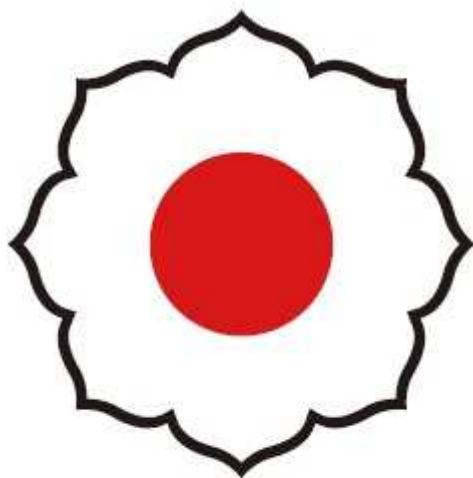


講道館



講道館形教本  
Podręcznik Kodokan **KATA**

投の形  
**Kime-no-Kata**

Przekład z języka angielskiego

Przekład w języku angielskim na podstawie tłumaczenia oryginalnego tekstu w języku japońskim  
Materiał szkoleniowy – nie do użytku komercyjnego

Copyright © 2014 Kodokan Judo Institute All Rights Reserved



# ***Kime-no-Kata***

Przyjęto 7 lipca 1977 r.

Poprawiono 1 czerwca 2006 r.

## **Wprowadzenie**

Wkrótce po założeniu *Kodokan Judo*, *Kano Jigoro Shihan* stworzył *Kata* na potrzeby poważnej walki, które składało się z 10 technik mających te same założenia co *Kata* z wielu tradycyjnych japońskich szkół *Jujutsu*. Nazwał je *Shobu-no-Kata*. Podczas późniejszych udoskonaleń zwiększył całkowitą liczbę technik do 14 lub 15.

Po dalszych naukach *Jujutsu* i dodaniu nowych pomysłów, *Kano Jigoro Shihan* przedstawił szkic *Kata* składającego się z 20 technik; 8 *Idori* i 12 *Tachiai* na spotkaniu *Grater Japan Martial Virtue Society* w celu omówienia utworzenia *Kata* w 1906 roku. W rezultacie powstało *Kime-no-Kata*.

*Kime-no-Kata* zostało opracowane w celu doskonalenia technik poważnej walki, ważne jest więc opanowanie zwinnego ruchu *Tai-sabaki* i skutecznego sposobu kontrolowania przeciwnika.



## ***Kime-no-Kata: Nazwy technik***

### *Idori (Zestaw 1)*

1. *Ryote-dori*
2. *Tsukkake*
3. *Suri-age*
4. *Yoko-uchi*
5. *Ushiro-dori*
6. *Tsukkomi*
7. *Kiri-komi*
8. *Yoko-tsuki*

### *Tachiai (Zestaw 2)*

1. *Ryote-dori*
2. *Sode-tori*
3. *Tsukkake*
4. *Tsuki-age*
5. *Suri-age*
6. *Yoko-uchi*
7. *Ke-age*
8. *Ushiro-dori*
9. *Tsukkomi*
10. *Kiri-komi*
11. *Nuki-gake*
12. *Kiri-oroshi*

## Formalne rozpoczęcie

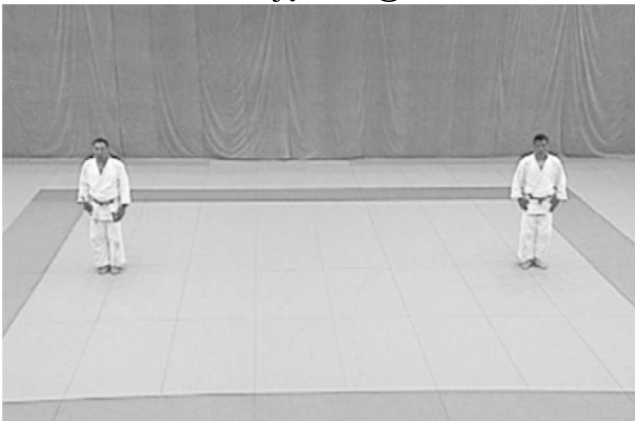
*Tori* stoi po lewej, a *Uke* po prawej stronie względem *Shomen* [*Uke* prawą ręką trzyma miecz i sztylet (czubek miecza skierowany w dół pod kątem 45°). Miecz spoczywa na zewnątrz, krawędzie ostrza miecza i sztyletu są skierowane do góry, a podstawa rękojści sztyletu opiera się o spód rękojści miecza.] w wyprostowanej pozycji w odległości około 5,4 m (około 3 *ken*) (zdjęcia 1-①②). Obaj są zwrócenii do *Shomen*, aby następnie jednocześnie się uklonić (zdjęcia 2, 3) i usiąść naprzeciw siebie. *Uke* kładzie zarówno miecz, jak i sztylet po swojej prawej stronie (miecz na zewnątrz, sztylet do wewnątrz, podstawa rękojści sztyletu wyrównana z rękojścią miecza, obie krawędzie ostrza skierowane do wewnątrz) (zdjęcia 4-①②). Oboje siedzą, kłaniając się sobie nawzajem (zdjęcie 5).



(zdjęcie 1-①)



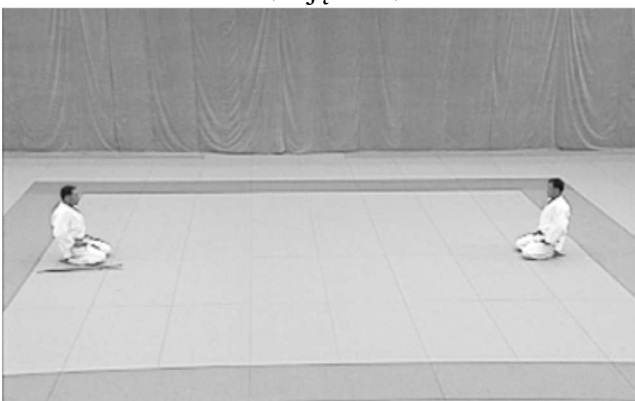
(zdjęcie 1-②)



(zdjęcie 2)



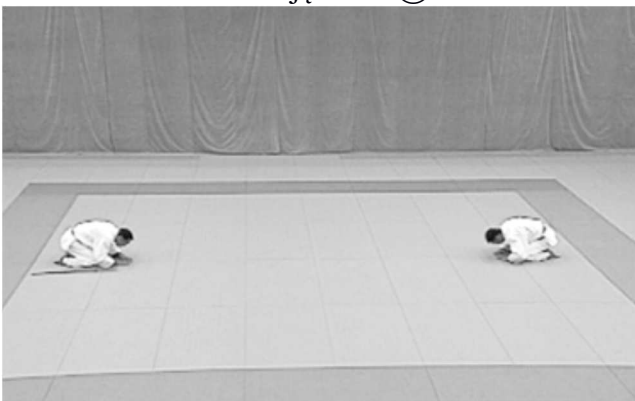
(zdjęcie 3)



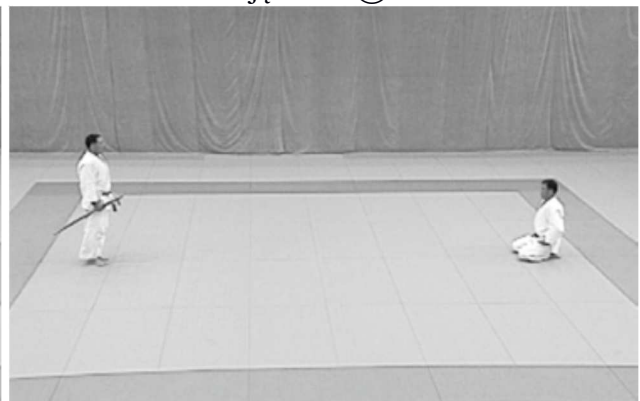
(zdjęcie 4- ①)



(zdjęcie 4- ②)



(zdjęcie 5)



(zdjęcie 6)

Podczas gdy *Tori* siedzi w *Seiza*, *Uke* bierze miecz i sztylet (krawędzie ostrza do góry) prawą ręką (zdjęcie 6), przesuwa się o około 1,8 m (około 1 *ken*), aby usiąść w *Seiza* (zdjęcia 7, 8) i trzyma miecz i sztylet pionowo przed swoim ciałem (obie krawędzie ostrza skierowane w jego stronę) (zdjęcia 9, 10). *Uke* kładzie lewą rękę na lewej stronie miecza, obraca miecz i sztylet w lewo, aby następnie położyć je przed sobą (zdjęcia 11, 12, 13) i wstaje. *Uke* kładzie sztylet bliżej siebie, a miecz dalej. Rękojeści skierowane są w stronę *Shomen*, a ostrza w przeciwnym kierunku (zdjęcia 14- ①②).

*Tori* podnosi się w odpowiedzi na powstanie *Uke* (zdjęcia 15- ①②). *Uke* powraca do swojej pierwotnej pozycji, stając twarzą do *Tori* (zdjęcie 16).





