

## Renseikai - punti importanti per l'insegnamento

- Mae
  - a. Nukitsuke affidate la vostra vita alla prima estrazione - è la più importante).
  - b. Furikaburi affilato (muoversi nello spazio di taglio).
- Ukenagashi
  - a. Nel momento dell'estrazione, con i piedi che formano la lettera "i" in alfabeto katakana, mentre proteggete il corpo, assicuratevi che per un istante l'ombelico si trovi in posizione frontale.
- Morotezuki
  - a. Durante il nukiuchi ci si trova senza difese alle spalle e verso il secondo avversario frontale. (Sforzatevi di percepire il secondo avversario con la schiena).
  - b. Dopo lo tsuki, assicuratevi di girarvi e guardare con un movimento completo e vigoroso.
- Soetezuki
  - a. Prima di estrarre la spada verso l'avversario a sinistra, assicuratevi che il piede davanti non sia inclinato verso sinistra (deve essere dritto in avanti).
  - b. Per favore, insegnate che il pugno destro dovrebbe alzarsi circa all'altezza del mento.
  - c. Nel momento del nukiuchi, assicuratevi che la presa della mano destra non sia aperta.
- Shihogiri
  - a. Bisogna passare attraverso wakigamae nel momento in cui il piede sinistro si sposta.
- Sogiri
  - a. Per favore, insegnate che la prima parte dell'estrazione avviene in posizione sashinari (la posizione assunta dalla spada infilata nell'obi).
  - b. Molte persone non passano attraverso ukenagashi per effettuare il furikaburi. Per favore, insegnate questo dettaglio correttamente.
  - c. Non fate pause prima del primo taglio.

Per favore, insegnate questi punti.