

Los "Puntos a tener en cuenta al enseñar" tiene como objetivo proporcionar una instrucción fácil de entender para principiantes (3º dan o inferior) y estudiantes de nivel intermedio (4.º y 5.º dan). Nos hemos esforzado por que el texto sea fácil de entender no solo para quienes enseñan, sino también para quienes reciben la enseñanza.

Seguiremos realizando mejoras y modificaciones en el futuro, así que no dude en enviarnos sus preguntas y sugerencias. Gracias.

一、作法, *Sahō*, modales y etiqueta

1. *Keitō shisei*: La mano derecha se extiende ligeramente de modo que las puntas de los dedos tocan la *hakama* y la mano cuelga naturalmente a lo largo del costado del cuerpo.
2. *Shinza e no rei*, reverencia al shinza (*shomen ni rei*): Al cambiar la espada a la mano derecha, ambos talones deben tocarse y debes permanecer en una postura atenta.
3. *Hajime no tōrei*, reverencia inicial a la espada:
 - 3.1. *Katana no okikata*, cómo colocar la espada: Con la palma derecha hacia arriba, coloca el pulgar sobre la *tsuba*. Sujete con la mano izquierda cerca del *kojiri* desde arriba y sostenga el *sageo*. Acerque el *kojiri* aproximadamente un puño a usted y baje la espada con cuidado. El centro de la espada (desde el *tsukagashira* hasta el *kojiri*) debe estar alineado con su propia línea central.

Nota: Cerca del *kojiri* significa aproximadamente a un puño del final.
 - 3.2. *Taitō no shikata*, cómo llevar la *katana*: Sujete la espada con ambas manos a la vez e inserte el *kojiri* en la abertura del *obi* hecha con el pulgar izquierdo. Coloque la mano izquierda sobre el lado izquierdo del *obi*; con la mano derecha, inserte la espada de modo que la *tsuba* quede delante del ombligo.
4. *Owari no torej*, Reverencia final a la espada:
 - 4.1. *Katana no okkata a zarej*, colocación de la *katana* durante *zarej*. Con la mano izquierda, lleve la espada ligeramente hacia adelante y a la derecha, y tómela con la mano derecha. Coloque la espada verticalmente en el suelo, en diagonal a la derecha, y sin mover el *kojiri*, bájela suavemente hacia la izquierda. El centro de la espada (desde el *tsukagashira* hasta el *kojiri*) debe estar alineado con su propia línea central. Alinee el *sageo* con la mano derecha.

Nota: Al apoyar la espada hacia la izquierda, no deslice el *kojiri* por el suelo.
 - 4.2. *Katana no tori kata*, cómo tomar la espada: Levante silenciosamente la espada hacia su centro sin hacer una pausa en el movimiento, lleve su mano izquierda aproximadamente hasta la mitad de la *saya* y deslícela hacia abajo cerca del *kojiri*.

二、術技、*Jitsu-gi*, Técnicas

● 一本目「前」*Ippon-me, Mae*

1. Desenvaina apuntando tu mano derecha hacia la cara del oponente.
2. Al final del *nukitsuke*, el puño derecho debe estar aproximadamente a 45° con respecto a la diagonal frontal derecha y la parte superior del cuerpo abierta hacia la izquierda aproximadamente a 45°.
3. En el punto anterior, el *kissaki* debe estar directamente delante del hombro derecho (de modo que el corte termine en la sien izquierda del oponente).
4. La mano izquierda debe colocarse sobre el *tsuka* en el mismo momento del *furikaburi*, cuando la mano se cierra se debe realizar el corte vertical (*kiri oroshi*).
5. Al realizar el *chiburi*, la palma de la mano derecha debe girarse hacia arriba y, según la explicación, con la palma de la mano derecha inclinada hacia arriba, gira el hombro derecho y, con todo el brazo derecho, realiza una rotación amplia para elevar la espada a la altura del hombro. Desde aquí, flexiona el codo y acerca la espada a la parte superior de la sien derecha. En este punto, el *kissaki* no debe estar por debajo de la horizontal; visto de frente, el *kissaki* debe estar ligeramente por fuera y por encima del puño.

