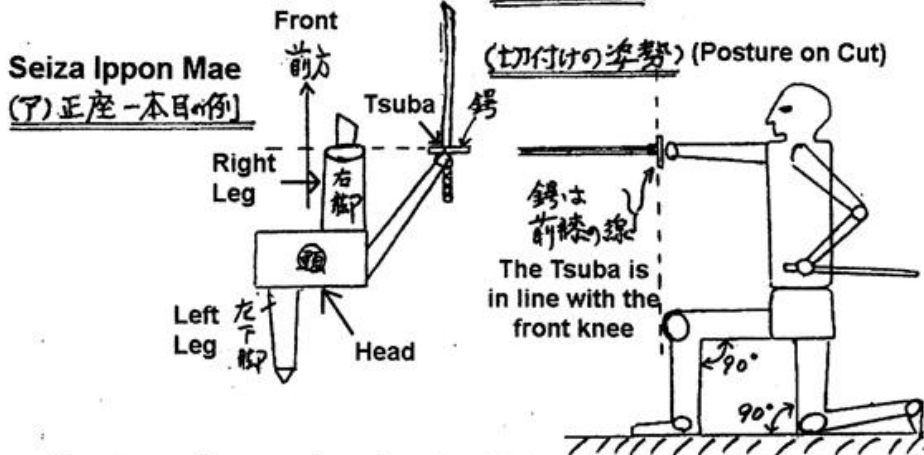
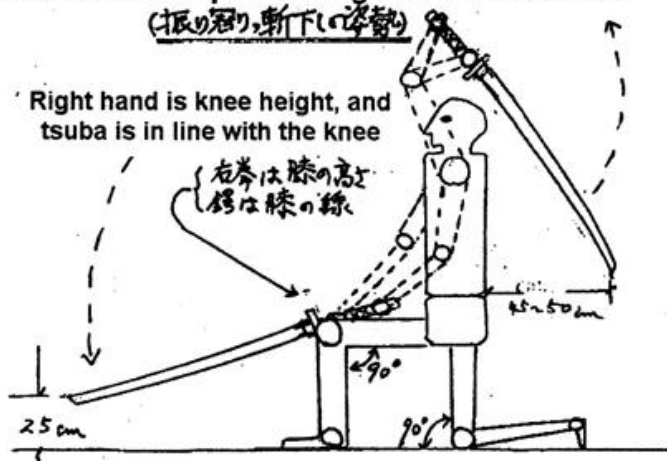


