- ob der Schlag das Handgelenk des Angreifers oder dessen Finger auf der Tsuka trifft, hängt von der Schwerthaltung des Angreifers ab und ist für die Kata nicht von grossem Belang. Die richtige Technik für den Schlag und dass er nach vorne geht - nicht gerade nach unten - ist wichtig (“^”), zumindest gemäss Morita in Augsburg 2015
- beim Schlag ist die Kraft in der linken Hand und die rechte Hand ist nur locker an der Tsuka (sonst ginge die Saya kaputt ...) - damit ist eine weitere Distanz möglich, so dass dann beim Ziehen der Saya nach hinten kein Vorlehnen nötig ist, sondern mit der Körperdrehung und dem Versetz-Schritt das Iaito mit einer geraden Haltung hoch genommen werden kann
- nach dem Schlag mit der Tsuka auf die Hand des Angreifers wird mit der Tsuka-kashira hoch in Richtung des Solarplexus (früher: Halses, doch dann ist das Iaito nicht bereits waagrecht für den Stich auf Brusthöhe) des Angreifers gestossen und damit das Iaito auf die Höhe für den Stich gebracht (und damit auch dieser Gegner geschockt bzw. weggedrückt)
- in Birmingham 2016 betonte Oshita, dass die Tsuka nach dem Schlag nicht direkt für das Ziehen hochgenommen werden kann, ansonsten der Gegner sein Schwert ziehen könnte
- gemäss Peter West in Dinhard 2013 wird der Gegner mit der Tsuka-Kashira weiter weggedrückt, und er weicht auch von selbst zurück, weil das Schwert weiterhin gefährlich für ihn ist (die Schneide zeigt immer noch gegen ihn)
- das Zurückziehen der Saya ist eher langsam, bis der linke kleine Finger Kontakt mit dem Obi hat, dann eher wieder schnell
- der Blick (bzw. Kopf) bleibt zuerst beim ersten Gegner, bis er dann schnell (d.h. nicht im gleichen Tempo wie das Ziehen) zum hinteren Gegner geht (und so das Ziehen fertig macht) - das ist gleich bei Tsuka-ate, Ganmen-ate und Shiho-giri
- wenn das Iaito gezogen und ob der Brust für den Stich bereit ist, ist die Kissaki in einer geraden Linie ob dem Koiguchi
- die Füsse drehen zusammen mit dem Hochnehmen des Iaito an die Brust für den Stich (wie beim Tsuka-ate etwa auf der oberen Zeile des Zekken)
- bei der Drehung wechselt auch - wie bei jeder Drehung - dass das vordere Bein gebogen und das hintere Bein gestreckt ist
- für den Stich wird der linke Fuss mit einer fliessenden Bewegung leicht nach hinten genommen, damit der Stich dann gerade und auf der gleichen Linie wie der erste Gegner zum zweiten Gegner gemacht werden kann (wurde in Magglingen 2010 betont und als angebliche Neuerung bekanntgegeben, in Villingen 2012 als unbedingt nötig bezeichnet - in diesen Notizen ist es schon lange so drin ...). Doch wurde in Stevenage 2014 korrigiert, dass der linke Fuss zuerst zurückgenommen wird, und erst dann in Richtung des hinteren Gegners geht, nicht dass beides direkt gemacht wird.
- die Füsse sind für den Stich möglichst parallel bzw. der Winkel darf bei dieser Verschiebung zumindest nicht grösser werden (nicht den rechten Fuss faul “nachhängen” lassen), was sehr wichtig ist (auch für Prüfungen); der Stich ist etwas weiter als der Stich beim Tsuka-ate. Gemäss Peter West in Stäfa 2014 müssen die Füsse nicht mehr parallel sein, sondern der rechte Fuss kann etwas nachhängen, jedoch nicht soweit dass die Zehen weiter hinten sind als der Knöchel.
- das “Hängen” des hinteren Fusses wird vermieden, wenn durch Strecken des rechten Beins aktiv gegen den hinteren Gegner gestossen wird
- die Stellung beim Stich ist ein seltenes Kamae mit zwei Gegnern, je von der Seite (und mit dem vierten Gegner vor sich), bei welchem ursprünglich die Zehen nach aussen zeigten, doch im Seitei sind die Füsse mehr oder weniger parallel
- bei den grossen Schnitten wird das Iaito zuerst locker gehalten und mit einem Uke-Nagashi-Gefühl hochgenommen (so dass die Kissaki leicht nach unten hängen kann), wichtig ist auch dass zuerst mit einer Kopfdrehung geschaut wird wo und wie weit weg der Gegner ist
- es ist darauf zu achten, dass der erste Schnitt den Gegner wirklich trifft
- die Gegner sind in den exakten Winkeln, wo sie geschnitten werden (was besonders für die 6. Dan-Prüfung wichtig sei)

- der dritte Schnitt kommt sofort nach dem zweiten Schnitt, es ist dort keine Pause
- Morita betonte in Augsburg 2015, dass für den dritten Schnitt mit dem hinteren Fuss (offenbar eine Ausnahme) mit dem Drehen begonnen wird, so dass der dritte Gegner am richtigen Ort geschnitten wird.
- es wird kein Gedan-no-kamae gemacht (ist im Seitei Iaido als solches nicht bekannt und wäre zu tief), sondern das Iaito wird zu Beginn der Drehung des Körpers zum Waki-no-kamae gesenkt (mit einem lockeren Griff an der Tsuka gibt das Gewicht des Iaito den Winkel vor, doch die rechte Hand bleibt auf Höhe des Bauchnabels). Dort gibt es keine Pause, sondern das Iaito geht umgehend in Jodan-no-kamae zum letzten grossen Schnitt d.h. es wird ohne Zögern “durch Waki-no-kamae hindurchgegangen” (was erst durch das Versetzen des linken Fusses bei der Drehung erfüllt wird, betont in Bath 2013, und in Stäfa 2015 legte Peter West Wert darauf, dass das Schwert erst hochgenommen wird, wenn der linke Fuss versetzt ist); weil der Gegner weiter weg ist (bei dieser Kata ist jeder Gegner immer etwas weiter weg als der vorherige) wird durch dieses Kamae hindurchgegangen um Distanz zu machen (dabei bewegt sich der Körper immer vorwärts)
- beim Hindurchgehen durch Waki-no-kamae und dem Hochkommen für den Schnitt bleibt die Kissaki auf der Achse zum Gegner (dafür müssen die Hände an der Tsuka locker sein)
- bei dieser Drehung gegen den vierten Gegner versetzt sich das linke (hintere) Bein nicht nur gegen links, sondern verschiebt sich auch in Richtung dieses Gegners (was einen sehr weiten Weg / Schnitt zu diesem Gegner ergibt). Dadurch endet diese Kata dann auch wieder ziemlich genau auf der anfänglichen Kata-Achse. Doch gemäss Stevenage 2014 darf dieser Schritt nicht unnatürlich gross sein (was je nach Sensei aber auch anders sein könne, Morita und Oshita jedoch nicht). Und in Augsburg 2015 instruierte Morita, dass es nur ein Fumi-Kaeshi sei, wogegen einzelne Lehrer durchaus einen Fumi-Komi instruieren würden.
- nach dem Chiburi sollte bei der Kata-Achse (d.h. nicht mehr als 30 cm weg von der anfänglichen Linie) gestanden werden - seit dem Herbst 2007 werde darauf aber keinen besonders grossen Wert gelegt
- es sind die drei Distanzen zu zeigen: Chikama (zu nahe Distanz um das Schwert “richtig” gebrauchen zu können, beim Stich und beim Schneiden des ersten Gegners), Chuma (mittlere Distanz, beim Schnitt zum dritten Gegner) und Toima (an sich zu grosse Distanz, beim Schnitt zum vierten Gegner)
- insbesondere bei dieser Kata mit ihren drei Schnitten ist zu beachten, dass der Oberkörper gerade bleibt und nicht bei den Schnitten vor- oder zurücklehnt

## 11. Juipponme So-giri

Ablauf: Beim dritten Schritt wird die Tsuka-Kashira in Richtung des Solarplexus’ des Angreifers gestossen, wobei die linke Hand die Saya zurückhält, dem Schnitt des entgegenkommenden Angreifers wird durch links/rechts Zurückziehen (bei der Einführung dieser Kata nur mit dem rechten Fuss zurück, doch muss gross genug zurückgegangen werden) und die rechte Hand geht rechts vom Gesicht hoch (was eine Uke-nagashi-Bewegung ergibt), dann folgen Schnitte gegen einen Gegner, der damit zurückgejagt wird (was einen dauernden Druck voraussetzt, ansonsten sich dieser umdrehen und fliehen könnte - beim ersten Schnitt geht er nur zurück, dann in Hasso-no-Kamae und in Jodan-no-Kamae, bis er dann über die grösseren Schritte und den Rhythmuswechsel beim vierten und fünften Schnitt getroffen wird; alt: gegen fünf von vorne hintereinander kommende Gegner; Paris 2010: das Buch sagt als einzige Kata nicht, wieviele Gegner es sind, doch es macht Sinn von einem auszugehen; in Stäfa 2015 empfahl Peter West, dass ein Gegner vor sich hergetrieben wird): von rechts oben diagonal über das Gesicht, links in die Brust, rechts in die Seite, von links waagrecht hindurchziehen und grosses Spalten) je mit einem Schritt rechts, Yoko-chiburi.

- diese Kata ist eine Sammlung von verschiedenen Schnitten und wie die Umgebung kontrolliert werden kann

- das Ziehen geschieht zuerst ca. 10 cm nach vorne ohne Seme (dies würde ein Ziehen gegen den Gegner bedeuten, so dass dann die rechte Hand in den Schnitt des Gegners käme; vielmehr wird das Iaito weiter in die Richtung gezogen, in welche es in der Saya zeigt), dann mit einer Uke-nagashi-Bewegung (die rechte Hand ist am Schluss vor der rechten Schulter), der linke Fuss geht zuerst zurück und der rechte Fuss geht dann nur bis zur Höhe des linken Fusses zurück; im Ergebnis wird das Iaito etwa zur Hälfte nach vorwärts, und dann zur zweiten Hälfte nach rückwärts gezogen
- gemäss Peter West in Dinhard 2013 wird von den Hachidan in Japan nur noch die (ursprüngliche) Version instruiert, bei welcher der dritte Schritt gross ist und das Iaito weit nach vorne in seine Richtung gezogen wird, um dann mit dem rechten Fuss für das Ausweichen zurück zu kommen (ohne ein Rückversetzen auch des linken Fusses). Doch gemäss René van Amersfoort in Ersigen 2014 sind weiterhin beide Varianten möglich (wobei ein Vermischen zu vermeiden ist), und die Variante mit dem kleinen Zurückweichen des linken Fusses ist besser, da so bereits beim Zurückweichen Okuri-Ashi gemacht wird, das nachher im Vorwärtsgehen wichtig ist.
- in Stevenage 2014 wurde die Version des Ziehens der persönlichen Vorliebe und der Schwertlänge überlassen: Ziehen zur Hälfte und Schritt zurück oder Ziehen zu zwei Dritteln ohne Schritt zurück.
- das Ziehen, Zurückweichen und der erste Schnitt bilden eine Einheit, ohne Pause
- die Schnitte enden im Zentrum (auch die linke Hand bleibt auf der Zentrumslinie, wie bei Naname-buri); aufgrund der Schnitte wird der Winkel für die ersten drei Schnitte immer leicht grösser (und ein Schnitt beginnt auf der Höhe im gegnerischen Körper, wo der vorherige aufgehört hatte)
- es wird bei den ersten drei Schnitten speziell darauf geschaut, dass die Kissaki und die linke Hand jeweils in der Mitte sind und die Schnitthöhen stimmen - diese Kata ist bei Prüfungen und Taikai beliebt
- als häufiger Fehler wird der zweite Schnitt (bis Suigetsu) über die Mitte hinausgezogen
- die Schnitte haben unterschiedliche Schnittlängen, was ein anderes Pfeifen des Iaito mit sich bringt. Das Iaito soll dort pfeifen, wo der Schnitt beginnt
- es ist immer der rechte Fuss vorne (Laufen mit Okuri-ashi, d.h. es wird mit dem linken Bein nach vorne gestossen, was aus dem Kendo kommt und der Verstärkung des Schnittes aus den Beinen heraus dient - dazu darf das linke Bein nicht eingeknickt sein und der linke Fuss muss gerade sein), das Seme wird mit dem Vorkommen des rechten Fusses gegeben
- die Schrittlängen sind immer gleich
- bei den ersten drei Schnitten geht das Iaito den selben Weg "über Jodan-no-kamae" (was bedeutet, dass das Iaito hoch über den Kopf kommt, und nicht in das eigentliche Kamae, was zu tief wäre und zu einem Schnitt von lediglich über der Stirne führen würde), wie geschnitten worden ist (doch die linke Hand bleibt im Zentrum); die linke Hand bleibt immer in der Körpermitte
- da der Gegner rückwärts zurückläuft und so zurückweicht, sind keine grossen Schritte erforderlich für die ersten drei Schnitte, erst dann für den Querschnitt und das Kiri-Oroshi wird die fehlende Distanz überbrückt und getroffen.
- beim Senken des Iaito für den Querschnitt bleibt die rechte Hand locker und fasst die Tsuba dann mit etwas nach vorne geknicktem Handgelenk, so dass die Klinge waagrecht liegt, der Querschnitt erfolgt ohne Stopp und horizontal (das Iaito behält den Winkel beim Senken in die Horizontale und die Kissaki zeigt somit nach schräg hinten, doch der eigentliche Schnitt beginnt dann, wenn die Kissaki gerade zur Seite zeigt) auf Höhe des Obi (was leichter geht, wenn das rechte Bein beim Schritt etwas mehr gebogen wird, so dass das Becken tiefer geht, ebenso wird das Becken eingesetzt), er umfasst einen Winkel von rund 180°, und wenn er beendet ist, wird das Iaito über Jodan-no-Kamae angehoben für den letzten Kiri-Oroshi
- der Querschnitt geht über 180°, egal wo genau er begonnen wurde. Doch in Stevenage 2014 wurde der Querschnitt von 90° links bis 90° rechts definiert (wobei nur die Breite des Gegners vorne geschnitten wird), sowie betont, dass der gesamte Querschnitt mit der linken Hand (gutes Te-no-Uchi) gemacht werden muss (somit kann er gar nicht zuweit hinten links beginnen), was in Modena 2014 wiederholt wurde
- wenn die Tsuka beim Querschnitt zu starr bzw. zu fest gehalten wird, kommt das Iaito während des

