

Katas de Iaido

Saludo Inicial

1. Al entrar en el Tatami.

Mirar al frente (al Shomen). Tachi kamae. Migi-te katana. Kojiri adelante. Ha abajo. Sageo recogido. Avanzar con en tachi-rei.

2. Cuando se llega a la posición de Inicio.

Con la mano izquierda sobre la derecha cambiar a hidari-te katana. Kojiri atrás. Ha arriba.

3. Zarei.

Katana pegada al pecho, con el ha adentro. Mano derecha en la tsuba y mano izquierda en el kojiri. Tsuka arriba y a la derecha. Avanzar 3 pasos en migi-ashi y situarse en zaho migi kamae.

4. Mirar a la katana. Acompañándola con las 2 manos, apoyar la katana verticalmente sobre el tatami, con el ha hacia adentro y la tsuka arriba. Dejar caer el sageo.

5. Manteniendo la mano derecha en la tsuba, extender con la izquierda el sageo verticalmente a lo largo de la saya, hasta llegar al kojiri.

6. Extender la katana sobre el tatami con una inclinación de 45º respecto al iaidoka, con la tsuka a la derecha y el ha adentro. Volver a alinear el sageo sobre la saya.

7. Ponerse en pie. Retrasar 3 pasos con ushiro migi-ashi. Suwari y za-rei.

8. Ponerse en pie. Avanzar 3 pasos con migi-ashi y situarse en zaho migi kamae frente a la katana.

9. Con la mano derecha en la tsuba, extender con la izquierda el sageo a lo largo de la saya, hasta llegar al kojiri. Manteniendo la posición de las manos poner la katana vertical, apoyando el kojiri en el tatami. Recoger el sageo desde el extremo en 2 vueltas, sujetándolo entre el pulgar y el índice.

10. Mirar al frente. Con el pulgar de la mano izquierda hacer un hueco a la izquierda del obi y sujetando la katana con la mano derecha desde la tsuka, introducir el kojiri en el hueco, realizando una espiral de 3 vueltas. Encintar la katana soltando el aire y dejar caer el sageo. Recogerlo con la mano izquierda y colocarlo por detrás de la saya.

11. Ponerse en pie. Retrasar 3 pasos con ushiro migi-ashi hasta la posición de inicio. Fin del saludo.

Kata No Tachi (Tachi Waza)

1ª. Ipponme. (Armadura).

Yuki Ai Gyaku Nuki No Tachi. (Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu).

Mirar al frente, avanzar 3 pasos con migi-ashi. Nukitsuke horizontal, mientras se realiza ushiro migi-ashi. Cargar para shomen, mientras se retrasa el pie izquierdo hasta juntarlo con el derecho. Irimi migi-ashi y realizar kiritsuke. Mirar a nivel gedan, chiburi. Noto. Mirar al frente, retroceder en ushiro ashi hasta la posición inicial.

2ª. Nihonme. (Armadura).

Zengo Chidori No Tachi. (Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu).

Mirar al frente, avanzar 2 pasos con migi-ashi. Cruzar el pie izquierdo hacia la derecha y Nukitsuke en gyaku protegiendo alto con la kissaki inclinada. Irimi migi-ashi y tai sabaki 45º a la izquierda, descargando kiritsuke. Mirar a nivel gedan, chiburi. Noto. Mirar al frente, retroceder en ushiro ashi hasta la posición inicial.

3ª. Sanhonme. (Armadura).

Ren Mai Giri No Tachi. (Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu).

Mirar al frente, avanzar 3 pasos con migi-ashi. El 3er. paso yoko migi-ashi largo, nukitsuke horizontal. Cargar maki uchi, 2 pasos en dirección a la línea central. Kiritsuke. Mirar a nivel gedan, chiburi. Noto. Mirar al frente, retroceder en ushiro ashi hasta la posición inicial.

4ª. Yonhonme. (Sin armadura).

Sampo Giri No Tachi. (Yagyu Shinkage Ryu).