(zdjęcie 7)



(zdjęcie 8)



(zdjęcie 9)



(zdjęcie 10)



(zdjęcie 11)



(zdjęcie 12)



(zdjęcie 13)



(zdjęcie 14-①)



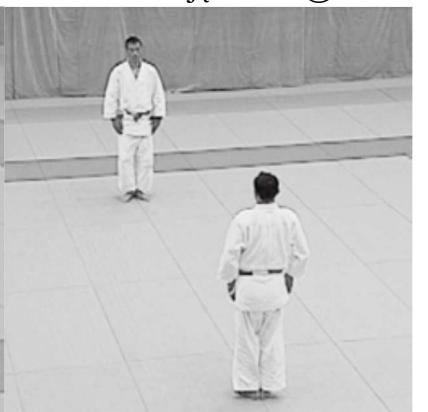
(zdjęcie 14-②)



(zdjęcie 15-①)



(zdjęcie 15-②)



(zdjęcie 16)

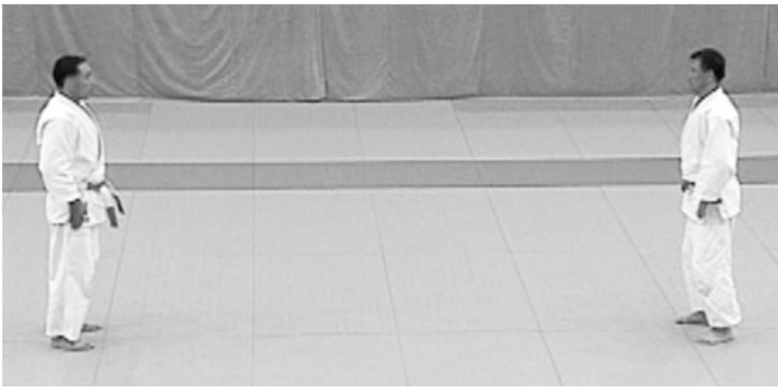
*Idori (Zestaw 1)*

## **1. Ryote-dori**

Zarówno *Tori*, jak i *Uke* robią krok do przodu z lewej stopy, aby stanąć w *Shizen-hontai* (zdjęcia 1-①②), a następnie podejść około 90 cm (3 *jaku*) do przodu i usiąść w *Seiza* (zdjęcia 2, 3). Obaj zbliżają się do siebie, przesuając się na kolanach do odległości około dwóch pięści między kolanami i siedzą naprzeciw siebie (zdjęcia 4, 5) (odległość ta nazywa się „*Hizazume-no-maai*”).

*Tori* i *Uke* siedzą w *Seiza* twarzą do siebie w odległości *Hizazume-no-maai*, kładą obie dłonie na udach, opuszkami palców do wewnątrz.

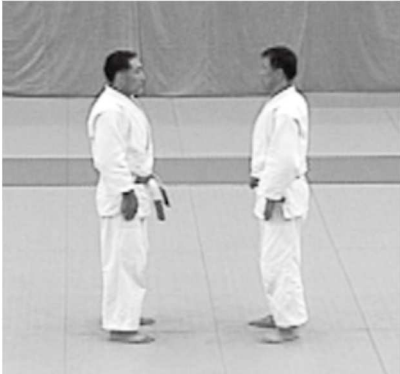
Cały czas siedząc (i nie podnosząc palców) *Uke* wykorzystuje okazję i chwytą oba nadgarstki *Tori* w uścisk (kciuki w środku) z *Kiai*, aby przejąć kontrolę (zdjęcia 6, 7-①②).



(zdjęcie 1-①)



(zdjęcie 1-②)



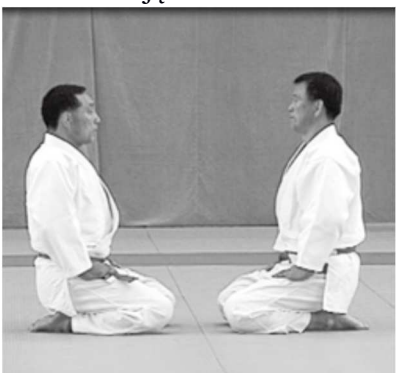
(zdjęcie 2)



(zdjęcie 3)



(zdjęcie 4)



(zdjęcie 5)



(zdjęcie 6)



(zdjęcie 7-①)



(zdjęcie 7-②)



(zdjęcie 8-①)



(zdjęcie 8-②)

Odpowiadając na ruch *Uke*, *Tori* przenosi równowagę *Uke* do przodu i rozkłada obie ręce na zewnątrz, jednocześnie pozwalając, aby oba kolana się spotkały (zdjęcia 8-①②), i z *Kiai* kopie *Suigetsu* (brzuch) *Uke* podeszwą prawej stopy (lub prawym kolaniem), jednocześnie podnosząc biodra i obydwie palce u stóp (zdjęcia 9-①②). *Tori* natychmiast kładzie prawe kolano do poprzedniej pozycji, podnosi prawą rękę, aby chwycić lewy nadgarstek *Uke* od dołu, jednocześnie ciągnąc lewą rękę, aby uwolnić się z uścisku *Uke* (zdjęcia 10, 11, 12). Obraca ciało w lewo i unosi lewe kolano. Ciągnąc lewe ramię *Uke* do przodu prawą ręką wzdłuż swojego ciała, *Tori* chwytą lewy nadgarstek *Uke* lewą ręką od dołu (cztery palce na zewnątrz i kciuk w środku) (zdjęcie 13) i trzyma łokieć *Uke* pod prawą pachą (zdjęcie 14). *Tori* pociąga *Uke*, aby przenieść równowagę do przodu (zdjęcie 15) i blokuje lewy staw łokciowy *Uke* za pomocą „*Udehishigi-waki-gatame*”, skutecznie wykorzystując swoje ciało i obie ręce (zdjęcie 16-①).

Kiedy technika zacznie działać, *Uke* sygnalizuje „*Mairi*”, dotykając dwukrotnie ciała *Tori* (*Tatami*), prawą ręką.

W *Kime-no-Kata* „*Mairi*” jest sygnalizowane poprzez stuknięcie w ciało *Tori* (*Tatami*) lub klaskanie obiema rękami w zależności od cech techniki. W obydwu przypadkach, ruch wykonuje się dwukrotnie.



(zdjęcie 9-①)



(zdjęcie 9-②)



(zdjęcie 10)



(zdjęcie 11)



(zdjęcie 12)



(zdjęcie 13)



(zdjęcie 14)



(zdjęcie 15)



(zdjęcie 16-①)



## 2. *Tsukkake*

*Tori* i *Uke* siedzą w *Seiza* naprzeciw siebie w odległości *Hizazume-no-maai* (zdjęcie 1).

Podnosząc biodra i palce u stóp, *Kei*, *Uke* zaczyna uderzać *Suigetsu* (brzuch) *Tori* prawą pięścią (grzbiet dłoni w dół) (zdjęcie 2).

Odpowiadając na ruch *Uke*, *Tori* obraca ciało w prawo, aby uchylić się przed uderzeniem, jednocześnie podnosi palec u lewej nogi i prawe kolano, podpira się na lewym kolanie i kładzie lewą rękę (cztery palce w dół i kciuk w górę) na prawym ramieniu *Uke* (tuż nad łokciem), aby pociągnąć go do przodu, jednocześnie zaburzając jego równowagę (zdjęcia 3-①②). W tym samym czasie z *Kiai* uderza *Uto* (między brwiami) *Uke* prawą pięścią (tył dłoni w dół) (zdjęcia 4-①②). *Tori* chwytą prawy nadgarstek *Uke* z góry prawą ręką, kciukiem do wewnątrz (tył dłoni *Uke* do góry) i ciągnie go do swojego prawego biodra, a następnie kładzie na prawym udzie (tył dłoni *Uke* do góry) (zdjęcia 5-①②). *Tori* sięga ponad lewym ramieniem *Uke* i lewą ręką chwytą go za kołnierz z prawej strony, aby kontrolować szyję. *Tori* blokuje prawy staw łokciowy *Uke* za pomocą „*Udehishigi-hara-gatame*”, kładąc go na delikatnie wypchniętym brzuchu (zdjęcia 6, 7- ①②③).



(zdjęcie 1)



(zdjęcie 2)



(zdjęcie 3-①)



(zdjęcie 3-②)



(zdjęcie 4-①)



(zdjęcie 4-②)



(zdjęcie 5-①)



(zdjęcie 5-②)



(zdjęcie 6)



(zdjęcie 7-①)



(zdjęcie 7-②)



(zdjęcie 7-③)

### 3. *Suri-age*

*Tori* i *Uke* siedzą w *Seiza* naprzeciw siebie w odległości *Hizazume-no-maai* (zdjęcie 1).

Unosząc biodra i palce u nóg oraz wyciągając złączone palce prawej ręki, *Uke* zaczyna z *Kiai* uderzać dłońią w czoło *Tori*. Przesuwając dłońią w górę i w dół, próbuje zranić szyję *Tori* (zdjęcia 2, 3).

W odpowiedzi na ruch *Uke*, *Tori* unosi biodra i oba palce u nóg, unika prawego nadgarstka *Uke* podnosząc się, obracając lekko w prawo i odchylając się do tyłu. Chwyta nadgarstek *Uke* prawą dłońią (kciukiem do dołu). *Tori* kładzie lewą rękę prawym ramieniu *Uke* od dołu (kciukiem do góry) i przenosi równowagę *Uke* do przodu, skutecznie wykorzystując obie ręce (zdjęcie 4). *Tori* kopie *Suigetsu* (brzuch) *Uke* podeszwą prawej stopy (zdjęcie 5) i obraca swoje ciało w prawo, podpierając się na lewym kolanie. Kładzie prawe kolano na *Tatami* i ciągnie *Uke* w dół, przekręcając go obiema rękami (zdjęcia 6-①②). *Tori* kontroluje ruchy *Uke* trzymając jego ramię (zdjęcia 7-①②). Obraca prawą dłoń *Uke* swoją prawą ręką, popycha ramię do przodu i przesuwają się do przodu na lewym i prawym kolanie (oba palce płasko) (zdjęcie 8). *Tori* opuszcza biodra i blokuje staw łokciowy *Uke* za pomocą „*Udehishigi-hizasameame*”. Przesuwa lewe kolano do zagłębienia tuż nad prawym łokciem *Uke*, aby móc używać prawej ręki (zdjęcia 9-①②).





(zdjęcie 1)

(zdjęcie 2)

(zdjęcie 3)



(zdjęcie 4)

(zdjęcie 5)

(zdjęcie 6-①)



(zdjęcie 6-②)

(zdjęcie 7-①)

(zdjęcie 7-②)



(zdjęcie 8)

(zdjęcie 9-①)

(zdjęcie 9-②)

## 4. *Yoko-uchi*

*Tori* i *Uke* siedzą w *Seiza* naprzeciw siebie w odległości *Hizazume-no-maai* (zdjęcie 1).