Schnittes hoch und verkantet sich

- ab dem 4. Dan wird beim Querschnitt zuerst gelaufen, dann geschnitten (nicht wie vorher Schneiden während des Vorkommens): wenn das Iaito über dem Kopf hindurchgeht (Ishido Sensei) bzw. wenn es bereits halb unten vor der Waagrechten ist (Oshita Sensei)
- Um nach dem Querschnitt ein einfacheres Furikaburi zu machen, wird die linke Hand wieder ein wenig zurück in die Mitte gedrückt (so wird ein zu frühes Hochgehen der rechten Hand vermieden und der Querschnitt wird nicht nach oben verzogen).
- die ganze Kata sollte einen gleichmässigen Fluss haben und nicht abgehackt wirken, dabei sind auch die kleinen Schnitte scharf durchzuführen; ab dem 4. Dan muss das Aufbauen und Entladen der Spannung gesehen werden können
- das Timing ist für alle fünf Schnitte das Gleiche ("1-2-3"), nicht für den Querschnitt länger ("und 4")
- vor allem der letzte Schnitt muss gut gestoppt werden können, d.h. ohne dass er nachwippt

## 12. Junihonme Nuki-uchi

Ablauf: Wenn der vorne stehende Gegner angreift, Tsuka greifen und anheben (so dass die Saya beinahe vertikal ist), zum Ausweichen mit einem Schritt mit dem linken Fuss nach hinten (rechtes Bein mitziehen, doch ohne zu belasten), das Schwert steil ziehen (so dass die rechte Hand vor dem Gesicht hochgeht; die linke Schulter geht etwas zurück, um nicht geschnitten zu werden - dieses Ziehen hat nichts mit Uke-nagashi zu tun), Kiri-Oroshi mit nicht zu grossem Schritt mit dem rechten Bein, Yoko-chiburi mit Schritt rechts zurück (diese Kata ist ähnlich wie die erste Kendo-Kata, wo auch mit dem Körper und den Händen zurückgewichen wird).

- das linke Bein weicht schnell und weit zurück, sobald die Tsuka gegriffen worden ist (dann aber noch nicht ziehen, sonst wird in den Schnitt des Gegners hinein gezogen)
- mit dem Ziehen wird sofort nach dem Greifen der Tsuka begonnen (da es steil nach oben geht und der Körper mit dem Schritt zurückgeht, schneidet der Gegner vorne vorbei)
- das Zurückweichen hat so gross zu geschehen, dass jedem Angriff ausgewichen werden kann (auch einem einhändigen oder horizontalen), nicht nur einem beidhändigen Schnitt von oben - das "Buch" lässt den Angriff offen, doch bei den "grading points" muss mindestens (!) einem Kiri-Oroshi ausgewichen werden können.
- der linke Fuss muss gerade gehalten werden und das Bein darf nicht einknicken, um wieder ein Abstossen nach vorne zu ermöglichen (sonst würde die Kata zu langsam)
- diese überraschende Kata soll nicht wie eine "Panik-Kata" demonstriert werden
- der rechte Fuss bleibt beim Zurückziehen etwas vor dem linken Fuss. Er muss hinten abgestellt, aber nicht belastet werden
- die linke Schulter muss beim Ziehen gut zurückgenommen werden (v.a. auch mit dem Shinken)
- das Ziehen geht gerade hoch (eigentlich analog wie Uke-nagashi ohne Drehung), die rechte Hand geht leicht links von der Gesichtsmitte hoch bis gerade über den Kopf), die linke Hand zieht die Saya gut zurück und die linke Schulter wird zurückgenommen (sonst Gefahr des sich selbst Schneidens; d.h. bei zuwenig Saya-Biki ist der linke Arm ab)
- das Körpergewicht bleibt tief
- das Ziehen und der Kiri-tsuke erfolgen in einer Bewegung (der Gegner wird geschnitten, während sein Oberkörper nach seinem Schlag ins Leere noch in einer Abwärtsbewegung ist)
- das Iaito wird mit dem kleinen Finger und Ringfinger der rechten Hand für den Schnitt hochgenommen, die linke Hand bringt die Saya zurück in die Körpermitte
- bis nach dem Kiri-Oroshi gibt es keinen Stop; das Hochziehen darf nicht zu schnell erfolgen, ansonsten das Iaito dann oben warten müsste bis der Körper für das Kiri-Oroshi bereit ist
- der Schritt wieder nach vorne muss gleich lang sein wie derjenige zurück, ansonsten der Gegner nicht getroffen wird



- Fortgeschrittene geben für das Saya-Banare früh Druck mit den drei ersten Fingern der rechten Hand, so dass das Schwert “von selbst” hochgeht für den Schnitt (aber bei einem Shinken besteht die Gefahr, dass man sich selbst in die linke Schulter schneidet)
- beim Chiburi wird zuerst der Körper zurückbewegt (das Weglaufen ist damit begründet, weil der Angreifer nach vorne umfällt und ihm so Platz gemacht wird); dabei erfolgt das Chiburi im letzten Viertel des Rückschrittes, so dass es gleichzeitig mit dem Schritt fertig ist (d.h. normale Geschwindigkeit des Yoko-Chiburi, synchronisiert mit dem viel langsameren Schritt)
- am Schluss wird mit einem Schritt nach vorne der Platz ausgeglichen, samt viel Seme (womit auch gezeigt wird, dass dieser Schritt einen Sinn hat), das Zanshin wird mit dem Gefühl des Stossens mit der Brust gegeben; dieser Schritt kommt als Ausnahme nach vorne, was einen “psychologischen Schluss” der Seitei-Katas darstellt
- die Kata ist erst nach dem letzten Schritt beendet, das Metsuke kommt erst dann hoch
- diese Kata wird an Prüfungen und in Taikai beinahe nie verlangt, obwohl in ihr alle Grundtechniken enthalten sind und der Übungsstand gut gesehen werden kann, doch sie ist sehr kurz so dass wenig Fehler gesehen werden können

### Reiho (Zeremoniell) etc. bei Prüfungen und Taikai

- Die Verbeugung beim Betreten des Dojo geht in Richtung Kamiza (Ehrenplatz, z.T. mit einem kleinen Altar) bzw. Shomen (gerade Richtung)
- Die Füße sind beinahe parallel, mit einem kleinen Abstand
- Das Kommando für das Absitzen (in Seiza gehen) lautet “Chakuza!”, dann “Taito!” für das Angrüssen des Iaito (d.h. in den Obi nehmen), “Datto!” für das Herausnehmen und Abgrüssen des Iaito, sowie dann “Tate!” für das Aufstehen
- Wer mit dem Rücken zum Shomen steht und sich somit zum Shomen-ni-Rei drehen muss, dreht auf die nähere Seite (auch wenn es nach links ist). Das Zurückdrehen ist dann wieder auf dem selben Weg.
- Ablauf des Angrüssens: Umgreifen, Kamiza grüssen, Umgreifen, Seiza, mit der linken Hand vor den Hara kommen (beide Hände sind vor dem Hara) und Iaito 90° ausdrehen (bis es ganz flach ist, ansonsten würde das rechte Handgelenk beim Ablegen des Iaito unnatürlich geknickt - wichtig gemäss Peter West in Stäfa 2014, doch gemäss René van Amersfoort in Ersigen 2014 ist genau dieses Ausdrehen unnatürlich, so dass er das Iaito erst beim Nach-Vorne-Legen abdreht), Iaito mit der rechten Hand nach der Tsuba von unten her fassen (linke Hand bei der Saya-no-fuchi) und schräg (Sinn: damit die Kissaki nicht auf die direkt links liegende Kamiza zeigt, wo der Sitz des Kaisers wäre) nach vorne ablegen (Tsuka nach rechts, Schnitt nach vorne, die linke Hand etwas vom Ende der Saya entfernt da das Iaito in der Saya mitgehalten werden soll und nicht nur die Saya abgelegt wird), wobei der rechte Arm zuerst nach vorne gestreckt wird und der linke Arm während des Vorlehns dann auch gestreckt wird (so dass er dann gestreckt ist wenn das Iaito den Boden berührt) die rechte Hand wird zurückgenommen, die linke Hand richtet das Sageo parallel zur Saya bevor sie dann auch zurückgeht (noch vor 2004: die linke Hand geht nach dem Richten des Sageo nochmals auf die Saya wegen dem Wackeln, bevor die rechte Hand weggenommen wird), Rei, Iaito/Sageo mit beiden Händen fassen, linke Hand in der Körpermitte zum Obi/Hakama (vorbereiten) und Kojiri hineinschieben, Sageo hinten über Saya legen und mit der Hand locker unten (parallel zum Boden) nach vorne bis zum linken Knie ziehen (ergibt die richtige Länge) und befestigen (Oshita Sensei im August 2008: Sageo sein lassen wie es ist und nur bei Bedarf wie z.B. Tsuka-Ate oder Ganmen-Ate vorher unauffällig prüfen bzw. “aushängen” - so ausdrücklich auch Peter West 2010; Morita im August 2008 noch: am Schluss des Angrüssens diskret nach vorne nehmen). Der Knoten kann einfacher gegen die Körpermitte eingefädelt werden, doch das Anziehen geht dann nach unten mit dem Zug nach unter der Saya (d.h. nach links hinten) mit der linken Hand nach unten. Nach dem Binden des Sageo ist die körpernähere Schleife tiefer als die Schleife über

der Saya (da aber beim Binden nicht nach vorne gezogen wird, "verkeilt" sich das Sageo auch nicht hinten an der Saya für einen Tsuki)