Mirar al frente, avanzar 3 pasos con migi-ashi. Nukitsuke horizontal, mientras se realiza ushiro migi-ashi. Cargar para shomen uchi mientras se retrasa el pie izquierdo hasta juntarlo con el derecho. Irimi migi-ashi y descargar shomen uchi. Migi-te katana, llevar la hoja a la palma de la mano izquierda a la altura de la cadera. Hidari ashi llevando la katana a bloqueo en jodan con la kissaki ligeramente inclinada. Presentar la katana recogiendo el pie izquierdo hasta juntarlo con el derecho, cargar para shomen uchi. Irimi migi-ashi descargando kiritsuke. Mirar a nivel gedan, chiburi. Noto. Mirar al frente, retroceder en ushiro ashi hasta la posición inicial.

5ª. Gohonme. (Sin armadura).

Ura Nuki Uchi No Tachi. (Yagyu Shinkage Ryu).

Mirar al frente, avanzar 3 pasos con migi-ashi. Retroceder en suri-ashi sin cambiar los pies, nukitsuke en gaeshi ura kote. Avanzar 2 pasos cargando maki uchi y descargar kiritsuke. Mirar a nivel gedan, chiburi. Noto. Mirar al frente, retroceder en ushiro ashi hasta la posición inicial.

6ª. Ropponme. (Sin armadura).

Hasso Nuki Uchi No Tachi. (Yagyu Shinkage Ryu).

Mirar al frente, avanzar 3 pasos con migi-ashi. Retroceder en suri-ashi sin cambiar los pies, nukitsuke en gaeshi ura kote. Bloqueo en hasso a la izquierda. Avanzar 2 pasos cargando maki uchi y descargar kiritsuke a nivel gedan. Mirar a nivel gedan, chiburi. Noto. Mirar al frente, retroceder en ushiro ashi hasta la posición inicial.

7ª. Nanahonme. (Sin armadura).

Hasso Kesa Giri No Tachi. (Yagyu Shinkage Ryu).

Mirar al frente, avanzar 3 pasos con migi-ashi. Retroceder en suri-ashi sin cambiar los pies, nukitsuke en gaeshi ura kote. Ushiro migi-ashi con bloqueo en hasso a la derecha. Migi-te katana, llevar la hoja a la palma de la mano izquierda a la altura de la cabeza y descargar jodan tsuki. Presentar la katana recogiendo el pie izquierdo hasta juntarlo con el derecho, cargar para shomen uchi. Irimi migi-ashi descargando kiritsuke. Mirar a nivel gedan, chiburi. Noto. Mirar al frente, retroceder en ushiro ashi hasta la posición inicial.

8ª. Happonme. (Sin armadura).

Hiiza Giri No Tachi. (Maniwa Nen Ryu).

Mirar al frente, avanzar 3 pasos con migi-ashi. Nukitsuke horizontal mientras retrasa el pie derecho hasta zaho hidari kamae. Realizar una parábola amplia con la katana hasta cargar maki uchi al tiempo que con irimi migi-ashi se levanta. Avanzar un paso y descargar kiritsuke en gyaku. Mirar a nivel gedan, cambiar a migi kamae llevando el pie derecho al izquierdo y retrasando el izquierdo. Chiburi. Noto. Mirar al frente, retroceder en ushiro ashi hasta la posición inicial.

9ª. Kyuhonme. (Sin armadura).

Kashira Tsuki No Tachi. (Maniwa Nen Ryu).

Mirar al frente, avanzar 1 paso con migi-ashi, mirar atrás dando el 2º paso, atemi con la kashira a nivel jodan en el 3er. paso al desenfundar. Ushiro chudan tsuki sin girar el cuerpo. Cargar maki uchi al avanzar hidari-ashi y kiritsuke con gyaku kesa giri. Cambiar a migi kamae llevando el pie derecho al izquierdo y retrasando el izquierdo. Tenkan mientras carga para shomen uchi. Irimi migi-ashi mientras descarga kiritsuke bajando a zaho en migi kamae. Mirar a nivel gedan, chiburi. Noto. Mirar al frente, girar 180º sin cambiar el kamae y levantarse. Retroceder en ushiro ashi hasta la posición inicial.

