



“ Ass. Sportiva Dilettantistica “ Fenice Rossa”

KEN NO KAMAE

Posizioni principali di partenza con il ken:

MIGI NO KAMAE (jodan, chudan, gedan), con il piede destro avanti

HIDARI NO KAMAE, con il piede sinistro avanti

Ci sono poi altre posizioni, come per esempio HASSO NO KAMAE o WAKI KAMAE che vengono usate negli HENKA WAZA. Occorre specificare che tutti i fendenti (Uchi) vengono portati stando nella posizione di "**Hanmi**" mentre tutti i colpi di punta (tsuki) nella posizione di "**hitoemi**". Le posizioni di armonizzazione (specialmente a sinistra) e di decisione finale sono sempre in "**hanmi no ken**" (dove il "koshi no ugoki" ed il "koshi wo otosu", il movimento e l'abbassamento delle anche è più accentuato).

Ken Suburi Nanahon (La serie dei 7 movimenti del ken)

Rappresentano i movimenti di base sui quali si costruisce tutto lo studio del *ken*. Fondamentali per la comprensione di tutti i movimenti dell'Aikido, sia nel *Tai jutsu* sia nel *Buki waza*.

- **ichi no suburi**
- **ni no suburi**
- **san no suburi**
- **yon no suburi**
- **go no suburi**
- **roku no suburi**
- **shichi no suburi**

Ken no Awase (Armonizzazione del Ken)

- **Migi no awase**
(armonizzazione di destra con uchi tachi che attacca con il 1° suburi)
- **Hidari no awase**
(armonizzazione di sinistra con uchi tachi che attacca con il 1° suburi)
- **Go no awase**
(armonizzazione con uchi tachi che attacca con il 5° suburi)
- **Shichi no awase**
(armonizzazione con uchi tachi che attacca con il 7° suburi)