*Uke* unosi biodra i palce u stóp. Z *Kiai* podnosi prawą rękę i zaczyna uderzać pięścią (*Uzumaki*) w lewe *Kasumi* (skroń) *Tori* (zdjęcia 2-①②).

W odpowiedzi na ruch *Uke*, *Tori* unika jego prawej pięści opuszczając głowę (zdjęcie 3). Robi duży krok do przodu prawą stopą i stawia ją po prawej stronie *Uke*, unosząc jednocześnie palec u lewej nogi. *Tori* kontroluje *Uke* poprzez „*Kata-gatame*” prawą ręką i prawą stroną szyi. Kładzie lewą rękę na tylnej części biodra *Uke* (zdjęcia 4-①②) i popycha *Uke* w prawy tylny róg (zdjęcia 5, 6). *Tori* trzyma lewą rękę na prawym łokciu *Uke* (zdjęcie 7), unosi wyprostowany tułów, prawej dłoni są złączone (zdjęcie 8). Z *Kiai* uderza pionowymi ruchami *Suigetsu* (brzuch) *Uke* z prawym łokciem (zdjęcie 9).

*Tori* i *Uke* siedzą w *Seiza* naprzeciw siebie w odległości *Toma* (około 1,2 m lub 4 *shaku*) (zdjęcie 10).



(zdjęcie 1)



(zdjęcie 2-①)



(zdjęcie 2-②)



(zdjęcie 3)



(zdjęcie 4-①)



(zdjęcie 4-②)



(zdjęcie 5)



(zdjęcie 6)



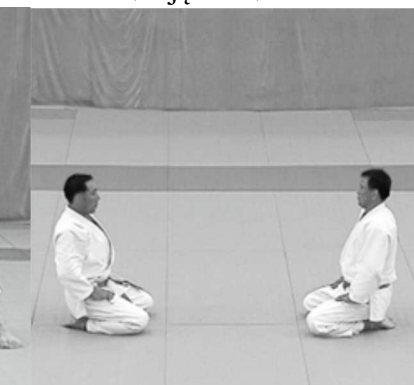
(zdjęcie 7)



(zdjęcie 8)



(zdjęcie 9)



(zdjęcie 10)

## 5. *Ushiro-dori*

*Uke* podnosi się w odległości *Toma* (około 1,2 m), siada za *Tori* w odległości jednego kroku i przesuwa się na kolanach do odległości *Chikama* (około 20 cm lub 7 słońca) (zdjęcie 1).

Podnosząc biodra i oba palce u stóp, *Uke* przesuwa prawą stopę do przodu, aby następnie stanąć po prawej stronie *Tori*. Podnosi kolano, głowę trzyma po lewej stronie *Tori* i z *Kiai* chwyta oba ramiona *Tori* (zdjęcie 2).

Odpowiadając na ruch *Uke*, *Tori* rozkłada ramiona na zewnątrz (zdjęcie 3). Trzyma ramiona *Uke* z przodu prawą ręką. Lewe ramię *Uke* trzyma lewą ręką tak wysoko, jak to możliwe, jednocześnie podnosząc biodra i oba palce u stóp (zdjęcie 4). *Tori* przesuwa prawą nogę do tyłu, aby głęboko wsunąć się między obie nogi *Uke* (zdjęcia 5-①②) i obejmuje lewe ramię *Uke* ruchem „*Seoi-nage*” (zdjęcia 6, 7). Trzyma *Uke* pod prawą pod pachą („*Ushiro-kesa-gatame*”) (zdjęcie 8), jednocześnie z *Kiai* uderza lewą pięścią w krocze *Uke* (zdjęcie 9, 10).

*Uke* powraca do swojej poprzedniej pozycji (za *Tori*) (zdjęcie 11), a następnie siada w *Seiza* twarzą do *Tori* (w odległości *Toma* (około 1,2 m)) i sięga po sztylet.





(zdjęcie 1)

(zdjęcie 2)

(zdjęcie 3)



(zdjęcie 4)

(zdjęcie 5-①)

(zdjęcie 5-②)



(zdjęcie 6)

(zdjęcie 7)

(zdjęcie 8)



(zdjęcie 9)

(zdjęcie 10)

(zdjęcie 11)

## 6. *Tsukkomi*

*Uke* siedzi przed mieczem i sztyletem (zdjęcie 1), wkłada sztylet (krawędź ostrza do góry) do kurtki i wraca do swojej poprzedniej pozycji, aby usiąść w *Seiza* naprzeciwko *Tori* w odległości około 45 cm (około 1 *shaku 5 sun*) (zdjęcie 2).

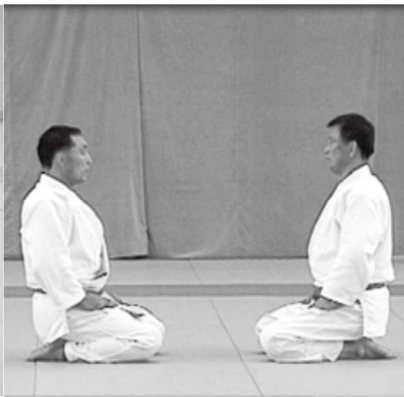
*Uke* lewą ręką naciska na kurtkę, prawą ręką wyciąga sztylet (krawędź ostrza do góry), podnosząc biodra i palec u prawej stopy, robi krok do przodu lewą stopą i zaczyna z *Kiai* dźgać *Suigetsu* (brzuch) *Tori* (zdjęcia 3, 4).

Odpowiadając na ruch *Uke*, *Tori* unosi palec u lewej stopy i unika dźgnięcia *Uke*. Podnosi prawe kolano opierając się na lewym. Obraca się w prawą stronę, obezwładnia prawą rękę *Uke* (tuż nad łokciem) i zaburza jego równowagę. Z *Kiai* uderza *Uto* (między brwiami) *Uke* prawą pięścią (tył dłoni w dół) (zdjęcia 5-①②). *Tori* natychmiast chwyta prawy nadgarstek *Uke* z góry prawą ręką i ciągnie ją do prawego biodra (tył prawej ręki *Uke* do góry), aby położyć ją na swoim prawym udzie (zdjęcia 6-①②). *Tori* sięga nad lewym ramieniem *Uke* i głęboko chwyta prawy kołnierz *Uke* lewą ręką, aby kontrolować jego szyję (zdjęcie 7). *Tori* blokuje prawy staw łokciowy *Uke* za pomocą „*Udehishigi-hara-gatame*” (zdjęcia 8-①②③).

*Uke* wkłada sztylet do kurtki siedząc w *Seiza*, twarzą w stronę *Tori*.



(zdjęcie 1)



(zdjęcie 2)



(zdjęcie 3)



(zdjęcie 4)



(zdjęcie 5-①)



(zdjęcie 5-②)



(zdjęcie 6-①)



(zdjęcie 6-②)



(zdjęcie 7)



(zdjęcie 8-①)



(zdjęcie 8-②)



(zdjęcie 8-③)

## 7. *Kiri-komi*

*Tori* i *Uke* siedzą w *Seiza* twarzą do siebie w odległości około 45 cm (około 1 *shaku* 5 *sun*).

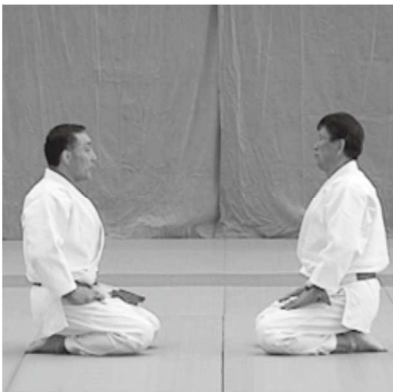
*Uke* wyciąga sztylet z kurtki prawą ręką (używając go jako zamiennika krótkiego miecza) i trzyma go przy lewym biodrze (ostrze do góry) (zdjęcia 1-①②).

Lekko wyjmując krótki miecz z kieszeni kurtki, *Uke* wyciąga go prawą ręką i tnie z *Kiai* czoło *Tori*, podnosząc jednocześnie palec lewej stopy i wykonując krok do przodu prawą stopą (zdjęcie 2).

Odpowiadając na ruch *Uke*, *Tori* unosi lewy palec u nogi i unika ciosu *Uke* podnosząc prawe kolano (lewe stanowi podparcie), obracając się w prawo i chwytając prawy nadgarstek *Uke* (prawa ręka blisko nadgarstka *Uke*, lewa ręka dalej) (zdjęcia 3, 4-①②). *Tori* zaburza równowagę *Uke* ciągnąc go za rękę (zdjęcia 5-①②, 6) i trzyma prawe ramię *Uke* pod lewą pachą, aby zablokować „*Udehishigi-waki-gatame*” (zdjęcia 7-①②③).

*Uke* powraca do poprzedniej pozycji. Siedzi w *Seiza* twarzą do *Tori* w odległości *Toma* (około 1,2 m). *Uke* wkłada sztylet do kieszeni kurtki.





