

Seitei- Iaido

1. Ipponme Mae

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

- beim Start der Kata (nach dem Absitzen auf die Fersen und entspanntem Sitzen) wird zuerst der Druck aufgebaut, indem die Oberschenkelmuskeln angespannt werden, bzw. es gibt ein "Einrollen" von aussen nach innen, 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
- wenn die Hüfte gehoben wird und das Schwert bis zum Boshi aus der Saya ist (Saya-banare), werden beide Füsse aufgestellt, bevor das rechte Bein vorkommt (und nur so ist der Druck nach vorne möglich - wichtiger Punkt im Sommer 2007 und im Februar 2009!)
- für das Ziehen des Schwertes und das Hochkommen des Körpers kann das Bild einer Bugwelle vor einem Schiff gebraucht werden
- das Nuki-tsuke geht auf das rechte Auge des Gegners zu, geschnitten wird aus dem Handgelenk (wie einen grossen Wasserhahn weg vom Körper zudrehen), der rechte Ellenbogen bleibt zu Beginn entspannt und tief
- beim Nuki-tsuke wird mit aufrechtem Oberkörper geschnitten, nicht mit Vorlage gestossen
- beim Nuki-tsuke wird der Oberkörper (nicht aber die Hüfte!) um 45° abgedreht, 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
- 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 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)
- 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)
- beim Furi-kaburi wird das rechte Knie nach vorne unten gedrückt und die Kissaki geht schräg hoch in Richtung linkes Ohr (vom Gefühl her wie ein Stich nach hinten, wichtiger Punkt!), 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)
- 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 auf die Höhe der rechten Ferse; der vorkommende Fuss schleift über den Boden
- 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
- beim Chiburi zeigt die Schneide immer in Richtung des Gegners (d.h. zu Beginn wird die Tsuka in der rechten Hand leicht gedreht, 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
- 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.
- 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 Ukenagashi, 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)

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).
- 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 wird bis zum 3. Dan gemacht, höhere Grade stellen nur noch den rechten Fuss auf und den linken dann in der Drehung, während welcher hochgekommen wird (das wurde jedoch im Sommer 2007 bei der 4. - Dan-Vorbereitung und im Februar 2009 in der 4./5. Dan-Gruppe nicht mehr instruiert) bzw. (was in Magglingen 2010 gezeigt wurde) ab dem 4. Dan mit dem rechten Fussrist Druck gegen den Boden geben und beide Füsse erst während der Drehung aufstellen (schwierig wegen dem Gleichgewicht)
- die (eher langsame und kontrollierte) Drehung beginnt, wenn das Iaito ca. 10 cm gezogen 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). 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); dabei erfolgt das Ziehen des Iaito konstant und von Anfang an, die Kissaki verlässt die Saya erst bei der Beendigung der Drehung
- der Kopf wird 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)
- 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)
- der rechte Unterschenkel ist nach der Drehung bzw. beim Schnitt gerade
- vor dem Kiri-Oroshi zieht die linke Hand die Saya wieder nach vorne (Timing!)

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, erst dann das Hochkommen ist auf das Tempo des Angreifers abgestimmt und kann somit eher etwas "entspannt" sein
- der Körper bewegt sich erst, wenn mit dem Ziehen des Iaito begonnen worden ist
- zuerst werden die rechten Zehen aufgestellt, dann die linken, bevor gleich der linke Fuss vor kommt
- das Iaito geht ab dem eher schnellen Fassen der Tsuka (der Gegner greift an) mit kontinuierlichem und steilem Zug, 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 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)
- der linke Fuss wird beim Aufsetzen zum Aufstehen ca. 45° nach links abgedreht, er darf nicht weiter vorkommen als das rechte Knie ist (sonst würde der Gegner dann verfehlt), somit berührt die linke Ferse das rechte Knie (Schwierigkeit: die Europäer haben längere Beine als die Japaner)
- 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), wenn die Kissaki die Saya verlässt, somit bevor das Schwert des Angreifers auftritt und abgleitet, der Körper ist bei diesem Auftreffen gerade nach vorne zur Kata-Achse (neu Villingen 2010, vorher schräger Körper mit einem Abgleiten des gegnerischen Schwertes)
- 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
- 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 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 Senkrechten sind (wie Mae und Ushiro)
- 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°)
- 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 grosszügig, linke Hand auf Brusthöhe und so weit seitwärts, dass die rechte Hand die Tsuka gleich noch erreichen kann; weder die Spitze noch die Schneide berührt das Knie
- 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)

