

**ZEN NIPPON KENDO
RENMEI**

J O D O



**ZEN NIPPON KENDO
FEDERATION**

SEITEI JODO

**Manuel des Techniques et des Formes
de base**

Manuel en Version Anglaise

Traduction Française (non officielle)
réalisée par l'Association Keshin
www.keshin.fr

TABLE DES MATIERES

Préface pour la révision de l'AJKF Jodo	Page	3
1. Caractéristiques du Jo	Page	4
2. Reiho. Comment réaliser le salut	Page	6
3. Posture de Jodo	Page	7
4. Comment tenir le Jo (Bases de prises de postures avec le Jo)	Page	8
5. Comment prendre Kamae avec le Tachi	Page	11
6. Shi-Uchi Kotai (Echange des armes)	Page	14
7. Kihon (Bases)	Page	15
8. Kata (Formes des mouvements)	Page	41
9. Points pour Arbitrage et Examen	Page	65
Appendice	Page	70
Conclusion	Page	71

N.B. :

La traduction Française de la version Anglaise du livre de Seitei Jo a été réalisée par Philippe Merlier.

Les livres en langue Japonaise ou Anglaise sont disponibles auprès de l'AJKF.
(site web : <http://www.kendo.or.jp>)

Cette version Française n'a reçue aucune approbation officielle et n'engage que son traducteur quant à l'exactitude des termes utilisés, ou dans les descriptions des techniques.

Ce livre a pour unique but que d'apporter une aide et une information aux pratiquants de Jodo, dans la langue de Molière.

Le traducteur remercie les lecteurs qui ont apporté leurs corrections et leurs remarques avant la diffusion de cette version.

Préface pour la Révision du Jodo de la All Japan Kendo Federation

Le Jodo de l'AJKF a été établi en 1968, et a contribué à la diffusion et au développement du Jodo depuis 35 ans. Excepté quelques changements mineurs en 1977 et en 1987, ce manuel il est identique au premier.

Mais cela a souvent entraîné des différences dans les enseignements des experts et dans les jugements pour les examens et les combats, en particulier concernant les questions explicitement décrites dans le manuel.

C'est pourquoi le Comité de Jodo a mené à bien, pendant deux années, des travaux de révision de ce manuel, et en 2001 il en a accompli la révision sans en changer la partie de base.

Nous espérons que ce manuel révisé aidera à favoriser les instructions appropriées, des examens de grade équitables, et l'organisation sans anicroche des combats de Jodo de l'AJKF, et ainsi contribuera beaucoup au développement des disciplines du Jodo.

Les principaux points de la révision sont les suivants :

1. Pour réaliser un consensus parmi les membres du comité de Jodo, afin qu'aucune différence n'existe dans l'enseignement des professeurs.
2. De fixer les normes des mouvements de base et d'ajuster et consolider les mots.
3. Pour verbaliser la partie qui n'a pas été exprimée en mots, de manière à ce qu'on la comprenne entièrement.
4. Pour verbaliser les Kihons de Tandoku Dosa qui n'ont pas été exprimé par des mots, bien qu'ils soient exécutés conventionnellement.
5. Pour ajouter les deux points, à garder à l'esprit et les illustrations des déplacements des pieds, pour une meilleure compréhension.
6. Pour prêter une attention importante afin de garder l'harmonie avec le Nippon Kendo Kata, et ainsi de suite.

1^{er} Avril 2003

Yoshimitsu Takeyasu
Président

Les membres du Comité du Jodo qui ont, durant les années 2001 et 2002, travaillé pour la 3^{ème} version 2003 de ce manuel sont les suivants :

Katsuyuki Kato Tsunemori Kaminoda Shoichiro Yano
Shigehiro Matsumura

AJKF Jodo établit en 1968, 1^{ère} Révision (partie) 1977, 2^{ème} révision (partie) 1987
3^{ème} révision 2003.

1. CARACTERISTIQUES DU JODO

1-1. Le Jodo

Le Jodo est un art martial japonais, qui utilise une arme désignée sous le nom de Jo.

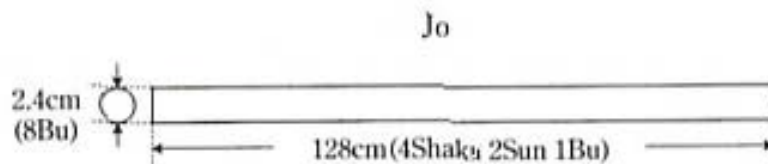
Les caractéristiques du Jo sont les suivantes :

Longueur : 128 cm

Diamètre : 2.4 cm

Matériaux : Chêne rouge/blanc

Forme : Ronde, comme décrite ci-dessous



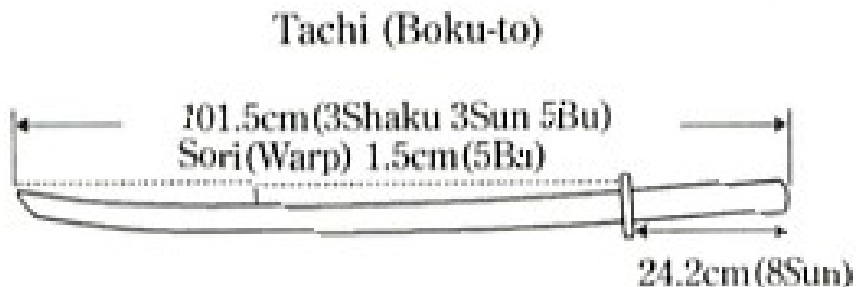
Les caractéristiques du Tachi (sabre en bois) sont les suivantes :

Longueur totale: 101,5 cm

Longueur de la poignée : 24,2 cm

Matériaux : Chêne blanc

Forme : voir ci-dessous



1-2. L'esprit du Jodo

Le principal but ou objectif du Jodo est la défaite de l'adversaire sans l'avoir attaqué. Son esprit n'est pas de blesser l'adversaire, mais d'utiliser les techniques démontrant ainsi l'exacte polyvalence de l'arme. La signification de cet esprit se trouve en dehors de la compréhension normale de l'image de combat.

1-3. Etude du Jodo et ses effets

Le fait d'apprendre et d'étudier le Jodo permet en réalité de former notre esprit et notre corps. Ce que l'on apprend n'est pas seulement la dextérité du mouvement, mais également le développement de l'esprit.

Les avantages provenant de la formation sont évidents, mais la principale considération est l'acquisition des grandes valeurs qui sont :

1. Développer la Courtoisie, l'Exactitude, la Sincérité et la Patience.
2. Par la pratique régulière, le corps devient plus fort et plus actif.
3. En pratiquant les techniques, le maintien s'améliore.
4. Vous gagnez de la confiance et avez un meilleur sens de jugement dans la vie quotidienne.
5. De façon générale, vous aurez de meilleurs rapports avec les autres.

2. Reiho – Comment exécuter le salut

2-1. Zarei – Salut à genoux

Ce salut à genoux est habituel dans le Dojo et lors des événements solennels tels que des démonstrations.

Uchidachi (côté du sabre) et Shidachi (côté du Jo) s'assoient en position Seiza (à genoux), face à face. Uchi place la Tsuba (garde du sabre) du Bokken (sabre en bois) en ligne avec le genou droit, le tranchant face au corps. Shi place le centre du Jo à son côté droit, en ligne avec le centre de son corps et à environ 10cm à côté de la jambe.

Les deux parties doivent être assis droits et être attentifs.

Les deux parties doivent alors placer leur main gauche, suivie de la droite, devant leurs genoux en formant un triangle, incliner leurs corps en avant jusqu'à ce que les coudes touchent le sol et faire un salut respectueux entre eux. Revenir à la posture originale en renversant la procédure.

Quant à la façon de s'asseoir et se lever, il faut après avoir reculé d'un demi-pas le pied gauche, plier le genou gauche, puis s'asseoir. Se lever en avançant d'un demi-pas le pied droit.

2-2. Ritsurei – Salut debout

Ce salut se fait avant et après une démonstration, lorsque les deux participants ont pris une bonne posture, avec Uchi tenant le Tachi dans la main gauche en Sageto (expliqué ultérieurement), et Shidachi tenant le Jo dans les styles Ritsu Jo ou Sage Jo.

En partant de la position debout normale, pencher le haut de votre corps en avant (à partir des hanches) d'environ 15°. Vos yeux doivent regarder votre partenaire et non le sol. Revenir à la position droite.

3. Posture de Jodo

3-1. Ritsu Jo

Avec une posture debout naturelle, ou Shizentai, tenir le Jo à droite, et il est légèrement au centre. Le poignet droit doit toucher le corps. Placer l'extrémité du Jo à environ 5cm du petit orteil du pied droit. Il doit former le coin d'un angle droit avec le gros orteil.

3-2. Sage Jo

En étant debout en Shizentai, tenir le centre du Jo de la main droite, sur l'ordre de Sage Jo, abaisser l'extrémité avant vers le bas, en le dirigeant vers le sol, et en s'assurant que l'autre extrémité est en contact avec l'arrière de l'épaule droite. Serrer le pouce droit contre le côté du corps. Sur l'ordre de Naore, revenir à la posture de Ritsu Jo.

4. Comment tenir le Jo

(Les bases pour prendre les postures avec le Jo)

Ippon-me	Tsune no Kamae - position de départ normale
Nihon-me	Honte no Kamae - position en avant de la main droite/gauche
Sanbon-me	Gyakute no Kamae - position inversée de la main droite/gauche
Yonhon-me	Hikiotoshi no Kamae - position de frappe ou de balayage

4-1. Tsune no Kamae

En étant en Shizentai, tenir le centre du Jo à droit du corps. L'extrémité avant du Jo est au niveau du nombril, avec les pieds écartés d'un espace.

4-2. Honte no Kamae

4-2-1. Migi Honte no Kamae

A partir de Tsune no Kamae, avancer la main et le pied droit, et saisir l'extrémité du Jo de la main gauche. Ramener la main droite à un quart de la longueur du Jo et s'assurer que l'extrémité du Jo est au niveau des yeux (ou de ceux de l'adversaire). Adopter le Migi YaYa Hanmi no Kamae (position où le corps fait face au côté gauche en diagonal).

YaYa Hanmi signifie avoir une posture où l'on est à moitié de côté. Le corps doit être tourné à 45°, c'est à dire les hanches et les épaules. La tête reste tournée vers l'avant.

4-2-2. Hidari Honte no Kamae

A partir de Tsune no Kamae, avancer le pied gauche avec la main gauche, saisir le Jo légèrement au centre devant la main droite. Glisser la main droite à l'arrière du Jo, de façon à ce que la main soit légèrement à droite du centre. Ramener la main gauche à un quart de la longueur du Jo et s'assurer que l'extrémité (Josaki) soit au niveau des yeux (ou de ceux des adversaires). Prendre Hidari YaYa Hanmi no Kamae. Dans cette posture, le corps est tourné en faisant face à 45° vers la droite.

4-3. Gyakute no Kamae

4-3-1. Migi Gyakute no Kamae

A partir de Tsune no Kamae, saisir l'extrémité avant du Jo de la main gauche en saisie inversée. Avancer le pied droit et amener l'extrémité arrière du Jo par dessus l'épaule droite vers l'avant. Puis glisser la main droite vers le bas à un quart de la longueur du Jo et s'assurer que l'extrémité du Jo est à hauteur des yeux. Tourner le corps vers la gauche en YaYa Hanmi.

Sur l'ordre Motoe, changer la saisie de la main droite en Honte et revenir à la position originale de Tsune no Kamae, en reculant le pied gauche à côté du droit, et la main droite est au milieu du Jo.

4-3-2. Hidari Gyakute no Kamae

Prendre la posture Migi Gyakute no Kamae et tirer en arrière la main gauche pour tenir le Jo dans toute sa longueur. Avancer le pied gauche et amener le Jo au-dessus de l'épaule gauche vers l'avant. Au moment où vous faites cela, glisser la main gauche vers le bas à un quart de la longueur du Jo, en s'assurant que l'extrémité avant soit toujours au niveau de vos yeux. Tourner le corps vers la droite en YaYa Hanmi.

Sur l'ordre Motoe, changer la saisie de la main gauche et prendre Hidari Honte no Kamae. Tirer la main droite en arrière en même temps que vous glissez le Jo dans sa totalité, et pendant que vous ramenez le pied droit à côté du gauche, glisser la main droite au centre du Jo et prendre Tsune no Kamae.

4-4. Hikiotoshi no Kamae

4-4-1. Migi Hikiotoshi no Kamae

A partir de Tsune no Kamae, avancer le pied gauche. Saisir en même temps l'extrémité du Jo de la main gauche, les doigts sont orientés vers le bas avec le dos de la main dirigé vers la droite. Puis, soulever et amener la main gauche près du sein gauche en ayant le Jo en contact avec la base du pouce, et les doigts dirigés vers le haut.

Tourner le corps complètement (90°) en Ma Hanmi pour être de profil. Tenir la partie médiane du Jo de la main droite avec une saisie vers l'avant (c.-à-d. la paume face à l'extérieur) et le bras droit allongé naturellement.

Sur l'ordre Motoe, changer la saisie de la main droite en position inversée et descendre la main gauche.

Ramener le pied droit à côté du gauche et prendre Tsune no Kamae.

4-4-2. Hidari Hikiotoshi no Kamae

A partir de Migi Honte no Kamae, libérer le pouce gauche, tenir le Jo dans la paume de la main gauche et le tirer vers l'arrière de la main gauche, puis le pousser vers le bas de la main droite et tourner le corps pour être complètement de profil (Ma Hanmi). Changer la saisie de la main droite pour que les doigts soient dirigés vers le haut en serrant la base du pouce droit contre la poitrine droite. Continuer à regarder vers l'avant.

Sur l'ordre Motoe, inverser la saisie de la main gauche, descendre la main droite et ramener le pied gauche à côté du droit.

Le Jo est maintenant arrivé sur le côté gauche du corps en Tsune no Kamae. Après avoir pris Hidari Honte no Kamae, tirer en arrière le Jo de la main droite et revenir à la position habituelle de Tsune no Kamae.

5. Comment prendre le Kamae avec le Tachi

Dans le Jodo, le mot Tachi se rapporte au Bokuto, ou sabre en bois. Le Bokuto est considéré comme étant similaire à un vrai sabre, ou Shinken. Ainsi en Jodo on devrait traiter le Bokuto comme si c'était un vrai sabre.

5-1. Sageto Shisei (sabre en position basse)

Tenir le sabre de la main gauche avec le tranchant vers le haut, en le saisissant près de la garde (Tsuba). Le bras est naturellement positionné sur le côté du corps mais le pouce n'est pas sur la Tsuba.

5-2. Keito Shisei (sabre en position portée)

Placer le pouce gauche sur la garde et saisir le sabre avec les quatre autres doigts légèrement et près de la Tsuba. Plier légèrement le coude gauche pour que la main repose imperceptiblement sur la hanche gauche. Le pommeau de la poignée du sabre (Tsuka Gashira) doit être sur la ligne centrale du corps, avec le sabre incliné à l'arrière d'environ 45°.

5-3. Taito Shisei (sabre dans la ceinture)

- Quand on le fait depuis Keito Shisei :
Pousser le Tachi un peu devant et saisir le sabre de la main droite, avec le pouce droit sur la Tsuba. De la main droite, pousser le sabre plus loin en diagonale droite et amener la main gauche près de l'extrémité de sabre (le Kensaki ou le Kissaki). Effectuer une ouverture dans le Obi (ceinture) de la main gauche, et insérer le sabre. Placer le pouce gauche sur la Tsuba. S'assurer que la Tsuka Gashira se trouve au-dessus de la ligne centrale du corps. La ligne centrale et horizontale du corps est juste au-dessous du nombril.
- Quand on le fait depuis Tokikata no Kamae (hors position de garde) Shisei :
Lâcher la Tsuka de la main gauche et l'amener au Obi près de l'estomac. De la main droite, renverser le sabre pour que le tranchant soit en haut et amener Kensaki vers la main gauche. Faire une ouverture dans le Obi de la main gauche et insérer le sabre. Placer le pouce gauche sur la Tsuba et s'assurer que la Tsuka Gashira est au-dessus de la ligne centrale du corps.

5-4. Postures avec le Tachi

5-4-1. Chudan no Kamae

A partir d'une position debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, avancer le pied droit, pour que le talon soit en ligne avec les orteils du pied gauche. Tenir le sabre de la main gauche à environ 10cm devant le nombril. La base du pouce gauche est au niveau du nombril.

L'extrémité, ou la pointe du sabre, doit former une ligne dirigée vers les yeux de l'adversaire qui se trouve à une distance de coupe d'un pas. Le sabre doit être tenu approximativement dans un angle de 45°, pour que l'extrémité soit à la hauteur de la gorge.

5-4-2. Morote Hidari Jodan no Kamae

À partir de Chudan no Kamae, avancer le pied gauche et tenir le sabre au-dessus de la tête à environ 45°. Placer la main gauche à environ 10 cm devant le front. La pointe du sabre doit être légèrement orientée vers la droite, en dehors de la ligne centrale du corps.

5-4-3. Morote Migi Jodan no Kamae

A partir de Chudan no Kamae, lever le sabre au-dessus de la tête, en gardant les mains sur la ligne centrale de du corps. La main gauche est approximativement à 10cm devant le front. Le Tachi doit être tenu dans un angle d'environ 45° par rapport au sol.

5-4-4. Gedan no Kamae

A partir de Chudan no Kamae, abaisser la pointe du sabre vers le bas en ligne droite pour qu'il soit à environ 3-6cm en dessous de la ligne horizontale par rapport aux genoux de l'adversaire.

5-4-5. Hasso no Kamae

A partir de Chudan no Kamae, avancer le pied gauche et, dans le même temps, lever le sabre à droite au niveau de l'épaule. Le tranchant du sabre doit être dirigé vers l'adversaire, et le poignet droit doit être devant l'épaule droite. On doit avoir un sentiment de débiter Hidari Jodan no Kamae et ensuite, amener le sabre en Hasso no Kamae. En Kamae, la Tsuba doit être à la même hauteur que la bouche et approximativement à un poing de largeur à côté d'elle. La main gauche doit être inclinée vers le centre du corps, avec le sabre à environs 45 °

de l'axe vertical. Le pied arrière (droit) doit être très légèrement tourné vers l'extérieur. Le talon doit être légèrement soulevé du sol.

5-4-6. Waki no Kamae

A partir de la position Chudan no Kamae, reculer le pied droit, en déplaçant le sabre dans un grand arc vers le côté droit inférieur, et prendre la posture en Hidari Hanmi. La pointe du sabre doit viser vers l'arrière avec la lame orientée à environ 45° vers le bas. La pointe du sabre est légèrement plus basse qu'en Gedan. Il est important que le sabre ne soit pas visible de face. Le poing gauche doit être placé à un poing vers le côté droit et en-dessous du nombril sans plier le poignet. Le pied droit à l'arrière doit être très légèrement tourné vers l'extérieur avec le talon ne touchant pas tout à fait le sol.

5-5. Kamae no Tokikata (Sans Garde ou Pas de Kamae)

Abaisser la pointe du sabre de la même façon que dans Gedan no Kamae. Lorsque la pointe est abaissée, la pivoter de 45° dans le sens des aiguilles d'une montre, et l'amener vers le bas sur une ligne droite le long du côté gauche de l'adversaire. La pointe du sabre doit s'arrêter juste en dessous de la hauteur du genou.

En prenant Kamae o Toku, le sabre ne doit pas pivoter dans la prise, mais plutôt les poignets doivent naturellement tourner le sabre en tenant la poignée. Le pied droit (ou parfois le pied gauche) ne doit pas être exactement au même niveau que l'autre pied, mais légèrement en avant.

6. Shi-Uchi Kotai (Echange des armes)

Dans ce manuel, « Shi » (de « Shijo ») se réfère à la personne utilisant le Jo ; « Uchi » (de « Uchidachi ») se réfère à la personne utilisant le Tachi.

Avec Shi en Tsune no Kamae et Uchi en Sageto Shisei, s'approcher l'un l'autre en suivant la ligne centrale initiale.

Shi : Offrir le Jo devant tenu verticalement.

Uchi : Saisir le sabre de la main droite au-dessous de la gauche quand on change de main, et tenir le Tachi en avant avec le tranchant de la lame vers soi.

Chaque personne prendra, simultanément, l'arme de l'autre, en la saisissant au-dessus de la saisie de l'adversaire. Avec les rôles maintenant échangés, Shi et Uchi doivent reprendre le Tsune no Kamae et Sageto Shisei.

Uchi : Faire un demi-pas à gauche, abaisser le sabre tout en le tournant afin que le tranchant soit vers le haut et prendre Sageto Shisei.

Shi : S'emparer du Jo de la main droite en le saisissant sous la gauche et lâcher la main gauche. Faire un demi-pas à gauche et abaisser le Jo pour prendre Tsune no Kamae.

7. Kihon (Fondamentaux)

Les Kihon, ou fondamentaux, sont les principes de la pratique du Jodo. Il n'est pas pensable que les Kata ou formes ne soient qu'un ensemble de techniques de base. Ainsi, il est important de les pratiquer pour que les formes ou kata soient exécutées naturellement et correctement. Bien que la pratique ou la démonstration soit faite d'habitude dans les groupes et dans l'ordre, il est important de vérifier que pour chacun à la posture, la frappe et la poussée correcte soient correctes.

