

Seitei

1. Ipponme mae

1. Zodra de heupen bewegen begint ook het trekken van het zwaard. De tsuka gashira volgt de centerlijn.
2. Bij nukitsuke, de punt van het zwaard is in lijn met de oksel (rechter tepel), de hand is lager dan de schouder.
3. Controleer of de saya aan de spelers rechter zijde zichtbaar is, een goede sayabiki.
4. Gaat de punt langs het linker oor om kaburi te maken, en laat men de punt niet zakken?
5. De slag moet net onder horizontaal zijn, niet lager.
6. Is de linker voet recht achter de linker knie, of zijn de heupen gedraaid?

2. Nihonme mae

1. Toont men zanshin wanneer men gaat zitten?
2. Is men wel begonnen met het zwaard te trekken voor de draai? Controleer of de voeten niet eerst naar rechts gaan.
3. Is de horizontale slag goed getimed met de kleine zijwaartse stap naar links?
4. Controleer de sayabiki.
5. Controleer de hasuji en de punt van het zwaard.
6. Wanneer de rechter knie wordt bij getrokken, gebeurt dit dan recht naar voren of zoals een krab?

3. Sanbonme ukenagashi

1. Controleer de zanshin wanneer je gaat zitten.
2. Kijk over de linker schouder, knieën naar elkaar en handen op het zwaard dit in beweging.
3. Het trekken van het zwaard begint als de heupen omhoog gaan, het zwaard wordt dicht bij de borst gehouden.
4. De linker voet plaats je naast de rechter knie, en de je stapt niet uit met het rechter been bij het staan.
5. Het zwaard draait in de rechterhand boven de rechter schouder, en je brengt het niet naar het midden.
6. Van de voorkant gezien, zijn beide voeten op één lijn, en het lichaam is 15 graden gedraaid.
7. Controleer of de hasuji de juiste stand heeft na de diagonale slag, de punt in lijn met de linker heup, handen in het midden.
8. Bij de sakate noto, de linkerhand op borst hoogte en niet op schouder hoogte.

4. Yonhonme tsuka ate

1. Controleer of men niet op de koryu manier gaat zitten.
2. De tsuka ate is naar de solar plexus, niet hoger.
3. Controleer of de linker voet zich recht achter de linker knie bevindt.
4. Een volledige 180 graden draai is essentieel, let op dat de knie niet beweegt en men de heupen niet laat zakken.
5. Controleer of de laatste slag niet te diep is en ook niet te hoog om de yoko chiburi makkelijker te maken.
6. Ten opzichte van de vloer zijn beide handen even hoog bij yoko chiburi.

5. Gohonme kesa giri

1. Als je het zwaard trekt dan is dat ook een aanval naar het gezicht.
2. Beide slagen worden gemaakt binnen de schouderbreedte.
3. Beide slagen worden gemaakt als één actie.
4. Controleer de ma-mai, het is een techniek voor dichtbij.
5. Let op de hoek van de hasuji bij de slag naar beneden en in de eindpositie.
6. De chiburi stopt, de rechter voet stopt, en de linker hand pakt de saya vast dit gaat allemaal gelijk.

6. Ropponme morote tsuki

1. Controleer de hasuji tijdens het trekken van het zwaard, deze moet niet verticaal zijn.
2. Let er op dat de eerste aanval een "snijdende" slag is en geen kantel beweging.
3. Stopt de punt op kin hoogte en dan door naar chudan? De voeten zijn dan nog niet bij elkaar.
4. De tsuki moet met kracht gemaakt worden.
5. Tijdens de 180 graden draai mag je de zwaardpunt niet laten "vallen", en voer de handelingen met zanshin uit.
6. Ten opzichte van de vloer zijn beide handen even hoog bij yoko chiburi.

7. Nanahonme sanpo giri

1. Het gebruik van vijf passen geniet de voorkeur, maar als men drie passen gebruikt is dat geen minpunt.
2. Zanshin is naar voor gericht, voor men zich afwendt voor de eerste aanval.
3. De eerste slag volgt een baan van 180 graden en stopt op kin hoogte, let op de positie van de voeten.
4. Wanneer er 180 graden naar links gedraaid wordt, dan gebeurt dit ook met zanshin naar voren.
5. Behoud de zanshin ook met het zwaard tijdens deze draai.
6. De kaburi voor de derde slag is een ukenagashi draai.
7. Neem een correcte jodan positie aan met zanshin.

