



Bases du KENDO

Réalisé par la Fédération Japonaise de Kendo

JAPAN PUBLICATIONS, INC. ÉDITEUR

Avant propos



Tous ceux qui comme moi attendaient avec impatience l'apparition de ce livre ont accueilli avec enthousiasme la publication de *Bases du Kendo* mis au point par le comité international de la Fédération Japonaise de Kendo.

Le Kendo, qui est né au Japon et s'y est développé occupe maintenant une place importante dans l'héritage culturel du monde entier. Nombreux sont ceux qui reconnaissent en lui un moyen précieux de développer la force spirituelle et physique. De plus, parce qu'il met en relief l'importance de la courtoisie et du respect mutuel, le kendo peut contribuer à amener la paix et la prospérité parmi tous les peuples. Aujourd'hui, l'intérêt suscité par le kendo en tant que sport de compétition permettant de cultiver en même temps le corps et l'esprit, est désormais international. Le nombre des personnes qui pratiquent le kendo grandit chaque année.

J'espère sincèrement que cet ouvrage, dans la mesure où il divulgue une manière correcte de pratiquer le kendo ainsi que des méthodes d'instruction, contribuera à faire connaître le kendo comme il le mérite.

En ce qui concerne la préparation et la publication de ce livre, il faut saluer les efforts accomplis par le Comité International de la Fédération Japonaise de Kendo, ceux de Yasoji Nakano, de Nariaki Sato tous deux de l'Université de Tokyo ainsi que ceux de la Rédaction de Japan Publications, Inc.

Mars 1974

Tokutaro Kimura,
Président de la Fédération Japonaise de Kendo

Préface

Le Kendo qui est né au Japon et s'y est développé, est un genre de culture physique typiquement japonais. L'histoire nous montre que le cycle de raffinement que le kendo a suivi est très long. Mais aujourd'hui encore, l'attraction qu'il suscite se renouvelle sans cesse car il garde les aspects traditionnels de la culture japonaise en y mêlant certains éléments des sports modernes pour satisfaire les besoins de la société contemporaine. Le degré de popularité que le kendo a atteint au Japon et dans les autres pays a été symbolisé par les tournois mondiaux de kendo qui se sont d'abord tenus à Tokyo en avril 1970 puis à Los Angeles et San Francisco.

Ceux qui ont réalisé ce livre l'ont fait en espérant qu'il serait utile à tous ceux qui ont commencé ou s'apprêtent à commencer l'étude du Kendo. Il est écrit aussi à l'intention de ceux qui sont actuellement moniteurs de kendo et de ceux qui souhaitent le devenir. Le texte a été écrit pour que l'élève comprenne bien le kendo, pour qu'il s'exerce de manière rationnelle et précise, ou encore pour l'aider à guider des élèves ayant les mêmes objectifs.

Ceux qui ont réalisé et édité ce livre seraient comblés s'il atteignait, même partiellement, les objectifs qui lui ont été assignés.

Mars 1974

Yasoji Nakano
Nariaki Sato

Sommaire

Avant-propos

Préface

Introduction 9

Origines et évolution 9

Équipement de Kendo et salles d'entraînement 13

Bokuto et shinai 13

Vêtements d'entraînement et d'équipement 14

Salle d'entraînement 25

Techniques 26

Mouvements de base 26

kamae 27, suburi 34, uchi et tsuki de base 38, ukekata 46

Exercices d'attaque - défense 53

harai-waza 53, ni-san-dan-no-waza 62, debana-waza 67, hiki-waza 70

katsugi-waza 76, katate-waza 80, jodan-waza 82, suriage-waza 84,

uchiotoshi-waza 96, kaeshi-waza 100, nuki-waza 110

Combats ou entraînement avec partenaire 116

Entraînement 122

Règles concernant l'entraînement 112

Saluts (et marques de respect) 125

Les méthodes d'entraînement et leur contenu 128

exercices préparatoires 128, entraînement des base 133,

entraînement renforcé 135

Règles applicables aux combats de kendo 139

Règles d'arbitrage 143

Nihon kendo Kata 149

Introduction

Origines et évolution

Nul ne peut affirmer qui fut le fondateur du kendo : la voie du sabre (*ken*). Les techniques du maniement du sabre ont suivi une évolution naturelle : primitivement, les sabres étaient des objets destinés à vaincre les animaux sauvages : ils devinrent par la suite des armes d'attaque et de défense utilisées par les hommes entre eux. On peut seulement dire que le kendo n'a été ni créé ni développé par une ou plusieurs personnes en particulier et qu'il est issu d'une longue expérience des combats réels. Il ne reste toutefois aucune trace de cette longue évolution qui remonte aux premiers jours de l'histoire de l'homme. Certains témoignages historiques montrent bien que le respect porté au sabre existe depuis fort longtemps dans la tradition japonaise. Par exemple, l'une des trois pièces du régalia impérial est un sabre (les deux autres étant un miroir et un bijou). De nombreux autels shinto comportent des sabres parmi leurs trésors. Ceci prouve que le sabre était une des armes les plus importantes mais aussi la vénération presque religieuse qu'on lui portait.