Pendant l'entraînement seul (Tandoku Dosa) qu'il est très important de pratiquer de manière à établir une harmonie entre le souffle, le corps et le Jo. Il faut réussir à incorporer le mouvement du corps dans un concept logique avec les techniques correctes : tout cela aboutissant par être une action normale du corps.

<u>Nombre</u>	<u>Nom</u>	<u>Signification</u>
Ippon me	Honte Uchi (Migi/Hidari)	Frappe sur la main avant
Nihon me	Gyakute Uchi (Migi/Hidari)	Frappe main renversée
Sanbon me	Hikiotoshi Uchi (Migi/Hidari)	Coup glissant vers le bas
Yonhon me	Kaeshi Tsuki (Migi/Hidari)	Poussée au plexus solaire
Gohon me	Gyakute Tsuki	Poussée au plexus solaire au-dessus de la tête
Roppon me	Maki Otoshi	Abattre vers le bas
Nanahon me	Kuri Tsuke	Fixer et bloquer
Happon me	Kuri Hanashi	Lancer au loin
Kyuhon me	Tai Atari	Contrôle du corps
Juppon me	Tsuki Hazushi Uchi	Blocage de pique et Frappe
Juippon me	Dou Barai Uchi	Blocage sur le côté du corps et Frappe
Junihon me	Tai Hazushi Uchi (migi/hidari)	Recul & Frappe en avant

Par l'exécution de ces techniques, les pratiquants devront réaliser :

1. Une posture correcte et digne.

2. Commencer à comprendre le rythme et le RIGO (réunion et séparation) ; la compréhension de MAAI (distance) et aussi la sûreté des frappes et des poussées.
3. Les mouvements deviennent plus rapides, plus pointus et plus précis.
4. Comprendre comment concentrer des attaques et apprendre à attaquer avec plus de détermination.
5. Commencer à voir les choses plus clairement et avec un esprit meilleur.

Il y a deux genres d'exercices de base : une pratique seul (Tandoku Dosa) et une autre à deux (Sotai Dosa). Dans ce texte, nous expliquerons les deux façons séparément. Le cri, ou le son du Kiai à émettre lorsque ces techniques sont exécutées, doit être « EE-YE-EE » pour la frappe, ou Uchikomi, et un « HO-O » prolongé pour la poussée, ou le Tsuki. Ces sons doivent émaner du bas de l'abdomen, et être émis quand la technique de Jo est exécutée. Le Kiai pour l'Uchidachi est également le même.

7-1. Techniques Tandoku Dosa (Pratique Individuelle)

Les techniques suivantes sont les éléments des fondamentaux qui composent le Kata. Les étudiants doivent exécuter parfaitement ces techniques, afin de posséder les bases correctes, ceci est une préparation pour pratiquer les Kata.

Avant le début de ces exercices, les étudiants doivent exécuter le salut habituel debout sur l'ordre de Sôgo ni Rei.

7-1-1. Honte Uchi

(**Ordres** – Sogo ni Rei, Honte ni Kamae, Honte Uchi Yoi, Hajime, Yame, Motoe, Maware Migi)

Sur l'ordre Honte Ni Kamae, avancer le pied droit à partir de Tsune no Kamae et tendre la main droite en même temps. Une fois tendue, saisir l'extrémité inférieure du Jo de la main gauche. Ajuster la main droite en la descendant à environ un quart de la longueur du Jo. S'assurer que l'extrémité est au niveau de la hauteur des yeux et sur la ligne centrale.

Le haut du corps doit être en YaYa Hanmi, en diagonale gauche. Sur l'ordre suivant, Honte Uchi Yoi (prêt), libérer le pouce gauche et tirer intégralement le Jo en arrière de la main gauche, en gardant la main droite dans la même position, et avec les pouces dans des directions opposées.

Sur l'ordre Hajime (commencer), amener le Jo vers le haut, au-dessus de l'épaule gauche, en maintenant le même angle que lors du Yoi Kamae (prêt), faire une frappe vers l'avant en avançant le pied gauche, avec le Jo finissant à la hauteur des yeux.

La partie supérieure du corps doit être en Hanmi en diagonale à droite. La frappe suivante suit la même séquence de mouvements, mais avec l'autre côté du corps. Répéter à droite et à gauche alternativement jusqu'à Yame.

Sur l'ordre de Yame, arrêter la technique.
Sur l'ordre Motoe, revenir en Tsune no Kamae.

Si vous êtes en Yaya Hanmi gauche, glisser la main droite vers le haut, à la moitié du Jo, descendre la main gauche en ramenant le pied gauche à côté du droit.

Si vous êtes en Yaya Hanmi droit, tirer le Jo intégralement dans la main gauche et avancer la main droite jusqu'au milieu. En même temps que vous ramenez le pied droit à côté du gauche, placez la main gauche à gauche.
Sur l'ordre Maware Migi (à droite par rapport au visage), baisser le Jo en position verticale, avec l'extrémité touchant le dos du bras droit juste au-dessous de l'épaule.

Reculer le pied droit, puis pivoter de 180° vers la droite et reculer le pied droit à côté du gauche, et le Jo vers le haut en Tsune no Kamae.

En faisant un pas, s'assurer que vous déplacez toujours le pied arrière, légèrement en avant, en même temps que le mouvement du pied avant. À la fin de la technique, être particulièrement vigilant par rapport à la position et à l'angle du pied arrière.

Exécuter chaque technique correctement et complètement avant de poursuivre avec la suivante, et en prenant un soin spécial pour terminer la position Yoi, avant de frapper.

7-1-2. Gyakute Uchi

(**Ordres** – Gyakute ni Kamae, Gyakute Uchi Yoi, Hajime, Yame, Motoe, Maware Migi)

Sur le premier ordre, prendre Gyakute no Kamae en déplaçant la main gauche vers l'extrémité avant du Jo avec une saisie inversée. Puis, amener le Jo par-dessus l'épaule droite dans un grand arc circulaire pour finir à la hauteur des yeux, en même temps que l'on avance le pied droit, et que la main droite glisse vers le bas pour tenir le Jo à un quart de sa longueur. Le haut du corps doit être dans la posture de YaYa Hanmi à gauche. Avec l'ordre suivant de Gyakute Uchi Yoi, tirer le Jo en arrière de sa longueur de la main gauche, en gardant la main droite au même niveau. Ne pas changer la saisie des mains.

Avec l'annonce de Hajime, avancer le pied gauche et faire la même frappe en biais que Honte no Uchi. S'assurer que le corps est en YaYa Hanmi à chaque fois que vous frappez.

Avancer suivant une ligne droite, en exécutant les frappes alternativement jusqu'au Yame. Sur cet ordre, changer n'importe laquelle des mains qui se trouvent devant, en saisie avant.

Sur l'ordre Motoe, reprendre Tsune no Kamae de la même manière qu'à la fin de Honte Uchi.

Suivre la même séquence de mouvements que Honte Uchi pour être dans la direction opposée.

7-1-3. Hiki Otoshi Uchi

(**Ordres** – Hiki Otoshi ni Kamae, Hiki Otoshi Uchi Hajime, Yame, Motoe, Maware Migi)

Sur l'ordre de Hiki Otoshi ni Kamae, avancer le pied gauche en saisissant l'extrémité du Jo entre le pouce et l'index de la main gauche, et les placer devant le cœur avec les doigts resserrés et pointés vers le haut. Tourner le corps en posture de Ma Hanmi (complètement de profile). Garder le pied avant vers l'avant et le pied arrière ne doit pas être à plus de 90°. Changer la saisie de la main droite pour qu'elle soit vers l'avant.

Avec l'annonce de Hiki Otoshi Uchi Hajime, amener le Jo vers le haut et au-dessus de l'épaule pour faire une frappe vers l'avant tandis que vous avancez le pied droit. S'assurer que l'extrémité du Jo soit au même niveau que les yeux. Vous serez maintenant dans la posture de Migi Honte no Kamae.

Afin de faire le Kamae pour la frappe suivante, libérer le pouce gauche puis tirer le Jo en arrière de la main gauche, et l'abaisser avec la droite pendant que vous vous tournez en Ma Hanmi. Changer la saisie de la main droite pour que la paume soit face à l'extérieur et saisir le Jo entre le pouce et l'index.

Répéter l'exercice alternativement jusqu'à l'ordre de Yame.

Sur l'ordre de Motoe, reprendre Tsune no Kamae comme précédemment décrit. Puis suivre la même séquence pour être dans la direction opposée.

Il est important d'avoir des postures correctes du corps en YaYa Hanmi et Ma Hanmi en exécutant ce mouvement.

7-1-4. Kaeshi Tsuki

(**Ordres** – Honte ni Kamae, Kaeshi Tsuki Yoi, Hajime, Yame, Motoe, Maware Migi)

Sur l'ordre de Honte ni Kamae, se mettre en Honte no Kamae depuis Tsune no Kamae. Sur l'ordre Kaeshi Tsuki Yoi, changer la saisie de la main gauche en libérant le pouce. Lever la main droite vers le haut le long du Jo, en utilisant la paume de la main gauche en pivot pour le Jo. L'amener en bas sur le côté droit du corps, tout en changeant pour une saisie avant de la main droite, avant que le mouvement ne finisse à l'arrière. Pivoter ensemble les hanches dans le sens des aiguilles d'une montre ainsi que les pieds, et maintenir les genoux fléchis. Le centre du Jo doit s'aligner avec le milieu du corps. Maintenir la main gauche dans une position qui ne monte pas au-dessus de la hauteur de son plexus solaire. Sur l'ordre Hajime, avancer le pied gauche, et exécuter une poussée au plexus solaire en glissant le Jo dans la main gauche.

Répéter les mêmes mouvements que ci-dessus en faisant la poussée à partir du côté gauche du corps.

Répéter l'exercice alternativement jusqu'au Yame, à ce moment là, lever l'extrémité du Jo jusqu'à la hauteur des yeux.

Sur l'ordre Motoe, revenir en Tsune no Kamae, par la manière décrite dans Honte Uchi.

Sur l'ordre Maware Migi, se retourner dans la direction opposée.

7-1-5. Gyakute Tsuki

(**Ordres** – Honte ni Kamae, Gyakute Tsuki Yoi, Hajime, Yame, Motoe, Maware Migi)

Par l'ordre de Honte ni Kamae, depuis Tsune no Kamae, prendre Migi Honte ni Kamae. Sur l'ordre Gyakute Tsuki Yoi, lever le Jo au-dessus de la tête, en glissant la main droite vers le haut et en arrière, et amener la main gauche vers le haut au niveau de l'épaule. Tourner les hanches et les pieds dans le sens des aiguilles d'une montre dans une posture de Ma Hanmi à droite. Le Jo doit être directement sur la ligne centrale au-dessus de la tête avec les bras tendus. Saisir les deux extrémités fermement.

Sur l'ordre Hajime, avancer le pied gauche, et exécuter une poussée de haut en bas à la hauteur de son plexus solaire. Garder les deux bras tendus, mais non bloqués. Maintenir une saisie ferme avec les deux mains fermées et avec la partie supérieure du corps dans une posture en YaYa Hanmi à droite. Ensuite, tirer le Jo en arrière de la main droite, et tourner le haut du corps en Ma Hanmi. Avancer d'un pas du pied droit et exécuter Honte Uchi. L'extrémité du Jo doit finir à la hauteur des yeux.

Répéter sans interruption jusqu'au Yame.

Sur l'ordre Motoe, revenir en Tsune no Kamae de la même manière que précédemment.

Se retourner pour être dans la direction opposée et commencer la technique suivante.

7-1-6. Maki Otoshi

(**Ordres** – Honte ni Kamae, Maki Otoshi Yoi, Hajime, Yame, Motoe, Maware Migi)

A partir de Tsune no Kamae, prendre Migi Honte ni Kamae sur l'annonce Honte ni Kamae. Sur l'ordre Maki Otoshi Yoi, lever le Jo à 45° dirigé vers l'avant-droit. S'assurer que la main gauche est la même hauteur que l'épaule gauche, avec le coude gauche près du corps. La main droite doit être au niveau de l'œil gauche. Sur l'ordre Hajime, amener les mains vers le bas dans un mouvement semi-circulaire. Quand l'extrémité du Jo revient sur la ligne centrale, le lever directement jusqu'au niveau des yeux, en même temps que l'on avance le pied

droit. Il est important que les deux mains se déplacent en même temps en faisant cette action. A partir de Honte no Kamae, commencer la deuxième technique en prenant encore le Kamae, et en répétant le mouvement. Répéter sans interruption jusqu'à l'ordre de Yame. Le Kiai pour ce mouvement est le même que pour la frappe.

Sur l'ordre Motoe, revenir en Tsune no Kamae, de la même manière que décrite précédemment. Se tourner vers la droite avec promptitude pour être dans la direction opposée, pour commencer la prochaine technique.

7-1-7. Kuri Tsuke

(Ordres – Kuri Tsuke Yoi, Hajime, Yame, Motoe, Maware Migi)

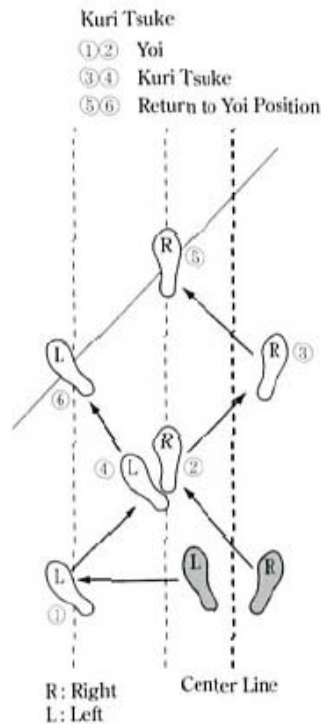
Les trois techniques suivantes commencent toutes avec le même Kamae. Sur l'ordre Kuri Tsuke Yoi, prendre le Kamae depuis Tsune no Kamae. Pour cela, amener en travers du corps l'extrémité avant du Jo dans la main gauche (avec le dos de la main face à l'avant) en déplaçant le pied gauche d'un pas à gauche. Avancer directement le pied droit, soulever le Jo au-dessus de la tête, en le dirigeant à 45° vers la droite. Rapprocher la main droite de la gauche, pour que le Jo soit tenu des deux mains à environ un tiers de sa longueur. S'assurer que le Jo est directement au-dessus, et que la tête est au milieu des mains. Regarder droit devant.

Sur l'ordre Hajime, avancer les deux pieds en diagonale droite (c.-à-d. dans la même direction que celle du Jo) et, pendant que vous faites un pas, amener le Jo vers le bas dans un mouvement semi-circulaire, pour finir à horizontale en maintenant toujours l'angle de 45°. La main gauche arrive en contact avec la partie supérieure de la jambe gauche. La main droite doit être tournée dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, pour refléter le mouvement circulaire. Continuer avec la deuxième technique, en même temps que vous soulevez le Jo au-dessus de la tête, faire un pas en diagonale vers l'avant à gauche, en déplaçant le pied droit puis le gauche. Puis exécuter à nouveau la technique en suivant les mêmes étapes mentionnées ci-dessus.

Répéter sans interruption jusqu'au Yame.

Sur cet ordre, arrêter et lever le Jo vers le haut en Honte no Kamae et changer la saisie de la main droite.

Le travail des jambes dans ce mouvement est maintenant différent de la forme précédente. Les pratiquants se rappelleront que dans le passé l'on avançait devant sur une ligne droite.



Sur l'ordre Motoe, revenir en Tsune no Kamae comme précédemment.

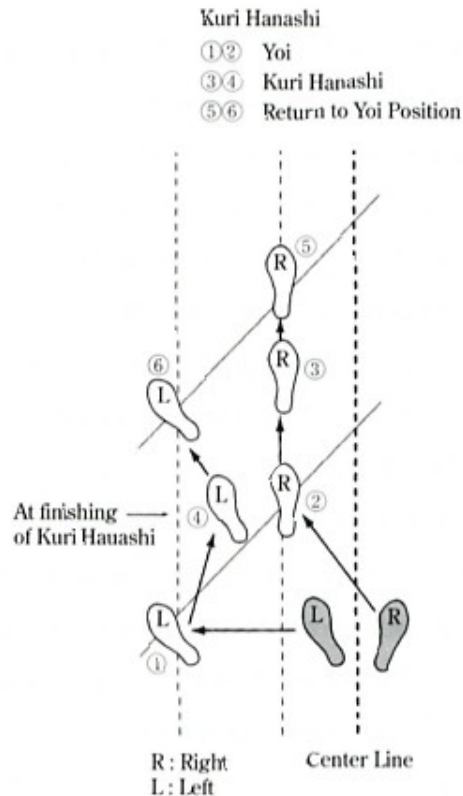
Sur l'ordre Maware Migi, tourner pour se trouver dans la direction opposée.

7-1-8. Kuri Hanashi

(Ordres – Kuri Hanashi Yoi, Hajime, Yame, Motoe, Maware Migi)

Prendre le même Kamae que pour Kuri Tsuke. Sur l'ordre Hajime, tourner le Jo en avant dans une action circulaire, comme pour lancer un morceau de tissu placé au bout du Jo, et avancer le pied droit, suivi du gauche. Quand le Jo est arrêté, son extrémité doit être au niveau des yeux, en Gyakute no Kamae. Le pied gauche est derrière le droit, comme dans la posture normale en YaYa Hanmi. Pour continuer la technique suivante, monter le Jo au-dessus de la tête, en avançant le pied droit d'un demi-pas, et en ramenant le pied gauche d'un demi-pas à la gauche. Cet ajustement des pieds est tel que le pied gauche ne doit pas être directement derrière le droit. Cela est plus naturel, en raison de l'angle de blocage en diagonale. Exécuter la technique sans interruption jusqu'au Yame. Au Yame, ramener la main droite en saisie avant comme pour Honte no Kamae.

Sur les ordres Motoe et Maware Migi, revenir en Tsune no Kamae en reculant selon la ligne centrale et se retourner pour être dans la direction opposée.



7-1-9. Tai Atari

(Ordres – Tai Atari Yoi, Hajime, Yame, Motoe, Maware Migi)

Prendre le même Kamae que celui de Kuri Tsuke. Sur l'ordre Hajime, déplacer le pied droit un peu vers l'avant et ramener le pied gauche derrière lui et proche, mais les pieds ne doivent pas être côte à côte. Dans le même temps, en utilisant la main droite comme un pivot, amener la main gauche vers le bas et devant, en créant ainsi un mouvement de levée avec l'extrémité opposée du Jo. La main gauche doit s'arrêter à la hauteur du plexus solaire, et la main droite à la hauteur du visage. Avancer d'un grand pas du pied droit et tendre les bras avec le sentiment de repousser au loin. Effectuer cette action en poussant avec les hanches plutôt qu'avec les bras et les épaules. Reprendre à nouveau le Kamae, en faisant un demi-pas du pied droit vers l'avant-gauche, tout en déplaçant le pied gauche légèrement vers la gauche. Lever le Jo une fois de plus au-dessus de la tête en Kamae. (Ceci doit être maintenant la position de départ).

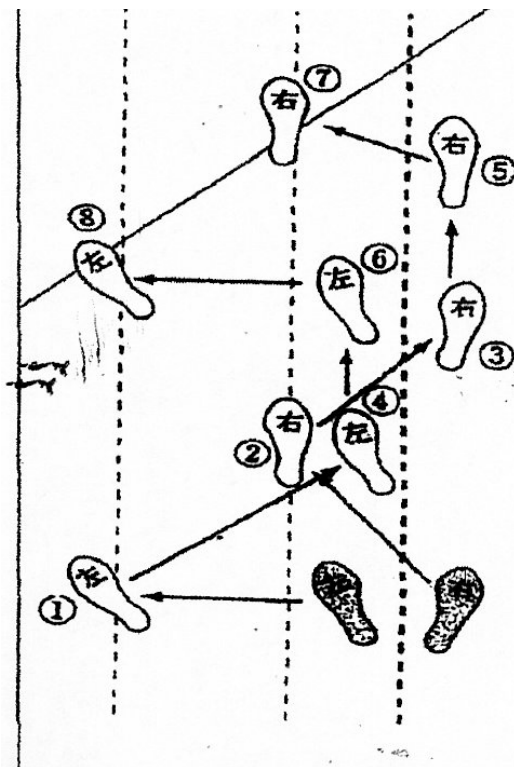
Répéter les mêmes mouvements jusqu'au Yame.

Comme le Jo repousse au loin, maintenir un angle vertical d'inclinaison vers l'avant.

Sur l'ordre Yame, ramener le Jo en Honte no Kamae en replaçant la main droite en saisie avant.

Sur les ordres Motoe et Maware Migi, revenir en Tsune no Kamae et se retourner pour être dans la direction opposée.

Le Kiai pour cette technique est le même que pour la poussée.