8. Hachihonme ganmen ate

1. De eerste stoot is gericht tussen de ogen en van dicht bij.
2. Het lichaam maakt een volledige draai van 180 graden, controleer de rechter hiel en de rechte heupen en of de draai volledig is.
3. Let op een correcte me-tsuke tijdens de draai.
4. Het zwaard wordt horizontaal op de rechter heup vast gehouden, langs de centerlijn.
5. De steek moet met kracht gemaakt worden, in lijn met de heup en langs de centerlijn.
6. Trek het zwaard er uit door het lichaam te draaien, de linkerhand pakt de tsuka pas vast als de tsuba het rechteroor is gepasseerd is.
7. De linker voet stapt over de centerlijn voor de laatste slag wordt gemaakt.

9. Kyuhonme soette tsuki

1. De drie stappen worden in een rechte lijn gemaakt, maak de derde stap niet naar binnen.
2. Kijk naar links op de derde stap en houdt tegelijkertijd de handen op het zwaard.
3. Controleer de ma-ai, dit is een techniek voor dichtbij, controleer de hoek en de hoogte van het zwaard.
4. De rechter voet wordt een halve pas terug getrokken in een rechte lijn en kijk niet naar de punt van het zwaard.

5. De positie van de linker hand op de bovenkant van het zwaard zal zodanig zijn dat "geheel" niet verstoord wordt.
6. Net zoals bij kesa giri is het vast pakken van de koiguchi tijdens de chiburi is geen optie, maar een verplichting.

10. Juponme shiho giri

1. Hou vast aan de 45 graden gedurende de hele kata. Kijk niet naar beneden naar je handen als je op de knokkels van je tegenstander slaat.
2. Controleer de positie van de voeten bij de glij- stap en de steek, niet meer dan 90 graden gespreid.
3. De eerste slag is met de linkervoet voor.
4. Stap en beweeg het zwaard door waki gamae zonder stoppen, maar hef de kensen niet op tijdens de draai.
5. Beweeg de linker voet opzij voor de laatste slag, anders moet de rechter voet er omheen stappen.

11. Juipponme sogiri

1. Bij deze ukenagashi is de rechter hand boven de rechter schouder.
2. De eerste slag is diagonaal naar de kin van de tegenstander, let op de stand van de hasuji.
3. Het zwaard weer omhoog in de zelfde hoek (kaburi), vervolgens een diagonale slag van de nek tot de solarplexus, controleer de hoek en de positie.
4. Het zwaard weer omhoog in de zelfde hoek (kaburi) , vervolgens een diagonale slag van de linker oksel tot navel hoogte, controleer de hoek en de positie.
5. Het zwaard weer omhoog in de zelfde hoek (kaburi), laat de handen zakken tot je middel maak een diagonale slag over de heupen, tot 180 graden.
6. Zonder stoppen het zwaard omhoog brengen (kaburi), en maak een slag naar de shomen.
7. Alle slagen worden gemaakt met de rechter voet voor.

12. Junihonme nuki uchi

1. Nuki men daarom komt de rechter hand boven het hoofd en het trekken gaat stijl omhoog.
2. De rechter hand mag niet naar voren bewegen anders zou hij geraakt kunnen worden.
3. Stap terug met de rechter voet voor yoko chiburi, de handen zijn op gelijke hoogte.
4. Na de noto, de rechter voet naar voren naast de linker voet.
5. Stap voorwaarts met de rechter voet naar de startlijn.

Indien aan het einde van de wedstrijd beide spelers geen grote fouten hebben gemaakt en je bent niet in staat een duidelijke beslissing te nemen, stel je dan voor dat je echt met beide spelers zou moeten vechten. Met wie zou je het meeste moeite hebben? Die is dan de winnaar.

Ook kan je in gedachten teruggaan naar de eerste kata, wie vond je toen de beste. Met ervaring en zelfvertrouwen kan je beslissen op basis van diepte van beoefening en begrip van iaido, in plaats van het simpel tellen van fouten. Beoordeel diegene niet op kleinigheden zoals beter gekleed zijn, als je dat doet dan heeft iaido geen relatie met krijgskunsten. Onthoud goed dat, als eerste en belangrijkste, iaido effectief moet zijn als Budo.