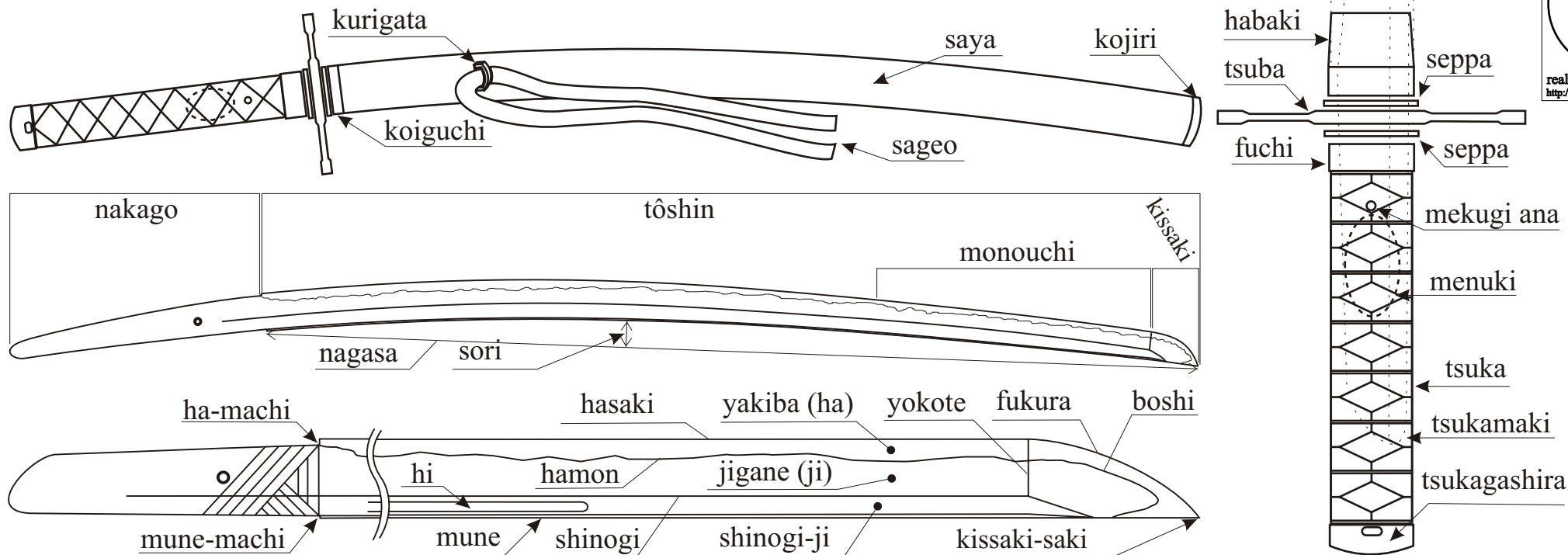


Terminologia fondamentale per la pratica dello *laido*



Saluto iniziale: posizione *taito*

Shomen ni (ci si gira verso *shomen*) *Rei* (si saluta)
Chakuza (seiza) ci si siede
(mokuso / mokuso yame)
Sensei ni (o *Senpai ni*, ci si gira con la spada) *Rei*
 si ritorna in posizione frontale
Otagae ni Rei (si saluta frontalmente)
Torei (se dato si fa il saluto alla spada)
Kiritsu (si ritorna in piedi)

Esami e dimostrazioni: posizione *taito*

Mae (avanti)
Hajime (incominciate)
 In piedi si esegue *Shomen ni Rei*
 In *seiza* si esegue *Torei*
 Si eseguono i *kata* nell'ordine
 In *seiza* si esegue *Torei*
 In piedi si esegue *Shomen ni Rei*
Kotai (cambio)
Yame (fine) si esce

Saluto finale:

Chakuza (seiza) ci si siede
Torei (saluto alla spada)
Kiritsu (si ritorna in piedi)
Shomen ni (ci si gira verso *shomen*) *rei*
Seiza (chakuza) ci si siede
(mokuso / mokuso yame)
Sensei ni (o *Senpai ni*, ci si gira con la spada) *Rei*
 si ritorna in posizione frontale
Otagae ni Rei (si saluta frontalmente)
Kiritsu (si ritorna in piedi)

Azioni:

Batto: estrarre (per usare)
Nukitsuke: estrarre e colpire
Furikaburi: caricamento
Kiritsuke (*kiri oroshi*): taglio verticale
Fumikae: girare "premendo"
Tsuki: stoccata
Chiburi: pulizia del sangue
Noto: rinfodero

Sei tei gata:

Ippon me - Mae (davanti)
Nihon me - Usciro (dietro)
Sanbon me - Uke nagashi (parare girando)
Yo(n)hon me - Tsuka ate (colpire con l'impugnatura)
Gohon me - Kesa giri (tagliare il kesa)
Roppon me - Moro te tsuki (stoccata a due mani)
Nanahon me - Sanpo giri (tagliare nelle 3 direzioni)
Hachihon me - Ganmen ate (colpire la faccia)
Kyuhon me - Soete zuki (stoccata con mano di rinforzo)
Ju hon me - Shiho giri (tagliare nelle 4 direzioni)
Ju ippon me - So giri (tagliare molte volte)
Ju nihon me - Nuki uchi (mandare a vuoto e colpire)

Altro:

Metsuke: sguardo
Enzan no Metsuke: guardare la montagna lontana
Koiguchi wo Kiru: taglio (sgancio) del Koiguchi
Zanshin: permanere dello spirito, controllo
Seme: minaccia, pressione psicologica
Hasuji: angolo (percorso) del tagliente