7-1-10. Tsuki Hazushi Uchi

(Ordres – Tsuki Hazushi Uchi Yoi, Hajime, Yame, Motoe, Maware Migi)

Sur l'ordre Tsuki Hazushi Uchi Yoi, prendre le Kamae. Pour cela, à partir de Tsune no Kamae, amener l'extrémité avant du Jo dans la main gauche de la comme pour Kuri Tsuke. Puis, quand vous le levez directement au-dessus de la tête, glisser la main droite à l'extrémité. Tenir horizontalement le Jo aux extrémités avec les bras tendus. Sur l'ordre Hajime, reculer d'un pas du pied gauche, et glisser la main droite vers le haut aux deux-tiers du Jo. En même temps amenez le sur votre ligne centrale et tourner le corps vers la gauche en Ma Hanmi. Incliner légèrement votre corps vers l'avant.

Regarder droit devant. Libérer la main gauche lorsque vous vous redressez et pivotez bien pour être de face. Dans le même temps, ramener le Jo en arrière et au-dessus de l'épaule droite de la main droite, et saisir l'extrémité avant de la main gauche.

Faire une frappe en diagonale vers le bas, en utilisant le Kiai la frappe. Avancer le pied droit et amener le Jo vers le haut sur votre ligne centrale pour finir à la hauteur de vos yeux. En utilisant le Seme, avancer de nouveau le pied droit. Puis, ramener le pied gauche à côté du droit, en même temps que vous prenez le Jo au-dessus de votre tête pour vous retrouver avec le Kamae du début.

Répéter le mouvement sans interruption jusqu'au Yame.

Sur l'ordre Yame, finir en Honte no Kamae.

Sur les ordres Motoe et Maware Migi, revenir en Tsune no Kamae et se retourner pour être dans la direction opposée.

7-1-11. Dobarai Uchi

(**Ordres** – Honte ni Kamae, Dobarai Uchi Hajime, Yame, Motoe, Maware Migi)

Prendre Honte no Kamae. Sur l'ordre Hajime, libérer le pouce gauche, glisser la main droite en arrière et en haut dans un mouvement circulaire, en même temps reculer le pied droit. Le Jo se déplace selon une diagonale. Au même moment, glisser la main gauche vers le haut de deux-tiers. Avec le corps tourné en Ma Hanmi, tenir le Jo les deux bras tendus et les mains écartées de la largeur des épaules. La ligne centrale de votre corps doit être à mi-chemin entre vos mains, et le Jo doit être à environ 45° par rapport au sol. Ensuite, tirer le Jo de la main droite en haut vers l'arrière-droit, en même temps que vous amenez la main gauche légèrement plus près du corps.

Faire une frappe diagonale de haut en bas vers l'avant-droit et au même moment tourner le corps de nouveau vers l'avant. Maintenir la main gauche au centre de votre corps. L'angle du Jo est d'environ 45°. Au moment où vous avancez le pied droit, amenez l'extrémité du Jo vers le haut sur votre ligne centrale pour finir à la hauteur de vos yeux.

Répéter le même mouvement sans interruption jusqu'au Yame.
Sur l'ordre Yame, terminer en Honte ni Kamae.

Sur les ordres Motoe et Maware Migi, revenir en Tsune no Kamae et se retourner pour être dans la direction opposée.

7-1-12-1. Tai Hazushi Uchi (Migi Tai Hazushi Uchi)

(**Ordres** – Honte ni Kamae, Tai Hazushi Uchi Yoi, Hajime, Yame, Motoe, Maware Migi)

À partir de Tsune no Kamae, prendre Migi Honte no Kamae. Sur l'ordre de Yoi, tirer le Jo en arrière de la main gauche. Lorsque les deux bras sont tendus, abaisser la main droite sur la cuisse, pendant que vous levez la gauche à la hauteur de l'épaule. Sur l'ordre Hajime, reculer le pied droit à côté du gauche, en mettant la main gauche directement au-dessus de la tête et la main droite le long du côté droit du corps.

Se tenir droit avec le bras droit tendu et le Jo tenu vertical. Le bras gauche doit former un angle droit directement au-dessus de la tête. Ensuite, lorsque vous reculez de la jambe gauche, amener le bras droit au-dessus et devant pour faire une frappe vers l'avant. Le Jo doit finir au niveau de vos yeux et le corps doit être en position de YaYa Hanmi vers la gauche.

Pour effectuer le mouvement suivant, répéter les séquences ci-dessus, mais faites immédiatement la technique dès que la main droite touche la cuisse droite. Répéter l'exercice sans interruption jusqu'au Yame.

Sur les ordres Motoe et Maware Migi, revenir en Tsune no Kamae et se retourner pour être dans la direction opposée.

En reculant le pied gauche ou le droit pour exécuter la frappe, il est permis de ramener légèrement le pied avant pour s'arrêter, en même temps que le pied arrière s'arrête. Cela afin de créer un mouvement plus naturel entre le Jo et le corps.

7-1-12-2. Hidari Tai Hazushi Uchi

(**Ordres** – Hidari Honte ni Kamae, Hidari Tai Hazushi Uchi Yoi, Hajime, Yame, Motoe)

À partir de Tsune no Kamae, prendre Hidari Honte no Kamae. Sur l'ordre de Hidari Honte Uchi Yoi, tirer en arrière le Jo dans la main gauche. Lorsque les bras sont tendus, abaisser la main gauche sur la cuisse gauche, pendant que vous levez la main droite à la hauteur de l'épaule. Sur l'ordre Hajime, ramener reculer le pied gauche à côté du droit et déplacer la main droite directement au-dessus de la tête en formant un angle droit.

Le Jo doit être tenu verticalement le long du côté gauche avec le bras gauche naturellement tendu. Ensuite, reculer de la jambe droite, et amener la main gauche au-dessus et devant pour faire une frappe vers l'avant. Le Jo doit finir à la hauteur de vos yeux et le corps doit être en posture YaYa Hanmi vers la droite.

Pour effectuer le mouvement suivant, répéter les séquences ci-dessus, mais faites immédiatement la technique dès que la main gauche touche la cuisse gauche.

Répéter l'exercice sans interruption jusqu'au Yame.

Sur les ordres Motoe et Maware Migi, revenir en Tsune no Kamae et se retourner pour être dans la direction opposée.

Exécuter à la fin, Sogo no Rei pour finir l'exercice.

C'est la fin de la section Tandoku Dosa.

7-2. SOTAI DOSA (Techniques de Kihon en duo)

Au début de la série, exécuter le salut debout habituel. Uchi se tiendra en tenant le sabre le long du corps à gauche, pouce en dehors de la Tsuba. Shi abaissera l'extrémité du Jo, de sorte qu'il soit vertical derrière son bras droit, touchant le dos de l'épaule droite. Après le salut, Shi devra remettre le Jo en Tsune no Kamae et Uchi prendra Keito Shisei.

(NDLT : Kamae de désengagement = Tokikata no Kamae)

7-2-1. Honte Uchi

(Ordres – Sougo ni Rei, Honte ni Kamae, Honte Uchi Yoi, Hajime, Yame, Motoe, Ichi Kotai)

But : Honte Uchi est une technique consistant à attaquer l'adversaire en le frappant à la tête des deux côtés, gauche et droit alternativement. Quand vous pratiquez vous devez viser à exécuter les frappes d'une façon continue, mais en faisant chaque technique comme unique.

Uchi : Prendre Chudan no Kamae en même temps que le Jo prend son Kamae. En faisant Awase (réunion ensemble), s'assurer que votre attitude est correcte et démontre que vous êtes en alerte bien que ce soit un exercice pratique. Les pointes des deux armes doivent se croiser à environ 10cm.

Désengager la rencontre en Kamae (Awase) en abaissant d'abord le sabre et au tout dernier moment pour éviter la frappe, faire un pas en arrière du pied gauche.

Shi : Après la prise de Migi Honte no Kamae, (en s'assurant de la même attitude d'alerte), sur l'ordre Honte Uchi Yoi, libérer votre pouce gauche et tirer le Jo vers l'arrière. Tenir le Jo avec les deux bras tendus de part et d'autre (les pouces doivent faire face dans des directions opposées), et maintenir votre main droite légèrement plus basse par rapport à votre épaule droite. Sur l'ordre Hajime, tout en avançant le pied gauche, amener votre main gauche de l'arrière dans un mouvement aérien et circulaire pour faire une frappe à la tête d'Uchi avec un Kiai. L'extrémité du Jo doit s'arrêter entre les yeux et à leur hauteur.

Uchi : Lorsque Shi s'approche pour frapper, reculer d'un petit pas, afin de dégager l'espace, pour que le Jo accomplisse son attaque là où vous étiez. Après la frappe, ajuster la distance en reculant pour que le pied droit soit derrière, afin que les pointes des deux armes se croisent de nouveau de 10cm. Puis se désengager du Chudan no Kamae en baissant le sabre en Tokikata no Kamae et attendre la prochaine attaque.

Shi : Pour exécuter la technique suivante, libérer le pouce droit et tirer le Jo en arrière les deux bras tendus de part et d'autre. La main gauche doit être en dessous de votre épaule gauche. Tout en avançant le pied droit, amener la main droite et le Jo de l'arrière, dans un mouvement aérien diagonal circulaire et faire une frappe à la tête de Uchi et finissant à la hauteur des yeux.

Uchi : A nouveau, comme auparavant, reculer en évitant la frappe et en gardant le pied droit devant.

Répéter cet exercice autant de fois qu'indiquées ou requises.
Pour terminer, ou quand l'ordre Yame est donné, les deux côtés doivent reprendre leur Kamae respectif du début, en position d'Awase.

Sur l'ordre Yame, **Shi** doit montrer du Zanshin (conscience).

Ensuite, l'instruction pour Motoe est donnée, et les deux côtés reprennent leur place du début, c.-à-d. Tsune no Kamae pour le Jo et le Kamae de désengagement pour le sabre.

Sur l'ordre Ichi Kotai, les deux côtés font un demi-pas vers leur gauche, et ensuite ils changent de côté pour répéter l'exercice suivant. Cette procédure est la même pour toutes les techniques de Sotai Dosa.

Laisser de l'espace. Shi n'a pas besoin d'abaisser le bout du Jo vers le sol en se retournant face à Uchi. Au lieu de cela, tourner naturellement dans le sens des aiguilles d'une montre en tenant le Jo en Tsune no Kamae.

7-2-2. Gyakute Uchi

(Ordres – Gyakute ni Kamae, Gyakute Uchi Yoi, Hajime, Yame, Motoe, Ichi Kotai)

But : Comme Honte Uchi, cette technique permet de frapper l'adversaire des deux côtés alternativement. Il y a deux genres de Gyakute Uchi : Migi Gyakute et Hidari Gyakute.

Uchi : Prendre Chudan no Kame

Shi : Prendre Gyakute no Kamae en même temps, en réponse à Uchi, en avançant la main gauche vers l'extrémité avant du Jo, pour le saisir en position inversée. Ensuite, amener le bras droit par dessus et glisser la main droite vers le bas, de manière à tenir le Jo à environ un quart sa longueur. En même temps, avancer le pied droit. L'extrémité avant du Jo est dirigée vers le point mitan entre les yeux d'Uchi.

En prenant la position d'Awase plus haut, il est important que le Jo et le Tachi se rencontrent d'abord environ à la hauteur des yeux, et ensuite s'abaissent à la hauteur de la gorge. C'est la même chose pour toutes les techniques ou les Kata. Du point de rencontre jusqu'à l'accomplissement d'Awase, les armes ne doivent pas se croiser de plus de 10cm.

Uchi : Lorsque Shi fait la frappe, reculer le pied droit, et recevez le Jo devant le corps avec le côté de la lame du sabre, en maintenant une position légèrement vers l'avant. Le sabre a un rôle identique à celui du shinai en Kendo lors de Kirikaeshi. Maintenir une poigne ferme. Le corps doit être tourné en YaYa Hanmi pour recevoir la frappe.

Shi : Tirer le Jo de la main droite (en s'assurant de ne pas le lever), et avancer le pied gauche, en amenant le Jo au-dessus de votre épaule gauche pour viser une frappe à la tête d'Uchi avec Kiai, qui sera bloquée. Après la frappe, tirer la main droite en arrière sans changer votre saisie, mais en gardant vos bras tendus, avancer le pied droit et amener à nouveau le Jo au-dessus de l'épaule droite pour faire une autre frappe, cette fois au côté gauche d'Uchi.

Uchi : Reculer du pied gauche et exécuter un blocage du côté de la main gauche

Répéter l'exercice sans interruption, ou autant de fois que l'espace le permet. Une fois fini, les deux côtés reviennent ensemble en Awase. Shi change la saisie en Honte, et les deux côtés se désengagent respectivement en Tokikata no Kamae et Tsune no Kamae.

Chacun fait un demi-pas vers la gauche, se croise et se retourne face à face pour reprendre le prochain exercice.

7-2-3. Hiki Otoshi Uchi

(Ordres – Hikiotoshi ni Kamae, Hiki Otoshi Uchi Hajime, Yame, Motoe, Ichi Kotai)

But : Cette technique est employée pour frapper vers le bas le sabre de l'adversaire lorsqu'il est tenu en Chudan no Kamae, et pour ensuite tenter une poussée à la face d'Uchi, à partir de la gauche et de la droite. Les deux types de techniques sont Migi Hiki Otoshi Uchi et Hidari Hiki Otoshi Uchi.

Uchi : Prendre Chudan no Kamae (depuis le Kamae de désengagement)

Shi : Prendre Migi (Ma Hanmi face à droite) Hiki Otoshi no Kamae, en s'assurant que l'espace entre l'un et l'autre n'est ni trop loin, ni trop près. Sur l'ordre Hajime, lever le Jo dans un grand mouvement circulaire et l'amener par-dessus et devant pour entrer en contact avec la partie du Monouchi du sabre, et continuer la frappe vers l'avant et vers le bas dans la diagonale arrière droite d'Uchi, avec Kiai. Le but est de glisser et d'effectuer une poussée contre le sabre, car le Jo concentre l'élan. Faire attention à ne pas incliner de trop le haut de votre corps.

Uchi : Lorsque Shi frappe le sabre, reculer le pied droit, suivi du gauche, pour absorber l'impact avec la totalité du corps, mais en maintenant la posture et le Zanshin. Ce mouvement ne doit pas être accentué. C'est simplement un pas normal en arrière et le sabre doit être dirigé à 45° vers le bas et en arrière.

Shi : Relever l'extrémité du Jo pour attaquer Uchi au visage, en même temps que vous avancez du pied droit, et montrer du Zanshin. Libérer le pouce gauche, tirer de la main gauche et pousser avec la main droite pour ramener de nouveau le Jo en Hidari Hikiotoshi no Kamae, tout en modifiant votre corps en Ma Hanmi à gauche (complètement de côté). Les doigts de la main qui se trouve devant sont dirigés vers le haut, et se trouvent devant le sein. La main droite tient le Jo de la même façon que dans Honte no Kamae.

Uchi : Quand le Jo a pris son Kamae amener le sabre en haut au-dessus de votre tête, et reculer le pied gauche derrière le droit, puis couper à nouveau jusqu'en Chudan no Kamae avec Kiai. Faire attention de maintenir la même distance qu'avant (c.-à-d. ne pas raccourcir la distance).

Shi : Au moment où Uchi prend Chudan no Kamae, amener le Jo vers le haut au-dessus de votre épaule gauche, et frapper le sabre vers le bas et dans sa diagonale arrière gauche avec le Kiai, et en avançant du pied gauche. Au moment où il recule, lever l'extrémité du Jo jusqu'à ses yeux en montrant du Zanshin.

Uchi : Après que le Jo ait pris à nouveau Hiki Otoshi no Kamae, amener le sabre en haut au-dessus de votre tête, et reculer le pied gauche suivi du droit, et couper à nouveau en Chudan no Kamae avec Kiai. Faire attention de maintenir la même distance qu'auparavant.

Shi : Au moment où Uchi prend Chudan no Kamae, amener le Jo vers le haut au-dessus de l'épaule droite, et frapper le sabre vers le bas et dans sa diagonale arrière droite avec le Kiai, puis avancer du pied droit. Au moment où il recule, lever l'extrémité du Jo au niveau de ses yeux en ayant du Zanshin.

Répéter autant de fois que demandé ou que l'espace le permet.

Quand Yame est prononcé, Uchi revient en arrière en Chudan no Kamae (Awase).

Sur les ordres Motoe et Ichi Kotai, terminer de la même manière que décrit précédemment.

7-2-4. Kaeshi Tsuki

(Ordres – Honte ni Kamae, Kaeshi Tsuki Yoi, Hajime, Yame, Motoe, Ichi Kotai)

But : Une technique utilisée pour pousser le Jo dans le plexus solaire de l'adversaire, en pivotant les hanches à droite et à gauche, et en utilisant les deux côtés du corps et les deux extrémités du Jo.

Uchi : Prendre Chudan no Kamae en même temps que Shi prend Honte no Kamae. Quand l'ordre Yoi est donné, reculer du pied droit et prendre Hidari Jodan no Kamae. S'assurer que votre corps reste en place face à l'adversaire.

Shi : A partir de Honte no Kamae, libérer le pouce gauche, glisser la main droite vers le haut le long du Jo et au-dessus de votre tête, changer la saisie de votre main droite lorsqu'elle descend en arrière. En même temps pivoter les hanches de manière que le haut de votre corps soit maintenant de face sur la droite en YaYa Hanmi.

Maintenir les deux bras naturellement tendus et plier légèrement les genoux afin d'avoir une posture souple, en s'assurant que le centre du Jo est aligné avec le milieu de votre corps. Maintenir la main gauche dans une position telle que le Josaki ne soit pas plus haut que votre plexus solaire. Les deux pieds sont tournés à 45° dans le sens des aiguilles d'une montre.

Avancer le pied gauche et glisser le Jo dans la main gauche, et pousser le Jo dans le Suigetsu de l'adversaire (plexus solaire). Faire le Kiai « HO-O » au

moment du contact avec le plexus solaire. Conclure le mouvement en levant l'extrémité du Jo au niveau des yeux de l'adversaire et en montrant du Zanshin.

Uchi : Quand Shi a montré du Zanshin, reculer immédiatement le pied gauche et amener le sabre en Awase, en revenant en Chudan no Kamae. Commencer à nouveau en prenant Hidari Jodan no Kamae tout en reculant le pied droit.

Shi : Pendant ce temps, libérer le pouce droit du Jo, glisser la main gauche vers le haut et au-dessus de la tête, comme précédemment, et pivoter les hanches pour que le corps soit maintenant de face à gauche en YaYa Hanmi. A nouveau, comme auparavant, avancer d'un pas et pousser le Jo dans le plexus solaire.

Répéter l'exercice autant de fois que demandé ou que l'espace le permet.

Sur l'ordre Yame, lever l'extrémité du Jo au niveau des yeux et attendre en Honte no Kamae pour qu'Uchi fasse Awase. Revenir en Tsune no Kamae lorsqu'Uchi se met en Tokikata no Kamae sur l'ordre Motoe. Changer de côté sur l'ordre Ichi Kotai.

7-2-5. Gyakute Tsuki

(Ordres – Honte ni Kamae, Gyakute Tsuki Yoi, Hajime, Yame, Motoe, Ichi Kotai)

But : Cette technique est une combinaison qui permet une poussée par-dessus la tête et vers le bas au plexus solaire, suivie d'une frappe Honte Uchi à la tête. Pratiquer la technique comme un tout, mais prendre soin de bien faire Gyakute Tsuki no Kamae et Honte no Kamae.

Uchi : Prendre Chudan no Kamae en même temps que Shi prend Honte no Kamae. Sur l'ordre Yoi, attendre que Shi fasse Gyakute Tsuki no Kamae, et sur Hajime reculer le pied droit et prendre Hidari Jodan no Kamae.

Shi : Prendre Migi Honte no Kamae en même temps qu'Uchi prend Chudan no Kamae. Sur l'ordre Yoi, glisser la main droite vers le haut jusqu'à l'extrémité du Jo, en l'amenant en arrière et directement au-dessus de la tête, tout en levant la main gauche à la hauteur de votre épaule.

Les deux bras doivent être tendus et le corps doit être tourné à droite en Ma Hanmi, avec maintenant la main gauche en avant dans la ligne centrale. Comme avec Kaeshi Tsuki, tourner les pieds de 45° dans le sens des aiguilles d'une montre, et plier légèrement les genoux.

Au moment de l'ordre Hajime, avancer le pied gauche et pousser le Jo directement dans le plexus solaire d'Uchi, en le glissant dans la main gauche et en employant le Kiai « HO-O ». S'assurer que les bras sont droits, que les deux mains ont une saisie ferme (non ouvertes) et que le haut du corps est face à droite en YaYa Hanmi. Tirer le Jo vers l'arrière de la main droite, en Ma Hanmi, et

faire la frappe de Migi Honte Uchi (en YaYa Hanmi) à la tête d'Uchi pendant que vous avancez du pied droit avec le Kiai « EE-EY-EE ».

Attendre avec ce Kamae pour qu'Uchi fasse Awase.

Uchi : Après la poussée (pas de contact), reculer d'un grand pas du pied gauche et pendant que Shi exécute Honte Uchi, le Jo rencontre votre propre coupe avec le sabre venant de Jodan no Kamae, pour réaliser Ai Uchi. Vous devez employer votre propre Kiai en même temps que Shi. Ceci est connu comme Kiri Musubi (entrechoc de sabres).

