## En liten introduktion till iaido

Zen Nippon Kendo Renmei (ZNKR) eller Seitei Iai är tolv kator sammansatta av *Zen Nippon Kendo Renmei* (All-Japanska Kendoförbundet) som representerar en stor del av iaidons olika tekniker och stilar.

**Kata Seitei:**
(ordningstal – namn – betydelse)

| | |
|---|---|
| 1. Ipponme – Mae | Framåt |
| 2. Nihonme – Ushiro | Bakåt |
| 3. Sanbonme – Ukenagashi | Parering och undanglidning |
| 4. Yonhonme – Tsuka ate | Stöt med handtaget |
| 5. Gohonme – Kesagiri | Diagonalt hugg |
| 6. Ropponme – Morotezuki | Tvåhandsstöt |
| 7. Nanahonme – Sanpogiri | Hugg i tre riktningar |
| 8. Happonme – Ganmenate | Stöt mot ansiktet |
| 9. Kyuhonme – Soetezuki | Stöt med stödjande hand |
| 10. Ju pponme – Shihogiri | Hugg i fyra riktningar |
| 11. Ju ipponme – Sougiri | Fullständiga hugg |
| 12. Ju nihonme – Nukiuchi | Plötsligt dragning |

De tolv katorna utgår från tre olika positioner. Kata 1, 2 och 3 utgår från seiza (sittande). Kata 4 utgår från tate-hiza (sittande) och de resterande katorna 5-12 utgår från en stående position.

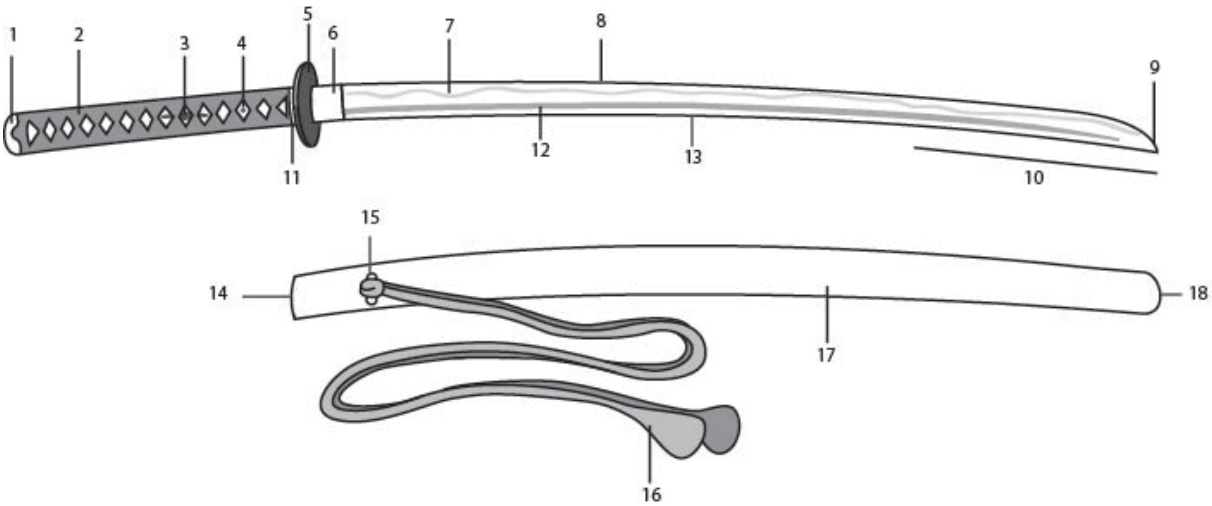
**Muso shinden ryu**
Utöver seitei har vi även en traditionell skola, *koryu*, som vi tränar. Vår stil heter *Musi shinden ryu* och består av 44 kata uppdelat på tre olika nivåer.

| | |
|---|---|
| Shoden | Nybörjarnivå. Innehåller totalt 12 kata, där 11 utgår från *seiza* och en från stående |
| Chûden | Mellannivå. Innehåller 10 kata, där 9 utgår från *tate-hiza* och en från *seiza* |
| Okuden | Den ”inre” nivån. Innehåller 8 sittande och 14 stående kata. |

**Räkneord**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | ichi | [itch] |
| 2 | ni | [ni] |
| 3 | san | [sann] |
| 4 | shi/yon | [tji/jånn] |
| 5 | go | [gå] |
| 6 | roku | [råck] |
| 7 | shichi | [shitch] |
| 8 | hachi | [hatch] |
| 9 | kyu | [kju] |
| 10 | ju | [dju] |

**Svärdets delar**




| | |
|---|---|
| 1 Kashira | änden av handtaget, även *tsuka-gashira* |
| 2 Tsuka | handtag |
| 3 Menuki | metalldekorationer i tsuka för att öka grepp och stabilitet |
| 4 Mekugi | fäster klingan i handtaget |
| 5 Tsuba | parerplåten |
| 6 Habaki | metallbit som sitter mellan klingan och tsuba |
| 7 Hamon | mönstret i svärdseggen |
| 8 Ha | eggen |
| 9 Kissaki | svärdsspetsen |
| 10 Monouchi | tredjedelen av bladet närmast spetsen, den del av bladet man skär med |
| 11 Fuchi | Ibland fuchigane |
| 12 Hi | urgröpning i svärdsryggen för att göra svärdet lättare |
| 13 Mune | svärdsygg |
| 14 Koiguchi | öppning på *saya*, betyder egentligen ”karpmun” (*koi* – karp, *guchi* – mun/öppning) |
| 15 Kurigata | |
| 16 Sageo | flätat band som fästs på saya |
| 17 Saya | baljan |
| 18 Kojiri | Ibland metallförstärkt |

**Kommandon i dojon**

| | |
|---|---|
| Seiretsu | uppställning |
| Shomen ni rei | hälsning mot *shomen* |
| Chakuza | sitt ned |
| Mokuso | meditation |
| To ni rei | hälsning mot svärdet |
| Sensei ni rei | buga mot sensei |
| Otagai ni rei | buga mot varandra |
| Kiretsu | stå upp |
| Rei | bugning |
| Onegai shimasu | ”Jag ber (om en tjänst)” Sägs vid påhälsning |

| | |
|---|---|
| Domo arigato gozaimashita | ”Tack så mycket,” sägs vid avhälsning |
| Hajime | börja |
| Yoi | redo |
| Mo ikkai | en gång till |
| Yame | sluta |
| Iai-goshi | bred ställning med sänkt höft och böjda knän |
| Bokken | träsvärd (även *bokuto*) |
| Embu | uppvisning |
| Metsuke | blick |
| Noto | hölstrande av svärdet |
| Hakama | traditionell veckad byxkjol |
| Obi | bälte |