- Ablauf des Abgrüssens: Seiza, beide Hände auf die Oberschenkel legen und erst dann Sageo lösen, Iaito mit der linken Hand nach vorne schieben und mit der rechten Hand herausziehen (linke Hand hält beim Obi, ganz kurzes Seme wenn die Kojiri den Obi verlässt), vor rechtem Knie aufstellen, mit der rechten Hand vor sich ablegen (ohne mit dem Ende der Saya über den Boden zu schleifen): Tsuka nach links, Schnitt nach hinten, Sageo parallel zur Saya, Hände werden auf die Oberschenkel geführt (linke erst bewegen, wenn die rechte fertig ist [vor Herbst 2004: gleichzeitig, so auch wieder im August 2008]), Rei, Iaito mit der rechten Hand aufstellen, die linke Hand fasst die Saya-no-fuchi und das Sageo (etwa auf Höhe des Suigetsu), an die Hüfte führen und Sageo um den Daumen schlingen, Aufstehen an Ort (nicht mit dem rechten Fuss weit vorkommen wie beim Koryu), Umgreifen, Kamiza grüssen, umgreifen, rückwärts weglaufen
- beim "kurzen" Gruss des Iaito im Stand bei einer Pause etc. (d.h. ohne Shomen-ni-Rei) oder wer nicht in Seiza gehen kann (bei Prüfungen möglich, im Taikai wird so in der Regel jedoch verloren da ein Vorteil zum Sitzenden besteht) hält die rechte Hand bei der Tsuba mit dem Daumen (im Muso-Shinden-Ryu-Koryu: zwischen Daumen und Zeigefinger; im Muso-Jikiden-Eishin-Ryu-Koryu wie im Seitei), die linke eine Handbreite vor dem Ende der Saya, die Handflächen zeigen nach oben, die rechte Hand hält das gedrittelte Sageo (im Muso-Jikiden-Eishin-Ryu-Koryu wird das gestreckte Sageo von der linken Hand gehalten), das Iaito ist auf Augenhöhe mit dem Schnitt nach vorne, und wird beim Rei nicht bewegt; Dieser Gruss - wie auch das Grüssen beim Betreten des Dojo - geht höflichkeitshalber zu Kamiza bzw. Shomen hin (gemäss Oshita Sensei im August 2011; Peter West vertrat früher die Auffassung, dass dieser Gruss in die allgemeine "Arbeitsrichtung" geht, nicht gegen die Kamiza hin - denn dann dürfte nicht die Schneide nach vorne gehalten werden -, auch wenn Shomen gerade nach vorne ist). Bei diesem Grüssen sind lockere Handgelenke für "sanfte" Übergaben des Schwertes wichtig.
- zum Grüssen im Stand (Iaito nicht im Obi; diese Stellung heisst Keito-shisei): das Iaito wird eng bei der linken Hüfte gehalten (die vier Finger und der Handballen berühren den Obi); der Winkel des Iaito ist 45°, welcher beim Handwechsel zum Grüssen beibehalten wird; bei diesem Handwechsel darf nicht um oder über die Tsuka gegriffen werden, sondern nur über die eigene linke Hand, die nicht höher kommen darf als der Obi ist; und während des Grüssens (Shinzen-ni-rei) wird das Iaito so steil gehalten, dass die Tsuba am Unterarm anliegt (dabei bewegt es sich nicht)
- beim Za-Rei stösst zuerst der Hara, dann gehen die Hände zum Boden; beim Zurückkommen "zieht" der Hara die Hände zurück; es wird somit "mit dem Hara gegrüsst"
- beim Grüssen wird ausgeatmet
- beim Angrüssen ist der Daumen auf der Tsuba, beim Abgrüssen ist es der Zeigefinger
- der linke Daumen bereitet den Obi ca. vor der Körpermitte vor, so dass das Schwert sanft in den Obi hineingleiten kann; ein kraftvolles Stossen der Saya wäre falsch
- die Saya wird jeweils ganz in den Obi geschoben bzw. nur wenig daraus hervorgezogen (was gerade nötig ist), es sollen keine überflüssigen Bewegungen gemacht werden (es ist aber zulässig, zum Ende des Angrüssens das Sageo nach vorne zu ziehen → Tsuka-ate und Ganmen-ate)
- die Startlinie darf nicht überschritten werden (Tachi-rei ist in genügendem Abstand ca. 40 cm dahinter zu machen oder es ist allenfalls wieder ein Schritt zurück nötig), doch während der Kata-Vorführungen ist sie nur als Anhaltspunkt gedacht (v.a. beim langen So-Giri muss deutlich hinter sie gestanden werden); in Mierlo 2009 wurde darauf geachtet, dass das Shomen-ni-Rei ca. 30-40 cm hinter der Startlinie gemacht wurde, was in Paris 2010 und [Augsburg 2016](#) bestätigt wurde, dass vor dem Absitzen zum Abgrüssen ca. 60 cm hinter der gestanden wird, so dass nach dem To-Rei beim Wieder-Aufstehen die ca. 30 cm zur Startlinie erreicht werden (wobei ein allfälliges Übertreten der Startlinie noch bis zum "Hantei" korrigiert werden kann und nicht als Fehler zählt)
- das Kommando für das Beginnen lautet "Hajime" (d.h. "Start"). Ab Rokudan wird dafür "Haiken" (d.h. "Ich bin geehrt, schauen zu dürfen") verwendet. Die Vorführung wird mit "Tai-Sho" beendet.
- das Iaito darf am Boden beim Ablegen nicht wackeln

- beim Ablegen bleiben die Handgelenke locker und gerade, d.h. nicht abwinkeln
- es erfolgt immer nur eine Bewegung nach der anderen, jedoch fliegend
- Kamiza-ni-rei und To-rei dauern maximal 45 Sekunden (es ist kein "Begräbnis"), beim An- wie auch beim Abgrüssen (der Vorteil eines eher schnellen Reiho liegt auch darin, dass der Fokus der Experten auf der ersten Technik liegt, welche dann vor dem Gegner bzw. den Mitprüflingen gemacht werden kann)
- bei gegenseitigen Otagani-Rei ist das Iaito auf der rechten Seite, nicht auf dem Hakama und als Ganzes gerade (d.h. die Tsuka zeigt leicht nach aussen)
- Wird bei einem Taikai das Reiho ausserhalb des Shiajio gemacht, wird zur Startlinie gelaufen und die linke Hand an der Tsuba gelassen (ausdrücklich in Mierlo 2009); die linke Hand geht erst bei "Hajime" runter für stehende Katas (seit 2008, vorher war die Hand loszulassen und für ein Absitzen wieder an die Tsuba zu nehmen); am Ende der Vorführung bleibt die linke Hand an der Tsuba für das "Hantei"
- Bei Prüfungen und Taikai beginnt die neue Kata, wenn von der vorherigen zurückgelaufen worden ist. Damit ist bei sitzenden Katas nicht eine kurze Pause zu machen, sondern direkt in die neue Position zu gehen (so zumindest Morita in Augsburg 2013)
- Bei Prüfungen gibt der "Einweiser" den Prüflingen das Kommando "Nyujo", so dass sie zur jeweiligen Startlinie gehen. Auf das Zeichen des Haupt-Prüfers hin gibt er das Kommando "Hajime" für den Beginn. Wenn der letzte Prüfling der Gruppe seine Vorführung beendet hat, kommt das Kommando "Taijo", so dass die Prüflinge hinauslaufen. Wenn dann die Ergebnisblätter am Prüfungstisch eingesammelt sind (in der Regel nach Abschluss einer Kategorie), kommt wieder "Nyujo".

### **Allgemeines zum Seitei-Iaido**

- grundsätzlicher Ablauf bei jeder Kata: Nuki-tsuke/Nuki-uchi, Kiri-tsuke, Chiburi und Noto (wobei immer ausgeatmet werden soll)
- die Katas sind so zu machen, wie es "im Buch" steht, nur was dort nicht definiert oder offengelassen wird, kann individuell gemacht werden (bzw. so wie es der eigene Sensei zeigt). Doch die "grading points" sind immer einzuhalten, auch wenn sie nicht schematisch bzw. roboterhaft abgespult werden, sondern die Kata natürlich zu machen sind (diese sind am Schluss dieser Notizen als Übersetzung auf Deutsch angehängt)
- die Katas (auch Koryu) laufen nach dem Schema "look - turn - lift/draw - step - cut" ab; der Fuss landet ganz wenig vor dem Schnitt
- zwischen der rechten Hand und der Tsuba bleibt in der Regel noch ein fingerbreiter Zwischenraum, so dass die Tsuba nicht die Hand blockiert (vor allem wichtig bei Mae, Tsuka-Ate, Ganmen-Ate, Shiho-Giri, etc.) - ein näheres Fassen gibt keine grössere Reichweite
- die Hände an der Tsuka für das Schneiden und O-Chiburi sind locker, so dass die Aerodynamik die Klinge richtig ausrichten kann (was auch einfacher ist, als mit festem Griff einen Winkel genau treffen zu wollen)
- die Tsuba ist in der Körpermitte, auch zu Beginn und am Ende der Kata (im Koryu des Muso-Jikiden-Eishin-Ryu links von der Körpermitte)
- beim Absitzen sollte das Hakama-Sabaki keinen unnötigen Lärm machen
- Sinn des Hakama-Sabaki ist, dass beim Sitzen dann die Fersen frei sind und sich der Hakama beim Aufstehen (bzw. v.a. auch bei der Drehung in Ushiro) nicht verfängt
- das Hakama-Sabaki wird tief auf Höhe der Fussgelenke gemacht (was mit sich bringt, dass zuerst mit dem Tiefgehen begonnen wird, bevor die rechte Hand für das Hakama-Sabaki vorkommt); im Koryu auf Kniehöhe
- beim Absitzen legen die Fortgeschrittenen die linken Zehen gleich dann ab, wenn das rechte Knie

- den Boden berührt (somit auf 3 "Takte", nicht auf 4)
- ein aufrechter Stand wird erreicht, indem das hintere Bein eher gestreckt wird, jedoch die Ferse leicht ab dem Boden ist (so bleibt auch die Hüfte gerade); die Füße sind ca. eine Fussbreite auseinander (was auch im Sitzen der Faustbreite zwischen den Knien entspricht). Das ist der natürliche Stand bei einer guten Gewichtsverteilung auf beide Beine (wichtiger Punkt in Birmingham 2012 und Ersigen 2014)
  - der Kopf wird nie so gesenkt (z.B. beim Grüßen oder für das Metsuke gegen den Gegner am Boden), dass ein Spalt zwischen Nacken und Kragen entsteht (wäre das Zeichen für das Enthaupten z.B. beim Kaishaku).
  - der Blick beim Absitzen (auch zum Grüßen) geht in einer Distanz von ca. fünf Schritten nach vorne zu Boden
  - beim Aufstehen nach dem Grüßen wird möglichst gerade am Platz hochgekommen (kein Seme nach vorne nötig), doch nach einer Kata (Seitei und Koryu) wird mit Seme nach vorne gekommen
  - bei den Kata des Seitei-Iaido ist kein Stillstand, etwas bewegt sich immer, wenn auch zum Teil kaum sichtbar
  - "Nagasu" ist die fließende Bewegung der Kissaki, die nicht zurückgeht zum Ausholen (v.a. bei Drehungen), was besonders bei höheren Graden wichtig ist
  - während einer Kata wird immer nur ausgeatmet bis dann zum Chiburi, was einen "Druck" und "Fluss" in die Kata bringt (v.a. für höhere Grade wichtig)
  - wichtige - und überall mögliche - Übung für das Schneiden: im Seiza mit der rechten Hand das Iaito bei nur leicht gebogenem rechten Ellenbogen hochnehmen (Variante: aus der Stellung nach Nuki-Uchi), mit der linken Hand fassen und direkt - mit der Kraft in der linken Hand - schneiden
  - es wird jeweils zweimal geatmet, nach dem dritten Einatmen beginnt die Kata
  - beinahe alle Bewegungen geschehen mit Sho-Ha-Kyu, d.h. dem Entschluss etwas zu Tun, der aufbauenden Vorbereitung und dann der Ausführung, dies alles jedoch in einer Einheit und fließend (z.B. Entschluss zu Schneiden, Iaito hochnehmen und Beginn des Schnittes, dann den Schnitt durch den Gegner)
  - das Metsuke im Sitzen vor dem Start der sitzenden Kata ist ca. 4 - 5 m voraus auf den Boden
  - die "innere" Vorbereitung betrifft das Spannen des Hara und der benötigten Muskeln (v.a. für Zehen und in den Beinen), das Fixieren des Gegners mit dem Metsuke und die geistige Einstellung, welche sich dann auf den Schnitt fokussiert. Dann folgt die "äussere" Vorbereitung, bei welcher der Körper in die richtige Position bzw. Stellung für den Schnitt gebracht wird.
  - "Sen" ist die Initiative, d.h. der Moment, in dem der Angreifer entscheidet anzugreifen. Bei "Sen-no-Sen" wird der Angriff als Gegenangriff bereits gestartet, wenn der Gegner erst angreifen will (z.B. beim Mae). Bei "Go-no-Sen" erfolgt der Gegenangriff erst nach dem Moment des Angriffs, d.h. der Angriff ("Okuri") des Gegners wird abgewehrt (z.B. beim Uke-Nagashi).
  - die Spannung im Hara hat für die gesamte Kata anzudauern und kann erst wieder zurück in der Ausgangsposition gelöst werden. Bei der Prüfung zum 6. Dan (Rokudan) ist grundlegend, dass die Bewegungen von diesem zentralen Schwerpunkt im Körper ausgehen und von ihm gesteuert werden (sie sind dann richtig und auch im richtigen Sinn). Das bedingt ein tiefgehendes Verständnis der Kata und ein jahr(zehnte)langes richtiges Üben, so dass die Theorie und die Praxis deckungsgleich sind.
  - alle Bewegungen haben ihren Ursprung im Hara - wird das eingehalten, drehen sich die Füße an den richtigen Ort, ist der Rücken gerade und kommen die Schnitte von hoch oben
  - das Seme zu Beginn der Kata dient dazu, dass der Gegner noch die Möglichkeit hat, den Kampf zu vermeiden
  - der Unterscheid von Nuki-tsuke und Nuki-uchi liegt darin, dass beim Nuki-tsuke der Gegner noch aufgeben kann, womit der gegen ihn geführte Schnitt gestoppt wird (beim Mae und Ushiro). Beim Nuki-uchi dagegen wird der Gegner in jedem Fall geschnitten (auch betont in Modena 2014).
  - das Seme ist auch zwischen zwei Katas einzuhalten (somit ist das Zurücklaufen nach einer Kata so etwas wie bereits der Beginn der nächsten Kata)