(zdjęcie 1-①)



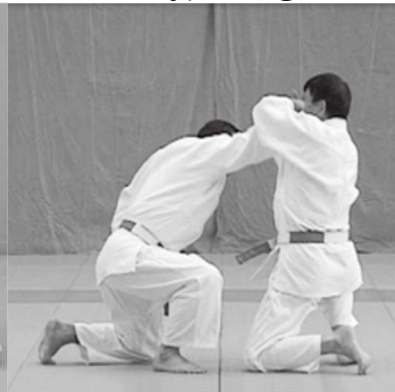
(zdjęcie 1-②)



(zdjęcie 2)



(zdjęcie 3)



(zdjęcie 4-①)



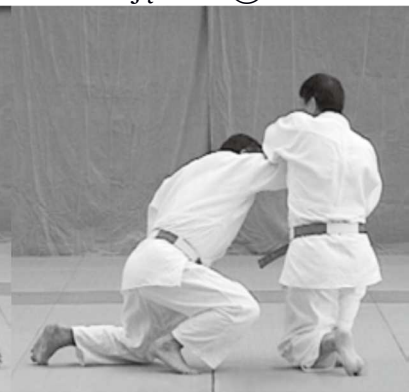
(zdjęcie 4-②)



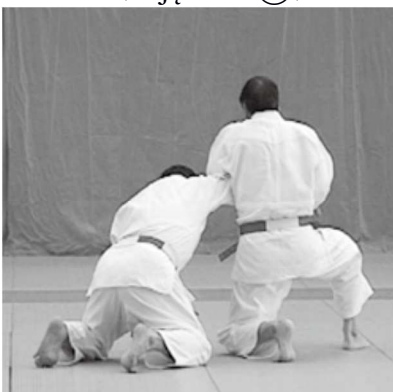
(zdjęcie 5-①)



(zdjęcie 5-②)



(zdjęcie 6)



(zdjęcie 7-①)



(zdjęcie 7-②)



(zdjęcie 7-③)

## 8. *Yoko-tsuki*

*Uke* wstaje i przesuwa się do prawej strony *Tori* (zdjęcie 1). Siada w *Seiza* obok *Tori* w odległości około 20 cm (około 7 *sun*) (zdjęcie 2).

*Uke* lewą ręką naciska na kieszeń kurtki, a prawą ręką wyciąga sztylet. Podnosi palec prawej stopy, lewą stopą kroczy w lewo, po czym z *Kiai* wbija się w prawą stronę brzucha *Tori* (ostrze sztyletu do góry) (zdjęcia 3-①②).

W odpowiedzi na ruch *Uke*, *Tori* unosi palec lewej stopy i unika dźgnięcia *Uke*, podnosząc prawe kolano (lewe jako podparcie), obracając ciało o 180° w prawo, a na koniec chwytając prawą rękę *Uke* tuż nad łokciem. *Tori*, z *Kiai*, uderza *Uto* (między brwiami) *Uke* prawą pięścią (tył dłoni w dół) (zdjęcia 4-①②) i natychmiast chwytą prawy nadgarstek *Uke* z góry prawą ręką oraz przyciąga go do swojego prawego biodra (tył prawej ręki *Uke* do góry), aby położyć go na swoim prawym udzie (zdjęcia 5-①②). Sięgając ponad lewym ramieniem *Uke* i głęboko chwytając prawy kołnierz *Uke* lewą ręką, aby kontrolować szyję *Uke*, *Tori* blokuje prawy staw łokciowy *Uke* za pomocą „*Udehishigi-hara-gatame*” (zdjęcia 6, 7, 8-①②).

*Tori* i *Uke* wracają na swoje poprzednie pozycje (*Uke* po prawej stronie *Tori*). *Uke* wstaje po włożeniu sztyletu do kurtki i siada w *Seiza* twarzą do *Tori* w odległości Toma (około 1,2 m). Następnie *Uke* wstaje, aby przesunąć się w kierunku miecza, który ma za sobą i siada w *Seiza*, aby odłożyć sztylet do jego początkowej pozycji.



(zdjęcie 1)



(zdjęcie 2)



(zdjęcie 3-①)



(zdjęcie 3-②)



(zdjęcie 4-①)



(zdjęcie 4-②)



(zdjęcie 5-①)



(zdjęcie 5-②)



(zdjęcie 6)



(zdjęcie 7)



(zdjęcie 8-①)



(zdjęcie 8-②)

*Tachiai (Zestaw 2)*

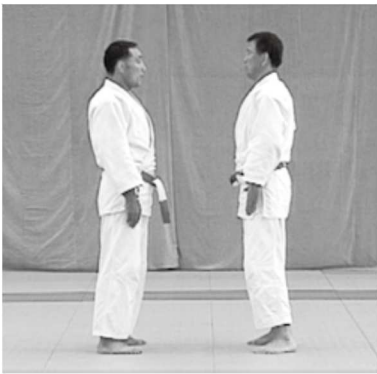
## **1. Ryote-dori**

*Tori* i *Uke* poruszają się do przodu, aby stanąć naprzeciw siebie w odległości jednego kroku (około 40 cm lub 1 *shaku 3 sun*) (Zdjęcie 1).

*Uke* robi krok do przodu prawą stopą i chwyta z *Kiai* oba nadgarstki *Tori* obiema rękami (kciuki w środku), aby przejąć kontrolę nad jego ruchami (zdjęcie 2).

W odpowiedzi na ruch *Uke*, *Tori* przenosi równowagę *Uke* do przodu rozkładając ręce na zewnątrz i ciągnąc je za siebie (zdjęcie 3). Następnie z *Kiai* kopie *Uke* w pachwinę podeszwą prawej stopy (zdjęcie 4). *Tori* natychmiast powraca prawą stopą do poprzedniej pozycji i porusza prawą ręką w górę, aby złapać lewy nadgarstek *Uke* od dołu (zdjęcia 5-①②). *Tori* ciągnie lewą ręką naprzemiennie do środka i do góry, aby uwolnić się od uścisku *Uke*. Obraca ciało w lewo, jednocześnie wycofując lewą stopę i ciągnie lewe ramię *Uke* do przodu wzdłuż ciała. *Tori* kładzie lewą ręką (cztery palce na zewnątrz i kciuk w środku) na lewym ramieniu *Uke*, aby następnie chwycić je prawą ręką (lewa ręka bliżej dłoni *Uke* niż prawa ręka) (zdjęcia 6-①②) i trzyma ją pod prawą pachą (zdjęcia 7-①②). Ten ruch ma na celu zablokować „*Udehishigi-waki-gatame*” (zdjęcia 8-①②).





(zdjęcie 1)



(zdjęcie 2)



(zdjęcie 3)



(zdjęcie 4)



(zdjęcie 5-①)



(zdjęcie 5-②)



(zdjęcie 6-①)



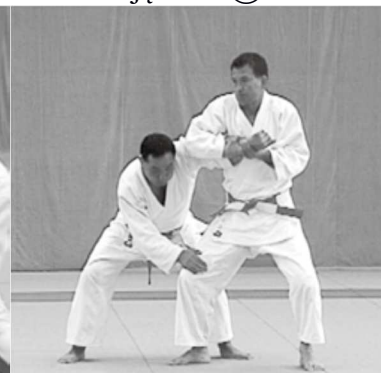
(zdjęcie 6-②)



(zdjęcie 7-①)



(zdjęcie 7-②)



(zdjęcie 8-①)



(zdjęcie 8-②)

## ***2. Sode-tori***

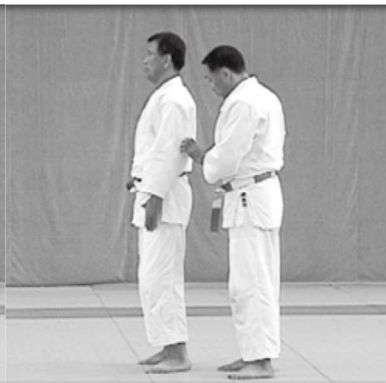
*Uke* porusza się za plecami *Tori*, aby następnie stanąć po jego lewej stronie, nadal będąc delikatnie z tyłu (zdjęcie 1).

*Uke* chwyta lewą ręką lewy rękaw *Tori* (zdjęcie 2). Następnie zmienia rękę na prawą i trzyma rękaw *Tori* nad łokciem (*Uke* spokojnie podnosi rękę, bez odwracania się, kciuk na zewnątrz) (zdjęcie 3). Porusza się, aby popchnąć *Tori* do przodu, jednocześnie lekko wykręcając rękaw, aby mieć kontrolę (zdjęcie 4).

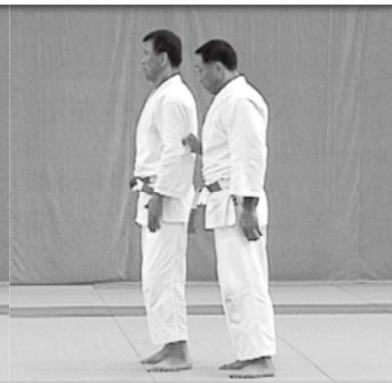
*Tori* porusza się do przodu z prawej stopy, a na trzecim kroku kroczy po przekątnej do prawej stopy, aby zaburzyć równowagę *Uke* (zdjęcie 5). Z *Kiai* *Tori* kopie prawe kolano *Uke* lewą stopą (małym palcem) (zdjęcia 6, 7-①②). Następnie kładzie lewą stopę po zewnętrznej stronie prawej stopy *Uke* i obraca ciało w lewo. *Tori* chwyta prawy rękaw *Uke* lewą ręką, jednocześnie chwytając lewy kołnierz *Uke* prawą ręką (zdjęcie 8), i rzuca *Uke* prawym „*Osoto-gari*” (zdjęcia 9, 10, 11).