4. Yonhonme Tsuka-ate

Ablauf: lai-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)
- wenn das Sitzen in Tate-Hiza nicht möglich ist, so gut wie möglich “ähnlich” sitzen, das gerade Hochkommen ist wichtig
- 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)
- der Stoss mit der Tsuka-kashira - Zehen des linken Fusses vorweg aufgestellt - 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
- 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
- beim Ziehen durch die Körperdrehung ist ein grosses Saya-biki wichtig, auch weil sonst in den eigenen Oberarm bzw. Ärmel gestochen wird
- der Stich geht auf der Höhe der linken Brust 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
- 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 zu drehen und umgehend das Schwert in einer geraden Linie 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
- 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)
- 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
- 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)

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); die Füße sind bei allen drei Schritten immer gerade (nicht für das Ziehen ausdrehen).
- die Drehung des laito beim Nuki-tsuke 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)
- 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 laito
- 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
- nach dem Nuki-tsuke zeigt das laito 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)
- 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
- nach dem Schnitt ist die linke Hand etwas links von der Körpermitte (wie bei Uke-nagashi)
- das laito geht nicht weiter rechts bzw. links als es für die Breite des Körpers des Angreifers nötig ist
- das laito wird beim Zurückgehen des Körpers zuerst stehen gelassen, dann in einer leichten Kurve fliegend 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, die linke Hand ist in der Körpermitte und die Tsuba ca. eine Faustbreit weg vom Mundwinkel; das laito ist ca. 45° nach hinten geneigt (d.h. gleiche Schwerhaltung 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)
- beim Chiburi leichtes Saya-biki, dabei geschieht zur gleichen Zeit: laito stoppen, linke Hand an Saya nehmen und Schritt links zurück (dazu bewegt sich zuerst der Körper zurück, bevor das laito mit dem Chiburi beginnt)
- dank Enzan-no-metsuke gleich vor dem Chiburi wird die Koiguchi gesehen

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.

- 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 Kinnspitze, 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-Tsuke 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)
 - 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-Tsuke 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
 - 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)
 - der Tsuki beginnt mit seiner Vorbereitung eigentlich bereits ab dem Nuki-Tsuke, denn dann kommt die linke Hüfte stetig nach vorne bis sie dann beim Stich gerade ist
 - 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-Tsuke 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)
 - bei den Drehungen wird zuerst der Kopf bewegt, welcher den Körper "mitzieht" (d.h. zuerst schauen, was auch dem Gleichgewicht dient); 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 Drehungen ist wichtig, dass auf der Kata-Achse geblieben wird
 - zentraler Punkt am Seminar in Mierlo 2009 und in Cremona 2010 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)
 - 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
 - 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
 - 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.

- 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 -; 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)

- 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)
- 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 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)
- 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")
- vom ersten zum zweiten Schnitt geht es über das Gefühl einer Ura-Uke-Nagashi-Bewegung (Ura: mit der Handrücken-Seite des Schwertes)
- 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 "Hände-hoch-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)
- 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)
- 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.

- 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
- 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
- vor dem Stich sind die Hüfte 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)
- beim Kamae ist das Iaito ganz waagrecht (es geht erst dann beim Stich hoch in den Solarplexus)
- da bei der Drehung der Körper von der Zentrumslinie wegkommt (dieser hintere Gegner kommt

- leicht versetzt von der Zentrumslinie; vgl. Ushiro), 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
- 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)
 - beim Stich in den Solarplexus macht die linke Hand deutlich Saya-biki (seit 2006 zwingend!); 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
 - 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")
 - 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-tsuke), 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 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
- 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); der Schnitt geht nicht ganz aus dem Körper heraus, sondern stoppt bei der Saya des Gegners (neu seit 2006); aufgrund des Diagonalschnitts ist das Iaito dann leicht schräg
- nach dem Nuki-tsuke wird der Fuss um die Hälfte zurückgezogen 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)
- beim Heranziehen des Iaito an die Hüfte wird es aufrecht gestellt; das Heranziehen ist parallel zur Endposition nach dem ersten Schnitt
- 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, 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")
- 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, 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)