- auch das Seme hat ein Sho-Ha-Kyu (es ist vergleichbar mit Geld ausgeben: wer am Anfang alles ausgibt, hat dann am Schluss nichts mehr)
- das Metsuke geht am Anfang der Kata weit ("Enzan-no-metsuke"), fokussiert sich dann aber auf das Ziel des ersten Schnittes, um vor dem Chiburi wieder weit zu werden (so dass z.B. beim Kesa-giri die Koiguchi gesehen werden kann). Wenn es gegen den Boden geht, ist es etwa auf 3 Meter, d.h. eher sehr nahe.
- beim Metsuke bleibt der Kopf gerade und nur die Augen senken sich zum Gegner am Boden; im Kniestand geht der Blick somit am Mono-Uchi vorbei, d.h. sehr nahe
- bei Brillenträgern ist für das Metsuke zum gefallenen Gegner zu beachten, dass diese in der Regel durch die Mitte des Brillenglases schauen (wo die Sicht am schärfsten ist). Das kann dazu führen, dass der Kopf nach vorne gesenkt wird (was an den Brillenbügel dann auch gut erkennbar ist) anstatt den Kopf gerade zu lassen und nur mit den Augen herunter zu schauen (deshalb sollten Brillenträger nach Möglichkeit keine Brille für das Iaido anhaben, oder zumindest um diese Fehlerquelle wissen)
- die Tsuka wird nicht mit der ganzen Hand wie ein Hammer mit Kraft gehalten, sondern nur mit den jeweils dafür benötigten Fingern (v.a. der Ringfinger); dabei ändern sich die Druckpunkte in der Hand laufend (Te-no-Uchi: was innerhalb der Hand abgeht; Shibori: leichtes Zusammenziehen der Hände um die nötige Stabilität zu haben beim Auftreffen des Mono-Uchi auf das Ziel sowie um das Iaito zu stoppen). Nur wenn die Tsuka mit der Kraft in der linken Hand (v.a. Ringfinger) gehalten wird, kann das Iaito leicht hochgenommen und es kann ohne Verzögerung heruntergeschnitten werden, bei zuviel Kraft in der rechten Hand beim Kamae muss ob dem Kopf die Spannung in der linken Hand für den Schnitt zuerst aufgebaut werden, was ein unnötiges Ausholen nach hinten anstatt des Beginnes des Kiri-Oroshi mit sich bringt. Auch wenn in Zeigefinger und Daumen keine Kraft ist, müssen sie an der Tsuka sein und dürfen nicht geöffnet oder weggespreizt werden.
- bei Mae und Ushiro wird die Tsuka eher langsam und "unauffällig" gefasst, bei Uke-Nagashi und Tsuka-Ate dann aber schnell, da der Gegner bereits angreift (was aber nicht zu einem "Herausreißen" des Schwertes führt), wie dann insbesondere auch bei Morote-Tsuki, Ganmen-Ate und Nuki-Uchi.
- durch die Krümmung ist das Iaito so geformt, dass es - sofern es locker genug gehalten wird! - in der richtigen Position für das Schneiden und O-Chiburi ist (wie ein Seiltänzer, der mit seiner Balancierstange einen tiefen Schwerpunkt herstellt)
- auch beim Absitzen vor einer sitzenden Kata hält die linke Hand die Tsuka bzw. Tsuba locker, so dass sich das Iaito beim Absitzen möglichst nicht bewegt
- Bei Mae und Ushiro wird die Tsuka langsam gefassen um den Gegner nicht zu erschrecken. Bei Uke-Nagashi, Tsuka-Ate, Kesa-Giri und Nuki-Uchi kommt der Gegner schnell, so dass die Tsuka rasch gefasst wird (um dann das Timing mit dem Angriff abzugleichen). Bei den übrigen Katas ist das Fassen "natural".
- im Iaido gibt es keine Technik, bei welcher die rechte Hand mehr Kraft aufwenden müsste als gleichzeitig die linke Hand (einzige Ausnahme ist wohl der Stich beim Soete-Tsuki). Selbst beim Nuki-Tsuke / Nuki-Uchi hält die linke Hand die Saya stärker und zieht sie für das Saya-Biki mehr zurück als die rechte Hand die Tsuka hält (analog wie beim Kiri-Oroshi).
- beim rechten Arm wird für das Schneiden nur der Ellenbogen gestreckt (und nachher wieder gebogen), sowie werden die Finger geschlossen. Alles Andere macht die linke Seite.
- der erste Schnitt ist besonders wichtig, da ohne eine korrekte erste Technik der weitere Ablauf keinen Sinn mehr hat
- die Distanzen zum Gegner bei den Katas sind eher nahe, so dass mit dem Mono-uchi geschnitten werden kann
- es ist wichtiger, wo der Schnitt anfängt (d.h. das Schwert auftrifft), als wie die Position nach dem Schnitt ("für das Foto") ist
- beim Saya-biki stehen das Iaito und die Saya im Zusammenhang, die Saya spiegelt das Iaito wieder und drückt den Körper gerade

- beim Mae zieht das Saya-Biki nicht die linke Hüfte nach hinten (denn der linke Unterschenkel ist gerade und verhindert hat), sondern drückt die linke Hüfte nach vorn. Das ist auch das Element, das dann bei Morote-Tsuki und Sanpo-Giri gebraucht wird, um mit dem Saya-Biki auch ohne fixiertes linkes Bein (wie bei Mae am Boden) die linke Hüfte nach vorne zu drücken (ansonsten eine "weiche" Position entstünde)
- die linke Hand bringt die Saya nach dem Nuki-Tsuke / Nuki-Uchi wieder an ihre Position (wichtig für das Timing der Kata)
- es wird beim Schnitt zuerst das Iaito bewegt, dann der Körper, so dass das Schwert das Ziel in dem Moment trifft, in welchem der vordere Fuss aufsetzt (ansonsten wird "mit dem hinteren Bein" geschnitten was dazu führt, dass zuerst der Körper in die Reichweite des gegnerischen Schwertes gebracht wird, bevor selbst geschnitten wird; dieses Timing ist sehr wichtig und es kann geübt werden, indem gestampft wird und ein Kiai erfolgt)
- der Schnitt hat gross, rund und erst dann stark zu sein; "den Horizont schneiden", da das Iaito den Gegner von oben her schneidet, ein übergrosses Ausschwingen nach vorne oben ist aber nicht nötig; bei den Schnitten über dem Kopf ist die Tsuka deutlich höher als beim Jodan-no-Kamae, d.h. etwa zwei Faustbreiten über dem Kopf, so dass ein korrekter Schnitt entstehen kann
- die Arme sind für den Schnitt ob dem Kopf etwa zu "80%" gestreckt, d.h. die Hände sind hoch ob dem Kopf, nicht aber mit gestreckten Armen (es ist die selbe Haltung wie beim Chudan-no-Kamae). Dabei gibt es "Europäer-Finger" (d.h. die Zeige- und Mittelfinger, mit welchen die Europäer vor allem arbeiten) gegen die "Japaner-Finger" (d.h. Ring- und kleiner Finger, welche von den Japanern bevorzugt werden) - wichtig bzw. richtig ist die japanische Griffhaltung
- der Schnitt darf nicht schnell und kräftig sein: er würde für den Gegner vorhersehbar, die Klinge könnte beim Auftreffen brechen (da zuviel Druck auf ihr lasten würde und ein auch nur leichtes Verkanten möglich wäre - die Aerodynamik könnte beim zu starren Halten die Klinge nicht gerade stellen), und beim Üben würde zu schnell ermüdet. Deshalb müssen die Schnitte mit lockeren Armen erfolgen, ohne die Kraft der Schultern einzusetzen.
- es wird nicht die Tsuka gegriffen, um den Gegner zu schneiden, sondern das Schneiden erfolgt mit dem Greifen (über Te-no-Uchi, d.h. was in der Hand geschieht)
- die Schnitthöhen sind auf einen Gegner in der eigenen Grösse ausgelegt, doch höhere Danträger müssen sich übungshalber auch auf die Grösse eines anderen Gegners einstellen können
- alle Stiche zielen ins Herz / Solar-Plexus; nach Stichen wird zuerst der Kopf zum Schauen gedreht, dann der Körper; das Schwert geht in einer direkten Linie hoch mit einer Uke-nagashi-Bewegung (womit die Kissaki allenfalls etwas nach unten zeigt), bevor zum Kiri-oroshi angesetzt wird
- die fliessende Bewegung des Hinausziehens des Schwertes nach einem Stich mit der Körperdrehung (ausdrücklich nicht mit einer Hinausziehbewegung der Hand sondern nur mit der Körperdrehung) heisst Hiki-Nuki (diese Technik wird erstmals mit Tsuka-ate eingeführt, dann auch in Morote-tsuki und schliesslich einhändig in Ganmen-ate). Dabei kann das Schwert nicht nach oben aus dem Körper des Gegners gezogen werden (dort wäre das Brustbein), sondern muss in der Stichrichtung zurückgezogen werden. In dieser Richtung bzw. in der Längsachse kann es gedreht werden, so dass es mit der Körperdrehung und einem Uke-Nagashi-Gefühl natürlich hochgenommen werden kann (alter Stil von Ishido Sensei vor 2004: unverändert herausziehen und erst dann für den nächsten Schnitt hochnehmen, was aber kaum eine Uke-Nagashi-Bewegung zulässt).
- bei den über die Brust geführten Stichen (Tsuka-ate, Shiho-giri) stabilisiert/kontrolliert der Unterarm die Tsuka
- wenn aus dem Gehen gezogen wird, die Tsuka erst beim zweiten Schritt fassen und mit dem Nuki-uchi beginnen (der erste Schritt ist noch der letzte des vorherigen normalen Gehens)
- es wird bei den höheren Graden (d.h. ab 3. Dan) kein Stampfschritt (beim Fumi-komi) gemacht, denn dieser dient nur dazu, das Timing zu üben und damit der Stoss stark genug ist (doch im Taikai kann das Stampfen eingesetzt werden, um den Gegner zu stören); die Definition des Fumi-komi ist ein Schritt der nach vorne kommt, auch wenn es nur wenig ist
- es soll eher tief und lang gestanden werden, was ein besseres Gleichgewicht ergibt - auch bleibt