Nota: Al realizar el *chiburi* con el puño cerca de la sien, existe el riesgo de corte en la cabeza, dependiendo del ángulo de la espada. Se recomienda precaución.

6. El *chiburi* se realiza con un movimiento hacia abajo, siguiendo el ángulo diagonal del *kesa* izquierdo (como si se cortara de 10:30 a 4:30 en la parte delantera).

● 二本目「後ろ」*Nihon-me, Ushiro*

1. Tras apoyar ambos pies sobre las puntas de los dedos, con la sensación de abrir el hombro izquierdo hacia atrás, realiza un *nukitsuke* hacia un oponente situado ligeramente desplazado hacia la izquierda. No mires al oponente girando solo el cuello, sino gira el torso para encararlo completamente.

● 目「受け流し」*Sanbon-me, Uke nagashi*

1. Coloque el pie izquierdo en la parte interna de la rodilla derecha con los dedos ligeramente hacia afuera (unos 30°). Levántese mientras desenvaina la espada hacia arriba. En este momento, el torso gira unos 30° respecto al oponente (asegúrese de que el pie izquierdo no sobresalga de la rodilla derecha).
2. En el momento en que el *kissaki* abandona el *koiguchi*, dar un paso con el pie derecho formando una "イ" y desviar la espada descendente del oponente con un movimiento de cepillado hacia arriba del *shinogi* izquierdo (la cresta lateral de la hoja). El puño derecho debe estar por encima y delante del hombro derecho, y el *kissaki* debe estar alineado con el costado del cuerpo aproximadamente a la altura del hombro.
3. El *kissaki* de la espada que desvía (una vez que impacta con la espada del oponente) girará hacia arriba y detrás del hombro como resultado del impulso impartido.

Nota: La espada no debe detenerse desde el inicio del desenvainado hasta el final del corte. Procure hacerlo con un movimiento continuo.

4. Al realizar el corte *kesa* descendente hacia el oponente frente a usted, el torso debe estar ligeramente abierto a la izquierda del *shomen* (unos 30°), mientras que el pie izquierdo se coloca detrás del pie derecho, con los dedos de los pies ligeramente girados a la izquierda del *shomen* (unos 10-15°). El enemigo debe ser cortado en un ángulo de entre la 1 y las 7 en punto. La cara debe mirar al frente (*shomen*).

● 本目「柄当て」*Yonhon-me, Tsuka ate*

1. Después del golpe con el *tsuka*, gire el *saya* mientras hace *sayabiki* al mismo tiempo que gira para encarar al oponente de atrás.
2. Al mismo tiempo que abre el torso y libera la espada, alinee la espada con el *suigetsu* (plexo solar) y coloque la parte posterior de la zona central de la espada sobre el pecho izquierdo. En este punto, el filo debe estar hacia afuera y la hoja horizontal. El puño derecho debe estar posicionado a 90° con respecto al *tsuka* mientras se agarra.
3. Al ejecutar la estocada hacia el *suigetsu* del oponente de atrás, la hoja debe estar horizontal. La rodilla derecha debe permanecer a 90° y no debe hundirse hacia adentro. Además, las caderas no deben hundirse y el torso debe estar en una posición abierta hacia la izquierda (*migi hanmi*).
4. Después de la estocada, la espada debe pasar por una retirada (*hiki nuki*) y por *uke nagashi* para elevarse por encima de la cabeza.

Nota: El término "*uke nagashi ni furi kaburi*" (levantar la espada a través de *uke nagashi*) significa que el *tsukagashira* se levanta y el *kissaki* se deja inclinado hacia abajo cuando está por encima de la cabeza.

Nota: Desde *Yonhonme* en adelante (excluyendo el kata número 11), todos los *furi kaburi* se hacen pasando por *uke nagashi*.