(zdjęcie 1)



(zdjęcie 2)



(zdjęcie 3)



(zdjęcie 4)



(zdjęcie 5)



(zdjęcie 6)



(zdjęcie 7-①)



(zdjęcie 7-②)



(zdjęcie 8)



(zdjęcie 9)



(zdjęcie 10)



(zdjęcie 11)

### 3. *Tsukkake*

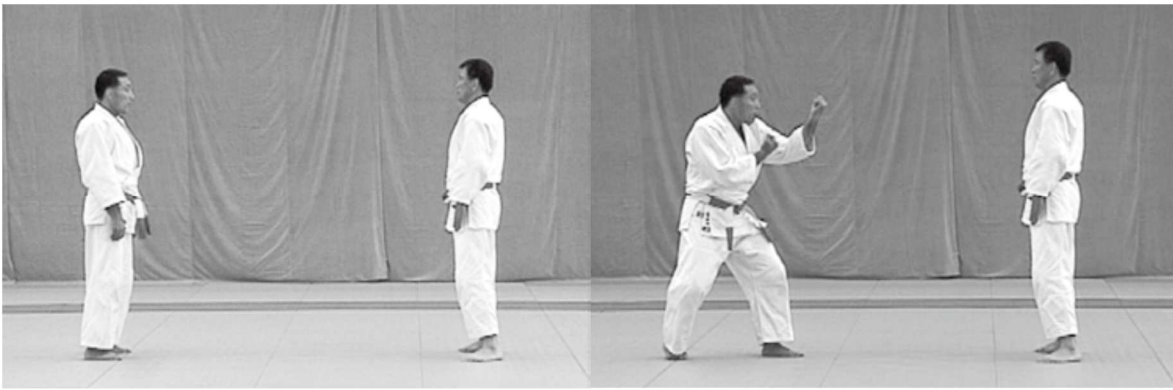
*Tori* i *Uke* stoją naprzeciw siebie w odległości około 1,8 m (około 1 *ken*) (zdjęcie 1).

*Uke* lekko pochyła lewe ramię, podnosi lewą pięść do poziomu oczu, a prawą pięść trzyma przed swoim *Suigetsu* (brzuch) (zdjęcie 2). Zbliża się do *Tori* z lewej stopy przez *Tsugi-ashi*. *Uke* symuluje cios lewą pięścią (zdjęcie 3), po czym natychmiast robi szeroki krok i z *Kiai* zaczyna uderzać *Uto* (między brwiami) *Tori* prawą pięścią (tył dłoni w dół) (zdjęcie 4).

W odpowiedzi na ruch *Uke*, *Tori* szybko obraca ciało w prawą stronę, jednocześnie chwytając prawe przedramię *Uke* prawą ręką (zdjęcie 5). Cignie *Uke* w dół, aby przenieść jego równowagę do przodu (zdjęcie 6). Kiedy *Uke* próbuje odzyskać równowagę, *Tori*, korzystając z sytuacji, robi krok do przodu z tyłu *Uke* prawą stopą, a następnie lewą, przesuwając prawą rękę nad prawą ręką *Uke*, sięgając nad prawe ramię *Uke*, aby następnie położyć prawą rękę na gardle *Uke* i ponownie zaburzyć jego równowagę, tym razem do tyłu (zdjęcia 7-①②). *Tori* krzyżuje prawą rękę z lewą (prawa ręka na górze) nad lewym ramieniem *Uke* (zdjęcie 8) i dusi *Uke* „*Hadaka-jime*”, wycofując lewą stopę, by wykonać *Jigo-tai* (zdjęcia 9-①②).

*Uke* próbuje się obronić, chwytając prawy łokieć *Tori* obiema rękami, ale sygnalizuje „*Mairi*”, gdy nie może dłużej wytrzymać.





(zdjęcie 1)

(zdjęcie 2)



(zdjęcie 3)

(zdjęcie 4)

(zdjęcie 5)



(zdjęcie 6)

(zdjęcie 7-①)

(zdjęcie 7-②)



(zdjęcie 8)

(zdjęcie 9-①)

(zdjęcie 9-②)

## 4. *Tsuki-age*

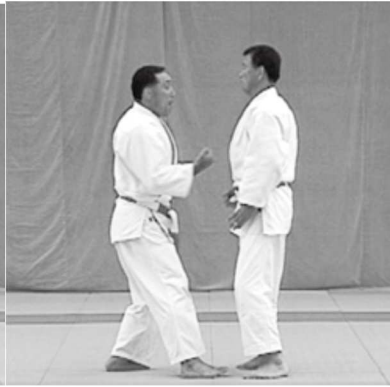
*Tori* i *Uke* stoją naprzeciw siebie w odległości około jednego kroku (zdjęcie 1).

*Uke* robi mały krok do przodu prawą stopą i z *Kiai* zaczyna uderzać podbródek *Tori* prawą pięścią (tył dłoni do przodu) od dołu (zdjęcia 2, 3).

Odchylając się do tyłu, aby uniknąć uderzenia *Uke*, *Tori* chwyta prawy nadgarstek *Uke* obiema rękami (prawa ręka wyżej, lewa niżej) i przyciąga jego ramię (zdjęcia 4-①②). *Tori* cofa się prawą stopą, aby obrócić się w prawo (zdjęcia 5-12), jednocześnie trzymając prawe ramię *Uke* pod lewą pachą (zdjęcia 6-①②). Blokuje prawy staw łokciowy *Uke* za pomocą „*Udehishigi-waki-gatame*” (zdjęcia 7-①②③).



(zdjęcie 1)



(zdjęcie 2)



(zdjęcie 3)



(zdjęcie 4-①)



(zdjęcie 4-②)



(zdjęcie 5-①)



(zdjęcie 5-②)



(zdjęcie 6-①)



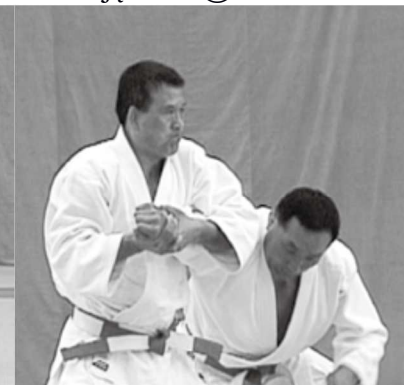
(zdjęcie 6-②)



(zdjęcie 7-①)



(zdjęcie 7-②)



(zdjęcie 7-③)

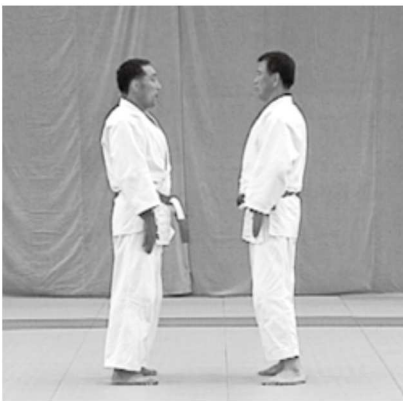
## 5. *Suri-age*

*Tori* i *Uke* stoją naprzeciw siebie w odległości około jednego kroku (zdjęcie 1).

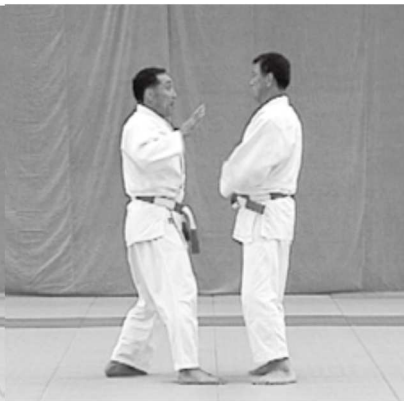
*Uke* robi mały krok do przodu prawą stopą, wyciąga prawą dłoń ze złączonymi palcami i z *Kiai* zaczyna uderzać dłonią w czoło *Tori*. Wykonuje naprzemiennie ruchy dłonią w górę i w dół (zdjęcie 2).

*Tori* odchyła się do tyłu, aby uniknąć ciosów *Uke*. Lewym przedramieniem blokuje rękę *Uke* od wewnątrz, na wysokości łokcia (zdjęcie 3) i jednocześnie z *Kiai* uderza *Suigetsu* (żołądek) *Uke* prawą pięścią (tył dłoni w dół) (zdjęcia 4-①②③). *Tori* natychmiast robi krok do przodu, najpierw lewą stopą (zdjęcia 5-①②), a następnie prawą stopą (zdjęcia 6-①②) i rzuca *Uke* lewym „*Uki-goshi*” (zdjęcia 7, 8).





(zdjęcie 1)



(zdjęcie 2)



(zdjęcie 3)



(zdjęcie 4-①)



(zdjęcie 4-②)



(zdjęcie 4-③)



(zdjęcie 5-①)



(zdjęcie 5-②)



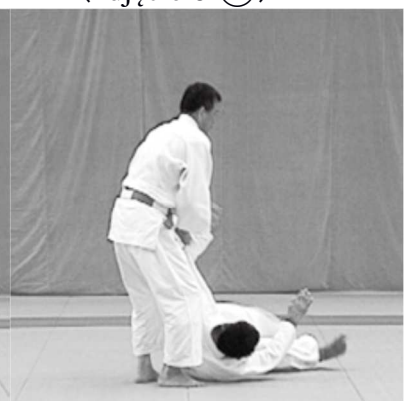
(zdjęcie 6-①)



(zdjęcie 6-②)



(zdjęcie 7)



(zdjęcie 8)

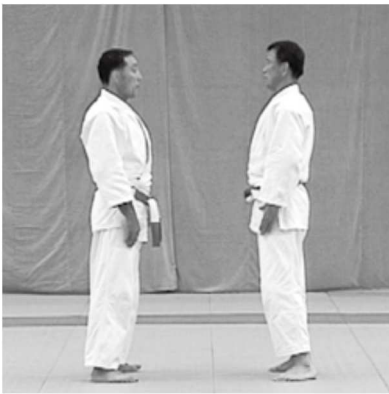
## 6. *Yoko-uchi*

*Tori* i *Uke* stoją naprzeciw siebie w odległości około jednego kroku (zdjęcie 1).

*Uke* robi mały krok naprzód prawą stopą i z *Kiai* zaczyna uderzać w *Kasumi* (lewa strona brzucha) *Tori* prawą pięścią (*Uzumaki*) (zdjęcie 2).