10ª. Juponme. (Sin armadura).

Ganmen Ate Ushiro Giri No Tachi. (Maniwa Nen Ryu).

Mirar al frente, avanzar 1 paso con migi-ashi, mirar atrás dando el 2º paso, atemi con la kashira a nivel jodan en el 3er paso al desenfundar. Ushiro chudan tsuki sin girar el cuerpo. Cargar maki uchi al avanzar hidari-ashi y kiritsuke con gyaku kesa giri. Tenkan y carga maki uchi. Irimi hidari-ashi para zaho mientras realiza gyaku yoko guruma. Cambia a zaho migi kamae con un brinco cargando shomen uchi y kiritsuke. Mirar a nivel gedan, chiburi. Noto. Mirar al frente, girar 180º sin cambiar el kamae y levantarse. Retroceder en ushiro ashi hasta la posición inicial.

Associació Cultural

Aiki Catalunya

www.aikicatalunya.org

tel. 681 18 676

Kata no Suwari. (Suwari Waza).

Adelantar 3 pasos y sentarse en zaho migi kamae, dar soltura al camal de la hakama y realizar extensiones laterales con la katana comprobando que no este trabada.

1ª. Ipponme No Suwari. (Sin armadura).

Kusa Nagi No Ken. (Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu).

Mirar al frente. Saltar verticalmente y sin avanzar, recogiendo los pies en el aire y cambiar a zaho hidari kamae, mientras se realiza nukitsuke horizontal. Migi-te katana, llevar la hoja a la palma de la mano izquierda a la altura de la cabeza y descargar jodan tsuki. Presentar la katana recogiendo el pie izquierdo hasta juntarlo con el derecho, cargar para shomen uchi. Saltar verticalmente y sin avanzar, recogiendo los pies en el aire y cambiar a migi kamae, mientras se realiza kiritsuke. Mirar a nivel gedan, chiburi. Noto. Mirar al frente, dar soltura al camal de la hakama. Kamae.

2ª. Nihonme No Suwari. (Sin armadura).

Nuki Uchi No Ken. (Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu).

Mirar al frente. Saltar verticalmente y sin avanzar, recogiendo los pies en el aire y sin cambiar el kamae, desenfundar alto y directamente para kiritsuke. Mirar a nivel gedan, chiburi. Noto. Mirar al frente, dar soltura al camal de la hakama. Kamae.

3ª. Sanhonme No Suwari. (Sin armadura).

Uken. (Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu).

Mirar al frente. Saltar adelante y a la derecha recogiendo los pies en el aire mientras nukitsuke horizontal y caer en zaho migi kamae. Migi-te katana, avanzar un paso y gyaku chudan tsuki. Llevar la hoja a la palma de la mano izquierda a la altura de la cabeza y descargar jodan tsuki. Presentar la katana recogiendo el pie izquierdo hasta juntarlo con el derecho, cargar para shomen uchi. Saltar verticalmente y sin avanzar, recogiendo los pies en el aire y cambiar a migi kamae, mientras se realiza kiritsuke. Mirar a nivel gedan, chiburi. Noto. Mirar al frente, ponerse de pie y retroceder de espaldas hasta la posición inicial. Sentarse en zaho migi kamae, dar soltura al camal de la hakama. Kamae.

4ª. Yonhonme No Suwari. (Sin armadura).

Nuki Stuke No Ken. (Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu).

Mirar al frente. Saltar adelante y a la izquierda recogiendo los pies en el aire mientras nukitsuke horizontal y caer en zaho migi kamae. Realizar una parábola amplia por encima de la cabeza con la katana. Migi-te katana, llevar la hoja a la palma de la mano izquierda a la altura de la cadera izquierda. Levantarse realizando irimi hidari-ashi, llevar la katana a bloqueo en jodan con la kissaki ligeramente inclinada. Presentar la katana recogiendo el pie izquierdo hasta juntarlo con el derecho, cargar para shomen uchi. Cambiar a migi kamae, mientras se descarga kiritsuke bajando a zaho en migi kamae. Mirar a nivel gedan, chiburi. Noto. Mirar al frente, ponerse de pie y retroceder de espaldas hasta la posición inicial. Sentarse en zaho migi kamae, dar soltura al camal de la hakama. Kamae.