- 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 geradegestellt, 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
- 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
- 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. Juppenme 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 dritte Schritt ist etwas schneller, da der nahe stehende Gegner überrascht werden soll
- 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 etwas unter die Waagrechte (wichtiger Punkt, denn sonst würde dieser Gegner gar nicht blockiert), 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; 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)
- nach dem Schlag mit der Tsuka auf die Hand des Angreifers wird mit der Tsuka-kashira hoch in Richtung des Halses des Angreifers gestossen und damit das Iaito auf die Höhe für den Stich gebracht (und damit auch dieser Gegner geschockt bzw. weggedrückt)
- das Zurückziehen der Saya ist eher langsam, bis der linke kleine Finger Kontakt mit dem Obi hat, dann eher wieder schnell
- die Füße drehen zusammen mit dem Hochnehmen des Iaito an die Brust für den Stich
- 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 diesen Notizen ist es schon lange so drin ...)
- die Füße sind für den Stich parallel (nicht den rechten Fuss "nachhängen" lassen), was sehr wichtig ist (auch für Prüfungen); der Stich ist etwas weiter als der Stich beim Tsuka-ate
- 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
- der dritte Schnitt kommt sofort nach dem zweiten Schnitt, es ist dort keine Pause
- es wird kein Gedan-no-kamae gemacht (ist im Seitei Iaido als solches nicht bekannt), 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). 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)
- 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)

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 fünf von vorne hintereinander kommende Gegner (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.

- 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 laito 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
- 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 steiler
- die Schnitte haben unterschiedliche Schnittlängen, was ein anderes Pfeifen des laito mit sich bringt
- es ist immer der rechte Fuss vorne (Laufen mit Okuri-ashi, d.h. der linke Fuss wird nachgezogen, was aus dem Kendo kommt und der Verstärkung des Schnittes aus den Beinen heraus dient), das Seme wird mit dem Vorkommen des rechten Fusses gegeben
- bei den ersten drei Schnitten geht das laito den selben Weg hoch in Jodan-no-kamae, wie geschnitten worden ist (doch die linke Hand bleibt im Zentrum); die linke Hand bleibt immer in der Körpermitte
- beim Senken des laito 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 laito 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 laito über Jodan-no-Kamae angehoben für den letzten Kiri-Oroshi
- ab dem 4. Dan wird beim Querschnitt zuerst gelaufen, dann geschnitten (nicht wie vorher Schneiden während des Vorkommens)
- 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

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)
- diese überraschende Kata soll nicht wie eine "Panik-Kata" demonstriert werden
- der rechte Fuss bleibt beim Zurückziehen vor dem linken Fuss
- das Ziehen geht gerade hoch (nicht wie Uke-nagashi, sondern die rechte Hand bleibt leicht links vom Gesicht, geht dann aber ob 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-bicki 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)
- der Schritt wieder nach vorne muss gleich lang sein wie derjenige zurück, ansonsten der Gegner nicht getroffen wird
- beim Chiburi wird zuerst der Körper zurückbewegt (das Weglaufen ist damit begründet, weil der Angreifer nach vorne umfällt und ihm so Platz gemacht wird)
- am Schluss wird mit einem Schritt nach vorne der Platz ausgeglichen, samt viel Seme (womit auch gezeigt wird, dass dieser Schritt einen Sinn hat)
- die Kata ist erst nach dem letzten Schritt beendet, das Metsuke kommt erst dann hoch