*Tori* unika prawej pięści *Uke* schylając się. Lewą stopą przesuwa się do przodu i staje po prawej stronie *Uke*. Kontroluje go od tyłu kładąc prawą rękę na jego piersi (zdjęcia 3-①②). *Tori* chwytą lewy kołnierz *Uke* prawą ręką (kciuk w środku) (zdjęcia 4-①②), po czym natychmiast przesuwa prawą stopę do przodu (zdjęcie 5). Staje oboma stopami za *Uke* i sięga nad jego lewym ramieniem. Lewą ręką chwytą prawy kołnierz *Uke* (kciuk w środku) (zdjęcia 6-12). *Tori* przysuwa czoło do głowy *Uke*, cofa lewą stopę, jednocześnie schylając się i dusi *Uke* „*Okuri-eri-jime*” (zdjęcia 7- ①②③).

*Uke* próbuje się obronić, chwytając lewy łokieć *Tori* obiema rękami, ale sygnalizuje „*Mairi*”, gdy nie może dłużej wytrzymać.



(zdjęcie 1)



(zdjęcie 2)



(zdjęcie 3-①)



(zdjęcie 3-②)



(zdjęcie 4-①)



(zdjęcie 4-②)



(zdjęcie 5)



(zdjęcie 6-①)



(zdjęcie 6-②)



(zdjęcie 7-①)



(zdjęcie 7-②)



(zdjęcie 7-③)

## 7. Keage

*Tori* i *Uke* stoją naprzeciw siebie w odległości około jednego kroku (zdjęcie 1).

*Uke* robi mały krok naprzód lewą stopą i z *Kiai* kopie pachwinę *Tori* podeszwą prawej stopy (zdjęcia 2, 3).

*Tori* unika kopnięcia *Uke* wycofując się prawą stopą, aby następnie obrócić się w prawo. Jednocześnie lewą ręką podnosi prawą kostkę *Uke*, trzymając ją od zewnętrznej strony (zdjęcia 4-①②). Następnie *Tori* dokłada do uchwytu prawą rękę i łączy ją z lewą (prawa ręka prawie zwrócona w kierunku lewej ręki) (zdjęcia 5-①②), przesuwa prawą nogę *Uke* do swojej lewej strony (zdjęcia 6-①②③) i z *Kiai* kopie pachwinę *Uke* podeszwą prawej stopy. Biodra ma skrócone w lewo (zdjęcia 7-①②).





(zdjęcie 1)



(zdjęcie 2)



(zdjęcie 3)



(zdjęcie 4-①)



(zdjęcie 4-②)



(zdjęcie 5-①)



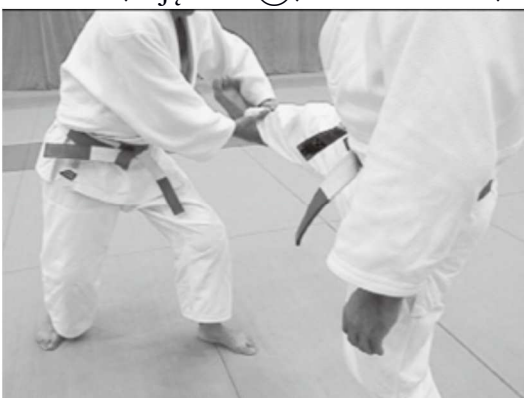
(zdjęcie 5-②)



(zdjęcie 6-①)



(zdjęcie 6-②)



(zdjęcie 6-③)



(zdjęcie 7-①)



(zdjęcie 7-②)

## 8. *Ushiro-dori*

*Uke* przechodzi po prawej stronie *Tori* (*Shimoza*) i stoi w odległości około 90 cm (około 3 *jaku*) za *Tori* (zdjęcie 1). *Tori* przesuwa się do przodu z lewej stopy.

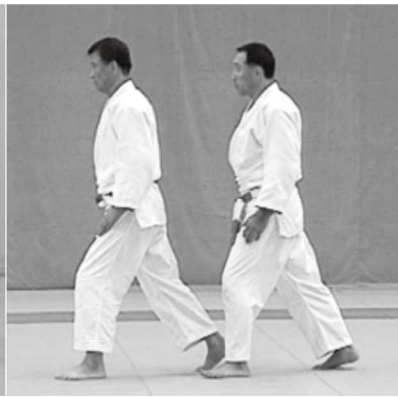
*Uke* również porusza się do przodu zaczynając od lewej stopy. Podąża za *Tori* (zdjęcie 2), a następnie wykorzystując okazję, robi krok do przodu prawą stopą, aby chwycić oba ramiona *Tori* (dolną część ramion) obiema rękami, jednocześnie obracając twarz w kierunku lewej strony *Tori* (zdjęcia 3-①②).

W chwili zmagania się z uchwytem *Tori* natychmiast rozkłada oba ramiona na zewnątrz, chwytając prawe ramię *Uke* obiema rękami (zdjęcia 4, 5-①②) i rzuca *uke* prawym „*Seoi-nage*” (zdjęcia 6, 7). *Tori* klęka na prawym kolanie i z *Kiai* uderza *Ue* (między brwiami) *Uke* prawym *Te-gatana* (zdjęcia 8, 9-①②).

Kiedy „*Ushiro-dori*” jest skończone, *Uke* staje twarzą do *Tori* i sięga po sztylet. *Uke* siada w *Seiza*, wkłada sztylet do kurtki (ostrze do góry) i podnosi się, by powrócić do pozycji zwróconej do *Tori*.



(zdjęcie 1)



(zdjęcie 2)



(zdjęcie 3-①)



(zdjęcie 3-②)



(zdjęcie 4)



(zdjęcie 5-①)



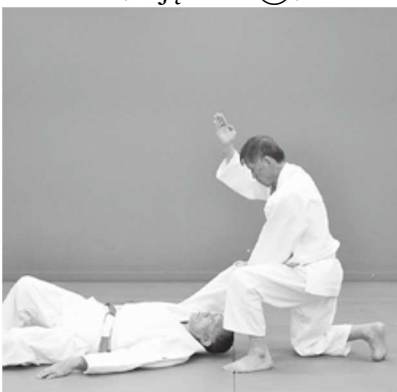
(zdjęcie 5-②)



(zdjęcie 6)



(zdjęcie 7)



(zdjęcie 8)



(zdjęcie 9-①)



(zdjęcie 9-②)

## 9. *Tsukkomi*

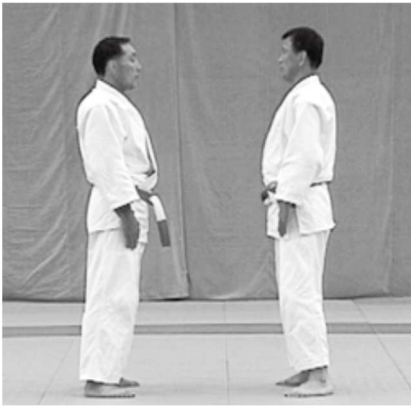
*Uke* stoi twarzą do *Tori* w odległości około 90 cm (około 3 *jaku*) (zdjęcie 1).

*Uke* lewą ręką naciska na kieszeń kurtki, prawą ręką wyciąga sztylet (ostrze do góry) i z *Kiai* zaczyna dźgać *Suigetsu* (brzuch) *Tori*. Jednocześnie kroczy lewą stopą do przodu (zdjęcie 2).

*Tori* cofa się prawą stopą, aby następnie obrócić się w prawo (zdjęcie 3). Chwyta prawe ramię *Uke* (wokół łokcia) i z *Kiai*, uderza *Ue* (między brwiami) *Uke* prawą pięścią (wierzchem do dołu) (zdjęcia 4-①②). Następnie *Tori* chwyta prawy nadgarstek *Uke* z góry prawą ręką i ciągnie go do swojego prawego biodra, po czym kładzie go na swoim prawym udzie (zdjęcia 5-①②). Jednocześnie ciągnie *Uke* do przodu, aby zaburzyć jego równowagę. *Tori* sięga nad lewym ramieniem *Uke* i chwyta prawy kołnierz *Uke* lewą ręką (zdjęcia 6-①②). *Tori* porusza się po przekątnej w prawo, najpierw prawą stopą, później lewą, a następnie znów prawą stopą, i blokuje prawe ramię *Uke* „*Udehishigi-hara-gatame*” (zdjęcia 7-①②③).

*Uke* powraca do pozycji zwróconej do *Tori*, wkładając sztylet do kurtki.





(zdjęcie 1)



(zdjęcie 2)



(zdjęcie 3)



(zdjęcie 4-①)



(zdjęcie 4-②)



(zdjęcie 5-①)



(zdjęcie 5-②)



(zdjęcie 6-①)



(zdjęcie 6-②)



(zdjęcie 7-①)



(zdjęcie 7-②)



(zdjęcie 7-③)

## ***10. Kiri-komi***

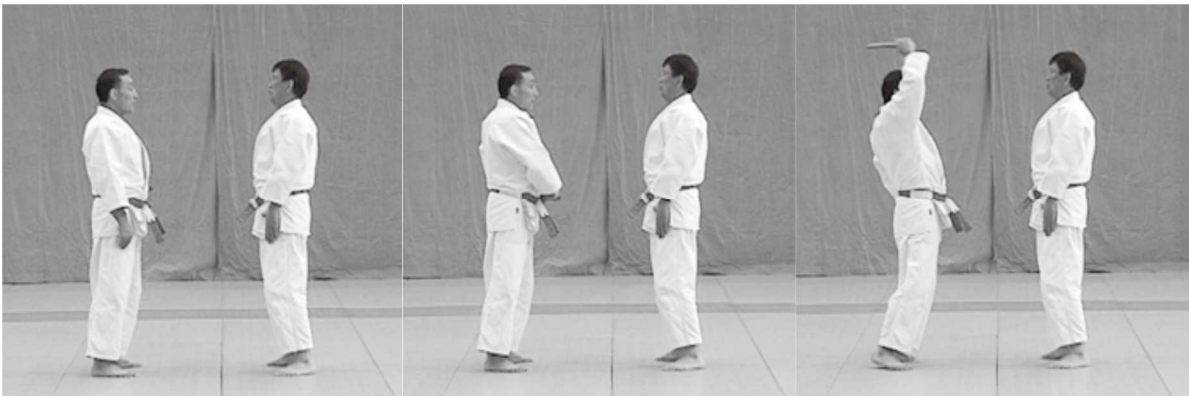
*Tori* i *Uke* stoją naprzeciw siebie w odległości około 90 cm (około 3 *jaku*).