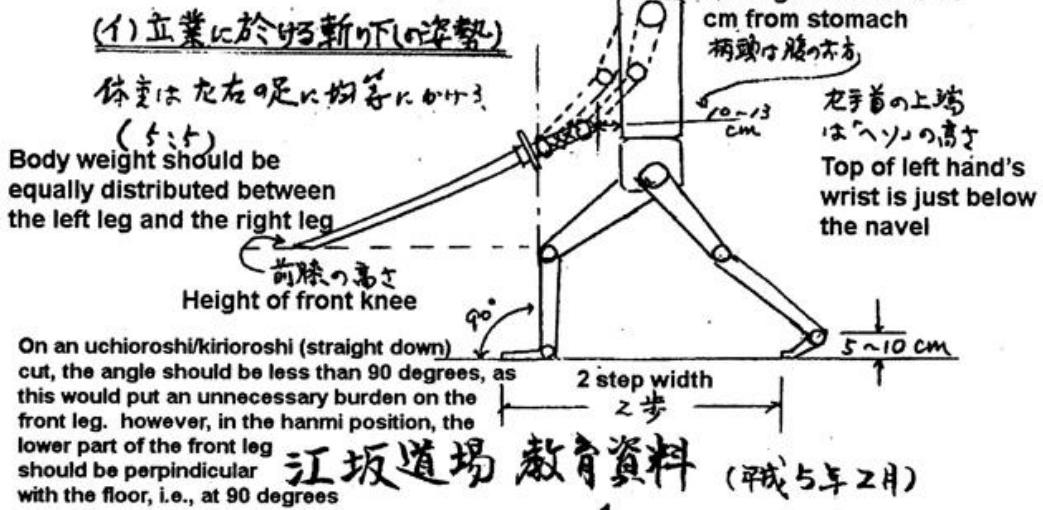
Body Position (Tai Sabaki) 体捌



Posture when performing the kirioroshi cut

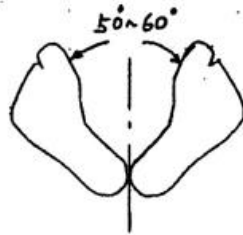
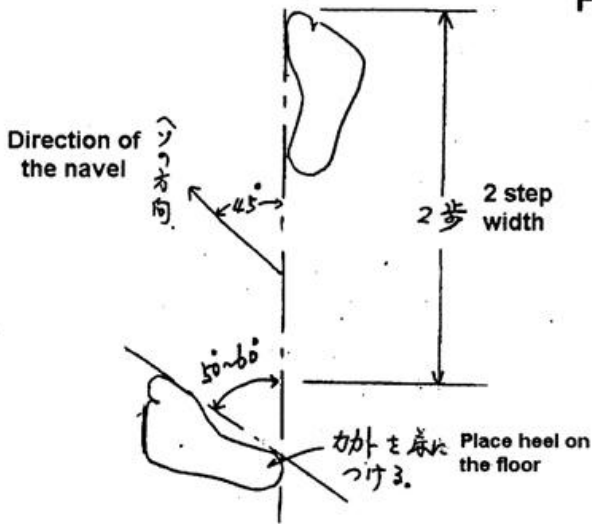


Position after having performed a kirioroshi cut in a standing waza



イ. 足捌

Footwork (Ashi Sabaki)



直立

Feet in standing position

Footwork for Hanmi 半身の足捌 (above)

① 前足はかかとを軸
後足は拇趾直を
中心として90°回転。
この時両足は平行
になる。

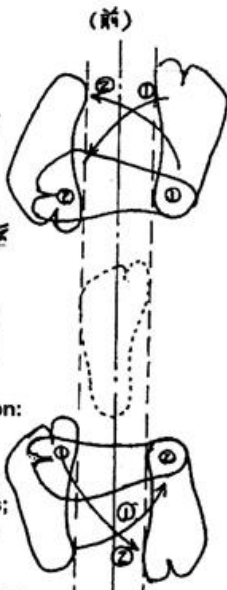
② 前足は拇趾直を
後足はかかとを軸
の中心を軸として90°回転。

※ 廻り始めは前足の
つま先より起動する
と廻りやすい。

1. (1st) 90 degree rotation:
rotate the front foot by
pivoting on your heel,
and rotate the back foot
by pivoting on your toes;
the feet are parallel and
both facing left (in the
diagram) at this point.

2. (2nd) Another 90 degree
rotation: rotate the front foot
by pivoting on your toes and
rotate the back foot by
pivoting on your heel

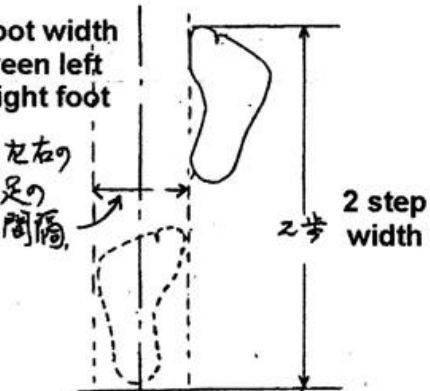
NB: Starting the
rotation from the toes
of the front foot makes rotating easy



前後回転の足捌
Footwork when reversing directions

One foot width
between left
and right foot

左右の
足の
間隔



正面に對する足捌

Footwork when facing forward

江坂道場 教育資料 (平成5年2月)