Les deux côtés continuent de cette manière autant de fois que demandée, ou que l'espace le permet.

Sur l'ordre de Yame, arrêter et reprendre vos Kamae respectifs du début. Puis changer de côté pour répéter ou continuer l'exercice suivant.

7-2-6. Maki Otoshi

(Ordres – Honte ni Kamae, Maki Otoshi Yoi, Hajime, Yame, Motoe, Ichi Kotai)

But : Cette technique permet au Jo d'attraper le sabre dans une action haute de brosse, puis de le balayer au loin et en bas à l'arrière droit d'Uchi dans un mouvement continu.

Uchi : Sur l'ordre de Honte ni Kamae, prendre Chudan no Kamae. Sur Yoi, avancer et tendre les deux bras en glissant le sabre vers le haut jusqu'au contact avec le Jo de Shi en Maki Otoshi no Kamae. Ce mouvement de préparation se fait seulement au début de l'exercice. Attente le signal pour commencer.

Shi : Depuis Migi Honte no Kamae, lever votre poing gauche au niveau de votre épaule gauche. Ne pas déplacer vos pieds. Votre poing droit est devant la partie gauche de votre front en ligne avec vos yeux. L'angle du Jo est approximativement de 45° en diagonale droite. Garder le coude gauche près du corps.

Sur l'ordre Hajime, amener le Jo vers le bas dans un mouvement circulaire ovale en balayant en arrière le sabre, et en forçant Uchi à reculer, en utilisant le Kiai pour frapper. Glisser le Jo sur toute la longueur du sabre pour permettre un élan suffisant. Employer également les mains gauche et droite. Faire un pas en avant du pied droit et amener le Jo jusqu'au visage d'Uchi en utilisant du Seme et du Zanshin. Attendre dans cette posture qu'Uchi fasse l'attaque suivante.

Uchi : Shi attaque et balaye le sabre vers le bas sur l'arrière droit. Faire un pas en arrière du pied droit pour absorber l'impact. Exécuter une autre coupe à la tête de Shi avec Kiai, en amenant le sabre en haut et au-dessus de votre tête, et faire un plus petit pas de recul, mais suffisant, du pied gauche.

Shi : A nouveau, comme auparavant, lever le Jo et attraper le sabre, mais sans déplacer les pieds. Effectuer le mouvement Maki Otoshi exactement comme

auparavant, et continuer de cette façon pendant autant de fois que demandé, ou jusqu'à l'ordre d'arrêter, et reprendre la position de départ.

Sur l'ordre Ichi Kotai, changer de côté, pour commencer la prochaine technique.

Après trois ou quatre attaques, Uchi constatera que la distance a augmenté entre les deux et qu'il ne pourra pas couper la cible exactement. Lorsque cela se produit, faire un ajustement de la distance. Pour cela ramener le pied gauche à côté du droit, et faire un pas en avant du pied droit. Cela doit rectifier la distance et ainsi les deux côtés peuvent continuer. Faire seulement cela quand l'écart s'élargit et non à chaque technique.

7-2-7. Kuri Tsuke

(Ordres – Kuri Tsuke Yoi, Hajime, Yame, Motoe, Ichi Kotai)

But : Evitant une attaque venant de l'avant, faire un pas vers la gauche et bloquer le sabre à la Tsuka, puis amener le Jo vers le bas pour bloquer le sabre contre le corps d'Uchi.

Uchi : A partir du Kamae de désengagement, sur l'ordre de Kuri Tsuke Yoi, prendre Hasso no Kamae. Votre distance respective dans cette technique est Issoku Itto no Maai qui est une distance de coupe sur un pas. Sur l'ordre de Hajime, faire un pas en avant du pied droit et couper à la tête de Shi. S'assurer que la coupe est faite d'un seul mouvement continu, et s'assurer que la pointe du sabre ne tombe pas en dessous de la position horizontale dans votre dos (c'est la même chose pour toutes les techniques de coupe).

Shi : Depuis Tsune no Kamae amener l'extrémité avant du Jo devant vous et dans votre main gauche (avec le dos de la main devant) pendant que vous déplacez le pied gauche d'un pas vers la gauche. Avancer directement le pied droit d'un pas, pour qu'il dans la diagonale avant droite du pied gauche, lever le Jo au-dessus de votre tête et le diriger dans un angle de 45° vers votre droite. Attraper la poignée du sabre entre les mains d'Uchi avec le Jo dépassant d'environ 10cm au-delà de la poignée.

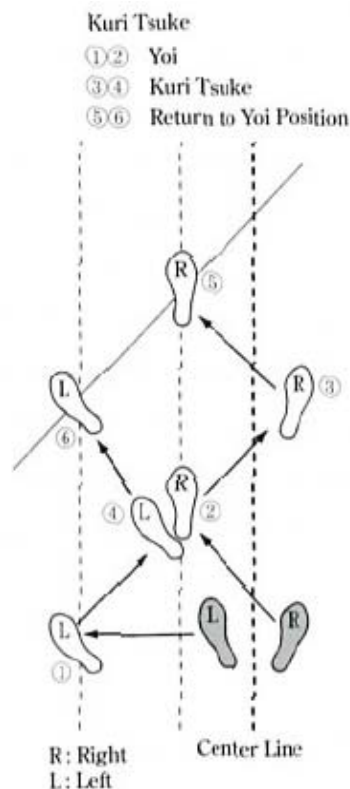
Puis dans un mouvement circulaire, tout en avançant, amener le sabre en bas et le bloquer contre le corps d'Uchi. A ce moment là, la main gauche doit être placée dans la cavité de la hanche gauche et la main droite retournée pour refléter le mouvement circulaire. Les pieds doivent être sur une ligne avec les pieds d'Uchi, sans perdre un Shisei correct (posture).

Uchi : Reculer du pied droit au moment où Shi avance. En recevant cette technique, garder le corps aussi droit que possible et les bras souples. Les jambes doivent être naturellement écartées, mais pas excessivement. Mais, elles ne doivent pas être trop resserrées. Puis, reculer le pied gauche, suivi du droit, et prendre Hasso no Kamae une fois de plus sur la ligne centrale, prêt à continuer sur la prochaine attaque.

Shi : Au moment où Uchi recule, ramener le Jo en haut sur la ligne centrale, à travers Honte no Kamae en changeant la main droite, montrer du Zanshin. Et prendre Tsune no Kamae en amenant le pied gauche à côté du droit, et en tirant le Jo dans la main droite jusqu'au centre. Maintenir la même distance qu'au début. Répéter l'exercice autant de fois que demandé.

Sur l'ordre Yame, prendre Honte no Kamae en gardant du Zanshin et du Seme. Lorsqu'Uchi fait un pas en arrière en Tokikata no Kamae, reprendre Tsune no Kamae et attendre l'ordre Ichi Kotai.

Il est important pour Uchi de se détendre et de recevoir la technique plutôt que résister. Le but de ceci est de maintenir une posture appropriée, et d'être prêt pour la prochaine attaque, au lieu d'être courbé en mettant de la force.



7-2-8. Kuri Hanashi

(Ordres – Kuri Hanashi Yoi, Hajime, Yame, Motoe, Ichi Kotai)

But : Quand Uchi fait une attaque à la tête, faire un pas vers la gauche et lever le Jo pour attraper la poignée du sabre. Faire un pas en avant et rejeter le sabre au loin dans un mouvement circulaire.

Uchi : Sur l'ordre Yoi, prendre Hasso no Kamae de la même façon que dans la technique précédente et attendre. Sur l'ordre Hajime, faire un pas en avant du pied droit et faire une coupe au centre de la tête de Shi.

Shi : Débutant à partir de Tsune no Kamae, avancer le pied gauche vers la gauche et saisir l'extrémité du Jo de la main gauche, et lever le bloc comme expliqué dans Kuri Tsuke. Noter que la main droite doit glissée en arrière d'une largeur de poing, afin que l'espace entre les mains soit plus ou moins de la largeur des épaules.

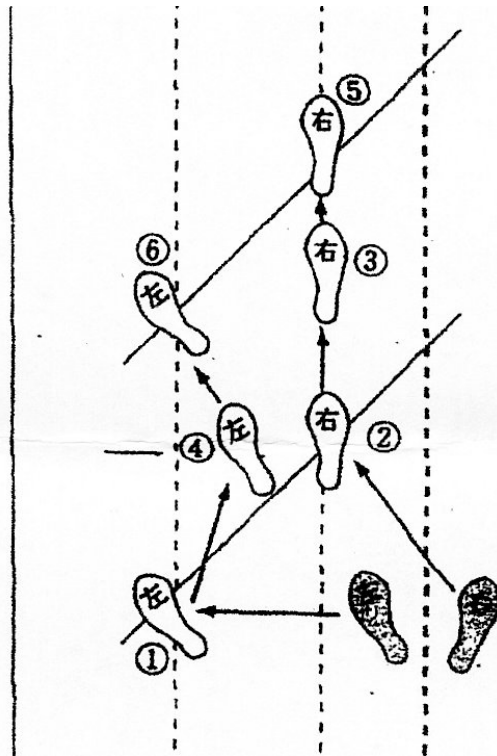
Ensuite, maintenir la pression, avancer le pied droit, et faire une grande action circulaire pour rejeter le sabre par-dessus l'épaule droite de l'adversaire, avec la même emphase que dans le Tandoku Dosa. Une fois réalisé, la pointe avant du Jo arrive à la hauteur des yeux de votre adversaire, et la main droite doit descendre pour finir dans la même position que dans Gyakute no Kamae.

Uchi : Lorsque Shi commence la technique de Kuri Hanashi, se préparer pour se déplacer vers l'arrière. Quand le sabre est rejeté par-dessus votre épaule droite, détendre vos bras et absorber le mouvement. Reculer le pied droit, puis le gauche en le croisant devant le droit, puis de nouveau reculer du pied droit et maintenir l'équilibre en revenant en Hasso no Kamae. Il sera nécessaire de tourner le corps vers la droite au moment d'absorber le mouvement de Shi. Ne pas tourner complètement le dos à Shi.

Depuis Hasso no Kamae répéter la technique autant de fois que demandé. Sur l'ordre Yame, puis Motoe, s'arrêter et revenir au Kamae de désengagement.

Shi : Après la réalisation de la technique Kuri Hanashi, maintenir le Zanshin. Sur l'ordre Yame, changer la main droite pour être en Honte et pour prendre Migi Honte no Kamae. Sur l'ordre Motoe, revenir en Tsune no Kamae, en faisant un pas en diagonale avant droite et revenir sur la ligne centrale.

Sur l'ordre Ichi Kotai, les deux côtés font un demi-pas vers leur gauche respective, et changent de côté, prêts pour la technique suivante.



1, 4, 6 : Pied gauche
2, 3, 5 : Pied droit

7-2-9. Tai Atari

(Ordres – Tai Atari Yoi, Hajime, Yame, Motoe, Ichi Kotai)

But : Lorsque l'on est attaqué à l'avant, faire un pas vers la gauche et attraper la Tsuka du sabre de l'adversaire. Pousser le sabre vers le haut et au-dessus de sa tête et ensuite, frapper son corps en même temps que vous vous déplacez en avant en le repoussant.

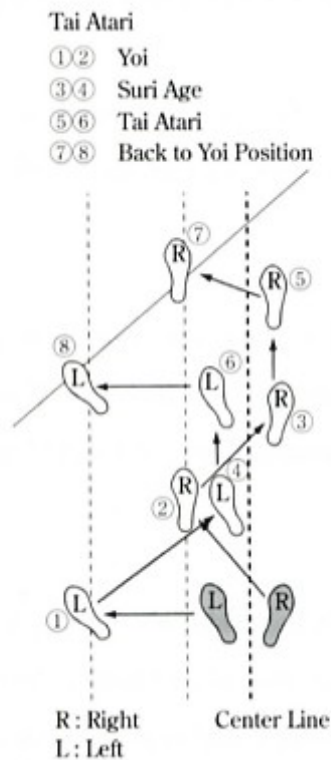
Uchi : Sur l'ordre Yoi, avancer d'un demi-pas du pied droit et prendre Chudan no Kamae, puis avancer un pas du pied gauche et prendre Hasso no Kamae de la même manière que lors des techniques précédentes et attendre. Sur l'ordre Hajime, avancer du pied droit et couper au centre de la tête de Shi.

Shi : Attendre en Tsune no Kamae. Comme dans Kuri Tsuke et Kuri Hanashi, effectuer le même mouvement pour happer la Tsuka. Ensuite, avec le sentiment de relever et de repousser, amener la main gauche vers le bas et en avant jusqu'au plexus solaire d'Uchi. La main droite est légèrement vers le bas puis en haut jusqu'au visage d'Uchi, en soulevant le sabre au-dessus de sa tête. Pour faire ce mouvement, il faut avancer d'un pas de la gauche vers la ligne centrale du corps d'Uchi en avançant les deux pieds. Mais le pied gauche reste derrière le droit. La main gauche doit être au niveau du plexus solaire et le Jo doit être vertical mais incliné en avant.

Sans s'arrêter ou plier vos bras, pousser Uchi en avant en tendant les bras, en même temps que votre corps se déplace vers l'avant du pied droit.
 Lorsqu'Uchi a reculé, revenir en Tsune no Kamae en passant par Honte no Kamae, en conservant le Zanshin et le contrôle du centre.
 En exécutant Tai Atari, le Kiai doit être exprimé par un « HO-O » émanant du bas de l'abdomen.

Uchi : Lorsque vous recevez le Tai Atari, ramener le pied droit en arrière près du gauche, mais pas en ligne. Les deux bras doivent être légèrement tendus au-dessus de votre tête avec le Kissaki pointé vers la droite et la Tsuka horizontale et au-dessus de la tête. Puis faire quatre pas normaux vers l'arrière en commençant du pied gauche et finir en Hasso no Kamae. Maintenir un intervalle de distance de deux pas. Continuer autant de fois que demandé. Sur l'ordre Yame puis Motoe, revenir en Kamae de désengagement et attendre.

Quand l'ordre Ichi Kotai est donné, les deux côtés font un demi-pas vers leur gauche respective, puis changent de côté pour la prochaine technique.
 Pour les techniques Kuri Tsuke, Kuri Hanashi et Tai Atari il n'y a aucun Awaseru (réunion en Chudan no Kamae). Les deux côtés doivent juste retourner à leurs positions de départ respectives.



7-2-10. Tsuki Hazushi Uchi

(Ordres – Tsuki Hazushi Uchi Yoi, Hajime, Yame, Motoe, Ichi Kotai)

But : Pour devancer une attaque en pique vers l'avant au plexus solaire, reculer du pied gauche et parer du côté droit. Puis lever le Jo au-dessus de l'épaule droite et exécuter une frappe de haut en bas en heurtant et expédiant le sabre au loin, tout en se déplaçant en avant pour attaquer l'adversaire au visage.

Shi : Avant qu'Uchi ne prenne Hasso no Kamae, prendre Tai Hazushi Kamae. De Tsune no Kamae amener l'extrémité du Jo dans la main gauche, de la même manière que pour Kuri Tsuke. Puis lorsque vous le levez directement au-dessus de la tête, glisser la main droite à l'autre extrémité. Tenir le Jo horizontalement avec les bras tendus les mains aux extrémités.

Uchi : A partir du Kamae de désengagement, prendre Hasso no Kamae. Votre distance respective dans cette technique est Issoku Itto no Maai qui est une distance de coupe sur un pas. De Hasso no Kamae avec le pied gauche devant, sur le commandement de Hajime, amener le sabre diagonalement vers l'avant dans un mouvement circulaire et vers le bas pour finir avec les mains devant votre hanche gauche. Garder le Kissaki légèrement au-dessus de l'horizontal et pointé vers Shi. Puis avancer le pied droit en faisant une pique vers le plexus solaire de Shi en utilisant le Kiai « HO-O ».

Shi : Recevoir la pique en reculant le pied gauche et en plaçant votre corps à 90° en Ma Hanmi. Placer la main gauche en haut et à l'arrière de votre tête et glisser la main droite jusqu'au niveau de la ligne avec votre épaule droite. Tenir le Jo sous un angle d'environ 45° et incliner le haut du corps en avant pour contrôler l'attaque, en maintenant le Jo dans la ligne centrale. On doit avoir, à ce moment là, la sensation que le Jo fait une déflexion sans s'écarter de la ligne centrale.

Ensuite, relâcher la main gauche en même temps que vous amenez le Jo au-dessus de votre épaule droite et saisir l'extrémité opposée. Faire une frappe sur le sabre (avec Kiai) en diagonal en travers du Monouchi pour le chasser vers l'arrière droit d'Uchi. Ensuite avancer d'un pas, en même temps que vous levez l'extrémité du Jo jusqu'au visage.

Puis, avancer du pied droit en utilisant le Seme pour contrôler Uchi, en même temps qu'il recule à nouveau en étant en Kamae de désengagement. Avant qu'Uchi ne prenne Chudan no Kamae, prendre Tsuki Hazushi Kamae une fois de plus.

Uchi : Au moment où le sabre est frappé, reculer le pied droit en absorbant la frappe. Avancer le pied gauche en amenant le sabre en Chudan no Kamae, c.-à-d. la pointe du sabre visant le plexus solaire de Shi et en attendant que Shi prenne Tsuki Hazushi no Kamae.

Lorsque Shi a pris Tsuki Hazushi no Kamae, faire un Tsuki directement au plexus solaire avec Kiai, en allongeant les deux bras et en déplaçant un peu les pieds. Répéter autant de fois que demandé, ou jusqu'à l'ordre de Yame.

Sur l'ordre Yame, Shi reste en Migi Honte no Kamae, tandis qu'Uchi retourne en Chudan no Kamae en prenant la position Awase avec Shi.

Sur l'ordre Motoe, les deux côtés reprennent leurs positions de départ respectives en Tsune no Kamae et Kamae de désengagement.
Sur l'ordre Ichi Kotai, changer de côté, prêts à commencer la technique suivante.

7-2-11. Do Barai Uchi

(Ordres – Honte ni Kamae, Do Barai Uchi Hajime, Yame, Motoe)

But : Stopper une attaque au côté droit de votre torse, puis la repousser par une contre-attaque avec le Jo s'arrêtant au visage d'Uchi.

Uchi : Depuis le Kamae de désengagement, prendre Chudan no Kamae.

Shi : En même temps, prendre Honte no Kamae.

Uchi : Sur l'ordre Hajime, prendre la garde Hasso no Kamae inversée (sabre à la gauche de la tête) et avancer du pied droit en visant le côté droit de l'abdomen de Shi en faisant une coupe diagonale de haut en bas (Do) avec Kiai. Il est important que l'angle de coupe du sabre soit seulement juste en dehors de la verticale (légèrement en diagonale) pour couper vers le bas dans l'abdomen. À la fin de la coupe, le Kissaki ne doit pas être en-dessous de l'horizontal.

Shi : Libérer le pouce gauche. Tourner votre corps vers la droite et déplacer votre pied droit vers l'arrière. Tourner le Jo dans un mouvement circulaire, en glissant la main droite jusqu'à l'extrémité, et ensuite en remontant la main gauche pour s'arrêter à environ un quart de la longueur. Il est important qu'au début du mouvement, de ne pas tirer la main gauche en arrière pour s'approprier la technique. La main gauche ne doit seulement se déplacer depuis sa position originale qu'à la fin de la technique quand elle glisse vers le haut du Jo. Les deux bras sont tendus (non bloqués) avec le corps en Ma Hanmi.

Le point médian entre les mains doit être en concordance avec la ligne centrale de votre corps. Le Jo est dans un angle d'environ 45° par rapport au sol. Regarder l'adversaire. Après blocage de la frappe du sabre, glisser la main gauche jusqu'à l'extrémité du Jo et lever la main droite au-dessus de votre épaule droite.

Ensuite, pivoter vos hanches et faire une frappe avec Kiai sur le Monouchi du sabre selon un angle d'environ 45°. Garder la main gauche dans la ligne centrale de votre corps et appliquer Teno Uchi (saisie de main). Pour finir, lever l'extrémité du Jo pour menacer Uchi au visage, tout en avançant du pied droit.

Uchi : Absorber l'impact au moment de la frappe sur le sabre, en faisant un petit mouvement en arrière du pied droit. Quand Shi avance, reculer d'abord le pied droit, puis le gauche, pour se retrouver à la position de départ en Chudan no Kamae.

Répéter l'exercice autant de fois que demandé jusqu'au Yame. Sur l'ordre d'arrêt, les deux côtés doivent reprendre Awase (point de rencontre du début) en Chudan no Kamae et Honte no Kamae.

Sur Motoe, ils doivent reprendre le Kamae de désengagement et Tsune no Kamae, et attendre.

Il n'y a aucun ordre de Ichi Kotai car la technique suivante Tai Hazushi Uchi est une technique arrière de progression, ainsi les deux côtés restent là où ils sont.

7-2-12-1. Tai Hazushi Uchi

(Ordres – Honte ni Kamae, Tai Hazushi Uchi Yoi, Hajime, Yame, Motoe, Ichi Kotai)

But : S'échapper d'une attaque à la tête en reculant et en frappant le sabre de l'adversaire au loin sur le côté droit.