- dadurch der Kopf bei Schritten und Schnitten auf der selben Höhe bzw. geht nicht auf und ab
- Iaido trainieren heisst auch, die “Komfortzone” zu verlassen
  - die Drehungen erfolgen aus der Hüfte heraus, d.h. diese gibt dem Impuls und erst dann dreht sich der jeweils vordere Fuss zuerst (zentraler Punkt des Seminars in Stäfa 2014)
  - das Drehen erfolgt ohne vorheriges Bewegen der Füsse und auf den Fussballen (es wird nie auf den Fersen gedreht - wichtiger Punkt in Mierlo 2009; auch kein “Getta-Drehen” denn Seitei wurde für das Training in einem Dojo entwickelt), erst im Lauf des Drehens wird der dann vordere Fuss nach aussen versetzt und die Drehung fliessend fertiggestellt (andere Möglichkeit: zuerst den hinteren Fuss versetzen, und dann drehen; der hintere Gegner wird dadurch jedoch vorgewarnt); das Metzuke soll der Drehung immer zuerst kurz vorausgehen
  - bei Drehungen kann die Kissaki für den nächsten Schnitt etwas hängen, da es sich aus der natürlichen Bewegung ergibt (die Tsuka wird mit dem Uke-Nagashi-Gefühl hochgenommen und die Kissaki ist wegen des lockeren Griffs an der Tsuka langsamer), doch darf sie nicht extra bzw. mit einer separaten Bewegung nach unten genommen werden, sondern kommt aufgrund des Druckes mit dem kleinen Finger/Ringfinger vor dem Schnitt hoch.
  - beim Schützen (z.B. Uke-Nagashi) zeigt der Arm ca. 45° schräg nach vorne, sonst würde ein kurzes Schwert des Angreifers - bzw. bei einer doch zu grossen Distanz - vor dem Block herunterkommen und könnte den Körper dennoch treffen
  - Beim Chudan-no-kamae zeigt die Verlängerung der Kissaki gegen den Kehlkopf des Gegners, d.h. die Kissaki selbst ist etwa auf Höhe des Solarplexus
  - das Iaito wird in Hasso- bzw. Jodan-no-kamae vor allem mit der linken Hand gehoben, die rechte Hand wird dann für das Chiburi gebraucht
  - wenn beim Chiburi zurückgelaufen wird (z.B. aus Hasso- oder Joden-no-Kamae) darf das hintere Bein nicht einknicken, d.h. das hintere Knie wird nicht zuerst gebogen, um den Körper zurück zu bewegen
  - im Jodan-no-kamae müssen die Hände geschlossen an der Tsuka sein, doch der Griff ist relativ locker. Die Tsuka-kashira ist etwa eine Faustbreit im 45°-Winkel ob der Stirne (bei Japanern, welche aber kürzere Arme als Europäer haben), doch sind die Ellenbogen dazu nicht nach aussen zu drücken. Vielmehr ist die Armhaltung unverändert gegenüber Chudan-no-kamae, d.h. die Ellenbogen sind deutlich im Sichtfeld (so dass bei einem Stossen gegen die Ellenbogen Gegendruck gegeben werden kann), der linke ist mit einer leichten Körper-Schrägstellung etwas weiter vorne als der rechte und die Tsuka-Kashira kann ganz knapp noch gesehen werden; weil die linke Hand oberhalb des linken Auges ist, zeigt das Iaito leicht schräg nach rechts hinten (im Koryu wäre es gerade - Jodan-no-Kamae ist nicht eine Position, die beim Schneiden durchquert wird); vor dem Chiburi dreht sich zuerst der Körper gerade (wie beim Hasso-no-kamae)
  - beim Hidari-Jodan-no-Kamae ist der Körper leicht nach rechts abgedreht und der rechte Fuss ist leicht schräg (wie beim Hasso-no-Kamae) - Magglingen 2014; doch gemäss Stevenage 2014 ist das der Stil von Ishido Sensei. Morita Sensei und Oshita Sensei behalten den Körper und den rechten Fuss gerade, nur das Schwert ist 45° geneigt (das Buch schreibt vor, dass die Tsuka-Kashira ob dem linken Auge ist und die Kissaki ob dem rechten Fuss dafür braucht es kein Abdrehen des Körpers).
  - für das Kiri-Oroshi sind die Arme hoch über dem Kopf (Peter West in Stäfa 2012; René van Armersfoort in Burgdorf 2012: gleiche Höhe wie bei Jodan-no-Kamae), für den Schnitt bewegt sich zuerst die Kissaki. Dafür muss in der linken Hand das Gewicht des Iaito gespürt werden, ohne dass die Ellenbogen mehr als leicht gebeugt sind (es ist die gleiche Haltung wie nach dem Schnitt), womit die Kissaki nicht nach unten hängt.
  - bei Schnitten darf die Kissaki nicht nach unten hängen, denn dann wäre die Tsuka zu hoch, um gegriffen werden zu können. Wenn die Kissaki ob dem Kopf über der Horizontalen ist, ist die Tsuka-Kashira leicht nach unten, so dass die linke Hand die Tsuka überhaupt fassen kann - die rechte Hand ist hoch über dem Kopf für einen grossen Radius des Schnittes, der eine möglichst hohe Geschwindigkeit der Kissaki für den Schnitt massgeblich ist.
  - für einen guten Schnitt ist die Geschwindigkeit der Kissaki massgeblich (ca. 80 km/h!), nicht aber

- wie schnell das Iaito von der Ausgangslage am Endpunkt ist (was ohnehin auf dem direkten Weg wäre, wie im Kendo "geschlagen" statt geschnitten wird). Die Kreisbewegung mit dem grossen Radius ergibt die Geschwindigkeit; dabei ist ein Shinken doppelt so scharf wie ein chirurgisches Skalpell und etwa ein Kilogramm schwer. Es ist überhaupt keine Kraft für den Schnitt erforderlich
- beim Kiri-Oroshi kommt der Zug zum Schnitt, sobald die linke Hand die Tsuka hält. Deshalb darf die linke Hand dafür nicht zu früh hochgenommen werden, so dass sie "warten" muss. Es wird nicht gegriffen um zu schneiden, sondern während des Greifens wird geschnitten.
  - Gemäss Peter West (Dinhard 2011) arbeitet Ishido Sensei beim Kiri-Oroshi an der Tsuka etwas mehr mit dem Handgelenk (was einen etwas direkter heruntergehenden Schnitt ergibt) und Oshita Sensei etwas mehr mit dem Ringfinger / kleinen Finger (was einen etwas runderen Schnitt ergibt). Dasselbe ist beim O-Chiburi der Fall, weshalb sich dabei in der Version von Oshita Sensei ein kleiner Zwischenraum zwischen Tsuka und kleinem Finger ergeben kann (ohne dass die Kissaki hängen würde). Bei hohen Danprüfungen werde auf derartige "Stilreinheiten" geachtet.
  - im Seitei gibt es diverse kleinere Differenzen in der Ausführung der Kata, die vom "Buch" nicht genau definiert sind und somit von den einzelnen Sensei anders interpretiert werden (augenfälligstes Beispiel: "korrektes Noto", ohne das Noto weiter zu definieren, so dass das Noto des jeweiligen Stils gemacht werden kann). Es soll die Variante des eigenen Sensei übernommen werden, nicht ein Hybrid-Stil zusammengestellt werden.
  - nach einem Kiri-oroshi ist die Tsuka-kashira etwa eine Faustbreit vom Bauch entfernt (ist sie weiter vorne, ist das ein Zeichen, dass zu stark mit der rechten Hand gearbeitet worden ist)
  - unter Saya-Omadoru wird das Zurückbringen der leeren Saya vor die Körpermitte (bzw. sogar eher noch nach rechts) vor dem Kiri-Oroshi verstanden; dadurch kommt die Koiguchi beim Kiri-Oroshi dem linken Vorderarm nicht in den Weg (was ansonsten Ausweichbewegungen entstehen lassen kann)
  - wichtig ist, wo ein Schnitt endet und welchen Weg er dorthin machen muss; aus der Schwert-Endposition - Tsuba und Seppa anschauen - kann auch die Richtung gesehen werden, in welcher geschnitten wurde (z.B. beim Uke-nagashi: gerade oder diagonal)
  - Im Jodan- bzw. Hasso-no-kamae in den Katas wird ca. 3 "Einheiten" verharrt und Zanshin gegeben, bevor dann das Chiburi erfolgt (sicher sein, dass sich der Gegner nicht mehr rührt)
  - vor dem Chiburi (Mae, Ushiro) dreht die linke Hand die Tsuka in die rechte Hand (wenn diese geöffnet würde, würde die Handfläche nach oben zeigen), wobei die Kissaki an Ort bleibt. Das Lösen der linken Hand zu Beginn des Chiburi ist mit einem Gefühl des Stossens verbunden, d.h. die rechte Hand stösst die Tsuka nach vorne aus der linken Hand, welche deshalb "zurückspickt" und die Saya dort kontrolliert (mit Druck zur Stabilisierung des linken Teils des Oberkörpers) wo sie in den Obi übergeht (deshalb ist es auch wichtig, dass auch die leere Saya jeweils am richtigen Ort ist, damit die linke Hand weder einen "Umweg" machen noch suchen muss. Der Winkel zwischen Iaito und Arm ist ca. 135°, und bleibt so auch beim Hochnehmen für das Chiburi, d.h. das Handgelenk wird nicht gebogen, sondern der Winkel wird beim Drehen der Tsuka zu Beginn gemacht und bleibt.
  - beim O-chiburi (welches wie ein Schnitt zu machen ist) geschieht das - fließende - Auslösen hoch über der Schläfe (gemäss Oshita ist die Tsuba an der Schläfe, und beim Stil von Ishido könnte die Schläfe vom Mittelfinger bei einem Strecken berührt werden; d.h. gemäss Oshita ist die Tsuka etwas weiter vorne, was vom Koryu her kommt) durch den Druck des kleinen Fingers, womit sich die Kissaki zuerst bewegt, der linke Ellenbogen geht gleichzeitig ca. 2 - 3 cm zurück (mit einem Gefühl wie ein Adler, der mit beiden Flügeln abhebt), die Richtung des O-chiburi geht etwa der Kesa-Linie eines stehenden Gegners entlang; der rechte Arm ist gestreckt, bevor die Endposition erreicht ist (bei gleichzeitigem Stoppen und Strecken des Arms entstehen ungesunde Schläge in den Ellenbogen), beim Timing ist wichtig dass der schnelle zweite Teil doppelt so schnell ist wie der erste Teil; die Kissaki ist auf der Höhe des Knies, eher ein wenig darunter. Das O-Chiburi wird oben ausgelöst wenn die Tsuba bei der rechten Schläfe ist, die Tsuka-Kashira auf Augenhöhe und 45° rechts vom rechten Auge