Reiho (Zeremoniell) etc. bei Prüfungen und Taikai

- Ablauf des Angrüßens: Umgreifen, Kamiza grüssen, Umgreifen, Seiza, laito 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 laito in der Saya mitgehalten werden soll und nicht nur die Saya abgelegt wird), 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, laito/Sageo mit beiden Händen fassen, linke Hand in der Körpermitte zum Obi/Hakama (vorbereiten) und Kojiri hineinschieben, Sageo befestigen (Oshita 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)
- Ablauf des Abgrüßens: Seiza, Sageo lösen, laito 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: 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, laito mit der rechten Hand aufstellen, die linke Hand fasst die Saya-no-fuchi und das Sageo, 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 laito im Stand hält die rechte Hand bei der Tsuba mit dem Daumen (im Koryu: zwischen Daumen und Zeigefinger), die linke eine Handbreite vor dem Ende der Saya, die Handflächen zeigen nach oben, das laito ist auf Augenhöhe mit dem Schnitt nach vorne, und wird beim Rei nicht bewegt
- zum Grüßen im Stand (laito nicht im Obi; diese Stellung heisst Keito-shisei): das laito wird eng bei der linken Hüfte gehalten (die vier Finger und der Handballen berühren den Obi); der Winkel des laito 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 laito so steil gehalten, dass die Tsuba am Unterarm anliegt (dabei bewegt es sich nicht)
- 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 cm hinter der Startlinie gemacht wurde
- das laito 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 fließend
- 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 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 zur Verfügung stehende Zeit (inkl. Reiho) beträgt fünf Minuten für sechs Katas bzw. vier Minuten für drei Katas.
 - 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 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 und Mierlo 2009 waren Nr. 2, 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).

Allgemeines zum Seitei-Iaido

- grundsätzlicher Ablauf bei jeder Kata: Nuki-tsuke, Kiri-tsuke, Chiburi und Noto (wobei immer ausgeatmet werden soll)
- ein aufrechter Stand wird erreicht, indem das hintere Bein eher gestreckt wird, jedoch die Ferse leicht ab dem Boden ist
- 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
- 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 Seme zu Beginn der Kata dient dazu, dass der Gegner noch die Möglichkeit hat, den Kampf zu vermeiden
- das Seme ist auch zwischen zwei Katas einzuhalten (somit ist das Zurücklaufen nach einer Kata so etwas wie bereits der Beginn der nächsten Kata)
- 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.
- 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.
- 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

- beim Saya-biki stehen das Iaito und die Saya im Zusammenhang, die Saya spiegelt das Iaito wieder und drückt den Körper gerade
- die linke Hand bringt die Saya nach dem Nuki-Tsuke 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 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)
- 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-tsuke 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
- das Drehen erfolgt ohne vorheriges Bewegen der Füße und auf den Fussballen (es wird nie auf den Fersen gedreht - wichtiger Punkt in Mierlo 2009), erst im Lauf des Drehens wird der 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
- 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
- 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 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; vor dem Chiburi dreht sich zuerst der Körper gerade (wie beim Hasso-no-kamae)
- nach einem Kiri-oroshi ist die Tsuka-kashira etwa eine Faustbreit vom Bauch entfernt (ist sie weitervorne, ist das ein Zeichen, dass zu stark mit der rechten Hand gearbeitet worden ist)
- 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)
- das Lösen der linken Hand zu Beginn des Chiburi ist mit einem Gefühl des Stossens verbunden
- beim O-chiburi (welches wie ein Schnitt zu machen ist) geschieht das - fließende - Auslösen hoch über der Schläfe 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
- 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
 - 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; 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)
 - 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-laido")
 - 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)
 - im Seitei-laido bleibt der Gegner am gleichen Ort, im Koryu verschiebt er sich während der Kata

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 Matsuro Haruna (8. Dan), Shizufumi Ishido (8. Dan), Masakazu Iwamoto (8. Dan), Masakazu Oshita (7. Dan), etc.
 - 2.-5. August 2000 in Brighton (GB), mit Matsuro 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 Dürrenheim (D, bei Villingen), Shizufumi Ishido (8. Dan Hanshi, neu), Shigenori Namitome (8. Dan Kyoshi), Jock Hopson (7. Dan), René van Amersfoort (7. Dan), Lenn 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), Otake Sensei (7. Dan Kyoshi), Shoji Sensei (7. Dan Kyoshi), Jock Hopson (7. Dan), René van Amersfoort (7. Dan), Fay Goodman (7. Dan), Lenn 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), Lenn 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), Otake Sensei (8. Dan Kyoshi), Jock Hopson (7. Dan Kyoshi), Dr. Ahloi Lee (7. Dan Renshi), Vic Cook (7. Dan Renshi), Chris Mansfield (7. Dan Renshi), Lenn 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
- 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.

6. Juni 2010 / Linus Bruhin

Deutsche Übersetzung des Kapitels

Points for Grading and Refereeing Merkmale für Schiedsrichter und Experten zu korrekter 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 unterstützen 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?