Uchi : Depuis le Kamae de désengagement, prendre Chudan no Kamae. Puis rencontrer Shi en Awase. Lorsque Shi retire le Jo, faire un pas en Hasso no Kamae du pied gauche et attendre l'ordre de commencer.

Shi : A partir de Tsune no Kamae, prendre Migi Honte no Kamae pour rencontrer Uchi. Puis, tout en maintenant Zanshin tirer le Jo en arrière de la main droite, mais sans la lever. Avec le sentiment de tenir Uchi en échec, abaisser la main droite de manière à ce qu'elle se trouve à plat sur la cuisse droite au-dessus du genou, et amener la main gauche au niveau de l'épaule gauche, et attendre l'ordre de commencer.

Uchi : Sur l'ordre Hajime, avancer du pied droit et faire une coupe à la tête de Shi en finissant au niveau de la gorge, avec Kiai.

Shi : Reculer le pied droit à côté du gauche. Incliner le corps légèrement en arrière en même temps que vous déplacez la main gauche rapidement et directement au-dessus de la tête. Tenir le Jo verticalement sur votre côté droit avec le bras droit naturellement allongé. S'assurer que le bras gauche ne cache pas votre champ visuel (il doit former un angle droit au-dessus de la tête). Puis, en utilisant Hiki Otoshi, glisser et heurter le sabre vers le côté arrière-droit d'Uchi en employant le Kiai pendant que vous reculez du pied gauche. Faire face à gauche en YaYa Hanmi. Faire attention de ne pas allonger les mains en avant vers la pointe du sabre. Puis monter le Jo en le pointant vers les yeux d'Uchi et maintenir le Zanshin.

Uchi : Recevoir le Hiki Otoshi en relâchant la saisie de votre main gauche, mais en gardant la prise avec la droite. Absorber l'impact sur le sabre en faisant un petit pas en arrière des pieds gauche et droit, puis faire un pas en avant du pied gauche en Hasso no Kamae. Répéter autant de fois que demandé.

Sur l'ordre Yame, Uchi reculera du pied droit, en prenant Chudan no Kamae, et il prendra la position Awase avec Shi qui finira en Migi Honte no Kamae.

Sur l'ordre Motoe, Uchi fera un petit pas en arrière en prenant Tokikata no Kamae, et Shi prendra Tsune no Kamae.

Sur l'ordre Ichi Kotai, les deux côtés font un demi-pas vers leur gauche et changent de côté.

7-2-12-2. Hidari Tai Hazushi Uchi

(Ordres – Hidari Honte ni Kamae, Hidari Tai Hazushi Uchi Yoi, Hajime, Yame, Motoe, Tachi wa Osame, Sogo ni Rei)

But : S'échapper d'une attaque à la tête en reculant et en frappant le sabre de l'adversaire au loin sur leur côté gauche. C'est la même technique que précédemment, mais réalisée du côté opposé du corps.

Procéder avec la technique comme auparavant, mais Shi doit prendre Hidari Honte no Kamae. Hidari Tai Hazushi Uchi est exécuté exactement à l'identique mais du côté gauche. Pour Uchi, en recevant la frappe, relâcher la main gauche et glisser vers l'arrière pour pivoter en Ma Hanmi. Uchi abaisse alors le sabre sous le Jo, en tournant pour faire face à l'avant et faire un petit pas en avant avec le pied gauche en Hasso no Kamae.

Répéter l'exercice sans interruption et finir de la même manière que décrite précédemment.

Sur l'ordre Yame, Shi réalise un Zanshin tout en pointant l'extrémité du Jo vers le visage du Tachi, en gardant Hidari Honte ni Kamae. D'autre part, Uchi fait un pas en arrière du pied gauche et prend Chudan no Kamae.

Sur l'ordre de Motoe, Uchi désengage le Kamae et recule le pied droit vers le gauche, tandis que Shi recule le pied gauche vers le droit et prend Tsune no Kamae.

Sur l'ordre de Tachi wa Osame, Uchi remet le sabre dans la position Keito. Shi et Uchi prennent la posture de Sage Jo et Sage To, et se saluent entre eux sur l'ordre de Sogo ni Rei.

C'est la fin de la section Sotai Dosa

C'est la fin de toutes les Bases.

8. Kata (Mouvements des formes)

Les douze formes suivantes sont les séries complètes qui composent la « All Japan Kendo Federation Jodo Kata » et qui sont employés en compétition et en évaluation. Les explications sont sous une forme simplifiée, pour permettre à des pratiquants de comprendre les points importants et pertinents. Les noms et l'ordre sont les suivants:

Ippon me	Tsuki Zoe
Nihon me	Suigetsu
Sanbon me	Hissage
Yonhon me	Shamen
Gohon me	Sakan
Roppon me	Monomi
Nanahon me	Kasumi
Happon me	Tachi Otoshi
Kyuhon me	Rai Uchi
Juppon me	Seigan
Ju ippon me	Midare Dome
Ju nihon me	Ran Ai

Points à se rappeler pour l'exécution des katas :

Reiho (façons correctes) lorsque l'on débute et finit.

Au début, Shi et Uchi se tiennent tous les deux sur la Kaishi-sen (ligne de départ) avec les deux pieds côte à côte, et Uchi porte le Tachi de la main gauche en position Sage-To, tandis que Shi tient le Jo en position Sage-Jo. Puis, tous les deux ils se saluent en Ritsu-Rei.

A la fin, tous les deux retournent à la ligne de départ, et Uchi prend Keito avec les pieds réunis, puis en position Sage-To, tandis que Shi prend Sage-Jo après Tsune no Kamae. Puis, tous les deux ils se saluent en Ritsu-Rei.

Comment donner des ordres en instruisant des groupes.

Commander Sogo-ni-Rei, Ippon-me Tsukezoe, Yoi, Hajime, Yame, (de même pour les formes suivantes) Yame, Tachi o Osame, Sogo ni Rei.

8-1. Ippon me – Tsuki Zoe (Ordres – Ipponme Tsuki Zue Yoi, Hajime)

But : Éviter une attaque en se déplaçant d'abord en diagonale arrière-droite et contrer l'attaque par une frappe circulaire au poignet gauche de l'adversaire, et suivie d'une autre frappe au même endroit au moment où l'adversaire fait un pas en arrière et prend Jodan no Kamae.

Shi : Se tenir avec les pieds naturellement écartés en Tsune no Kamae. Tendre la main vers l'avant et tenir le Jo verticalement devant la ligne centrale de votre corps. Tenir le haut du Jo avec la main droite fermée autour de l'extrémité avec une saisie détendue, mais prête.

Uchi : Après que Shi ait pris le Kamae, placer votre main droite sur la Tsuka et tirer le Bokuto de la main gauche. En même temps, avancer d'un petit pas du pied droit. Quand le sabre est tiré environ à moitié, ouvrir la main gauche et amener le sabre en Chudan no Kamae. De cette position, avancer le pied gauche et prendre Hasso no Kamae. Faire 3 pas en avant, en commençant du pied gauche jusqu'à ce que vous atteigniez la distance correcte de coupe. Attendre un peu, puis faire un pas du pied droit, lever les mains au-dessus de la tête, de sorte que le sabre soit sous un angle d'environ 45°, et couper de haut en bas selon la ligne centrale de Shi, jusqu'à ce que le sabre finisse à l'horizontal. Lorsque vous coupez, faire le Kiai au moment de la coupe.

Shi : Éviter l'attaque en déplaçant le pied droit, suivi du gauche, vers votre diagonale arrière-droite, en prenant avec le corps un angle de 45° par rapport à la ligne de départ. Placer la main droite au dessus de votre jambe droite, près de votre hanche et changer la saisie. L'extrémité du Jo s'écarte de la ligne centrale. De la main gauche, serrer le Jo et le faire bouger vers le haut dans un mouvement circulaire dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Lever les deux mains lorsque vous faites cela, et pendant que vous avancez le pied gauche, exécutez une frappe au poignet gauche d'Uchi en utilisant le Kiai. Ce mouvement compliqué est comme un cercle rencontrant un autre et puis changeant dans une direction vers l'avant. On ne met pas le Jo dans une position de Furi Kaburi (préparation au-dessus de la tête pour couper), mais on l'élabore d'un grand demi-cercle et on fait une menace au visage tout en le laissant tomber vers le bas pour frapper les poignets.

Uchi : Après avoir été frappé, faire un pas en arrière du pied droit vers votre diagonale arrière-droite en Hidari Jodan no Kamae, avec le sabre au-dessus de la tête. Il est important de maintenir un sentiment d'attaque et de Zanshin en prenant ce Kamae.

Shi : Dès qu'Uchi commence à se déplacer vers l'arrière, tirer rapidement le Jo dans la main gauche, sans changer la hauteur de cette main, jusqu'à ce que les bras soient tendus. Lorsque vous faites un pas en avant du pied droit, amener le

Jo au-dessus de la tête et frapper le poignet gauche d'Uchi et employer le Kiai. Le point de contact sur le Jo est à environ 10 centimètres de l'extrémité. Comme Uchi bat en retraite en abaissant sa garde, baisser la pointe du Jo devant ses yeux. Tirer le Jo en arrière dans la main droite en gardant le contrôle de la ligne centrale, jusqu'à ce que les bras soient tendus. Abaisser et ouvrir la main droite de façon que le dos soit à plat sur la cuisse au-dessus du genou. En même temps, lever la main gauche au niveau de votre épaule gauche. Glisser les deux mains au milieu du Jo quand vous l'amenez à nouveau en Tsune no Kamae et ramenez le pied gauche à côté du droit. Replacer la main gauche au côté gauche.

Uchi : Après avoir été frappé, reculer d'un petit pas des deux pieds (pour dégager le Jo) et pendant que Shi abaisse la pointe du Jo devant vos yeux pour exécuter Osame (rengainer), abaisser votre sabre dans une position de non garde (Tokikata no Kamae) vers le côté arrière de votre corps par une action fluide. Les bras doivent être naturellement étendus avec le sabre pointant vers le bas en arrière à environ 45° par rapport au sol.

Pendant que Shi place sa main droite sur sa cuisse, reculer le pied gauche légèrement derrière le droit (comme dans Kendo no Kata) et prendre le Kamae de désengagement du sabre (NDLT : Tokikata no Kamae).

De cette position, Uchi doit initier le retour aux positions respectives de départ, en se déplaçant d'abord. Les deux côtés doivent finir à leurs positions de début en même temps. C'est la même chose pour tout les Katas de cette série.

8-2. Nihon me – Suigetsu

But : Anticiper une coupe de sabre à la tête en s'écartant en avant sur le côté droit et en poussant dans le plexus solaire de l'adversaire. Puis, lorsqu'il prend le Kamae, frapper le sabre au loin.

Uchi : Prendre Hasso no Kamae. Faire trois pas en avant en commençant du pied gauche. À la distance correcte d'un pas pour couper, pause, puis avancer du pied droit et faire une coupe droite à la tête de Shi avec Kiai. La pointe du sabre doit finir aux niveaux des yeux avec les bras allongés, mais non bloqués.

Shi : De Tsune no Kamae, éviter la coupe en faisant un pas vers votre diagonale avant droite. Placer la main gauche sur la hanche gauche et, avec un sentiment de pivot de vos hanches, pousser la pointe du Jo dans le plexus solaire d'Uchi. Faire le Kiai « HO-O » sur le contact. Vous devez dégager la ligne centrale de l'attaque et ne pas laisser votre épaule gauche en ligne avec le sabre.

Uchi : Après avoir été frappé, reculer d'un grand pas du pied droit sur la ligne diagonale pour faire face à Shi, et prendre Hasso no Kamae.

Shi : Dès que vous sentez qu'Uchi recule, reculer également le pied droit en arrière et amenez au Jo en Migi Hiki Otoshi no Kamae en changeant la main droite dans la saisie de Honte.

Uchi : Il n'y a aucune marge de temps pour faire une attaque, donc à partir de Hasso no Kamae, avancez le pied droit, et faire une coupe en Chudan no Kamae comme défense, avec Kiai. Ne pas couper depuis Hasso, lever plutôt le sabre et couper au-dessus de la tête.

Faire attention à ne pas trop réduire la distance, car cela créera de la difficulté à Shi pour exécuter sa technique.

Shi : Se préparer pour exécuter Hiki Otoshi. Lever le Jo au-dessus de l'épaule droite avec les deux mains. Pivoter vos hanches lorsque le Jo arrive devant et vers le bas en contact avec le sabre, le balayant loin à l'arrière du côté droit d'Uchi. Employer le Kiai pour frapper. Lorsque la frappe est exécutée, les deux mains vont s'écartier de votre ligne centrale légèrement vers la gauche, mais elles reviennent lorsque le Jo est levé sur la ligne centrale du corps d'Uchi pour finir aux yeux, tout en avançant du pied droit. Maintenir Zanshin et Seme tandis que vous accomplissez le mouvement de Jo Osame, et jusqu'à ce que vous reveniez à la position de départ. Les mouvements de la fin sont identiques que pour Tsuki Zoe.

Uchi : Recevoir l'impact de la frappe/coupe sur le sabre en reculant du pied droit lorsque le sabre est balayé vers le bas vers l'arrière-droite. Après cela, les mouvements de fin sont les mêmes que pour Tsuki Zoe.

8-3. Sanbon me – Hissage

But : Devancer une attaque à votre tête en employant Kuri Tsuke, puis faire une poussée au plexus solaire de l'adversaire suivie d'une frappe à leur tête.

Shi : De Tsune no Kamae, prendre Hissage no Kamae, avant qu'Uchi ne prenne Hasso no Kamae. Pour cela, reculer le pied droit lorsque vous laissez tomber l'extrémité avant du Jo, et pivoter le corps en Ma Hanmi tout en gardant vos yeux dirigés vers l'adversaire. Amener le Jo dans une position presque verticale derrière la jambe droite. Le Jo ne doit pas être visible de l'avant.

Uchi : Prendre Chudan no Kamae, puis Hasso no Kamae, et faire trois pas en avançant du pied gauche. Lentement, en prenant Chudan no Kamae vous rencontrez Shi. Cette approche en même temps est appelée Awase, et doit être faite avec une prise de conscience très grande. A partir de cette posture, utiliser le Seme pour créer le sentiment de pousser Shi en arrière, en même temps que vous avancez du pied gauche et lever le sabre en Jodan no Kamae. Ensuite, sans s'arrêter, avancer du pied droit et faire une coupe droite à la tête de Shi avec Kiai.

Shi : Depuis Hissage no Kamae, en même temps qu'Uchi arrive, amener l'extrémité supérieure du Jo en avant, pendant que votre corps pivote pour être de face. La main droite tient le Jo dans une saisie inverse en Tsune no Kamae. Ramener le pied droit à côté du gauche et le Jo en Migi Gyakute no Kamae (face à gauche en YaYa Hanmi). Reculer du pied gauche pour maintenir la distance correcte du Kamae, tout en glissant la main droite en arrière en saisie Gyakute

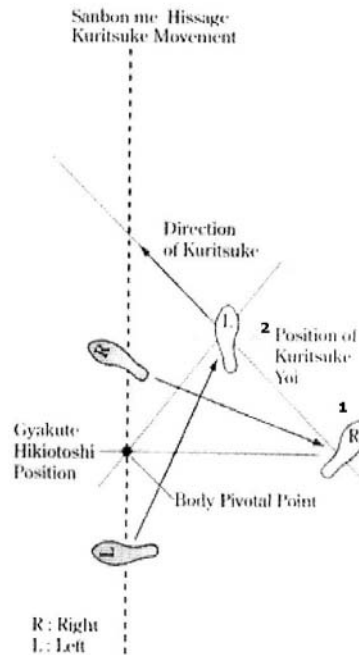
Uchi. Lorsqu'Uchi pousse en avant pour couper, maintenir un Seme égal et reculer en étant de face à gauche en Ma Hanmi Hiki Otoshi no Kamae, en faisant un grand pas du gauche et en reculant aussi du pied droit pour maintenir une distance égale.

Attendre qu'Uchi s'engage sur le deuxième pas, avant de recevoir la coupe, et ensuite bouger votre pied droit de l'autre côté vers la droite et amener le pied gauche droit en avant pour finir en dehors de la ligne centrale d'Uchi. Lever le Jo au-dessus de votre tête et bloquer la coupe en étant en contact avec la Tsuka du sabre d'Uchi.

Votre corps doit être en position de YaYa Hanmi. Effectuer le mouvement Kuri Tsuke en même temps que vous avancez du pied gauche. S'assurer que le point de contact du Jo est sur la Tsuka (poignée) du sabre, en la plaquant efficacement, contre le corps ou le haut des jambes d'Uchi.

En exécutant Kuri Tsuke dans le contexte du Kata, le corps bouge à peine en avant, mais se déplace simplement sur le côté. Ceci est fait en déplaçant le pied avant vers le côté et légèrement en arrière, de sorte qu'il soit en ligne avec la position originale. Le pied arrière avance alors dans une position de 45° pour recevoir la coupe. A la fin de la technique, le pied avant doit seulement être légèrement devant la position d'origine du pied.

Uchi : Pour recevoir cette technique qui contre de votre attaque, relâcher les bras et reculez en premier du pied gauche. Ne pas incliner votre corps en avant. Maintenir votre regard fixé sur le visage de Shi. Puis, pivoter et reculer le pied gauche en même temps que vous vous échappez du Kuri Tsuke de Shi, suivi du pied droit lorsque vous arrivez en position de garde en dehors. Finalement, faire un pas de plus en arrière, encore du pied gauche. Puis, comme Shi fait Hiki Otoshi Uchi, battre en retraite des deux pieds en gardant le pied droit en avant. Pour recevoir cette attaque, que vous devez attendre jusqu'au dernier moment possible, avant de faire un pas de désengagement en s'assurant que vous maintenez une distance rapprochée.



Action de Shi :

- Body pivotal point : Point de pivot du corps de Shi
- Kuri Tsuke movement m Mouvement de Kuri Tsuke

Shi : Lorsqu'Uchi commence à reculer, tourner d'abord la main gauche en avant en une saisie Honte Uchi, puis faire une poussée au plexus solaire d'Uchi, en bougeant à la fois les mains et les pieds en même temps que vous faites le Kiai « HO-O ». La synchronisation de ce coup doit être entre le second et le troisième pas de recul d'Uchi. En gardant un élan vers l'avant en terme de rythme, prendre Hiki Otoshi no Kamae en étant de face à droite et exécuter Hiki Otoshi Uchi avec Kiai, avant qu'Uchi ait une chance de récupérer son calme. Maintenir le Zanshin et le Seme en faisant le mouvement d'Osame, et finir de la même manière dans les premiers Katas.

Uchi : Attendre que Shi accomplisse le mouvement d'Osame, puis, finir de la même manière qu'indiqué précédemment.

Les deux côtés reviennent à leurs positions respectives de départ et Uchi part en premier.

8-4. Yohon me – Shamen

But : Éviter une attaque vers vous en s'écartant de la ligne centrale et contre-attaquer en frappant le côté de la tempe de l'adversaire, suivi d'une poussée au plexus solaire.

Uchi : Prendre Chudan puis Hasso no Kamae et faire trois pas en avant. Faire une pause à une distance correcte de coupe, puis, avancez le pied droit en faisant une grande coupe sur la ligne centrale, depuis Jodan no Kamae jusqu'en bas pour finir au niveau de la taille de Shi. Utiliser le Kiai pour la frappe.

Shi : Éviter la coupe du sabre en s'emparant de l'extrémité du Jo de la main gauche en position renversée. En se déplaçant sur votre diagonale avant droite, amener le Jo circulairement pour faire une frappe en Gyakute Uchi à la tempe gauche de l'adversaire avec le Kiai.

Pivoter naturellement les hanches pour ajouter de l'emphase au mouvement, et garder la main gauche près du centre de votre corps. Il est important que les deux mains finissent le mouvement en même temps pour contrôler cette frappe. La main gauche doit finir approximativement à la hauteur de la taille et la main droite à la hauteur du plexus solaire.

Uchi : Après la frappe, reculer d'un grand pas du pied droit, tourner votre corps pour faire face à Shi et prendre Hidari Jodan no Kamae avec Zanshin.

Shi : Dès qu'Uchi commence à s'écarter, prendre Kaeshi Tsuki no Kamae comme décrit dans le mouvement de Sotai Dosa. S'assurer que votre équilibre est stable et que vos genoux sont pliés. Avant qu'Uchi ait une chance de récupérer l'initiative et d'attaquer à nouveau, avancez du pied gauche et faites une poussée au plexus solaire avec le Kiai. Après le coup, lever la pointe du Jo jusqu'au visage d'Uchi en maintenant le Zanshin.

Ensuite, tirer le Jo en arrière de la main gauche jusqu'à ce que les deux bras soient tendus, en gardant le Jo dirigé vers les yeux de l'adversaire. Puis baisser la main gauche pour qu'elle repose, la paume vers le haut, juste au-dessus du genou, pendant que vous levez la main droite en même temps à la hauteur de l'épaule.

Ensuite, renverser les positions des deux mains avec promptitude pour amener le Jo en Tsune no Kamae; c.-à-d. d'abord retourner la main gauche pour être sur le Jo, et ensuite derrière la main droite. En même temps que le pied droit se déplace au niveau du gauche, amener le Jo vers l'avant en glissant les deux mains vers le milieu et prendre Tsune no Kamae pendant que vous relâchez la main gauche.