Swordwork (Ken Sabaki)

ウ. 劍 捌

How to Grip the Tsuka

柄の握り方



右手は、
縁金を外に握る。
Grip the right hand
just below the
fuchigane

The tip of the little finger of the left hand grips the diamond shaped part where the arrow is pointing

左手小指の
先端はこの
菱形の部分を握る



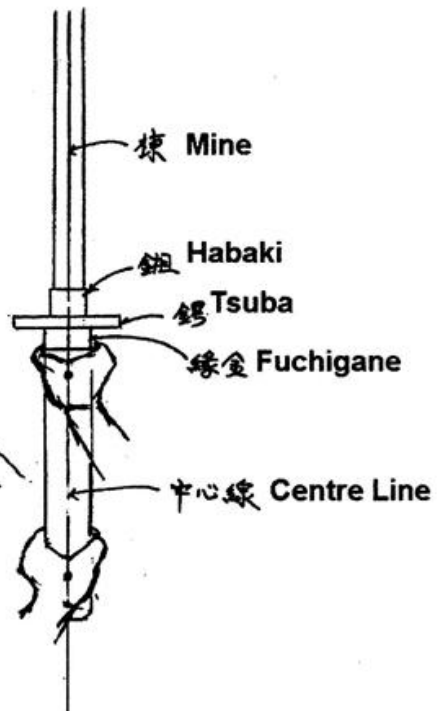
柄を握るときに、左右の手は
左図の 〇 の部分に力を入れ
て、しっかりと握ること。
特に 〇 部分が重要。

One should make sure that, for both hands, the tsuka is gripped by the shaded parts. Pay attention to the circled parts, as they are especially important.



ポイント
ここに押す

It is fundamental to push here:
the joint where the thumb's bone and
the index finger's bone meet



江坂道場 教育資料 (平成5年2月)

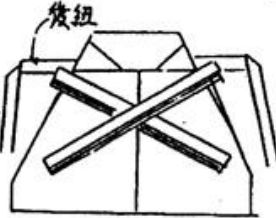
ウ. 袴のたたみ方
The way to fold the Hakama

出世だたみ

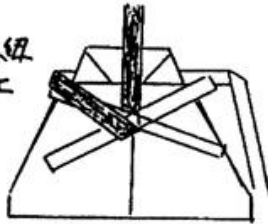
の畳み方

(通常はこの方法で畳む)

