

Critères des Kata du Seitei Iai

MAE (Seiza no bu)

- Exécuter le Saya Biki correctement.
- Réaliser le Furi Kaburi, le Mune du sabre passe par l'oreille gauche, avec l'intention de piquer derrière soi.
- Armer le Furi Kaburi, avant de couper le sabre est au-dessus de l'horizontal (environ 45°),
- Amener le sabre vers le bas pour couper «Kiri Oroshi».
- Finir la coupe «Kiri Oroshi», le Kissaki est légèrement en-dessous de l'horizontale.
- Faire le Chiburi correctement (angles).
- Réaliser le Noto correctement.

USHIRO (Seiza no bu)

- Effectuer la rotation, puis déplacé suffisamment le pied gauche.
- Exécuter le Nuki Tsuké horizontalement, au niveau de la tempe de l'adversaire.

UKE NAGASHI (Seiza no bu)

- Assurer la protection du haut du corps en position Uké.
- Ramener le pied gauche derrière le pied droit (alignement des talons).
- Effectuer la coupe en Késa, la main gauche se trouve en face du nombril et le Kissaki est sous l'horizontale.

TSUKA ATE (Tate hiza no bu)

- Diriger la Tsuka Kashira vers le plexus solaire de l'adversaire,
- Transpercer l'adversaire de derrière, placer la main gauche avec la Saya « Koiguchi » face au nombril.
- Réaliser la coupe avec les mains centrées au-dessus de la tête, couper selon une ligne centrale verticale.

KESA GERI (Tachi no bu)

- Exécuter Nuki Uchi (1ère coupe) en Késa, la main droite est placée au-dessus de l'épaule droite pour réaliser la seconde coupe en Késa.
- Effectuer le Chiburi correctement, en reculant cacher le Koiguchi avec la main gauche.

MOROTE TSUKI (Tachi no bu)

- Frapper (Nuki Uchi) à la tempe et couper l'adversaire jusqu'au menton (angle gauche).
- Ramener les orteils du pied gauche au niveau du talon du pied droit avant de faire le Tsuki sans hésitation. Le Kamae en Chudan est réalisé correctement pour que le sabre puis aisément pénétré le corps.
- Retirer la lame du corps et, dans mouvement en Uké amener le sabre au-dessus de la tête pour couper.

SANPO GERI (Tachi no bu)

- Réaliser la première coupe de la tête jusqu'au menton.
- Effectuer la seconde coupe à gauche sans hésitation.
- Réaliser la troisième coupe, en tournant exécuter le Furi Kaburi avec un mouvement en Uké pour se protéger.
- Stopper horizontalement la dernière.

GAN MEN ATE (Tachi no bu)

- Effectuer avec la Tsuka Kashira une frappe (atemi) entre les deux yeux.
- Se retourner, faire face au deuxième ennemi, placée la main droite sur la hanche.
- Se retourner une seconde fois face à l'adversaire initiale, les hanches sont de face et le talon arrière légèrement relevé.
- Effectuer le Tsuki sans trop plier les genoux.

SOETE TSUKI (Tachi no bu)

- Exécuter la première coupe à partir de l'épaule droite de l'adversaire jusqu'à sa main gauche, la main droite est la hauteur du nombril, le Kissaki se trouve au-dessus de l'horizontale.
- Tenir la lame entre le pouce et l'index de la main gauche, la paume est face au sol et la main droite est placée sur la hanche.
- Réaliser l'estoc «Tsuki», la main droite se trouve en face du nombril.
- Démontrer le Zanshin, réaliser le Chiburi naturellement avec le coude droit étendu et la main droite pas plus haute que le torse.

SHI HO GERI (Tachi no bu)

- Effectuer avec la face Hura de la Tsuka un atemi puissant sur la main du premier adversaire.
- Réaliser la rotation du corps et simultanément faire Saya Biki. Puis, placer le Mune du sur la poitrine, la main droite tient la Tsuka et ne touche pas le corps.
- Exécuter l'estoc et simultanément la main gauche est ramenée au niveau du nombril.
- Faire la dernière coup en passant par Waki Gamae et, coupé sans hésitation, ni pause.

SOO GERI (Tachi no bu)

- Dégainer naturellement le sabre, pour le positionner correctement en Uké.
- Réaliser les déplacements en Okuri Ashi.
- Effectuer la coupe horizontale avec un angle correct de la lame.

NUKI UCHI (Tachi no bu)

- Dégainer le sabre et ramener le pied gauche en arrière de manière adéquate.
- Amener la main droite au-dessus de la tête, pour couper dans l'axe du corps.