Uchi : Après la poussée vers votre plexus solaire, attendre que Shi remonte le Jo jusqu'à vos yeux. Puis reculer d'un pas, en gardant le pied gauche devant et en abaissant le sabre en position de garde en dehors. En même temps que Shi se prépare pour accomplir le mouvement d'Osame, reculer le pied gauche derrière le droit, et revenir en Tokikata no Kamae.

Les deux côtés font un pas en arrière vers leurs positions de départ d'origine, Uchi partant d'abord.

8-5. Gohon me – Sakan

But : Éviter et parer une attaque au plexus solaire en reculant d'un pas, et en le contrant avec une frappe de haut en bas sur le sabre, suivie d'une attaque au

visage. Finir en balayant au loin le sabre de l'adversaire et attaquer à nouveau au visage.

Shi : Prendre le Kamae de Tsuki Hazushi Uchi au devant d'Uchi qui prend Hasso no Kamae.

Uchi : Après avoir pris Chudan et ensuite Hasso no Kamae, avancer du pied gauche vers la distance d'attaque. Sur le dernier pas du pied gauche, amener le sabre en avant et vers le bas suivant une ligne diagonale qui s'arrête à la partie antérieure de la hanche gauche. Le sentiment correspondant à ce mouvement est de décrire un grand arc avec la pointe du sabre sans se déplacer. L'angle du sabre doit être diagonal. Ensuite, en même temps que le pied droit avance, allonger les deux bras et faire une pique au plexus solaire de Shi en utilisant un Kiai. Cette pique est faite avec tout le corps, pas seulement avec les bras. En position du Kamae du Tsuki, le bord de la lame est vers le bas et à gauche; à la fin de la pique, le bord doit être dirigé vers le bas.

Shi : Recevoir l'attaque en se déplaçant directement vers l'arrière et en tournant le corps en Ma Hanmi, tout en reculant le pied gauche. Descendre le Jo vers le bas en faisant un cercle, et rencontrer le sabre sur votre ligne centrale. Ne pas lever l'extrémité du Jo au-dessus de votre taille. Incliner votre corps en avant en même temps que vous reculez, tirer le Jo en Kamae lorsque vous êtes en contact avec le sabre. S'assurer qu'une séparation suffisante existe entre vous et Uchi, de sorte que le Jo ne reçoive que l'extrémité du sabre.

Ensuite, tourner votre corps d'un quart de tour pour être face à Uchi, et libérer la main gauche. S'emparer de l'extrémité opposée du Jo, en même temps que vous l'amenez vers le haut et au-dessus de l'épaule droite. S'assurer que la main droite est plus haute que l'épaule droite. Placer la main gauche devant le sein droit près de votre plexus solaire lorsque vous faites ce Kamae. Faire maintenant une frappe sur la partie du Monouchi du sabre d'Uchi.

Employer le Kiai pour la frappe. Garder la main gauche en ligne avec le centre de votre corps, et ne pas la tirer en arrière ou ne pas l'amener vers la gauche. Avancer le pied droit, suivi du gauche et amener l'extrémité du Jo vers le haut sur la ligne centrale du corps d'Uchi et finir au niveau de son visage.

Uchi : Absorber la frappe en reculant le pied droit, après le gauche, ainsi que le sabre. Le sabre doit finir dans un angle d'environ 45° vers le plancher, avec les bras naturellement tendus et la pointe dirigée en l'arrière. Ne pas faire Waki Gamae. Maintenir un sentiment de résistance. Cette attitude est la même pour tout les Katas de cette série.

Shi : En utilisant le Seme pour attaquer le visage d'Uchi, avancer le pied droit. Aucun Kiai n'est nécessaire à ce moment.

Uchi : Faire un pas en arrière du pied gauche.

Shi : Avant qu'Uchi ne fasse un pas en arrière en Hasso no Kamae, amener votre pied gauche à côté du droit. Puis reculer votre pied droit en même temps

que vous prenez Hiki Otoshi no Kamae (face à droite en Ma Hanmi). Glisser votre main droite tout le long du Jo en prenant ce Kamae.

Uchi : Une fois de plus, reculer le pied droit en Hasso no Kamae. Vous devriez être maintenant à une distance de coupe de deux pas. De cette position, vous êtes prêt à exécuter votre dernier mouvement. Avancer du pied droit et exécuter une coupe jusqu'en Chudan no Kamae avec Kiai. Cette action est identique à celle qui se trouve dans Suigetsu. Recevoir le Hiki Otoshi et finir de la même manière que pour Suigetsu.

Shi : Depuis Hidari Hiki Otoshi no Kamae, frapper au loin le sabre d'Uchi vers son arrière droit avec Kiai, et en même temps avancer du pied droit et attaquer le visage d'Uchi. Procéder au mouvement d'Osame et revenir à Tsune no Kamae en maintenant le Zanshin de la même manière que dans les Katas précédents.

Les deux côtés reviennent à leurs positions de départ originales sous la conduite d'Uchi.

8-6. Roppon me – Monomi

But : Éviter une attaque sur votre centre en reculant d'un pas vers la gauche, et riposter en attaquant le poignet droit de l'adversaire. Comme il fait un pas au loin pour créer la distance pour une autre attaque, faire une poussée à son plexus solaire en utilisant Kaeshi Tsuki.

Shi : De Tsune no Kamae amener l'extrémité avant du Jo au milieu du corps là où les deux mains se réunissent au centre. La main gauche doit saisir le Jo par-dessous, la paume étant de face. Tirer le Jo de la main gauche vers la gauche en glissant la main droite à l'extrémité. Poser la fin du Jo tranquillement sur le plancher. Maintenir votre regard fixé sur l'adversaire dans sa totalité.

Uchi : Après avoir pris Chudan no Kamae et Hasso no Kamae, commencer en avançant de la même façon que les katas précédents et marquer une pause dès que la distance correcte de coupe est atteinte. Faire une coupe en partant du haut sur la ligne centrale jusqu'au niveau de la taille de Shi, en employant le Kiai.

Shi : Au moment où Uchi commence à lever le sabre en Jodan no Kamae, attraper rapidement le Jo avec la main gauche et diriger le pied gauche vers la diagonale gauche en prenant YaYa Hanmi en même temps. Ne pas faire plus d'un demi-pas. Avant que la coupe d'Uchi ne finisse à l'horizontal, vous devez faire une frappe sur son poignet droit avec le Kiai.

Faire cela en tournant le corps à partir de la position de face à gauche en YaYa Hanmi jusqu'à la position de YaYa Hanmi de face à droite, en amenant le Jo vers le haut au-dessus de la tête dans un grand arc et en reculant le pied droit. Le Jo doit finir dans un angle qui permet de contrôler le centre d'Uchi.

Uchi : Reculer votre pied droit et prendre Hidari Jodan no Kamae. Garder votre corps droit pour être face à Shi.

Shi : Relâcher le pouce droit et tourner votre corps en Kaeshi Tsuki no Kamae. Avancer du pied droit et effectuer une poussée dans le plexus solaire d'Uchi en utilisant le Kiai. Relever l'extrémité du Jo au niveau du visage d'Uchi en gardant le Zanshin. Attendre tandis qu'Uchi recule et effectuer les mêmes mouvements de fin que ceux qui se trouvent dans Tsuki Zoe.

Uchi : Quand le Jo a fini, faire un pas légèrement vers l'arrière du pied droit en premier, et abaisser votre sabre dans une position de non garde.

Les deux côtés reviennent à leurs positions de départ d'origine avec Uchi menant.

8-7. Nanahon me – Kasumi

But : Eviter une attaque au centre en faisant un pas vers la gauche et faire Tai Atari, faire Kuri Tsuke après avoir fait un pas à droite, et piquer au plexus solaire et, faire Hiki Otoshi Uchi au visage de Uchi.

Shi : De Tsune no Kamae, prendre l'extrémité avant du Jo de la main gauche dans une saisie inversée et reculer le pied droit. En même temps que vous mettez le Jo au-dessus de la tête, tourner le haut du corps en YaYa Hanmi et garder la main droite ouverte et à plat avec le dos de la main près de votre front. La main gauche doit saisir fermement la fin du Jo et être légèrement plus haute que le coude qui doit être près du côté du corps. Le bras droit doit être placé à environ 45° avec le coude confortablement abaissé. Le poignet droit ne doit pas être plié et les quatre doigts de la main droite doivent être ensemble et allongés, sur la même ligne que le front. Rester complètement en alerte.

Uchi : Prendre Chudan no Kamae puis Hasso no Kamae, et faire trois pas en avant jusqu'à la distance correcte. Prendre lentement Chudan no Kamae en même temps que Shi prend Gyakute no Kamae et garder du Zanshin.

Shi : Lorsque Uchi avance le sabre, aller à sa rencontre et contrôler son action en amenant le pied droit en ligne avec le gauche. Amener le Jo en avant et vers le bas en Migi Gyakute no Kamae, et reculer le pied gauche d'un pas. Garder l'initiative du moment en continuant à presser Uchi lorsque vous tirez le Jo en arrière dans la main droite. Puis l'amener au-dessus de l'épaule gauche en faisant Gyakute Uchi et en balayant le sabre d'Uchi vers son arrière gauche. Utiliser un Kiai fort lorsque vous frappez le sabre et, en même temps que vous avancer le pied gauche lever l'extrémité du Jo au niveau du visage d'Uchi en attaquant avec du Seme.

Uchi : Recevoir la frappe sur votre sabre en relâchant la main gauche, permettant au sabre de tomber vers votre arrière gauche, et en reculant des deux pieds, mais en gardant le pied droit devant. Attendre que l'attaque soit finie. Reculer d'un pas du pied droit et ramener circulairement le sabre en haut en Hasso no Kamae à une distance de coupe d'un pas.

Shi : En maintenant un sentiment vers l'avant, reculer d'un pas des deux pieds droit et gauche, et en gardant le pied gauche devant, et prendre Migi Gyakute Hiki Otoshi no Kamae (face à droite en Ma Hanmi) en vous assurant que vous avez maintenant changé l'espace en une distance de coupe de deux pas.

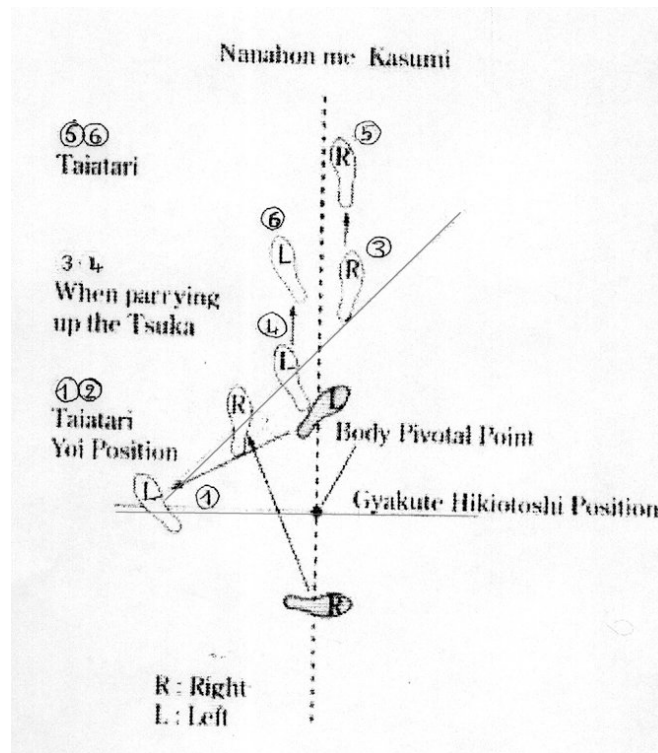
Uchi : Avancer le pied gauche puis le droit et faire une coupe à la tête de Shi en utilisant le Kiai.

Shi : Recevoir la coupe en déplaçant votre pied gauche directement vers votre gauche, et ensuite amener votre pied droit directement en avant, en levant le Jo au-dessus de votre tête pour attraper la Tsuka du sabre d'Uchi sous un angle d'environ 45°.

Uchi : Relâcher vos bras pour se préparer à recevoir la technique de Tai Atari. En même temps que Shi pousse vos bras au-dessus de votre tête, reculer le pied droit un peu plus près du gauche, comme cela a été expliqué dans le Sotai Dosa.

Shi : En utilisant la main droite comme pivot, amener la main gauche vers le bas et en avant en propulsant les deux bras et le sabre d'Uchi au-dessus de sa tête. Une fois accompli, votre main gauche doit être à la hauteur de son plexus solaire et la main droite au niveau de son visage. Déplacer le pied gauche jusqu'à l'arrière du droit et maintenir le Jo incliné vers l'avant de son axe vertical. Ensuite, utiliser le poids entier de votre corps, et sans plier vos bras, pousser en avant en prononçant le Kiai « HO-O ».

Uchi : Reculer en ligne droite en faisant quatre pas, en commençant par le pied gauche pour absorber l'attaque de Shi et prendre de nouveau Hasso no Kamae.



Action du Jo ou Shi :

- Right : Droit
- Left : Gauche
- Body pivotal point : Point de pivot du corps
- When parrying up the Tsuka : Quand vous parez la Tsuka en la soulevant

Shi : Maintenant que l'on a accompli Tai Atari, se déplacer sans à-coup en Hiki Otoshi no Kamae (face à gauche en Ma Hanmi) en tirant le Jo vers le bas et en arrière dans la main droite. Maintenir la main droite dans une saisie inversée. S'assurer que vous avez créé une distance de coupe de deux pas.

Uchi : Avancer le pied droit en faisant une autre coupe droite à la tête de Shi, en employant un Kiai.

Shi : Effectuer Kuri Tsuke en déplaçant le pied droit vers la droite, puis en faisant un pas directement en avant avec le pied gauche, pour attraper la poignée de sabre avec le Jo. Votre corps doit être en position face à droite en YaYa Hanmi et l'angle du Jo est à environ 45° dirigé vers la gauche. Continuer en avançant le pied gauche, amener le Jo vers le bas dans un mouvement circulaire, emprisonnant ou plaquant le sabre par le Tsuka, vers le bas du corps d'Uchi.

Uchi : Pour recevoir cette contre-technique à votre attaque, détendre les bras en même temps que vous faites un pas en arrière en commençant avec le pied gauche. Ne pas incliner le corps à l'excès. Maintenir votre regard fixé au visage de Shi. Ensuite, pivoter et reculer le pied gauche pour vous échapper du Kuri Tsuke de Shi, poursuivre avec le pied droit, en même temps que vous vous désengagez du Kamae. Reculer à nouveau d'un pas du pied gauche. Enfin, comme Shi fait Hiki Otoshi Uchi, battre en retraite des deux pieds, en maintenant le pied droit devant. Pour recevoir cette attaque vous devez attendre jusqu'au dernier moment possible, avant de reculer clairement, en s'assurant que vous maintenez une distance étroite.

Shi : Pendant qu'Uchi commence reculer, tourner d'abord la main gauche en avant en une saisie Honte Uchi, puis faire une poussée au plexus solaire d'Uchi en déplaçant les deux mains et les pieds avec Kiai. La synchronisation de ce coup doit se faire entre le deuxième et le troisième pas de recul d'Uchi. En gardant un élan vers l'avant en termes de rythme, prendre Hiki Otoshi no Kamae, face à droite, et exécuter Hiki Otoshi Uchi avec un Kiai, avant qu'Uchi n'ait une chance de récupérer son calme. Maintenir le Zanshin et le Seme en faisant le mouvement d'Osame et finir de la même manière que précédemment décrite dans Tsuki Zoe.

Uchi : Finir de la même façon que décrite dans Tsuki Zoe.

Les deux côtés reviennent à leurs positions de départ d'origine sous la conduite Uchi.

8-8. Happon me – Tachi Otoshi

But : En tirant profit de la longueur supplémentaire du Jo, faire Gyakute Uchi à la tête de l'adversaire qui est en Chudan no Kamae. Au moment où il coupe votre

cou, utiliser le Kuri Tsuke, suivi par une poussée au plexus solaire, et finir avec Hiki Otoshi Uchi à sa tête

Shi : Observer l'adversaire en Tsune no Kamae.

Uchi : Prendre Chudan no Kamae et Hasso no Kamae et faire le nombre de pas nécessaire en commençant du pied gauche. Prendre Chudan no Kamae lorsque vous atteignez la distance de rencontre correcte.

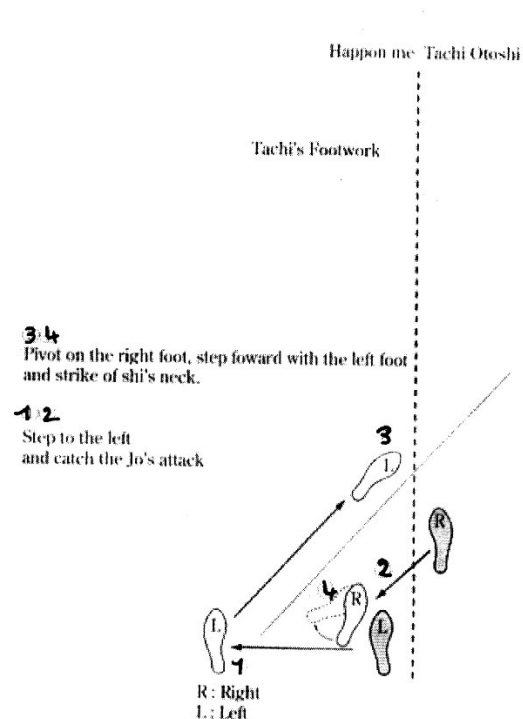
Shi : Avant qu'Uchi ne finisse son dernier pas, prendre l'extrémité du Jo en saisie inversée avec votre main gauche. Dans le même temps, reculer un peu le pied droit derrière le gauche. En même temps que vous faites Gyakute no Kamae, amener le Jo dans un grand arc au-dessus de votre épaule droite et reculer d'un pas (derrière le pied gauche) pour ajuster la distance de rencontre. Exécuter ce Kamae avec un sentiment de forte détermination. Sans se relâcher, maintenir un Seme.

Au moment où vous tirez le Jo en arrière de la main gauche, sur toute sa longueur dans la main droite, avancez le pied droit sur votre diagonale avant gauche. Ne pas amener la main droite en avant, à proximité du sabre d'Uchi. En pivotant vos hanches avancer le pied gauche et exécuter Gyakute Uchi à la tête d'Uchi avec un Kiai.

Uchi : A partir de Chudan no Kamae, recevoir l'attaque de Shi en faisant un pas directement vers votre gauche, en gardant la même position des jambes qu'auparavant. Lever le sabre dans un angle d'environ 45°, de façon à bloquer l'attaque avec sa partie centrale.

Ne pas avoir les bras qui vous empêchent de voir Shi. À partir de cette position, riposter en amenant le sabre vers le haut et circulairement en Jodan no Kamae, en vous assurant que le Kissaki fasse un grand mouvement circulaire de coupe. En pivotant sur le pied droit, avancer le pied gauche et faire une coupe au côté droit du cou de Shi.

Shi : Attendre qu'Uchi commence sa coupe, puis, en une seule action, prendre l'intégralité de la longueur du Jo, en glissant votre main gauche vers le haut du Jo vers la diagonale à gauche. En même temps, tourner vos hanches dans le sens contraire des aiguilles d'une montre dans la position de YaYa Hanmi et prendre Kuri Tsuke no Kamae pour attraper le poignet gauche d'Uchi, et finir avec la pointe du Jo au centre entre les yeux d'Uchi.



Le travail des pieds du Tachi ou Uchi

- Pivot on the right foot, step forward with the left foot and strike of shi's neck: Pivoter sur le pied droit, avancer du pied gauche et faire une coupe au cou de Shi.
- Step to the left and catch the Jo's attack : Faire un pas à gauche, et attraper l'attaque du Jo

La difficulté dans ce mouvement est la synchronisation et la nécessité d'attraper le poignet gauche lorsque vous vous déplacez en Kamae. Cependant, quand c'est fait correctement, cela arrête efficacement l'adversaire et la coupe avec le sabre. En maintenant le Seme avec la pointe du Jo, avancer le pied droit et exécuter Kuri Tsuke.

Uchi : Lorsque l'attaque au cou de Shi est bloquée, relâcher la tension dans vos bras, mais ne pas laisser le sabre tomber en-dessous de l'horizontal. Quand le Kuri Tsuke de Shi arrive, reculer de nouveau d'un pas vers l'arrière en diagonale à gauche en commençant du pied droit.

Shi : Sur le premier des trois pas de recul d'Uchi, prendre Kaeshi Tsuki no Kamae. Entre le deuxième et le troisième pas d'Uchi, faire une poussée au niveau de son plexus solaire avec le Kiai « HO-O ». Puis, sans s'arrêter, prendre Hiki Otoshi no Kamae (Ma Hanmi) à droite et exécuter une frappe à la tête d'Uchi en avançant du pied droit. Maintenir le Zanshin et le Seme lorsque vous tirez le Jo en arrière de la main gauche. Accomplir le mouvement d'Osame et retourner en Tsune no Kamae.