**5ª. Gohonme No Suwarl. (Sin armadura).
Saken. (Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu).**

Mirar al frente. Subir a tachi hacia adelante y a la derecha mientras nukitsuke horizontal. Con una parábola amplia por encima de la cabeza con la katana realizar gyaku yoko guruma mientras se baja a zaho Irimi hidari kamae. Llevar la hoja a la palma de la mano izquierda a la altura de la cabeza y descargar jodan tsuki. Presentar la katana recogiendo el pie izquierdo hasta juntarlo con el derecho, cargar para shomen uchi. Saltar verticalmente y sin avanzar, recogiendo los pies en el aire y cambiar a migi kamae, mientras se realiza kiritsuke. Mirar a nivel gedan, chiburi. Noto. Mirar al frente, ponerse de pie y retroceder de espaldas hasta la posición inicial. Sentarse en zaho migi kamae, dar soltura al camal de la hakama. Kamae.

**6ª. Ropponme No Suwarl. (Sin armadura).
Happo Ken. (Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu).**

Mirar al frente. Saltar adelante y a la derecha recogiendo los pies en el aire mientras nukitsuke horizontal y caer en zaho migi kamae. Migite katana, avanzar un paso y gyaku chudan tsuki. Tai sabaki de 360º cortando con la katana hasta jodan kamae. Realizar irimi migi-ashi, mientras se descarga kiritsuke bajando a zaho en migi kamae. Mirar a nivel gedan, chiburi. Noto. Mirar al frente, ponerse de pie y retroceder de espaldas hasta la posición inicial. Sentarse en zaho migi kamae, dar soltura al camal de la hakama. Kamae.



Associació Cultural
Aiki Catalunya
www.aikicatalunya.org
aiki@aikicatalunya.org
Tl: 661 141 676

Saludo Final

1

Mirar al frente. Tachi kamae. Extraer la katana con la mano derecha en la tsuba y la izquierda en la Kojiri, el ha pegado al pecho, tsuka arriba y a la derecha. Avanzar 3 pasos con migi-ashi y bajar a zaho migi kamae.

2

Mirar a la katana. Acompañándola con las 2 manos, apoyar la katana verticalmente sobre el tatami, con el ha hacia adentro y la tsuka arriba. Manteniendo la mano derecha en la tsuba, extender con la izquierda el sago verticalmente a lo largo de la saya hasta llegar al kojiri.

3

Extender la katana sobre el tatami con una inclinación de 45º respecto al iaidoka, con la tsuka a la derecha y el ha adentro. Volver a alinear el sago sobre la saya.

4

Ponerse en pie. Retrasar 3 pasos con ushiro migi-ashi. Suwari y za-rei.

5

Ponerse en pie. Avanzar 3 pasos con migi-ashi y situarse en zaho migi kamae frente a la katana.

6

Con la mano derecha en la tsuba, extender con la izquierda el sago a lo largo de la saya, hasta llegar al kojiri. Manteniendo la posición de las manos poner la katana vertical, apoyando el kojiri en el tatami.

7

Mirar al frente. Llevar la katana al pecho con la mano derecha en la tsuba y la izquierda en la Kojiri, el ha pegado al pecho, tsuka arriba y a la derecha.

8

Ponerse en pie. Retrasar 3 pasos con ushiro migi-ashi. Recoger el sago con la mano izquierda desde el extremo en 2 vueltas, sujetándolo entre el pulgar y el índice. Hidari-te katana, llevar la katana a la cadera izquierda.

9

Llevar la katana a hara y cogerla con la mano derecha por encima de la izquierda.

10

Migi-te katana. Llevar la katana a la cadera derecha con el ha abajo y la tsuka atrás. Tachi rei.

Fin del saludo.