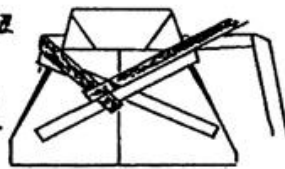
- ① 前紐を
四ツにたたみ
交差させる



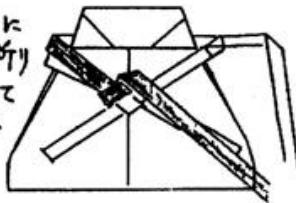
- ② 左側の後紐
を中心から上
に出す。



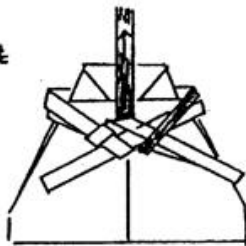
- ③ 上に出た紐
を左側の
前紐を一巻
きし、右斜上
に出す。



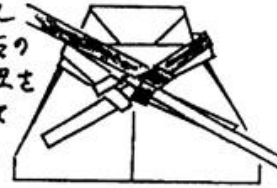
- ④ 右斜め上に
出た紐を、折
返すようにして
右斜め下へ
を出す。



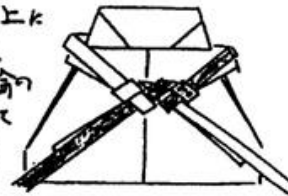
- ⑤ 右後紐も
中心から
上に出す。



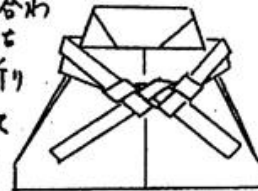
- ⑥ 上に出し
た紐を、右の
前紐後紐を
一巻きして
左斜め上
に出す。



- ⑦ 左斜め上に
出た紐を
左側の、鞆の
中を通して
前紐に重
ねる。



- ⑧ 前紐に合わ
せて後紐を
裏側に折り
形を整えて
でき上り。



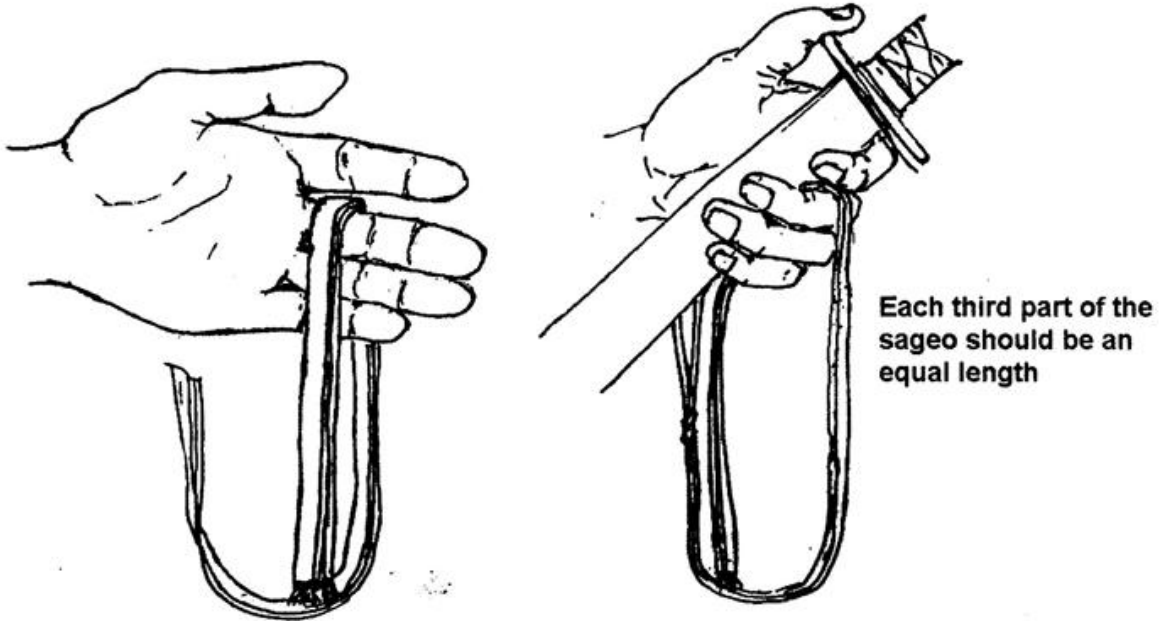
(注) 最初に裾を右脚間に折り上げてから
後のヒダも揃え、次に前側のヒダを
とたたむことは出世だたみ。
石だたみのいづれの畳み方の
場合に於ても同じ。

Note: Firstly flatten the gusset (the seam inside the hakama) to the right and place the hakama flat on a surface, with its back facing up. Align the left and right sides, and while maintaining this position by holding the bottom of the hakama, flip it over and proceed to straighten out the pleats on the front. Next, fold the hakama in three and proceed with (1) above

平成元年九月 江坂道場

エ. 下緒捌 **Way to Hold the Sageo**

- ① 下緒下端より三分の一辺りを食指と中指との間に挟む。
此の時下緒の下端部分が掌の内側に在るように持つこと。
全体の長さが均等になる様に輪にして持つ。



- ② 帯刀したときは、鞘の後方を廻して端末を前に廻して、左斜め前の
(帯刀した刀の位置の下方辺り) 袴の紐に上から下へ向かって挟む。
端末は、袴の紐下約三〜四釐に止める。