*Uke* wyciąga sztylet z kurtki prawą ręką (używając go jako zamiennika krótkiego miecza) i trzyma go po lewej stronie biodra (ostrzem do góry) (zdjęcie 1).

*Uke* lekko wysuwaj swój krótki miecz z kieszeni kurtki, aby później wyciągnąć go prawą ręką. Robi krok do przodu prawą stopą i z *Kiai* uderza *Tori* w czoło (zdjęcia 2, 3).

Reagując na ruch *Uke*, *Tori* chwyta prawy nadgarstek *Uke* obiema rękami (prawa ręka bliżej nadgarstka, lewa dalej) (zdjęcia 4-①②). *Tori* cofa się prawą stopą, aby obrócić się w prawo (zdjęcia 5-①②). Ciągnie *Uke* po przekątnej w prawo, aby zaburzyć równowagę (zdjęcia 6-①②). *Tori* trzyma prawe ramię *Uke* pod swoją lewą pachą, aby zablokować jego ruchy za pomocą „*Udehishigi-waki-gatame*” (zdjęcia 7-①②③).





(zdjęcie 1)

(zdjęcie 2)

(zdjęcie 3)



(zdjęcie 4-①)

(zdjęcie 4-②)

(zdjęcie 5-①)



(zdjęcie 5-②)

(zdjęcie 6-①)

(zdjęcie 6-②)



(zdjęcie 7-①)

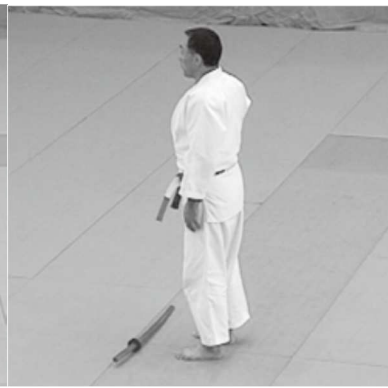
(zdjęcie 7-②)

(zdjęcie 7-③)

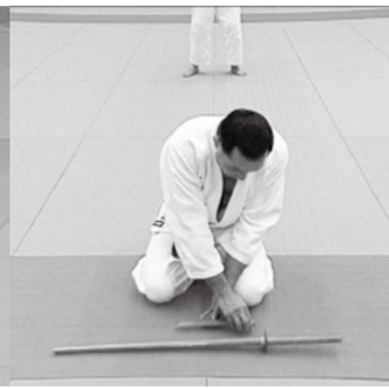
Po ukończeniu „*Kiri-komi*” *Uke* staje twarzą do *Tori* i wkłada krótki miecz do kieszeni na wysokości lewego biodra (zdjęcie 8). Następnie *Uke* podchodzi do miecza, który leży za nim (zdjęcie 9) i siada w *Seiza*, aby odłożyć sztylet do jego początkowej pozycji (zdjęcia 10, 11). Bierze miecz i trzyma go przy lewym biodrze (ostrze do góry) (zdjęcia 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18). *Uke* podnosi się i wraca do pozycji zwróconej do *Tori* (zdjęcie 19).



(zdjęcie 8)



(zdjęcie 9)



(zdjęcie 10)



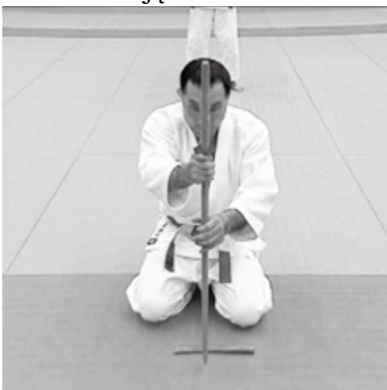
(zdjęcie 11)



(zdjęcie 12)



(zdjęcie 13)



(zdjęcie 14)



(zdjęcie 15)



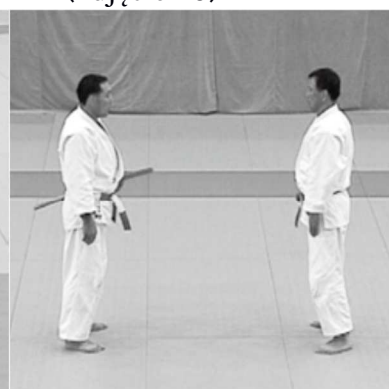
(zdjęcie 16)



(zdjęcie 17)



(zdjęcie 18)



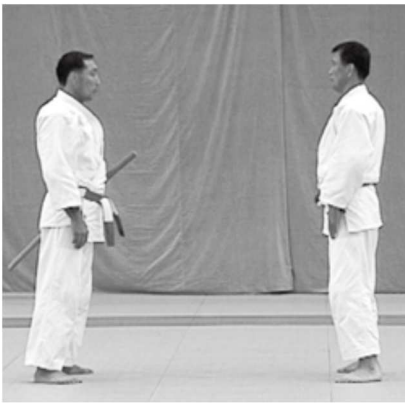
(zdjęcie 19)

## 11. *Nuki-gake*

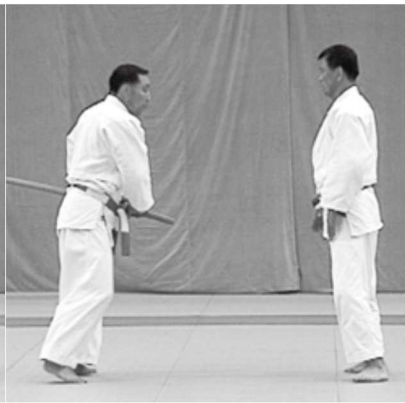
*Tori* i *Uke* stoją naprzeciw siebie w odległości *Toma* (około 1,2 m) (zdjęcie 1).

*Uke* robi krok do przodu prawą stopą i próbuje wyciągnąć miecz, chwytając rękojeść prawą ręką (zdjęcie 2).

W tym momencie, zbliżając się prawą stopą do prawej stopy *Uke*, *Tori* chwytą prawy nadgarstek *Uke* z góry prawą ręką, aby zablokować miecz (zdjęcia 3-①②). *Tori* natychmiast przesuwa prawą stopę do przodu i staje po zewnętrznej stronie prawej stopy *Uke* (zdjęcie 4). Następnie *Tori* robi duży krok za *Uke* lewą stopą (zdjęcie 5) i sięga lewą ręką nad lewym ramieniem *Uke*. Chwytą prawy kołnierz *Uke*, jednocześnie wkładając prawą rękę pod prawą pachę *Uke* i chwytając prawe ramię *Uke* (zdjęcia 6-①②). Zaburzając równowagę *Uke*, *Tori* mocno wkłada prawą rękę za szyję *Uke*, aby kontrolować prawe ramię *Uke* (zdjęcia 7-①②) i dusi *Uke* „*Kataha-jime*”. Jednocześnie wycofuje się lewą stopą (zdjęcia 8-①②).



(zdjęcie 1)



(zdjęcie 2)



(zdjęcie 3-①)



(zdjęcie 3-②)



(zdjęcie 4)



(zdjęcie 5)



(zdjęcie 6-①)



(zdjęcie 6-②)



(zdjęcie 7-①)



(zdjęcie 7-②)



(zdjęcie 8-①)



(zdjęcie 8-②)



## ***12. Kiri-oroshi***

*Tori* stoi w *Shizen-hontai*.

*Uke* stoi twarzą do *Tori* w odległości około 2,7 m (około 9 *shaku*). Trzyma miecz (ostrzem do góry) przy lewym biodrze (zdjęcie 1).

Podczas robienia kroku do przodu prawą stopą, *Uke* cicho wyciąga miecz (zdjęcie 2). Następnie robi krok do przodu prawą stopą z *Tsugi-ashi*, aby powstrzymać *Tori*.

Odpowiadając na ruch *Uke*, *Tori* wycofuje się, aby zachować odpowiednią odległość (zdjęcie 3).

*Uke* robi krok do przodu lewą stopą, przyjmuje pozycję (zdjęcie 4) i, korzystając z okazji, z *Kiai*, robi krok do przodu prawą stopą, aby trafić w czoło *Tori*.

*Tori* kroczy lewą stopą po przekątnej do przodu i w lewo. Przesuwa prawą stopę, aby następnie obrócić całe ciało w prawo. *Tori* chwyta prawy nadgarstek *Uke* z góry prawą ręką (zdjęcia 5-①②) i ciągnie go do prawego biodra, aby zaburzyć równowagę (zdjęcia 6-①②). Sięga ponad lewe ramię *Uke* i chwyta mocno prawy kołnierz *Uke* lewą ręką (zdjęcia 7-①②). *Tori* porusza się po przekątnej do przodu i w prawo względem *Uke*. Najpierw prawą stopą, później lewą, a następnie znów prawą stopą i blokuje prawy staw łokciowy *Uke* za pomocą „*Udehishigi-hara-gatame*” (zdjęcia 8-①②).