Uchi : Avec le sentiment d'essayer de créer de la distance pour récupérer après la riposte de Shi, tourner vos hanches dans le sens contraire des aiguilles d'une montre et ramener le pied gauche en cercle et derrière le droit, tout en prenant le Kamae de désengagement. Puis, reculer à nouveau du pied droit, et recevoir la

poussée de Shi au plexus solaire en reculant le pied gauche, et attendre. Lorsque Shi exécute Hiki Otoshi Uchi, éviter le en reculant d'un pas des deux pieds et en gardant le pied droit devant. Au moment où Shi fait un pas en avant en Tsune no Kamae, faire un petit pas en arrière pour du Kamae de désengagement.

Tous les deux reviennent à la position départ sous la conduite d'Uchi.

8-9. Kyuhon me – Rai Uchi

But : Lorsque l'adversaire fait une coupe en haut au bras gauche, contre-attaquer par une poussée au plexus solaire en Gyakute. Comme il fait une deuxième coupe au cou, contre-attaquer avec une poussée au flanc droit après avoir fait un pas vers la gauche.

Shi : De Tsune no Kamae, prendre Kasumi no Kamae comme cela a été expliqué au début du Kata Kasumi.

Uchi : Avec Hasso no Kamae, anticiper vers l'avant et changer en Chudan no Kamae pour presser le Tachi contre le Jo. (ND : Awase)

Shi : Reculer le pied droit vers le gauche, et en reculant le pied gauche, prendre Migi Gyakute no Kamae pour faire un affrontement entre le Jo et le Tachi.

Uchi : A partir de ce Kamae, avancer immédiatement d'un pas en exécutant une grande coupe depuis Jodan no Kamae jusqu'au haut du bras gauche de Shi, en faisant le Kiai, et en gardant le pied droit devant. Ne pas baisser les coudes, mais tendre les bras pour atteindre Shi.

Shi : Immédiatement, dès que le sabre est levé et que l'attaque est commencée, avancer le pied droit en soulevant les deux bras au-dessus de la tête et faire une poussée vers le bas avec le Jo dans le plexus solaire d'Uchi avec le Kiai. Il est important que vous ne fassiez pas la poussée d'abord et qu'ensuite vous poursuiviez en montant les mains.

Uchi : Reculer d'un pas légèrement vers la gauche de la ligne centrale en gardant le pied droit devant, puis exécuter une autre grande coupe à l'épaule droite de Shi, tandis que vous avancez le pied droit de nouveau, en utilisant le Kiai.

Shi : Vous devez attendre qu'Uchi débute son attaque, avant de pivoter votre corps dans le sens des aiguilles d'une montre et de pousser le Jo dans son flanc droit. Pour faire cela, attendre que le sabre vienne vers l'avant, puis tourner rapidement les hanches et le Jo dans le sens des aiguilles d'une montre, tout en amenant la main droite au-dessus de la tête de toute la longueur du Jo. Le sentiment ici est en premier de tenir votre position sans reculer. En s'écartant de la ligne centrale vers la gauche en diagonale, avancer un peu le pied gauche pendant que vous faites une poussée vers le bas dans le flanc droit d'Uchi avec Kiai ; c.-à-d. l'espace entre sa ligne à la taille et sa hanche. Glisser le poing

gauche légèrement vers le haut du Jo vers la main droite, en gardant le coude en ligne avec le Jo.

Uchi : Lentement et avec un sens du but, abaisser le sabre dans le Kamae de désengagement en même temps que vous reculez d'un pas du pied droit, suivi du gauche. Maintenir votre Zanshin (vigilance) et le Metsuke (regarde) tout le temps. Accomplir le mouvement de Osame de la même manière que pour Hissage (Sanbon me).

Shi : En même temps qu'Uchi recule, abaisser la main droite tout en gardant la main gauche comme pivot pour tourner l'extrémité du Jo vers le haut en direction du visage d'Uchi. Pendant que vous faites cela, changer la saisie de votre main gauche pour qu'elle soit devant. Maintenir le Zanshin et le Seme en même temps que vous faites le mouvement d'Osame, et finir de la même manière que le Kata Shamen (Yonhon me).

8-10. Juppon me – Seigan

But : Lorsque l'adversaire touche la garde de son sabre, faire une attaque préventive avec une poussée vers son plexus solaire, suivi par un Gyakute Tsuki dans le flanc droit au moment où il recule. En outre, faire une frappe au plexus solaire.

Uchi : A partir du Kamae de désengagement (Tokikata no Kamae), amener la main gauche devant le côté gauche de votre taille et trouver une ouverture où vous pouvez insérer le sabre dans votre ceinture. Guider votre main droite vers votre gauche en glissant le sabre dans la main gauche et insérer le sabre dans le Obi. Placer votre main droite au côté droit et se tenir debout en tenant le sabre de la main gauche avec le pouce gauche sur la garde du sabre. Reculer le pied droit au niveau du gauche. Ce Kamae est la position de Taito. Cependant, à la différence du Iai, l'angle de la Tsuka est à moins de 45° et ainsi la Tsuka Gashira (pommeau de poignée) doit être alignée avec la ligne centrale du corps. Avancer de trois pas en commençant par le pied droit, et sur le troisième pas, placer la main droite sur la Tsuka et commencer à dégainer votre sabre pour attaquer Shi avec du Seme.

Shi : De Tsune no Kamae, commencer à avancer le pied droit en étant uni avec le mouvement d'Uchi, et sur le troisième pas, lever le Jo en avant et en haut en menaçant le visage d'Uchi avec du Seme. Puis, au moment où le pied droit se pose, s'emparer du Jo de la main gauche et le descendre vers le bas pour attaquer le plexus solaire d'Uchi, tout en glissant la main droite vers l'arrière en saisie Honte no Kamae. Ne pas frapper le poignet droit, mais plutôt avoir pour but d'arrêter le corps d'Uchi. La synchronisation de ce coup est telle qu'elle empêche Uchi de dégainer son sabre.

Uchi : A partir de cette position vous ne pouvez pas vous déplacer vers l'avant. Par conséquent, pivoter la poignée du sabre dans le sens contraire des aiguilles d'une montre sous le Jo, tout en tournant vos hanches vers la droite pour être en YaYa Hanmi. Reculer d'un grand pas du pied droit. En même temps que vous

reculer, dégainer le sabre et lever le vers le haut en arrière dans la diagonale à droite, avec le tranchant dirigé vers l'arrière.

Shi : Comme Uchi bat en retraite, faire à Gyakute Tsuki no Kamae de même la même manière que dans Sotai Dosa. Avant qu'il ne finisse son pas de recul, faire une poussée de haut en bas vers l'avant vers son Wakibara (le côté gauche de son abdomen en utilisant le Kiai « HO-O »). Le contact n'est pas nécessaire s'il recule.

Il est important de faire le Gyakute Tsuki Kamae dès qu'Uchi se tourne en Hanmi à droite. Alors, sans s'arrêter, faire la poussée au moment où il s'éloigne.

Uchi : Diriger le tranchant du sabre en face de Shi, et dans un seul mouvement faire une coupe diagonale vers la main gauche de Shi en même temps que vous avancez le pied droit. La coupe est à une main, mais au moment où elle finit, les deux mains doivent être sur le sabre. Le Kissaki doit finir juste en-dessous de la position horizontale.

Shi : Pour éviter la coupe, glisser votre main gauche vers le bas à l'extrémité du Jo, de sorte que le Jo soit en position verticale. Ramener le pied gauche à côté du droit et lever le Jo vers le haut en Hasso no Kamae en le glissant dans la main droite. À partir de ce Kamae, lever un peu le Jo en même temps que vous avancez le pied droit, et faites une frappe diagonale, devant, au plexus solaire d'Uchi avec un Kiai.

Ne pas frapper la poitrine ou le bas de l'estomac. Lorsqu'Uchi ajuste la distance en se reculant légèrement, levez le Jo vers le haut jusqu'au visage en montrant du Zanshin et du Seme. Finir de la même manière que décrite dans Hissage (Sanbon me).

Uchi : Dès que Shi a accompli sa frappe finale, se tourner tout droit pour lui faire face, tout en ajustant la distance avec les pieds et en abaissant le sabre vers le Kamae de désengagement (Tokikata no Kamae).

Les deux côtés reviennent à leurs positions de départ d'origine avec Uchi en premier.

8-11. Ju ippon me – Midare Dome

But : Après avoir fait Awase, passer au travers du Seigan no Kamae d'Uchi avec un Gyakute Uchi sur le sabre. Continuer à presser Uchi vers l'arrière tandis qu'il essaie de vous couper la tête en employant les techniques de Maki Otoshi et de Tai Atari, et en finissant avec Hiki Otoshi.

Shi : De Tsune no Kamae, reculer le pied droit et tourner le corps vers la droite en position de Ma Hanmi. Amener le Jo pour le tenir presque verticalement derrière la jambe droite, tout en gardant vos yeux sur l'adversaire. Le Jo ne doit pas être visible par Uchi et la main gauche doit reposer sur la cuisse. Ce Kamae est le même que celui du Kata Hissage.

Uchi : Prendre Chudan et ensuite, Hasso no Kamae et faire le nombre de pas en avant nécessaires pour réduire la distance. Comme Shi amène le Jo en avant et en haut de son Kamae, prendre lentement Chudan no Kamae avec Seme.

Shi : Pendant qu'Uchi arrive à la distance et avant qu'il ne finisse son dernier pas, ramener l'extrémité supérieure du Jo vers l'avant en pivotant vos hanches dans le sens contraire des aiguilles d'une montre et le tenir dans une saisie inversée de Tsune no Kamae. Puis sans pause, avancer le pied droit en ligne avec le gauche, en même temps que vous vous emparez du Jo de la main gauche. Reculez d'un pas du pied gauche et ajustez la main droite pour finir en Gyakute no Kamae. Quand vous faites ce Kamae, il est important de garder vers l'avant un sentiment fort de Seme.

Dans cette position de rencontre, le Jo et le sabre doivent se croiser à environ 10 centimètres.

Sans s'arrêter, de la main droite tirer complètement le Jo en arrière. Lever la main gauche au-dessus de l'épaule gauche et exécuter Gyakute Uchi tel que cela a été décrit dans le Kata Kasumi, avec le Kiai en maintenant un Seme fort.

Uchi : Recevoir la frappe sur le sabre tel que cela a été décrit dans le Kata Kasumi et reculer d'un pas du pied droit qui est devant.

Shi : Maintenir le Seme au visage d'Uchi et quand il commence à reculer, reculer aussi en position de Ma Hanmi à droite en Hiki Otoshi no Kamae.

Uchi : Reculer d'un pas du pied droit et amener le sabre circulairement et en haut en Hasso no Kamae. La distance entre Shi et vous-même est Nissoku Itto no Maai, ou distance de coupe sur deux pas. D'abord, avancer le pied gauche et ensuite le droit, et exécuter une coupe diagonale à l'abdomen gauche de Shi, avec un Kiai.

Entre les mouvements d'Uchi et de Shi, il doit se créer une distance de coupe de deux pas. Cependant, chaque opposant doit tenter lui-même de réaliser la distance de coupe en faisant un pas sur cette distance.

Shi : Attendre qu'Uchi débute sa coupe et lorsque le sabre est environ à mi-chemin de sa cible, amener rapidement le pied droit en ligne avec le gauche, et faire la frappe Gyakute Uchi à la tête d'Uchi, en maintenant les deux mains sur votre ligne centrale, avec la main gauche plus basse que la droite. Plier légèrement vos genoux et faire un Kiai. Le corps supérieur est très légèrement tourné vers la gauche dans cette frappe. C'est une réaction normale en accord avec la saisie et la longueur du bras de l'individu en Gyakute Uchi Kamae. Par conséquent le corps n'est pas exactement «face vers l'avant».

Ensuite, sans s'arrêter, reculer le pied gauche, libérer la main gauche et saisir le Jo au-dessus de l'épaule droite. S'emparer maintenant de la main gauche de l'extrémité avant. À partir de cette position, faire une frappe diagonale de haut en bas sur la partie du Monouchi du sabre dans un mouvement fluide. S'assurer que la main gauche n'est pas tirée en arrière et que le haut du corps est seulement incliné un peu vers l'avant et se trouve de face à gauche en YaYa

Hanmi. L'extrémité du Jo doit reposer sur le plancher juste à gauche de la ligne centrale.

Uchi : Recevoir la frappe en relâchant vos bras et en reculant le pied droit près du gauche. Puis, sans s'arrêter, amener le sabre vers le haut et circulairement devant le corps, et avancer d'un pas du pied droit pour faire une coupe droite à la tête de Shi, avec le Kiai.

Shi : Recevoir la coupe d'Uchi en reculant d'un pas, en commençant par le gauche et en levant le Jo vers le haut en Maki Otoshi no Kamae. Après avoir attrapé le sabre sous un angle d'environ 45°, employer la technique de Maki Otoshi pour le balayer au loin sur le côté arrière-droit d'Uchi. Utiliser le Kiai pour la frappe. Avancer le pied droit en même temps que vous amenez le Jo vers le haut pour attaquer le visage d'Uchi. Avancer encore le pied droit et repousser Uchi en employant du Seme.

Comme Uchi recule à nouveau d'un pas en Hasso no Kamae, ramener votre pied gauche en ligne avec le droit. En même temps, glisser la main droite vers l'avant au centre du Jo, libérer la main gauche et amener la main droite vers l'arrière au centre du corps.

S'emparer du Jo de la main gauche, de sorte que les deux dos des mains soient vers l'avant avec les poings côte à côte. Le Jo doit maintenant être tenu horizontalement en travers du corps avec les deux mains au centre et les bras détendus.

Uchi : Maintenant, Shi balaye le sabre au loin sur arrière à droite en diagonale. Absorber l'impact en reculant le pied droit emporté par l'élan. Comme Shi continue de presser vers l'avant, faire un autre pas en arrière avec le pied gauche et prendre Tokikata no Kamae. Puis une fois de plus, reculer du pied droit en Hasso no Kamae. A partir de ce Kamae, avancer le pied droit en exécutant une coupe droite à la tête de Shi, avec le Kiai.

Shi : Intercepter cette attaque en avançant d'un pas du pied droit et amener le Jo au-dessus de la tête sur la ligne centrale en même temps que vous pivotez votre corps à gauche en Ma Hanmi. Amener la main gauche en arrière pour saisir l'extrémité du Jo et placer votre main droite à un tiers environ de la longueur du Jo à partir de la main gauche. Viser le point entre les yeux d'Uchi. Ne pas étirer votre posture.

De cette position, exécuter Tai Atari. Ce Tai Atari est légèrement différent de celui que l'on trouve normalement dans le Sotai Dosa, car vous avancez du pied gauche pendant que vous exécutez la technique avec le Kiai. Comme Uchi recule, amener votre main droite vers le haut et au-dessus à l'extrémité du Jo en le ramenant en arrière en Hiki Otoshi no Kamae, face à droite. Reculer d'un pas du pied droit en gardant le pied gauche devant.

Uchi : Recevoir le Tai Atari en ramenant le pied droit près du gauche (mais pas aligné) en même temps que Shi relève votre sabre au-dessus de votre tête. En maintenant votre équilibre, faire trois pas en arrière, en commençant du pied droit, et une fois de plus prendre Hasso no Kamae. Le dernier ne pas doit être plus grand que les deux précédents afin de regagner votre équilibre. Immédiatement, faire une coupe jusqu'en Chudan no Kamae, avec le Kiai.

Shi : Exécuter la technique de Hiki Otoshi avec le Kiai et finir avec l'extrémité du Jo devant les yeux d'Uchi. Les mouvements d'Osame sont identiques à ceux décrits dans le Kata Kasumi.

Uchi : Après avoir reçu Hiki Otoshi, reculer d'un pas avec le sabre dirigé vers l'arrière. Revenir en Tokikata no Kamae en même temps que Shi accomplit son mouvement d'Osame (NDT : action de rengainer le Jo).

Les deux côtés doivent maintenir le Zanshin (conscience / vigilance) et retourner lentement à leurs positions de départ respectives avec Uchi menant.

8-12. Ju nihon me – Ran Ai

But : Pour démontrer une forme complète qui combine de nombreuses techniques.

Uchi : Procéder à Taito Shisei à partir du pied droit.

Shi : Au moment où Uchi arrive à mi-chemin, faire trois pas en avant en commençant du pied droit. Sur le troisième pas, allonger l'extrémité du Jo vers le haut et l'avant en direction de l'œil droit d'Uchi quand il met sa main droite sur la poignée du sabre. Comme Uchi recule face au Seme du Jo, amener l'extrémité inférieure du Jo sans s'arrêter, et faire un Tsuki dans l'espace entre la ligne de la taille et le dessus de la hanche (Wakibara) sur la droite d'Uchi, tout en plaçant la main gauche sur le Jo au-dessous de la droite. En même temps, ramener le pied gauche à côté du droit. Puis, en gardant la pression sur le point de contact, reculer d'un pas du pied droit en Hanmi et ramener la main droite vers le haut jusqu'à l'extrémité du Jo, en la faisant tourner par-dessus. Ce Kamae est semblable à la deuxième poussée du Kata Rai Uchi.

Uchi : De cette position, tirer le sabre hors de la ceinture en reculant d'un grand pas (en YaYa Hanmi) du pied droit. Le chemin du sabre est diagonal et ascendant avec le bord tranchant du sabre loin de vous.

Shi : En même temps, reculer d'un pas en gardant le pied gauche devant, en Hiki Otoshi no Kamae face à droite (Ma Hanmi).

Uchi : A partir de cette distance de deux pas, amener le sabre au-dessus de la tête et en utilisant le Seme, avancer le pied gauche, suivi du droit, et faire une coupe droite à la tête de Shi, avec Kiai.

Shi : En même temps que vous allongez les bras, utiliser l'extrémité du Jo pour attaquer le visage d'Uchi avec le Seme, et avancer tout droit du pied gauche. Le but est de faire un pas dans la ligne d'attaque d'Uchi, interrompant temporairement sa coupe. Sans s'arrêter, tourner le corps dans le sens contraire des aiguilles d'une montre vers la gauche, en amenant le pied droit en avant et attraper la poignée du sabre avec le Jo. Vous êtes maintenant à angle droit avec Uchi. Avec le sentiment de soulever le sabre d'Uchi vers le haut, utiliser l'effet de levier du Jo pour faire Kuri Tsuke, en même temps que vous amenez votre pied

gauche en avant sur la même ligne que le droit. Ce mouvement est circulaire et avec vos deux mains, pousser le Jo en avant pour plaquer le sabre. Tenir le Jo à environ un tiers de sa longueur et garder la ligne centrale du corps entre les mains.

Uchi : Recevoir le Kuri Tsuke de Shi en reculant des deux pieds vers la ligne parallèle. Etendre les bras et garder le contact sur la poignée du sabre. Maintenir votre regard fixé sur Shi. De cette position, en un mouvement, s'échapper du Kuri Tsuke en se déplaçant suivant la même ligne parallèle que le Jo, et prendre Gyaku Hasso no Kamae. Sans s'arrêter, exécuter une coupe diagonale au torse de Shi en même temps que vous avancez d'un pas du pied droit, en utilisant le Kiai.

Shi : Comme Uchi s'échappe du Kuri Tsuke, se déplacer en avant en gardant le Seme et amener la main droite à l'extrémité du Jo, au moment où le pied gauche rejoint le droit. En même temps qu'Uchi coupe, renverser votre saisie de la main gauche, pivoter votre corps de 45° dans le sens des aiguilles d'une montre, et reculer d'un pas du pied droit, le long de la même ligne diagonale faite par le Jo, et amener la main gauche vers le haut de deux-tiers de la longueur du Jo, en même temps que vous le poussez dans le flanc droit d'Uchi.

Uchi : Reculer d'un pas sur la ligne centrale, du pied droit, en Hasso no Kamae.

Shi : Reculer d'un pas vers la même ligne centrale en Hiki Otoshi no Kamae, face à droite, en maintenant la main droite dans une saisie en position inversée.

Uchi : Depuis cette distance de deux pas, avancer le pied gauche, puis le droit, et exécuter une coupe diagonale au torse gauche de Shi, avec Kiai.

Shi : Ramener le pied droit à côté du gauche, en pliant légèrement les genoux, et en ayant le Jo par-dessus votre épaule droite, et exécuter Gyakute Uchi au visage d'Uchi avec Kiai. Ce mouvement est le même mouvement d'Ai Uchi que celui qui se trouve dans Midare Dome. La synchronisation de Shi devrait inviter Uchi à attaquer, mais comme il est assez proche, Shi l'arrête.

Uchi : Lorsque Shi attaque en Gyakute Uchi, reculer le pied droit d'un demi pas, pour éviter le contact avec le Jo, sans trop incliner le corps vers l'arrière.

Shi : Après avoir arrêté l'attaque d'Uchi momentanément, reculer le pied gauche, libérer la main gauche et, au moment où vous levez le Jo se au-dessus de l'épaule droite, saisir l'extrémité qui est devant. Faire une frappe diagonale de haut en bas sur le Monouchi du sabre, jusqu'à ce que le Jo soit au sol et y reste.

Uchi : Absorber la frappe en reculant légèrement le pied droit, puis sans s'arrêter, ramener le sabre en tournant autour et devant le visage, et avancer d'un pas du pied droit pour faire une coupe à la tête de Shi, avec le Kiai.