- in Magglingen 2014 wurde als Neuigkeit betont, dass das (O-)Chiburi der Kesa-Linie einer gegenüberstehenden imaginären Person folgen muss (als eher weit nach vorne geht) und dass in der Endposition das Schwert 45° nach unten geneigt sein muss (die anderen 45°-Winkel sind dagegen nicht mehr von Belang)
- beim Yoko-chiburi ist die Bewegung des Iaito horizontal, d.h. auf gleicher Höhe (wie ein Blatt Papier vom Tisch wischen); die Tsuka bleibt - parallel verschoben - eine Faustbreit vor dem Bauch, und das Iaito ist - gemessen von Kissaki zu Habaki - parallel zur Zentrumslinie (somit nicht allzu weit nach innen zeigen); die Schneide zeigt leicht nach unten d.h. die untere Seite des Iaito ist parallel zum Boden
- vor dem O-Chiburi dreht die linke Hand die Tsuka gleich nach dem Shibori, vor dem Yoko-Chiburi ist es die rechte Hand, welche über das Daumengelenk weiter zum Chiburi dreht
- das Yoko-Chiburi heisst eigentlich (gemäss Buch) "Migi Ni Hiraite No Chiburi" da der Ausdruck "Yoko Chiburi" im Koryu definiert ist und für das Seitei nicht gebraucht werden sollte (jedoch allgemein üblich ist). Und das O-Chiburi heisst aus demselben Grund "Kesa Ni Furi Oroshite No Chiburi".
- am Schluss von O- und Yoko-chiburi ist auch der linke Ellenbogen stark, doch hält die linke Hand die Saya nur eher locker (ab Dangraden mit Kontakt der Finger an der linken Hüfte)
- beim Noto wird bei der Tsuba flüssig begonnen (vom Gefühl her gilt es, einen Gegner wegzustossen, dennoch bleiben die Ellenbogen locker), wobei die rechte Hand gerade vor der rechten Schulter ist, d.h. in der eigenen Körperbreite bleibt (in der Richtung, wie die Saya zeigt - somit beim Koryu noch etwas mehr nach vorne); die Bewegung ist horizontal vor und dann horizontal zurück; die Kissaki verschwindet schnell in der Saya, aber dann gleitet das Iaito langsam hinein (der Mittelfinger der linken Hand ist bei der Koiguchi, der linke Daumen macht es eng, die Finger bewegen sich überhaupt nicht; der Daumen und das zweite Glied des Ringfingers führen in der Blutrinne so dass die Klinge gespürt wird sowie sicher ist wo die schneidende und für sich selbst gefährliche Schneide ist); zu Boden gehen erst dann, wenn ca. der erste Drittel des Iaito wieder sicher in der Saya ist (und somit kein möglicher Schwachpunkt mehr beim No-to auftreten kann). Die horizontale Position des Iaito beim Hineingleiten in die Saya wurde von Oshita Sensei im August 2011 ganz besonders beachtet. In Birmingham 2015 wurde es als "ungefähr horizontal" bezeichnet, was mit einer geraden, aufrechten Körperhaltung und dem damit verbundenen Zanshin begründet wurde.
- Das Noto ist stilmässig definiert, wobei aber für das Seitei das Zusammentreffen zu Beginn in der Körpermitte vorgegeben ist
- Das Noto beginnt mit dem rechten Handgelenk und zieht den lockeren rechten Ellenbogen mit.
- Oshita (Muso-Jikiden-Eishin-Ryu) lehrt das Timing des Noto mit gleich schnell zügig vorwärts ziehen wie zurückstossen, wenn die Kissaki in der Koiguchi ist, dann wenn der erste Teil des Schwertes in der Saya verschwunden ist die halbe Geschwindigkeit (somit in zwei Geschwindigkeiten). Ishido (Muso-Shinden-Ryu) hat für das Vorziehen die normale Geschwindigkeit, für das "Verschwindenlassen" die doppelte, und dann für das abschliessende Zurückstecken die halbe Geschwindigkeit (somit in drei Geschwindigkeiten). Dieser Unterschied im Timing des Noto ist auf Seminaren bei einem Sensei des anderen Stils nicht zu übernehmen (wie auch das Binden des Sageo und die allgemeine Art des Noto)
- Vor dem Noto bewegt die linke Hand die Saya nicht, sondern sie umschliesst nur das Koiguchi
- beim Tiefgehen zum Noto bleibt der Oberkörper aufrecht und lehnt nicht nach vorne
- ab ca. dem 4. Dan (vor allem dann für die Prüfung zum 6. Dan) wird der Rhythmus ("Meri Hari" [= Spannung und Entspannung] als "lebendig", "Kontrast") in der Kata wichtig, so dass sie zu leben beginnt und nicht nur abgespult wird ("Clockwork-Iaido")
- Wenn das Chiburi eher langsam gemacht wird, erscheint das Kiri-Oroshi dann eher als schnell, was den Rhythmus betont
- bei der Prüfung zum 6. Dan wird Wert auf das Tai-Sabaki gelegt, d.h. auf den richtigen Einsatz des Körpers bei den Katas
- auch muss für den 6. Dan immer richtig geschaut werden, so dass der Gegner dort gesehen wird wo

er sein sollte

- das Lernen geschieht nicht, indem der Lehrer alles korrigiert; der Sensei gibt Anweisungen, doch das hauptsächliche Lernen geschieht durch Kopieren der Technik des Sensei und durch Vergleichen mit der eigenen Technik (der Schüler ist selbst für sein Lernen verantwortlich, Lernen durch Beobachten - vgl. die Lernstufen des Konzeptes Shu-Ha-Ri)
- für das Üben kann eine Kata in einzelne Teile zerlegt und die jeweiligen Bewegungen können als Kihon eingehend geübt werden (auch ausserhalb des Dojos)
- Für das Üben ist klar zu definieren, wo das Schwert auftreffen soll, und nicht nur, wie dann die Endposition auszusehen hat.
- beim Vorführen der Kata muss das Kihon gezeigt werden und darf nicht "abgeschliffen" sein
- im Seitei-Iaido bleibt der Gegner am gleichen Ort, im Koryu verschiebt er sich während der Kata
- Bei der Prüfung vom 1. - 3. Dan ist die technische Korrektheit wichtig. Für den 4. und 5. Dan zusätzlich (und über Metsuke, Ki-Ken-Tai-no-Ichi etc. hinaus) auch, dass die Katas "leben".
- wenn an Prüfungen oder Taikai Katas vorgegeben werden, sind dies vielfach Nr. 2, 3, 6 und 9; an den Europameisterschaften in Magglingen 2008, Mierlo 2009 und Paris 2010 waren Nr. 2 (2010 Nr. 3), 6 und 10 die Schwerpunkte bis 4. Dan (im KO-System dann 1, 2, 6, 7, 10 bzw. für 4. Dan K, 2, 6, 7, 10; in Paris 2010 für 4. Dan K, K, 3, 6, 10). Doch in Villingen 2012 wurde an der Prüfung zum 5. Dan verlangt: K, 1, 3, 6, 11; in Stevenage 2012 für den 5. Dan: K, 2, 6, 9, 10. In Stevenage 2014 für den 4. Dan: K, 2, 4, 6, 10 und für den 5. Dan: K, K, 6, 10, 11
- Die Theorieprüfung ist gleich wichtig wie die Kata-Vorführung. Es geht dort darum, sich mit dem Thema der Frage auseinanderzusetzen (selbst wenn es nur am richtigen Ort abgeschrieben wird), und nicht die persönliche Meinung kund zu tun.
- bei einem Team für ein Taikai ist der Erststartende der Senpo, der Zweite der Chuken (z.T. auch Fukusho genannt) und der Dritte der Taisho. Dabei können diesen Wettkämpfern auch unterschiedliche Kata aufgegeben werden.
- Im Taikai kann die Kata "verzögert" werden, um den Gegner vorangehen zu lassen. Dadurch wird dann die Aufmerksamkeit der Sempai beim Schluss der Kata alleine auf sich gezogen (Bedingung: gutes Zanshin).
- Die für Taikai und Prüfungen (sofern nicht - was meistens der Fall ist - frei gegeben) zur Verfügung stehende Zeit (inkl. Reiho) beträgt fünf Minuten für sechs Katas bzw. vier Minuten für drei Katas.
- Vor allem Fortgeschrittene sollen neben dem Training leiten auch selbst trainieren, und zwar je höher gradiert desto mehr. Als Faustregel kann gelten, dass der Dangrad  $\times 2 =$  Anzahl Stunden eigenes Training pro Woche. Zusatztrainings können aber auch in kleine Einheiten von wenigen Minuten aufgeteilt werden, die während des (All-)Tages gemacht werden (z.B. während dem Fernsehen das Hochkommen für Mae üben, dann das Drehen beim Ushiro, oder das Laufen für Sanpo-Giri, etc.).
- Die richtige Länge eines Iaito bemisst sich danach, dass mit dem locker gestreckten rechten Arm beim Ziehen und starkem Zurückziehen der Saya mit der linken Hand nur noch die vordere Hälfte des Boshi in der Saya liegt und das Schwert so ohne eine weitere Bewegung herauskommen kann (bei einem zu kurzen Iaito fällt es hinunter, bei einem zu langen Iaito muss die rechte Schulter nach vorne gedrückt werden um das Schwert aus der Saya zu bringen). Das Yoko-Noto des Muso-Shinden-Ryu erlaubt dagegen ein etwas längeres Schwert als das Noto des Muso-Jikiden-Eishin-Ryu (was dann aber ev. bei Katas für das Nuki-Tsuke zu Hüftbewegungen führen kann, um das Schwert ziehen zu können, z.B. beim Kesa-Giri).
- Kesso-Teki = vorgestellter, imaginärer Gegner
- es gibt drei Formen des Übens der Kata: "Keiko" (alles korrekt machen), "Tanren" ("Metall falten", d.h. verdichten, machen ohne zu denken) und "Renshu" ("polieren", d.h. denken - machen - reflektieren)
- bei höheren Graden muss das Gefühl vorhanden sein, dass man wie eine Katze auf die Maus (jap.) bzw. die Schlange den Frosch (unser Bild) lähmt - wenn dann der Gegner doch weitermacht, wird die Kata weitergeführt. "Iaido" ist eigentlich, wenn das Iaito in der Saya ist (mit Seme, Zanshin,

- Kigurai, etc.), ist es aber gezogen, wäre es eigentlich “Ken-Do”
- die Prüfung zum Rokudan (6. Dan) ist nicht nur eine Prüfung “für sich selbst”, sondern auch eine Verpflichtung, das Iaido (v.a. das Seitei) korrekt auszuüben und richtig weiterzugeben. Im Dojoleiter-Training bei Stäfa 2014 hat Peter West betont, dass diese Verpflichtung nach der Prüfung sehr wichtig sowie zeitintensiv ist und ernst genommen werden muss.
  - für die Prüfung zum 6. Dan ist wichtig, dass das Enzan-no-Metsuke gezeigt wird, dann aber in der Kata der Gegner fixiert wird und dort geschaut wird, wo geschnitten wird. Ebenso sind dafür die korrekten Distanzen wichtig. Und es ist immer, d.h. über das ganze Prüfungsset hinweg, starkes Seme zu zeigen, sei es zum Halten, sei es zum Zurückdrängen des Gegners
  - wenn (Koryu-)Katas frei gewählt werden können an Prüfungen oder Taikai ist darauf zu achten, dass solche gewählt werden, die mit dem zur Verfügung stehenden Platz und ohne Gefährdung der Nachbarn auskommen. Es geht dabei darum, Rücksichtnahme auf die Mitmenschen zu demonstrieren.
  - In Paris 2010 wurde das Schwergewicht darauf gelegt, dass die Kissaki nicht hängen gelassen wird, die Schnitthöhen stimmen und die Kata im Gleichgewicht gemacht wird.
  - Bei Prüfungen können “Minuspunkte” mit überaus guten Elementen wieder “verbessert” werden (erstmalig gehört in Villingen 2012), und im Taikai können besonders gute Techniken Fehler “ausbügeln” (was gemäss Bath 2013 seit zwei Jahren so sei)
  - Bei der BKA in Grossbritannien muss aus Versicherungsgründen um den Iaidoka genügend Platz sein, so dass der Iaidoka in der Mitte eines Quadrates von 3 x 3 Metern steht (das sich bei der Kata-Ausübung entsprechend mit verschiebt)
  - Ishido Sensei erzählte in Bath 2013 aus der Geschichte: Nach dem 2. Weltkrieg wurde Kendo in Japan von den Siegermächten vorerst verboten und erst 1955 wieder erlaubt. Schon bei der Meiji-Restauration war das Tragen von Schwertern für 80 Jahre lang untersagt. Von den rund 600 Ryu-Ha überlebten das nicht alle und es ist nicht immer klar bzw. sicher, dass die Sensei dann wieder “stilecht” unterrichteten. 1955 waren ca. 50% der Iaidoka im Muso-Shinden-Ryu und 30% im Muso-Jikiden-Eishin-Ryu. 2013 sind es ca. 60% Muso-Shinden-Ryu und 25% Muso-Jikiden-Eishin-Ryu, wobei sich heute die Sensei untereinander austauschen und zusammenarbeiten (so dass auch ein “fremdes” Koryu an Prüfungen und Taikai beurteilt werden kann).
  - Peter West betonte im Dojoleitertraining in Stäfa 2015, dass “das Buch” und insbesondere die “Grading Points” (welche ohnehin die Leitlinie für die Instruktion darstellen) genau eingehalten werden müssen. Wo aber Spielraum besteht, kann dieser ausgenützt werden, so dass durchaus in diesen Punkten unterschiedliche Ausführungen richtig sein können (wobei jeweils der eigene Sensei kopiert werden muss). Beim Bewerten ist dem Rechnung zu tragen.