5. Después del corte, asegúrese de que los dedos del pie izquierdo estén alineados detrás de la rodilla izquierda como en *Ipponme-Mae*.
6. Al completar el *noto*, con una rodilla en el suelo, en la postura de *sonkyo*, la rodilla izquierda debe apuntar hacia adelante y la rodilla derecha debe estar abierta unos 45° hacia la derecha.

● 本目「袈裟切り」*Gohon-me, Kesa giri*

1. Desenvaina manteniendo el puño derecho hacia la línea media del oponente.
2. Gire la *saya* a la izquierda y abajo mientras el pie derecho avanza, y corte hacia arriba a través del *kesa* inverso del oponente desde las 7 hasta la 1 en punto. Al finalizar el corte, el puño derecho debe estar por encima del hombro derecho. El pie izquierdo no debe moverse de esa posición. La espada debe cortar inmediatamente hacia abajo desde la articulación del hombro a través del *kesa* (desde la 1 hasta las 7 en punto).

3. Cuando se completa el corte ascendente, el *kissaki* debe inclinarse hacia arriba y hacia atrás sin bajar de la horizontal.

- 本目「諸手突き」**Roppon-me, Morote zuki**

1. Desenvaina manteniendo el puño derecho en la línea central del oponente. (El *nukiuchi* debe ir desde el extremo superior derecho de la cabeza del oponente, alrededor de las 11 en punto, hasta el mentón con un corte *kirioroshi* efectivo).

Nota: El término *nukiuchi* significa que una vez que la espada se libera del *koiguchi*, desde ese momento la espada no debe detenerse, el *kirioroshi* debe realizarse en un momento.

2. Cuando el *kissaki* se baja a *chudan* (a la altura de *suigetsu*), los dedos del pie izquierdo no deben sobrepasar el talón del pie derecho.
3. Al cortar a los dos oponentes que están por delante y por detrás, la espada no debe salir del ancho del cuerpo, el *tsukagashira* debe levantarse para hacer *uke nagashi ni furi kaburi*.

- 本目「三方切り」**Nanahon-me, Sanpō giri**

1. En esta *waza* con tres oponentes, primero se corta al oponente por la derecha desde arriba de la cabeza con *nukiuchi*, luego se corta al oponente por la izquierda desde arriba con *kirioroshi*, y finalmente se corta al oponente frontal desde arriba con *kirioroshi* para ganar el combate. Para ello, es importante ser preciso y no realizar movimientos de pies ni movimientos innecesarios.
2. Desenvaina la espada aproximadamente 1 o 2 puños como para hacer *nukiuchi* hacia el oponente que está al frente (a las 12 en punto); al mismo tiempo que controlas el movimiento del oponente que está al frente, gira instantáneamente para hacer *nukiuchi* hacia el oponente derecho (a las 3 en punto).
3. Al girar hacia la derecha, los dedos del pie izquierdo deben girarse ligeramente hacia la derecha (alrededor de las 2 en punto), y el torso debe girarse hacia la derecha. Al mismo tiempo que se gira hacia la derecha mientras se desenvaina la espada, el pie derecho debe avanzar en diagonal frontal derecha (alrededor de las 2 en punto; en este punto, el pie izquierdo debe permanecer en la misma posición); el *nukiuchi* debe ejecutarse desde la parte superior derecha de la cabeza del oponente hasta el mentón (el enemigo derecho está en dirección a las 3 en punto).
4. Mientras giras hacia el oponente izquierdo (en la dirección de las 9 en punto), sujeta el *tsuka* con la mano izquierda por encima de la cabeza y realiza *kirioroshi*. Durante este tiempo, no se debe mover ni el pie izquierdo ni el derecho; los talones deben girar utilizando las puntas de los pies como pivote para rotar el cuerpo (ambos pies deben estar paralelos).
5. *Chiburi* se realiza a lo largo de la línea *kesa*, desde *morote hidari jodan*.