Shi : A partir de la position YaYa Hanmi, de face à gauche, tirer et lever le Jo, en déplaçant la main droite à l'extrémité et en changeant la saisie au bout, et avancer d'un pas du pied gauche, en dehors de la ligne centrale, vers votre diagonal gauche et faire une poussée au flanc droit d'Uchi.

Uchi : Reculer d'un pas du pied droit en étant en Hasso no Kamae.

Shi : Reculer d'un pas vers la ligne centrale en Hiki Otoshi no Kamae, face à droite, d'abord le pied droit en premier ensuite le gauche. Puis sans s'arrêter, poursuivre ceci en avançant du pied droit et délivrer une grande frappe en Hiki Otoshi Uchi à la tête d'Uchi.

Uchi : Reculer d'un pas du pied gauche et ramener le sabre vers le haut devant la tête, avec le Kissaki dirigé vers le haut à droite, et recevoir le Jo sur le Tsuba Moto (juste devant la Tsuba). S'assurer que vos bras n'occulent pas la vision de Shi. Avancer d'un pas du pied droit, suivi d'un autre pas du même pied.

Shi : Garder le Jo pressé contre le sabre, reculer le pied droit vers le gauche, puis reculer le pied gauche. Il est important de maintenir la pression sur le Tachi pendant ces mouvements.

Uchi : Au moment où Shi retire le Jo du sabre, descendre le sabre sur le côté à gauche, et avancer le pied gauche et faire une coupe horizontale en travers et au niveau de la poitrine de Shi. Uchi doit faire cette coupe à travers le corps de Shi, en arrêtant le sabre de la main gauche au centre de son propre corps. Votre corps ne doit pas être tourné complètement vers la droite mais être en YaYa Hanmi, avec l'attitude de faire toujours face à Shi.

Shi : Faire un grand pas du pied droit, en tournant le corps en Ma Hanmi pour éviter la coupe, et glisser vers le haut la main droite sur le Jo, au-dessus de la tête, en prenant l'intégralité de celui-ci entre les mains. Continuer le mouvement en reculant le pied gauche à côté du droit. Laisser tomber le Jo vers le bas dans une position horizontale, tout en changeant la saisie des deux mains, et délivrer une poussée au flanc gauche d'Uchi, en même temps que le pied gauche avance, avec Kiai. Il est important de maintenir le Jo pointé vers le visage d'Uchi en l'amenant au-dessus de la tête. Lorsque vous poussez, changer le corps de Ma Hanmi en YaYa Hanmi au moment où la main arrière arrive sur la hanche droite.

Uchi : Recevoir la poussée en se reculant légèrement du pied droit, et poursuivre en Hasso no Kamae.

Shi : Reculer d'un pas du pied droit en Gyaku Hiki Otoshi no Kamae, face à droite.

Uchi : Avancer le pied gauche, puis le droit, et couper à la tête de Shi, avec Kiai.

Shi : Déplacer le pied gauche vers la gauche, et avancer le droit, en faisant Kuri Hanashi no Kamae pour attraper le sabre sur la poignée. Exécuter Kuri Hanashi pour éloigner Uchi. Montrer du Seme en dirigeant l'extrémité du Jo vers les yeux d'Uchi. L'angle de recul d'Uchi peut être soit droit en arrière ou en diagonale.

Uchi : Ne pas plier les poignets avant d'exécuter Kuri Hanashi. En même temps que vous vous écartez, étendre les bras pour absorber la technique de Kuri Hanashi, et faire trois en arrière en commençant par le pied droit. Le pied gauche doit naturellement croiser devant le droit. Continuer à regarder Shi en entier. Le bras droit doit s'arrêter en arrière, à environ 45°, avec le tranchant du sabre

dirigé vers l'extérieur en l'arrière. Puis, amener le sabre vers l'avant et au-dessus en un arc diagonal à une main, pour couper la main droite de Shi. Au moment où Shi recule d'un pas en dehors de la coupe, ramener la poignée du sabre pour la positionner devant votre hanche gauche, en la saisissant de la main gauche. Ne pas avancer à ce moment là.

Shi : Dès qu'Uchi fait la coupe à une main, reculer rapidement du pied droit en Ma Hanmi Hiki Otoshi no Kamae, face à droite.

Uchi : Avancer du pied droit, et faire une pique à la gorge de Shi

Shi : Reculer du pied gauche et faire Migi Honte no Kamae (ceci est connu comme Uchi Awase - un mouvement de frappe vers la position d'Awase) en contrôlant la ligne centrale de l'attaque. Puis en changeant le rythme de l'attaque, faire votre contre-attaque en utilisant un fort Seme au visage d'Uchi, en même temps que vous avancez le pied droit. Continuer à presser Uchi en abaissant l'extrémité du Jo et en faisant un grand cercle en pivotant vers l'avant sur le côté droit de votre corps. Avancer le pied gauche pour exécuter Honte Uchi au visage, avec le Kiai.

Uchi : Reculer d'abord du pied droit, puis du gauche et pour terminer du droit en prenant Hasso no Kamae. Avancer à nouveau du pied droit pour couper en diagonale le pouce droit de Shi et où la pointe du sabre doit finir juste au-dessous de l'horizontale.

Shi : Soulever rapidement le Jo et les mains dans un arc circulaire ascendant hors de la trajectoire du sabre, vers une position au-dessus de la tête, tandis que le pied gauche recule vers le droit, en gardant en avant le bout du Jo à la hauteur de l'œil d'Uchi pour contrôler son attaque. A ce moment, la moitié supérieure du corps doit être inclinée vers l'avant pour attaquer. Sans s'arrêter, amener vers le bas l'extrémité du Jo sur la ligne centrale d'Uchi, pour exécuter une poussée au plexus solaire, tout en avançant du pied droit. Maintenir une pression continue sur Uchi tout en faisant ceci.

Uchi : Recevoir la frappe en déplaçant les pieds légèrement en arrière, en même temps que Shi avance. Garder votre corps face à Shi. Pour échapper à l'extrémité du Jo qui obstrue le mouvement de vos bras, faire un pas vers l'arrière en ligne droite, en gardant le pied droit en avant, et prendre Gyaku Hasso no Kamae. À partir de ce Kamae, avancer et faire une coupe diagonale à l'abdomen droit de Shi. A la fin de la coupe, ne pas laisser tomber le Kissaki au-dessous de l'horizontal, et abaisser un peu vos hanches lorsque vous coupez l'abdomen de Shi.

Shi : Laisser Uchi faire sa coupe et le plus tard possible, exécuter la technique de Dobarai en déplaçant le pied droit en arrière. Après avoir bloqué l'attaque du sabre, tirer le Jo dans la main gauche avec la droite, et en même temps que vous avancez le pied droit, faire Honte Uchi au visage d'Uchi. Ne pas aller trop loin à ce moment là. Comme il recule d'un pas pour échapper à la frappe, laissez tomber le Jo sur le sol, juste à gauche de votre ligne centrale.

Uchi : Au moment où Shi fait Honte Uchi, reculer rapidement le pied droit et prendre Hasso no Kamae. A ce moment là, il y a une opportunité de faire une coupe à la tête de Shi car la distance est courte. Tirer profit de ceci et couper à la tête en même temps que vous avancez le pied droit, en utilisant le Kiai. Dans cette courte distance, il est important que le sabre bouge avant le corps.

Shi : Au moment où le sabre arrive vers l'avant, lever le Jo vers le haut sur le côté gauche, en préparation pour faire une frappe à plat horizontalement au côté droit du sabre, en le balayant au loin, vers votre droite (Harai Waza). Reculer le pied droit, à côté du gauche, et prendre Jo Hasso no Kamae.

Uchi : Absorber la frappe en faisant pivoter le corps en YaYa Hanmi, face à gauche, et laisser tomber le sabre naturellement.

Shi : Faire une pause pendant un moment dans cette posture, puis avancer d'un pas du pied droit, et frapper le plexus solaire d'Uchi, avec Kiai. La frappe doit être faite avec l'extrémité du Jo, et ne doit pas rentrer en contact avec la zone de la poitrine d'Uchi. Pointer le bout du Jo vers le visage d'Uchi avec Zanshin, et revenir en Tsune no Kamae. Il faut noter que la frappe au Suigetsu devra être différente avec des partenaires féminines. D'une manière générale, le secteur de la cible est en-dessous de la ligne du buste pour éviter le malaise.

Uchi : Reculer d'abord le pied gauche, pivoter face à Shi et prendre le Kamae de désengagement, en pointant le sabre vers le bas, vers le genou gauche de Shi. Faire un pas en arrière et maintenir le Zanshin.

Les deux côtés retournent à leurs positions de départ d'origine avec Uchi dirigeant. Finir la série avec le salut usuel

C'est la fin de la section des katas

9. Points pour Arbitrer et Juger

Les membres du jury d'examen et les arbitres doivent prendre en considération les points suivants pendant les situations d'examen et de compétition.

Reiho – s'ils suivent ceux stipulés.

Ippon me - Tsuki Zue

Uchi :

1. Hasso no Kamae, a-t-il été exécuté correctement ? Ont-ils commencé à partir du Maai correct.
La coupe est-elle en ligne avec le centre de Shi, et finit-elle au niveau horizontal ?
2. Uchi tient-il le sabre en position correcte dans Hidari Jodan no Kamae ?

Shi :

1. Shi, fait-il la posture correcte en évitant la coupe du sabre ?
2. Shi, frappe-t-il le poignet gauche de manière correcte ?
3. Les deux frappes Honte Uchi atteignent-elles leur cible en juste proportion

Nihon me - Suigetsu

Uchi :

1. La coupe d'Uchi atteint-elle la cible correctement ?
2. En faisant Chudan no Kamae, la distance et la synchronisation est-elle correcte ?

Shi :

1. Le point de poussée, se fait-il correctement au plexus solaire d'Uchi ?
2. Shi, prend-il un correct Hiki Otoshi no Kamae ?
3. La frappe de Hiki Otoshi sur le sabre, est-elle proportionnée ?

Sanbonme - Hissage

Uchi :

1. Pendant l'Awase, le sabre fait-il jeu égal avec le Jo ?
2. Quand en coupant depuis Hidari Jodan no Kamae, la coupe atteint-elle la tête de Shi ?
3. Uchi, reçoit-il le Kuri Tsuke correctement ?

Shi :

1. Shi, applique-t-il la distance correcte en faisant l'Awase avec le sabre d'Uchi ?
2. Le Kuri Tsuke, travaille-t-il suffisamment pour plaquer le sabre, et la poussée suivante au plexus solaire, est-elle faite correctement et en juste proportion ?

Yonhon me - Shamen**Uchi :**

1. La coupe à la tête, est-elle exécutée correctement, et finit-elle au niveau horizontal ?
2. La distance correcte, est-elle prise avec Hidari Jodan no Kamae ?

Shi :

1. Le corps, est-il déplacé en diagonal avant-droit, et le Jo est-il tenu correctement, en faisant la frappe à la tempe gauche d'Uchi ?
2. Le Kaeshi Zuki no Kamae, est-il correctement exécuté, et quand en faisant la frappe, le bout du Jo atteint-il le plexus solaire ?

Gohon me - Sakan**Uchi :**

1. La poussée, est-elle faite correctement au plexus solaire ?
2. Quand Shi frappe le sabre, Uchi fait-il trois pas en arrière en commençant par le pied droit et prend-il la distance correcte ?
3. Le Chudan et Hasso no Kamae sont-ils correctement appliqués ?

Shi :

1. Contre la pique du sabre, Shi, fait-il un pas en arrière avec les deux pieds à la distance correcte et en posture Ma Hanmi ?
2. Au moment de la frappe sur le sabre, le pied droit se déplace-t-il vers l'avant ?
3. Avant de faire Hiki Otoshi no Kamae, le pied gauche revient-il en ligne avec le droit ?
4. La main droite se déplace-t-elle à l'extrémité du Jo pour prendre Migi Hiki Otoshi no Kamae ?

Roppon me - Monomi**Uchi :**

1. Le sabre, coupe-t-il correctement dans la ligne centrale du corps de Shi et finit-il horizontal ?
2. Quand Uchi prend Hidari Jodan no Kamae, le sabre est-il en position correcte au-dessus de la tête ?

Shi :

1. Le déplacement des jambes est-il fait correctement depuis le Kamae initial, et lorsque Shi frappe, le bon angle est-il réalisé pour atteindre la cible ?
2. La frappe est-elle régulière et non interrompue avec le Jo, en faisant un grand mouvement circulaire ?
3. Le Kaeshi Zuki, est-il correct, et le Jo atteint-il le plexus solaire ?

Nanahon me - Kasumi

x

Uchi :

1. Le déplacement des jambes, du pied gauche et du droit, est-il correct depuis le Maai de deux pas pour une frappe, et la coupe suivante est-elle faite de façon correcte ?
2. Uchi, reçoit-il correctement les techniques Tai Atari et Kuri Tsuke ?

Shi :

1. La posture correcte, la frappe et le Seme sur le sabre, sont-ils faits pendant Gyakute Uchi ?
2. exécute-t-il correctement les deux, Tai Atari et Hiki Otoshi no Kamae

Happon me – Tachi Otoshi**Uchi :**

1. En recevant la frappe initiale sur le sabre, le corps se déplace-t-il vers la gauche ?
2. Les pieds sont-ils dans une position correcte ?
3. Quand Uchi fait la coupe au cou de Shi, le sabre passe-t-il par Jodan no Kamae dans une grande action circulaire ?
4. Après le Kuri Tsuke, Uchi fait-il un déplacement de jambes correct pour reculer ?

Shi :

1. En frappant le sabre avec Gyakute Uchi, le corps est-il dans la posture correcte de Hanmi, et les mains et la frappe sont-elles toutes les deux proportionnées et correctes ?
2. Lorsque Shi fait Kuri Tsuke no Kamae, le Jo attrape-t-il correctement le poignet d'Uchi et arrête efficacement l'attaque ?

Kyuhon me – Rai Uchi**Uchi :**

1. Uchi, fait-il correctement la première coupe à la partie supérieure du bras gauche de Shi ?
2. La deuxième coupe, est-elle faite en passant le sabre par Jodan no Kamae, au moment où Uchi fait un grand pas en arrière avec le pied gauche, et le dos du cou de Shi est-il visé ?

Shi :

1. La poussée au plexus solaire d'Uchi, atteint-elle la cible et arrête-t-elle efficacement son attaque ?
2. L'angle correct et la synchronisation sont-ils réalisés en faisant la deuxième poussée au flanc droit d'Uchi ?

Juppon me – Seigan**Uchi :**

1. Dès le début du Kata, Uchi procède-t-il avec une posture correcte pour saisir la Tsuka avec sa main droite ?
2. La coupe à une seule main, vise-t-elle correctement la main gauche de Shi, et coupe-t-elle ?

Shi :

1. Shi, emploie-t-il un Seme suffisant pour attaquer les yeux d'Uchi, avant de frapper le plexus solaire ?
2. La technique de Gyakute Tsuki, est-elle correctement appliquée au flanc gauche d'Uchi ?
3. Le Jo, est-il retiré suffisamment pour éviter l'attaque d'Uchi, Hasso no Kamae, est-il correct, et la frappe au plexus solaire, commence-t-elle depuis Hasso no Kamae correct et atteint-elle la cible ?

Ju ippon me – Midare Dome**Uchi :**

1. Le sabre d'Uchi coupe-t-il correctement le torse gauche de Shi (Do) ?
2. Lorsqu'Uchi reçoit la frappe du sabre, le déplacement correct des jambes est-il observé, et la coupe suivante est-elle faite à la tête de Shi ?
3. Uchi, applique-t-il un déplacement correct des jambes en se déplaçant vers l'arrière ?

Shi :

1. En faisant Gyakute Uchi, la main gauche est-elle dans une position correcte ?
2. Lorsque le Jo est amené par-dessus la tête pour empêcher la coupe d'Uchi, l'extrémité du Jo est-il correctement placé devant le visage d'Uchi ?

Ju nihon me – Ran Ai**Uchi :**

1. La posture correcte, est-elle prise en dégainant le sabre en position diagonal droite et en haut ?
2. Uchi, fait-il la coupe diagonale correcte au torse de Shi (Do) ?

3. En recevant Honte Uchi à la tête, Uchi attrape-t-il le Jo avec le pied gauche en position arrière ?
4. La coupe horizontale, coupe-t-elle en travers du corps de Shi, au niveau de sa poitrine ?
5. En recevant Kuri Hanashi, comment sont le Metsuke et la posture d'Uchi ? Regarde-t-il toujours Shi ?
6. Uchi, s'écarte-t-il correctement et d'une manière souple en prenant le Kamae nécessaire ?
7. La coupe à une main vers la main droite de Shi est-il efficace ? Uchi prend-il le Kamae correct ?
8. En faisant la poussée, le but d'Uchi est-il correct avec une atteinte suffisante de la cible ?
9. Quand Shi utilise Do Barai, le sabre d'Uchi fait-il une coupe correcte au torse ?

Autres points importants pour Uchi :

1. Les bras et les poignets restent-ils souples ?
2. Le tranchant du sabre est-il en ligne avec la coupe ?

Shi :

- i. En frappant Uchi, la cible touchée est-elle correcte, après Seme et changement avec le pied gauche, puis le droit ?
- ii. La poussée au flanc, est-elle faite correctement ?
- iii. La frappe Hiki Otoshi à la tête, est-elle faite efficacement et sans pause ?
- iv. En battant en retraite, Shi s'écarte-t-il suffisamment pour éviter la coupe du sabre ?
- v. À quel point Shi fait-il bien le Kuri Hanashi ? Garde-t-il l'extrémité vers les yeux d'Uchi ?
- vi. A partir de Hiki Otoshi no Kamae, Shi fait-il un pas en avant, en utilisant Seme pour attaquer au visage d'Uchi, et placer les pieds gauches et droits correctement ?
- vii. Reçoit-il Do Barai avec une posture correcte?

Appendice

Signification littérale des noms de Kata :

Ce qui suit est une traduction littérale des noms du Katas. Noter que ces traductions reflètent les nuances comprises par le traducteur. Les noms des formes viennent des périodes archaïques. Plusieurs versions de la traduction existent en tant que traductions littérales qui peuvent souligner une certaine nuance et ignorer d'autres.

<u>Nom Formel</u>	<u>Signification littérale</u> (facile à comprendre)
Ippon me : Tsuki Zue	Bâton de Marche (Double frappe au poignet gauche)
Nihon me : Suigetsu	Plexus Solaire (Poussée au plexus solaire)
Sanbon me : Hissage	Aspiration (Tenir le Jo derrière le corps)
Yonhon me : Shamen	Pente (Fraper à la tempe gauche)
Gohon me : Sakan	Poussée à Gauche (Ecart en arrière avec attaque vers l'avant)
Roppon me : Monomi	Regarder Dehors (Fraper en arrière avec poussée en avant)
Nanahon me : Kasumi	Brume (Fraper le sabre vers le bas et pousser au loin)
Happon me : Tachi Otoshi	Tomber sur le Sabre (Fraper à la tête, prise du sabre et poussée au corps)
Kyuhon me : Rai Uchi	Coup de Tonnerre (Double poussée au corps)
Juppon me : Seigan	Droit aux Yeux (Arrêter l'attaque du sabre et fraper le corps.
Ju ippon me : Midare Dome	Arrêter le Chaos (Pousser en arrière l'adversaire)
Ju nihon me : Ran Ai	Du Chaos vers l'Harmonie (Utilisation de nombreuses techniques)

Conclusion

Note du rédacteur – Mars 2006

Ce manuel est une interprétation de la version japonaise qui existe actuellement, seulement au Japon. Le Jodo est maintenant plus largement connu qu'avant autour du monde, et sa popularité augmente en dehors du Japon. L'auteur a souhaité rendre disponible l'information et les remarques qui sont dans la version japonaise au profit des personnes qui parlent Anglais (NDLT : et Français...).

Nous avons essayé de garder le texte aussi simplifié que possible pour en faciliter la lecture et l'enseignement. Mais il était nécessaire de montrer comment la base du Jodo est aujourd'hui perçue et enseignée au Japon. Par conséquent, les rôles d'Uchidachi et de Shidachi sont liés d'une manière à donner une image et un sens aussi clairs que possible, mais cela signifie un livre plus épais.

L'auteur est profondément reconnaissant envers l'International Office de la All Japan Kendo Federation qui a persévéré patiemment pour produire cette première publication en Anglais. Il souhaite également remercier les nombreux professeurs gradés dont l'enseignement et les conseils ont rendus possible ce manuel.

Le Jodo est clairement un art martial classique avec beaucoup de finesse et de qualités comme le Kendo et le Iaido. Nous espérons que cette publication servira à rappeler et à donner l'esprit du Budo Japonais.

Traduit par Chris Mansfield
Mars 2006

Approuvé par l'International Office de l'AJKF
Mars 2006

Publié par la All Japan Kendo Federation (Zen Nippon Kendo Renmei)
Mars 2006

Version Française (non officielle) traduite de l'Anglais par Philippe Merlier
Correction Dominique Nevrouze
- Association Keshin – Esprit de Détermination
Site web : www.keshin.fr