### **Bemerkungen zu diesen Notizen**

- Diese Notizen beruhen auf den Ausführungen der Sensei an folgenden Seminaren:
  - 6./7. März 1999 in Sumiswald (CH) mit Peter West (6. Dan)
  - 8.-13. August 1999 in Brighton (GB), mit Matsuo Haruna (8. Dan), Shizufumi Ishido (8. Dan), Masakazu Iwamoto (8. Dan), Masakazu Oshita (7. Dan), etc.
  - 2.-5. August 2000 in Brighton (GB), mit Matsuo Haruna (8. Dan), Masakazu Iwamoto (8. Dan), Masakazu Oshita (7. Dan), etc.
  - 23. September 2000 in Thun (CH), mit Fay Goodman (6. Dan)
  - 22.-24. März 2002 in Zürich (CH), mit Peter West (6. Dan), Fay Goodman (6. Dan), Gavin Murray Threipland (3. Dan)
  - 21.-23. August 2002 in Birmingham (GB), mit Masakazu Oshita (7. Dan), Dr. Ahloi Lee (7. Dan), Mitsuo Shiiya (7. Dan), Vic Cook (7. Dan), etc.
  - 24. November 2002 in Papendal (NL), mit Shigenori Namitome (8. Dan), Shizufumi Ishido (8. Dan), Kiyofusa Takeda (8. Dan), Dr. Ahloi Lee (7. Dan), etc.

- 25. Oktober 2003 in Paris (F), Kiyofusa Takeda (8. Dan Hanshi), Shizufumi Ishido (8. Dan), Mitsuo Shiiya (7. Dan), etc.
- 25.-27. August 2004 in Brighton (GB), Masakazu Oshita (7. Dan), Fay Goodman (7. Dan), Vic Cook (7. Dan), Jock Hopson (7. Dan), Chris Buxton (6. Dan Renshi), etc.
- 11. November 2004 in Stockholm (S), Takashige Yamazaki (8. Dan Hanshi), Shizufumi Ishido (8. Dan Kyoshi), Shigenori Namitome (8. Dan Kyoshi), Shoichiro Yano (7. Dan Kyoshi)
- 2./3. April 2005 in Magglingen, Fay Goodman (7. Dan Renshi), Rene van Amersfoort (6. Dan Renshi), Karl Dannecker (5. Dan)
- 14.-16. August 2005 in Brighton (GB), Chihiro Kishimoto (8. Dan Hanshi), Masahiro Yamazaki (8. Dan Hanshi), Shizufumi Ishido (8. Dan Kyoshi), Tadeo Aoki (7. Dan Kyoshi), Tadahiko Morita (7. Dan Kyoshi), Masakazu Oshita (7. Dan Kyoshi), etc.
- 22. April 2006 in Magglingen (CH), Jock Hopson (7. Dan), René van Amersfoort (7. Dan), Fay Goodman (7. Dan), Peter West (6. Dan), Karl Dannecker (5. Dan), Ulrike Suzuki (5. Dan)
- 24./25. Juni 2006 in Bad Dürkheim (D, bei Villingen), Shizufumi Ishido (8. Dan Hanshi, neu), Shigenori Namitome (8. Dan Kyoshi), Jock Hopson (7. Dan), René van Amersfoort (7. Dan), Len Bean (7. Dan), Aad van de Wijngaard (7. Dan), Fay Goodman (7. Dan), Takao Momiyama (6. Dan), Chris Buxton (6. Dan)
- 14. April 2007 in Magglingen, Jock Hopson (7. Dan), René van Amersfoort (7. Dan), Fay Goodman (7. Dan), Peter West (6. Dan), Takao Momiyama (6. Dan), Karl Dannecker (6. Dan)
- 9./10. Juni 2007 in Villingen (D), Tomoko Eto (7. Dan Kyoshi), Takeo Yano (7. Dan Kyoshi, neu 8. Dan Jodo), Jock Hopson (7. Dan Kyoshi), René van Amersfoort (7. Dan Renshi), Aad van de Wijngaard (7. Dan Renshi), Fay Goodman (7. Dan Renshi), Takao Momiyama (6. Dan Renshi), Karl Dannecker (6. Dan)
- 12. - 14. August 2007 in Brighton (GB), Chihiro Kishimoto (8. Dan Hanshi, neu Verantwortlicher für das Iaido im ZNKR-Vorstand), Shizufumi Ishido (8. Dan Kyoshi), Tadahiko Morita (8. Dan Kyoshi), Masakazu Oshita (7. Dan Kyoshi), Yoshimura Sensei (7. Dan Kyoshi), Toshiyuki Otake (7. Dan Kyoshi), Shoji Sensei (7. Dan Kyoshi), Jock Hopson (7. Dan), René van Amersfoort (7. Dan), Fay Goodman (7. Dan), Len Bean (7. Dan), Dr. Ahloi Lee (7. Dan), Vic Cook (7. Dan), Peter West (6. Dan), etc. - samt Prüfung zum 5. Dan von Franco Calderone und zum 4. Dan von Linus Bruhin
- 30. Oktober 2007 in Paris (F) vor den Europameisterschaften, Satanori Ueno (8. Dan Hanshi), Chihiro Kishimoto (8. Dan Hanshi), Takashige Yamazaki (8. Dan Hanshi), Shizofumi Ishido (8. Dan Hanshi), sowie sehr viele europäische Sensei
- 18. November 2007 in Stäfa, Peter West 7. Dan (neu) Renshi (Allgemeines)
- 17./18. Mai 2008 in Villingen (D), Shizufumi Ishido (8. Dan Hanshi), Jock Hopson (7. Dan), Chris Mansfield (7. Dan), René van Amersfoort (7. Dan), Fay Goodman (7. Dan), Len Bean (7. Dan), Aad van de Wijngaard (7. Dan), Takao Momiyama (7. Dan)
- 17. - 19. August 2008 in Stevenage (GB), Tadahiko Morita (8. Dan Kyoshi), Masakazu Oshita (8. Dan Kyoshi), Toshiyuki Otake (7. Dan Kyoshi), Jock Hopson (7. Dan Kyoshi), Dr. Ahloi Lee (7. Dan Renshi), Vic Cook (7. Dan Renshi), Chris Mansfield (7. Dan Renshi), Len Bean (7. Dan Renshi), Fay Goodman (7. Dan Renshi), Peter West (7. Dan Renshi)
- 23./24. August 2008 in Zürich, Tadahiko Morita (8. Dan Kyoshi), Masakazu Oshita (8. Dan Kyoshi), René van Amersfoort (7. Dan Renshi), Peter West (7. Dan Renshi)
- 1. Dezember 2008 in Magglingen vor den Europameisterschaften, Chihiro Kishimoto (8. Dan Hanshi), Takashige Yamazaki (8. Dan Hanshi), Shizofumi Ishido (8. Dan Hanshi), sowie sehr viele europäische Sensei - samt Vize-Europameistertitel des Teams mit Anne Sulzer, Stefano Ferro, Linus Bruhin und Beat Müller (Ersatz)
- 27./28. Februar 2009 in Birmingham (GB), Masakazu Oshita (8. Dan Kyoshi), Fay Goodman (7. Dan Renshi), Peter West (7. Dan Renshi), Chris Mansfield (7. Dan Renshi), etc.
- 4./5. April 2009 in Magglingen, Jock Hopson (7. Dan), René van Amersfoort (7. Dan), Fay Goodman (7. Dan), Peter West (7. Dan), Karl Dannecker (6. Dan), Phillippe Merlier (6. Dan),

- Danielle Borra (6. Dan)
- 6./7. Juni 2009 in Villingen (D), Takeo Yano (7. Dan Kyoshi), Jock Hopson (7. Dan Kyoshi), Chris Mansfield (7. Dan Kyoshi), René van Amersfoort (7. Dan Renshi), Len Bean (7. Dan Renshi), Aad van de Wijngaard (7. Dan Renshi), Fay Goodman (7. Dan Renshi), Phillippe Merlier (6. Dan), Angela van der Geest (6. Dan), Karl Dannecker (6. Dan)
  - 19. November 2009 in Mierlo (NL) vor den Europameisterschaften, Chihiro Kishimoto (8. Dan Hanshi), Takashige Yamazaki (8. Dan Hanshi), Eiji Aoki (8. Dan Hanshi [neu]), sowie sehr viele europäische Sensei - samt Vize-Europameistertitel für Christian Marggi (Shodan)
  - 13. Februar 2010 in Cremona (I), Peter West (7. Dan Renshi)
  - 10. April 2010 in Magglingen, Jock Hopson (7. Dan Kyoshi), René van Amersfoort (7. Dan Renshi), Fay Goodman (7. Dan Renshi), Peter West (7. Dan Renshi), Takao Momiyama (7. Dan Renshi), Karl Dannecker (6. Dan), Phillippe Merlier (6. Dan), Danielle Borra (6. Dan)
  - 5./6. Juni 2010 in Villingen (D), Shizofumi Ishido (8. Dan Hanshi), Taeko Yano (7. Dan Kyoshi), Jock Hopson (7. Dan Kyoshi), Chris Mansfield (7. Dan Kyoshi), René van Amersfoort (7. Dan Renshi), Vic Cook (7. Dan Renshi), Len Bean (7. Dan Renshi), Aad van de Wijngaard (7. Dan Renshi), Fay Goodman (7. Dan Renshi), Takao Momiyama (7. Dan Renshi), etc. - mit Prüfung zum 5. Dan von Beat Bähler
  - 23./24. Oktober 2010 in Dinhard, mit Peter West (7. Dan Renshi)
  - 6. November 2010 in Stäfa, mit René van Amersfoort (7. Dan Renshi)
  - 11./12. November 2010 in Paris (F) vor den Europameisterschaften, Chihiro Kishimoto (8. Dan Hanshi), Junichi Kusama (8. Dan Hanshi) und Eiji Aoki (8. Dan Hanshi) - samt Vize-Europameistertitel für Andreas Dörig (Mudan)
  - 18. Juni 2011 in Villingen (D), mit Eiko Hayashi (7. Dan Kyoshi), Jock Hopson (7. Dan Kyoshi), Chris Mansfield (7. Dan Kyoshi), René van Amersfoort (7. Dan Renshi), Len Bean (7. Dan Renshi), Aad van de Wijngaard (7. Dan Renshi), Fay Goodman (7. Dan Renshi), Takao Momiyama (7. Dan Renshi), etc.
  - 6. - 8. August 2011 in Magglingen, Tadahiko Morita (8. Dan Kyoshi), Masakazu Oshita (7. Dan Kyoshi), René van Amersfoort (7. Dan Renshi), Fay Goodman (7. Dan Renshi) und Peter West (7. Dan Renshi)
  - 17./18. September 2011 in Dinhard, mit Peter West (7. Dan Renshi)
  - 3. (für Dojoleiter)/4. Februar 2012 in Stäfa, mit Peter West (7. Dan Renshi)
  - 19. Februar 2012 in Burgdorf, mit René van Amersfoort (7. Dan Renshi)
  - 14./15. April 2012 in Magglingen, Fay Goodman (7. Dan Renshi), René van Amersfoort (7. Dan Renshi), Peter West (7. Dan Renshi), Takao Momiyama (7. Dan Renshi), Alain Lee-Nash (6. Dan Renshi), Karl Dannecker (6. Dan), Phillippe Merlier (6. Dan Renshi), Danielle Borra (6. Dan Renshi)
  - 8./9. Juni 2012 in Villingen (D, abgehalten in VS-Schwenningen), Shizufumi Ishido (8. Dan Hanshi, sein 20. Seminar in Villingen), Kenichi Yoshimura (8. Dan Kyoshi), Eiko Hayashi (7. Dan Kyoshi), Jock Hopson (7. Dan Kyoshi), Chris Mansfield (7. Dan Renshi), Len Bean (7. Dan Renshi), Fay Goodman (7. Dan Renshi), Aad van de Wijngaard (7. Dan Renshi), René van Amersfoort (7. Dan Renshi), Patrick Demuyne (7. Dan Renshi), Takao Momiyama (7. Dan Renshi), Chris Buxton (7. Dan Renshi) - Schwergewicht war die korrekte Fussarbeit, v.a. bei Uke-Nagashi, Morote-Tsuki, Sanpo-Giri, Ganmen-Ate, Soete-Tsuki, Shiho-Giri und So-Giri)
  - 22. - 24. Juni 2012 in Birmingham (GB), Tadahiko Morita (8. Dan Kyoshi), Masakazu Oshita (8. Dan Kyoshi), Jock Hopson (7. Dan Kyoshi), Chris Mansfield (7. Dan Renshi), Fay Goodman (7. Dan Renshi), Peter West (7. Dan Renshi) - es wurden viele Punkte angeführt, die bereits an früheren Seminaren betont wurden, was nicht immer speziell angemerkt ist.
  - 26. - 28. August 2012 in Stevenage (GB), Tadahiko Morita (8. Dan Kyoshi), Masakazu Oshita (8. Dan Kyoshi), und alle 7. Dan-Sensei der BKA - mit Prüfung zum 5. Dan von Linus Bruhin.
  - 19. (für Dojoleiter)/20. Oktober 2012 in Dinhard, Peter West (7. Dan Renshi)
  - 1. (für Dojoleiter)/2. Februar 2013 in Stäfa, Peter West (7. Dan Renshi)