Nota: En *Juppon-me Shiho-giri* se realiza de la misma manera.

● 八本目「顔面当て」**Hachihon-me, Ganmen ate**

1. Tras el golpe a la cara, al mismo tiempo que giras para encarar al oponente de atrás, rota la *saya* mientras ejecutas *saya biki*. Simultáneamente con el *sayabanare*, el pie izquierdo debe cruzar (*fumikae*) para encarar completamente al oponente de atrás.
2. Una vez que el oponente, que está desplazado aproximadamente un ancho de cuerpo hacia la izquierda, se encuentra de frente, se realiza un *kamae* donde tanto la espada como la *saya* deben estar horizontales.
3. Al realizar el *tsuki*, se debe realizar el *saya biki*. El puño derecho debe moverse horizontalmente desde la cintura, con el codo adecuadamente extendido (de modo que quede ligeramente por debajo de la altura del *suigetsu*).

Nota: Al final del *tsuki*, el *kissaki* debe estar aproximadamente medio puño por encima de la horizontal.

● 九本目「添え手突き」**Kyūhon-me, Soete zuki**

1. Al realizar el *nukiuchi* hacia el oponente de la izquierda, mientras se realiza el desenvaine, el puño derecho debe seguir la línea central del oponente; sin girar el cuerpo y dejando la cadera izquierda inclinada hacia el oponente, lleve el pie izquierdo hacia atrás mientras realiza el *nukiuchi*.
2. Al realizar *soete tsuki-no-kamae*, desde la perspectiva del oponente, el pie derecho se retira medio paso y el cuerpo se gira 30° hacia la derecha.
3. Cuando se realiza la estocada al abdomen del oponente, la mano izquierda debe sostener la hoja desde arriba con la palma hacia abajo, los dedos no deben sobresalir por debajo de la hoja.
4. Cuando se hace *chiburi*, se debe realizar el *kamae* con la mano derecha a la altura del *suigetsu*, y el *kissaki* se gira hacia la diagonal inferior derecha.

● 本目「四方切り」**Juppon-me, Shihō giri**

1. Al enfrentarse al oponente de atrás a la izquierda, haga *saya biki* mientras gira para encararlo, gire ambos talones hacia la derecha y abra el torso hacia la izquierda (para hacer *migi hanmi*). La zona central del dorso de la espada debe tocar el pecho izquierdo a la altura del *suigetsu*, con el filo orientado horizontalmente. Inmediatamente, estoque el *suigetsu* del oponente. En ese momento, la hoja debe estar horizontal y el *kissaki* no debe apuntar hacia arriba.
2. Al enfrentarse al oponente delantero izquierdo, al cruzar el pie izquierdo (*fumikae*), asegúrese de que no avance (*fumikomi*). Al pasar por *wakigamae*, el *kissaki* debe estar por debajo de la rodilla y tenga cuidado de que esté abajo al ejecutar *uke nagashi ni furi kaburi*.

● 一本目「総切り」*Jyuippon-me, Sō giri*

1. Cuando el pie derecho esté dando un paso hacia adelante, desenvaina la espada hacia adelante aproximadamente un cuarto de la hoja desde el *saya*; desenvaina la espada mientras el pie derecho está siendo llevado hacia el pie izquierdo, levantando la espada a través de *uke nagashi* usando *saya biki* adecuado (mientras el *tsuka gashira* sube), haz *furi kaburi* y corta en una sola acción.
2. Al realizar los cortes *kirioroshi*, el corte no debe ocurrir una vez que el pie derecho haya terminado de moverse hacia adelante, sino que el corte debe ocurrir al mismo tiempo que el pie derecho avanza, manteniendo la conciencia de *ki-ken-tai-no-ichi*.
3. Al cortar horizontalmente el abdomen del oponente de izquierda a derecha, abra el torso hacia la izquierda y dé un paso adelante al mismo tiempo que corta horizontalmente (con el *kissaki* desplazándose de las 8 a las 2 en punto). El pie izquierdo debe avanzar al unísono con el corte (al hacer *hikitsuke*, mantenga el pie izquierdo detrás del derecho, es decir, no deje que los dedos del pie izquierdo sobrepasen el talón del pie derecho).
4. Sin detenerse tras el corte horizontal, mientras el *kissaki* se mueve desde la posición de las 3 en punto, haz que se mueva exactamente detrás de ti mientras realizas un *furi kaburi* sobre tu cabeza. Corta al oponente directamente desde arriba.

