

Zen Nihon Kendo Renmei Seitei Iaido

Tüm iaido öğrencileri Japon Kendo Federasyonu tarafından belirlenmiş (Zen Nihon Kendo Renmei, kısaca ZNKR) olan ve genellikle **Seitei Iai** olarak da adlandırılan standart iaido çalışması yaparlar.

1960 ve 1970'lerde ZNKR tarafından yapılan çalışmalar ile 10 temel form (kata) geliştirildi/belirlendi. Seitei Iai formlarının/katalarının oluşturulmasındaki amaç, ulusal ve daha sonra uluslar arası seviyelendirme/derecelendirme yapılabilmesi için bir standartın üretilmesiydi.

Bu on temel form/kata üç bölüme ayrılır. İlk üç form/kata **Seiza no bu** sınıfındadır ve **seiza** oturusunda gerçekleştirilir. Dördüncü Form/kata **Tatehize no bu** sınıfındadır ve **tatehiza** oturusunda gerçekleştirilir. Beşinci katadan onuncu kataya kadar olan formlar/kata **Tachi no bu** sınıfındadır ve ayakta gerçekleştirilirler.

1. Ippon me Mae (ön)

Rakip önde, *kirioroshi* kesiş

2.Nihon me Ushiro (arka)

Rakip arkada *kirioroshi* kesiş.

3.Sanhon me Uke nagashi

Sol tarafımızda ayakta olan rakibin saldırısına blok *ukenagashi*, ardından rakibin kesa çizgisi üzerinden çapraz kesiş

4.Yonhon me Tsuka ate (Tsuka ile darbe/atak)

Önde ve arkada seiza pozisyonunda oturan iki rakibe karşı kesiş.

5.Gohon me Kesa giri (Kesa çizgisinden kesiş)

Önden yaklaşan rakibi kesa çizgisi üzerinden çapraz kesiş

6.Roppon me Morote tsuki (İki el ile itiş)

İkisi önden biri arkadan yaklaşan üç rakibe, kılıç ile itiş ve kesiş

7.Nanahon me Sanpo kiri (Üç yönde kesiş)

Önden sağdan ve soldan yaklaşan üç rakibe doğru kesiş

8.Hachihon me Ganmen ate (Yüzün ortasına darbe/atak)

Biri önden diğeri arkadan yaklaşan iki rakibe kesiş ve kılıç ile itiş

9.Kyuhon me Soete tsuki (Kılıcı yanından destekleyen el ile itiş/vuruş)

Solda birlikte ilerleyen rakibe kılıcı el ile destekleyerek itiş/vuruş

10.Jyuppon me Shiho kiri (Dört yöne kesiş)

Dört yönden yaklaşan rakiplere kesiş

2000 yılı sonbaharında, ZNKR iki yeni form/kata eklemesi yaptı. Bu katalar "Sou giri" ve "Nuki uchi". Böylece Seitai lai kataları 12 katadan oluştu.

11.Jyu-ippou me Sou giri

Önden yaklaşan rakibe çoklu kesiş .Bu kata *Muso-Shinden-ryu* ve *Muso-Jikiden-Eishin-ryu* daki "*Sou-makuri*" den uyarlanmıştır.

12.Jyu-nihon me Nuki uchi

Alan boşaltarak önden yaklaşan rakibi kesiş. Bu kata *Mugai-ryu* daki "*Gyokkou*" dan uyarlanmıştır.