- 16./17. März 2013 in Bath (GB), Shizufumi Ishido (8. Dan Hanshi), Kenichi Yoshimura (8. Dan Kyoshi), und die europäischen Nanadan (als Shinpan-Seminar)
  - 23./24. März 2013 in Männedorf, mit René van Amersfoort (7. Dan Renshi)
  - 6./7. April 2013 in Magglingen, mit Fay Goodman (7. Dan Renshi), René van Amersfoort (7. Dan Renshi), Karl Dannecker (6. Dan), Philippe Merlier (6. Dan Renshi), Danielle Borra (6. Dan Renshi)
  - 9. - 11. 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.
  - 6. September 2013 in Bern, mit Kenichi Yoshimura (8. Dan Kyoshi), René van Amersfoort (7. Dan Renshi), Karl Dannecker (6. Dan), Henry Schubert (6. Dan)
  - 16. November 2013 in Dinhard, Peter West (7. Dan Renshi), samt auch Detlef Uedelhoven (6. Dan)
  - 7. (für Dojoleiter)/8. Februar 2014 in Stäfa (Dojo Männedorf), Peter West (7. Dan Renshi), mit dem Schwergewicht auf einer geraden Körperachse und den Drehungen (sowie allgemein Bewegungen) aus dem Hara / der Hüfte heraus
  - 23. Februar 2014 und 13. April 2014 in Ersigen, Fortgeschrittenen-Training mit René van Amersfoort (7. Dan Renshi)
  - 22. März 2014 in Bologna (I), Peter West (7. Dan Renshi), samt auch Detlef Uedelhoven (6. Dan)
  - 26. April 2014 in Magglingen, mit Jock Hopson (7. Dan Kyoshi), Takao Momiyama (7. Dan Renshi), Karl Dannecker (6. Dan Renshi), Philippe Merlier (6. Dan Renshi), Danielle Borra (6. Dan Renshi), Henry Schubert (6. Dan), Claudio Zanoni (6. Dan)
  - 16./17. August 2014 in Stevenage (GB), Tadahiko Morita (8. Dan Kyoshi), Masakazu Oshita (8. Dan Kyoshi), Toshiyuki Otake (7. Dan Kyoshi), Fay Goodman (7. Dan Renshi), Peter West (7. Dan Renshi), etc.
  - 22./23. November 2014 in Modena (I), Masakazu Oshita (8. Dan Kyoshi), Hisashi Sugahara (8. Dan Kyoshi, sein erstes Seminar in Europa), Emilio Gomez (7. Dan Renshi), Fay Goodman (7. Dan Renshi), René van Amersfoort (7. Dan Renshi), Peter West (7. Dan Renshi), etc.
  - 6. (für Dojoleiter)/ 7. Februar 2014 in Stäfa, Peter West (7. Dan Renshi, mit kürzlich abgelegter Prüfung zum Kyoshi in Grossbritannien)
  - 26. Juni 2015 in Birmingham (GB), Tadahiko Morita (8. Dan Hanshi - neu!), Masakazu Oshita (8. Dan Kyoshi), Fay Goodman (7. Dan Kyoshi - neu), Peter West (7. Dan Kyoshi - neu), Len Bean (7. Dan Kyoshi - neu)
  - 15. August 2015 in Augsburg (D), Tadahiko Morita (8. Dan Hanshi), Masakazu Oshita (8. Dan Kyoshi), Fay Goodman (7. Dan Kyoshi), Len Bean (7. Dan Kyoshi)
  - 28. November 2015 in Bern, René van Amersfoort (7. Dan Renshi)
  - 24./25. 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, neu als direkte Schülerin von Oshita Sensei anerkannt), John Honisz-Greens (6. Dan Renshi), Henry Schubert (6. Dan Renshi, neu als direkter Schüler von Oshita Sensei anerkannt), Oliver Bischoff (6. Dan Renshi)
  - 2. Oktober 2016 in Stäfa, Peter West (7. Dan Kyoshi) und Detlef Uedelhoven (6. Dan Renshi)
  - 4. - 6. Juli 2017 in Augsburg, Tadahiko Morita (8. Dan Hanshi), Masakazu Oshita (8. Dan Kyoshi), Fay Goodman (7. Dan Kyoshi), Peter West (7. Dan Kyoshi), Sylvia Ovdynsky (7. Dan Renshi), Takashi Fujiwara (6. Dan Renshi) Detlef Uedelhoven (6. Dan Renshi), Henry Schubert (6. Dan Renshi) und Oliver Bischoff (6. Dan)
- Das Studium von Kursnotizen ist nur ein Hilfsmittel. Es kann den Besuch der Trainings nicht ersetzen. Auch ist wichtiger, was im Training direkt vermittelt wird, als was früher in einem Seminar notiert worden ist.

Deutsche Übersetzung des Kapitels

**Points for Grading and Refereeing**  
**Merkpunkte für Schiedsrichter und Experten zu korrekten Ausführung der Katas**

(gemäss den Seiten 35 - 39 aus dem Iaido-Handbuch ZEN NIPPON KENDO RENMEI der All Japan Kendo Federation, gemäss der englischen Übersetzung von Chris Mansfield, Ausgabe Oktober 2006)

frei übersetzt von Heinz Rauner und Linus Bruhin, September 2007

Der Einfachheit halber sind alle folgenden Punkte als Fragen formuliert, sodass die einzelnen Katas nur als korrekt vorgeführt beurteilt werden können wenn nebst der sauberen Ausführung auch alle jeweiligen Fragen mit Ja beantwortet werden können.

**Reiho**

Alle Kandidaten sollen das Grüssen korrekt ausführen

**1. Mae**

- a) Macht der Kandidat genug Sayabiki, wenn er den waagerechten Schnitt über das Gesicht des Gegners mit Nukitsuke ausführt?
- b) Geht das Schwert in Furikaburi mit einem Gefühl eines Stiches hinter das linke Ohr?
- c) Ist die Spitze des Schwertes beim Furikaburi über der Horizontalen?
- d) Erfolgt das Kirioroshi ohne Verzögerung?
- e) Ist die Spitze des Schwertes nach dem Kirioroshi leicht unter der Horizontalen?
- f) Erfolgt die Form und Gestaltung von Chiburi korrekt?
- g) Erfolgt das Noto korrekt?

**2. Ushiro**

- a) Wird der linke Fuss nach der Drehung genügend nach links bewegt?
- b) Erfolgt der horizontale Schnitt über die Augen des Gegners zur Schläfe?

**3. Ukenagashi**

- a) Ist der Oberkörper bei der Parade genügend geschützt?
- b) Wird der linke Fuss nach dem Schnitt hinter den rechten gesetzt und folgt der Schnitt der Kesa-Linie?
- c) Ist die Spitze des Schwertes nach dem Schnitt leicht unter der Horizontalen und befindet sich die linke Hand vor dem eigenen Bauchnabel?

**4. Tsuka-Ate**

- a) Geht der Stoss mit Tsuka-Kashira direkt zum Solarplexus des Gegners?
- b) Erreicht beim dem Stich nach hinten der rechte Ellenbogen die grösste Reichweite, und bringt die linke Hand den Koiguchi zum eigenen Bauchnabel?
- c) Wird der Schnitt durch die Mitte des Gegners in der Vertikalen und von der korrekten Position über dem Kopf ausgeführt?

**5. Kesagiri**

- a) Ist die rechte Hand nach dem ersten Aufwärtsschnitt über der rechten Schulter, wo das Schwert gedreht wird?
- b) Wird das Chiburi im korrekten Winkel, während dem Schritt zurück und der linken Hand um den Koiguchi, ausgeführt?

### **6. Morotezuki**

- a) Wird der erste Schnitt von der Schläfe des Gegners zu dessen Kinn beim Nuki-Uchi richtig ausgeführt.
- b) Wird der linke Fuss hinter den Rechten gebracht. Wurde Chudan-no-Kamae richtig ausgeführt, der Stich am richtigen Ziel angesetzt und mit Bestimmtheit ausgeführt?
- c) Wird das Schwert nach dem Stich in einer Art über dem Kopf gebracht dass ein eventueller Angriff pariert werden kann ("Ukenagashi-Gefühl").

### **7. Sanpogiri**

- a) Wird der erste Schnitt durch den Kopf des Gegners nach unten zu dessen Kinn in der richtigen diagonalen Achse von der oberen rechten Seite des Kopfes hinunter zum Kinn ausgeführt?
- b) Wird der Schnitt zum zweiten Gegner nach links ohne Zögern ausgeführt?
- c) Wird das Schwert mit einem "Ukenagashi-Gefühl" zum Furikaburi gebracht?
- d) Endet der letzte Schnitt in der Horizontalen?

### **8. Ganmen-Ate**

- a) Geht der erste Stoss mit der Tsuka-Kashira zwischen die Augen des Gegners?
- b) Befindet sich die rechte Hand nach der Drehung zum zweiten Gegner an der Hüfte?
- c) Wird der Körper vollständig zum zweiten Gegner gedreht, wobei der hintere rechte Fuss, mit der Ferse leicht angehoben in einer geraden Linie steht?
- d) Wird der Stoss ausgeführt ohne allzu tief in die Knie zu gehen?

### **9. Soetezuki**

- a) Wird der erste Schnitt von der rechten Schulter des Gegners nach unten zur linken Hüfte ausgeführt? Befindet sich die rechte Hand auf Höhe des eigenen Bauchnabels und ist die Spitze des Schwertes leicht über der Horizontalen?
- b) Wird das Schwert richtig mit dem linken Daumen und Zeigefinger gehalten, sowie der rechten Hand an der Hüfte?
- c) Ist die rechte Hand vor dem Bauchnabel, nachdem der Stich ausgeführt wurde, und ging der Stich in den Solarplexus des Gegners?
- d) Ist beim Zanshin der rechte Ellenbogen locker gestreckt und die rechte Hand weder höher noch tiefer als Brusthöhe?

### **10. Shihogiri**

- a) Wird der Schlag auf die Hand des ersten Gegners stark und entschlossen mit der flachen Seite der Tsuka ausgeführt?
- b) Beim Ausführen von Sayabiki, ist Mune nahe von Monouchi des Schwertes an der Brust und geht der Stich sicher in den Solarplexus des Gegners?
- c) Wird beim Stich die linke Hand zur Mitte des Körpers gebracht und unterstützten beide Arme den Stich mit korrekter Spannung?
- d) Wird für den letzten Schnitt durch Waki-no-Kamae gegangen, ohne Zögern oder Pause?

### **11. Sougiri**

- a) Ist das gezogene Schwert in der korrekten Position, einen Angriff parieren zu können?
- b) Wird bei der Vorwärtsbewegung mit der Fussarbeit Okuri-Ashi gegangen?
- c) Wird der horizontale Schnitt horizontal mit dem korrekten Winkel der Klinge durchgeführt?

### **12. Nukiuchi**

- a) Wenn das Schwert hoch gezogen ist, sind beide Füße genügend zurückversetzt, um dem heruntergehenden Schnitt des Gegners auszuweichen?
- b) Geht die rechte Hand mit dem Schwert in der Körpermitte hoch?
- c) Kann der Gegner mit dem Vorwärtsschritt des rechten Fusses erreicht werden?