**Семинар сейтей Греция, Афины 31 марта – 01 апреля 2017**

**Апрельские тезисы: Екатерина Звягинцева.**

Проводил – Sauvage Jean Jaques

**Ippon me mae**

* Первый момент – большим пальцем вытолкнуть меч из саи (unlocking the sword). Палец при этом расположен чуть сбоку на цубе, а не в центре. Левая рука кладется на меч чуть раньше правой для этого движения. Только после этого начинаем вставать, а не во время.
* Меч вытаскиваем по центру, при этом в начале в центр идет не кончик цукагаширы, а точка на среднем пальце руки, которая держит меч.
* Нет стопа после фурикабури и последующим резом.
* Не делать сэмэ слишком длинным, иначе ломается дистанция (получается, что мы не режем противника кончиком меча, а бьем его серединой)
* Сохранять контроль, не быть слишком быстрыми в атаке, не обрушиваться на противника (don’t rush).
* Чибури заканчивается одновременно с окончанием вставания.
* Бедра должны быть направлены на противника, задняя нога должна быть на своем месте.

**Nihon me ushiro**

* Когда поднимаем руку с мечом перед чибури, кончик меча должен быть достаточно высоко (направлен в переносицу противнику), а не горизонтально.
* Движение левой ноги и рез происходят одновременно, правая нога при этом не движется.
* Не проваливать кисаки (свидетельство об отсутствии контроля).
* При повороте голова вращается чуть быстрее, чем само тело (надо увидеть противника).
* При саябанаре бедра остаются смотреть вперед, а сая уходит назад (бедра не движутся в ту же сторону).

**Sanbon me ukenagashi**

* Не делать стопы во время вставания и после блока во время реза.
* Здесь мы приманиваем противника (a kind of teasing).
* Не смотреть на меч во время реза.
* Во время блока меч защищает голову (т.е. не следует переводить его в центр или заносить назад).
* Не вставать полностью (на полусогнутых коленях), иначе будут разные уровни.
* При подъеме не подскакивать вверх.

**Yonhon me tsuka-ate**

* Не полностью садиться на пятку левой ноги, должно чувствоваться напряжение (a little tention). Это позволяет не расслабляться, а всегда быть готовым к удару.
* Удар наноситься в солнечное сплетение (не выше и не ниже).
* Необходимо показать, что есть противник.
* Сначала беремся за меч, потом встаем.
* В конце чибури лезвие не параллельно, а кончик меча чуть ниже (такое же положение, когда меч просто лежит на земле). Кисаки и цукагашира двигаются вместе (в одной линии).

**Gohon me kesagiri**

* С самого начала мы не хотим убивать противника, мы хотим его остановить (no agressivity).
* Левой рукой поворачиваем саю, правая лишь скользит по рукояти.
* В конце чибури рука и меч в одну линию.
* Хасо но камае – не делаем теперь сначала вверх, потом вниз, а сразу приводим меч в конечную точку по кратчайшей траектории.
* При чибури рез делается кисаки, а не руками.

**Блок хороших манер**

* Чтобы поднять меч с пола, сначала надо преклонить хотя бы одно колено.
* Не следует заправлять меч за пояс на ходу или во время разговоров с кем-то. Также после этого не следует завязывать саю на поясе во время движения по залу. Необходимо полностью выполнить ритуал и только потом идти.

**Roppon me morote-tsuki**

* Вопрос, который следует задавать себе на протяжении всей каты – я использую меч, потому что я в опасности? (не следует просто так махать мечом).
* Синхронизация в верхней точке, когда меч над головой и ноги вместе.
* Синхронизация реза с подъездом левой ноги.
* Баланс (не заваливать корпус).
* Смотреть сначала на врага, а потом делать рез.
* Цки выполняется с движением бедер.
* В передвижениях левая нога является толчковой. Т.е. мы не сначала шагаем правой ногой, а потом подтягиваем левую. Чтобы шагнуть правой, мы отталкиваемся левой.
* После саябики, мы прикладываем силу в мизинец правой руки.
* Взгляд на протяжение всей каты направлен в глаза противнику, не следует смотреть в пол.

**Nanahon me sanpo-giri**

* Не забыть действие unlocking the sword (см. Ippon me mae).
* Мы можем что-то продемонстрировать, только если чувствуем это внутри.
* Вопрос использования меча здесь, вопрос разумности, а не скорости.
* Понятие Kan (медленно) – Kyuu (быстро) – Kyou (сильно) – Jyaku (слабо/мягко). В кате постоянно присутствует переход между этими состояниями. Какие-то действия делаются мягко и медленно, какие-то – быстро и сильно.
* Различие понятий «cut» (резать) и «can cut» (могу зарезать). Показать врагу, что вытаскивать меч – плохая идея («будь осторожен, мой меч наготове»).
* При первом резе есть небольшой угол, он не делается строго вертикально.
* При дзедан но камае нужно показать, что вы понимаете, что вдруг вам придется сражаться еще с кем-то.

**Hachihon me ganmen-ate**

* При вынимании кисаки из ножен, он всегда должен быть направлен на противника. Во время вынимания при повороте представить, что слева от вас находится стена (т.е. не выносить далеко от тела руку с мечом).
* Сначала нужно посмотреть назад, а потом снимать саю, т.к. кто-либо может схватить вас за саю.
* В конце поворота с выниманием кисаки меч и сая горизонтальны.
* Нет стопа наверху. Все движения должны перетекать одно в другое (fluid).
* Когда уходим показать дзаншин (при первом шаге назад).
* Держать взгляд выше, в глаза противнику.
* Не делать слишком быстро фурикабури, иначе будет потом стоп.
* Рука идет наверх к мечу близко к телу.

**Kyuhon me soete-zuki**

* Не разделять кату на отдельные действия, показывать историю каты.
* Цука не отрывается от тела, не следует делать слишком широкое движение при цки. В тело меч входит до моноучи.
* При цки существует небольшое движение вниз, мы как бы продавливаем.

**Jippon me shiho-giri**

* При дзаншине не раскрывать локти.
* Нет задержки в цки.
* Показать, что мы понимаем, где противники.
* Ваки камае – проходящая позиция, не делать на ней стоп.
* При первом ударе по рукам смотреть в глаза противнику, а не на руки.
* При резах сила удара должна быть приложена в районе головы противника, а не внизу, когда рез уже закончился.
* Синхронизация в верхней точке.
* Делать кату более слитно, без стопов.

**Jippon me shiho-giri**

* Четко показывать уровни и углы.
* Самый трудный – это горизонтальный рез. Здесь хват обеими руками, мизинец не должен соскальзывать с рукояти.
* Не менять уровень горизонтального реза.