● 二本目「抜き打ち」*Jyunihon-me, Nuki uchi*

1. No desenvaine el *tsukagashira* hacia adelante; con la mano izquierda haga *saya biki* adecuado mientras abre el hombro izquierdo, manteniendo la hoja dentro del ancho del cuerpo, lleve la espada hacia arriba (no por encima y por delante de la cabeza, sino sólo por encima).
2. Una vez que la espada esté sobre la cabeza, realice un corte vertical hacia abajo con un solo movimiento. Asegúrese de que el pie izquierdo no se mueva. Al final del corte, se debe adoptar el *iai goshi*.

三、補足、**Información complementaria**

1. *Yagai de no torei*, reverencia a la espada al aire libre, es decir, de pie: Llevar la espada a la altura de los ojos, sin cambiar la altura, hacer una reverencia respetuosa sin doblar el cuello.
2. Sujeción del *tsuka*: Sujete de forma que el dedo índice derecho no cubra el *fuchigane*. La mano izquierda debe sujetar de forma que el meñique no cubra el *makidome*. La distancia entre las manos debe ser de dos a tres dedos.

「構え」について、**'Kamae' ni tsuite, Respecto a Kamae**

1. *Hassō*: Desde *hidari jodan no kamae*, manteniendo la misma posición, baje la mano derecha por encima del hombro derecho y lleve la *tsuba* a la altura de la boca, a aproximadamente un puño de distancia. Al realizar este *kamae* la sensación debe ser la de realizar *morote hidari jodan* con el filo hacia adelante. El puño izquierdo está aproximadamente alineado con la línea central, el *kissaki* está aproximadamente a 45° hacia atrás y hacia arriba. El pie derecho está ligeramente girado hacia afuera (a unos 10-15°) con el talón ligeramente elevado del suelo.

2. *Chūdan*: El *kissaki* debe estar a la altura del *suigetsu*, con la mano izquierda aproximadamente un puño por delante del ombligo y la articulación del pulgar izquierdo a la altura del ombligo. La línea de extensión del *kissaki* debe estar entre los ojos del oponente.
3. *Morote hidari jodan*: Con el cuerpo en posición natural izquierda (*hidari shizentai*), el puño izquierdo debe estar por encima y delante del ojo izquierdo, separado aproximadamente por un puño; el *kissaki* debe estar inclinado hacia atrás y hacia arriba unos 45° y ligeramente hacia la derecha (sin sobresalir del ancho del cuerpo). El pie derecho se gira ligeramente hacia afuera (a unos 10-15°) con el talón ligeramente elevado del suelo. (*Hidari shizentai* significa estar de pie en posición natural y retirar ligeramente el pie derecho).
4. *Wakigamae*: El pie derecho debe estar ligeramente orientado hacia afuera, sin que el talón toque el suelo. El *kissaki* debe estar atrás, con el filo inclinado hacia la derecha para que el oponente que esté al frente no pueda ver la hoja. El puño izquierdo debe estar aproximadamente un puño por debajo y a la derecha del ombligo, y el *kissaki* debe estar aproximadamente un puño por debajo de la rodilla.
5. *Gedan*: El *kissaki* debe estar recto hacia abajo, ligeramente por debajo de la altura de la rodilla (aproximadamente 3-6 cm).
6. *Iai Goshi*: Esta es una postura para mostrar *zanshin* con ambas rodillas ligeramente dobladas y las caderas bajadas.

以上、Fin