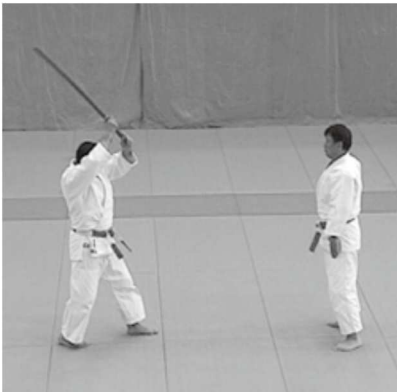
(zdjęcie 1)



(zdjęcie 2)



(zdjęcie 3)



(zdjęcie 4)



(zdjęcie 5-①)



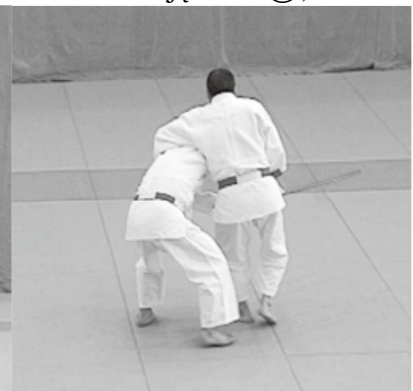
(zdjęcie 5-②)



(zdjęcie 6-①)



(zdjęcie 6-②)



(zdjęcie 7-①)



(zdjęcie 7-②)



(zdjęcie 8-①)

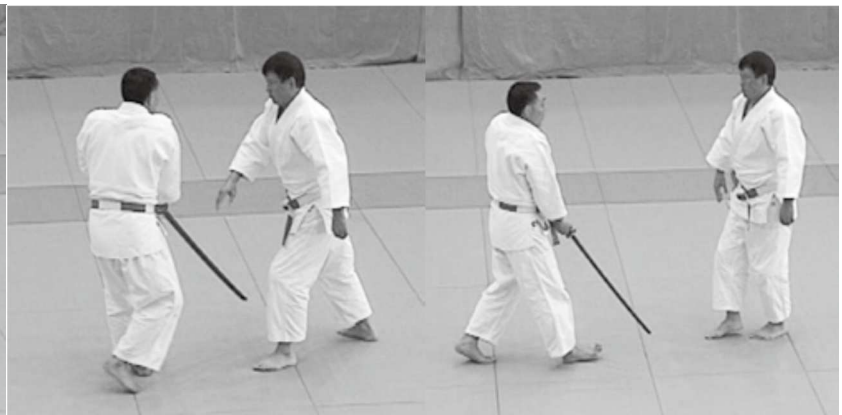


(zdjęcie 8-②)

Kiedy *Kiri-oroshi* jest skończone (zdjęcie 9), *Uke* obniża czubek miecza (zdjęcie 10). Wycofuje się do swojej początkowej pozycji (zdjęcia 11, 12) i podnosi czubek miecza na wysokość oczu (zdjęcie 13). Następnie wycofuje się prawą stopą do pozycji *Shizen-hontai*, wkładając miecz do kieszeni (zdjęcie 14, 15).



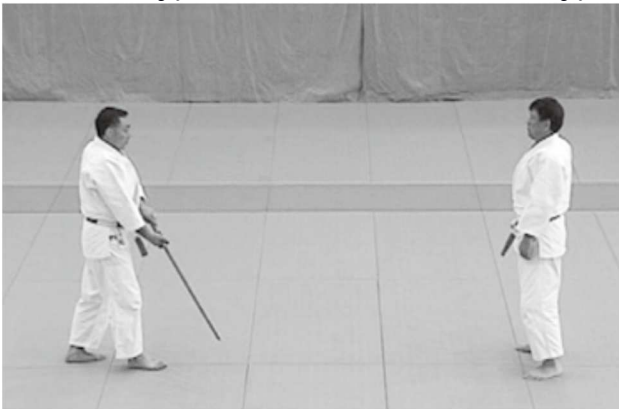
(zdjęcie 9)



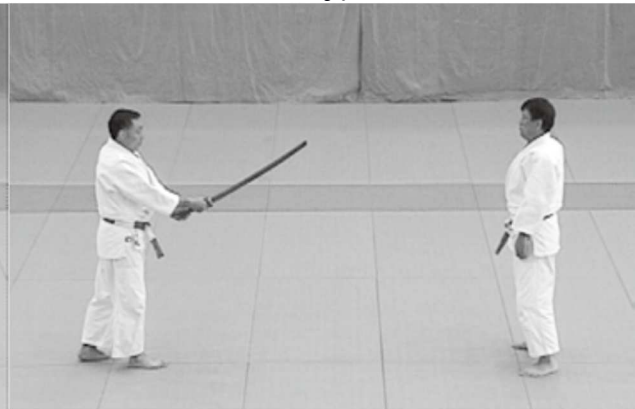
(zdjęcie 10)



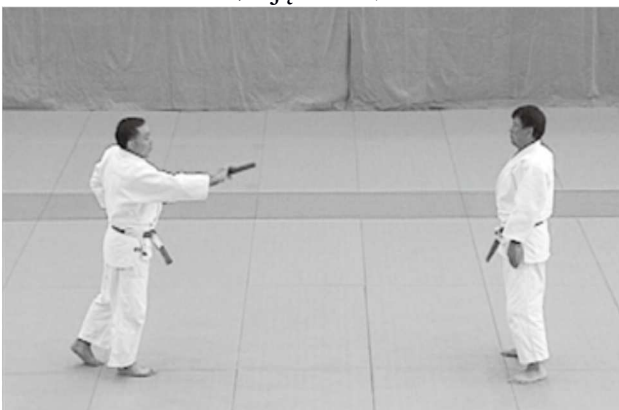
(zdjęcie 11)



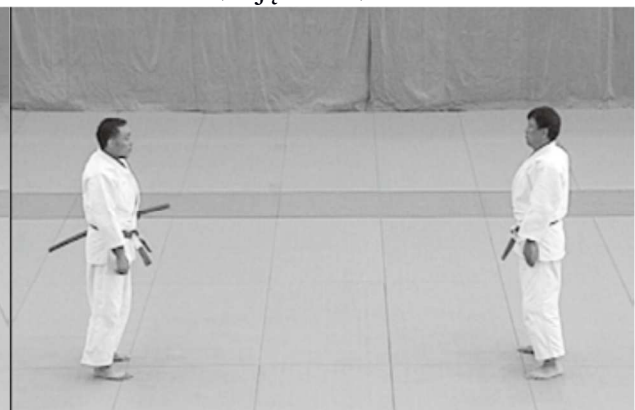
(zdjęcie 12)



(zdjęcie 13)



(zdjęcie 14)



(zdjęcie 15)

## Formalne zakończenie

*Uke* odwraca się w kierunku sztyletu, który leży za nim (zdjęcie 1). Siada w *Seiza* (zdjęcie 2) i zdejmuje miecz, aby ustawić się w pozycji początkowej (zdjęcia 3, 4). Następnie *Uke* podnosi prawą dłoń sztylet i miecz (obie krawędzie ostrza do góry) (zdjęcia 5, 6) i wraca do swojej pierwotnej pozycji (miejsca, w którym zrobił krok do przodu, aby stanąć w *Shizen-hontai* po ukłonach początkowych). Podczas tej sekwencji *Tori* powraca również do swojej pierwotnej pozycji (zdjęcie 7).

Zarówno *Tori*, jak i *Uke* cofają się o krok, aby stanąć prosto (zdjęcie 8), a następnie wykonują ukłon w pozycji siedzącej (zdjęcie 9). Po ukłonach stają w pozycji wyprostowanej, odwracają się w stronę *Shomen* i równocześnie wykonują ukłony (zdjęcie 10).

Na zdjęciach : *Tori - Tadashi Sato , 8 dan*

*Uke - Ikuo Hasegawa , 8 dan* (w czasie wykonywania zdjęć)



(zdjęcie 1)



(zdjęcie 2)



(zdjęcie 3)



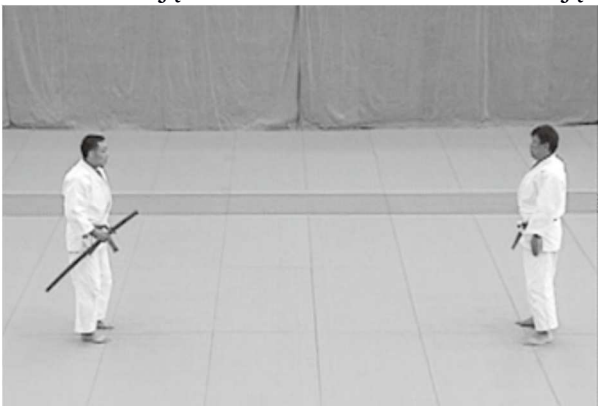
(zdjęcie 4)



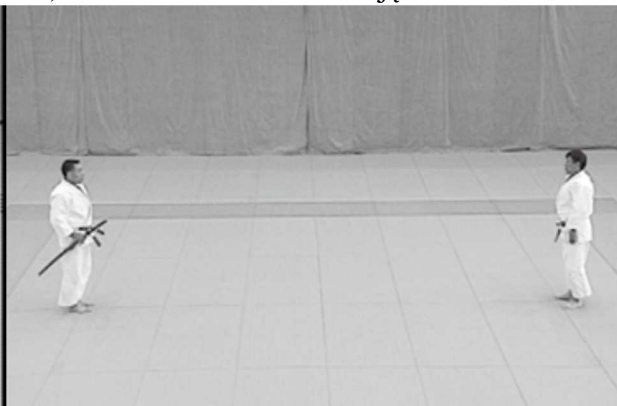
(zdjęcie 5)



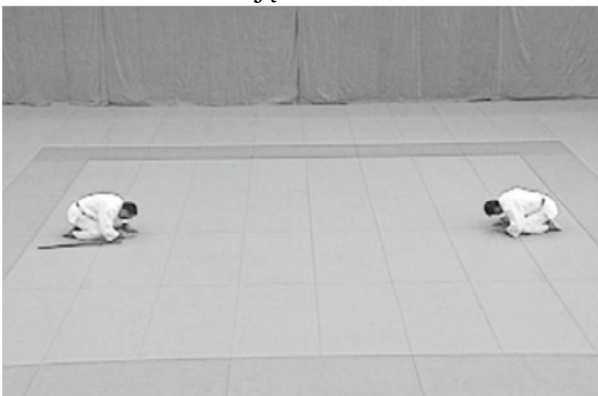
(zdjęcie 6)



(zdjęcie 7)



(zdjęcie 8)



(zdjęcie 9)



(zdjęcie 10)