Donc dès cette époque primitive où le sabre n'était qu'une arme destinée à vaincre un adversaire, les japonais ont essayé de trouver les moyens de mettre en relief le sentiment de respect et d'attachement porté à cette arme ainsi que certains aspects de la tradition spirituelle nationale.

Si la plupart des mouvements de self-défense sont instinctifs, ils n'en ont pas moins évolué différemment en orient et en occident en matière de sabre. En Occident, c'est le combat d'une main à l'épée qui a dominé alors qu'au Japon, les combats de kendo se faisaient avec un sabre tenu à deux mains ; les coups portés diffèrent profondément. Ces deux méthodes de combat si différentes résultent de connaissances acquises au cours de combats réels. Elles ont adapté des techniques de combat aux

morphologies et aux caractères de peuples différents. Autrement dit, l'escrime s'est trouvée en parfait accord avec la morphologie des occidentaux et leur mode de pensée rationnel. Les japonais, plus petits que les occidentaux, sont plus agiles et plus rapides. De plus, leur personnalité se prête facilement à une sévère discipline dans le seul but de s'endurcir. C'est en harmonie avec ces qualités physiques et mentales que le kendo s'est développé.

Après qu'il ait transféré la capitale du Japon, des plaines du Nara à Kyoto (794), l'empereur Kammu fit ériger un Butokuden (Hall des vertus martiales) dans son palais. Durant son règne et tout au long de la période historique appelée Heian (794 - 1185) des joutes annuelles de prouesses martiales se tenaient dans ce Hall ou dans tout autre lieu disponible. Pour les guerriers de cette époque, la participation à ces tournois était un insigne honneur. Pour se qualifier, ils commencèrent à s'entraîner en kendo avec la plus grande assiduité. C'est à l'époque de l'empereur Kammu que les combats de cavalerie de style chinois commencèrent à influencer les arts martiaux japonais. Toutefois, dans les manufactures de sabres, on avait tendance à abandonner l'arme plate, droite et sans tranchant de style chinois en faveur du sabre légèrement courbé, avec tranchant (*shinogi*). Il devint très vite l'arme standard au Japon. Ces modifications entraînèrent naturellement des changements dans les techniques des combats au sabre.

A la fin du douzième siècle, le Gouvernement tombe complètement entre les mains de la classe militaire et en particulier aux mains du clan Minamoto qui installa un shogounat (Bakufu) dans la ville de kamakura, à des milliers de kilomètres de kyoto. Etant donné que la nation était gouvernée par la caste guerrière, il

n'est pas surprenant que les vertus guerrières aient alors été vénérées au plus haut point. Tout au long de la période kamakura (1192-1333), le kendo subit une évolution technique et matérielle mais il prit surtout une coloration religieuse et spirituelle.

Au quatorzième siècle, le shogounat kamakura, trop faible pour continuer à gouverner, fut remplacé par un autre shogounat. Cette période fut appelée période Muromachi, partie de la ville de kyo où résidaient les nouveaux dirigeants. Au début de la période Muromachi (1392-1573), le kendo progressa très lentement. A la fin de cette même période, il connut au contraire un essor très net. Ce brusque changement s'explique aisément. Les conditions sociales et politiques se détérioraient rapidement et faisaient place à des guerres entre seigneurs de domaines particuliers. La lutte pour le pouvoir était sanglante et sans merci. La dernière partie de la période Muromachi fut appelée la période des provinces sanglantes en raison de tous les troubles qui l'ont marquée. L'adresse au combat de sabre étant alors la principale condition de réussite et même de survie, nombreux furent ceux qui s'efforcèrent de maîtriser l'art du kendo. Il connut alors un essor considérable.

C'est à cette époque précisément que le kendo fut organisé et réglé. Les relations entre professeurs et élèves furent fixées rigoureusement. L'accent qui était mis auparavant sur des joutes d'adresse entre guerriers armés fut mis désormais sur deux catégories générales de kendo : kendo de combat, dans lequel des guerriers professionnels s'affrontaient dans le seul but de vaincre des adversaires militaires, et le kendo école ou Ryuha dans lequel des hommes non armés s'affrontent dans le seul but de perfectionner leurs techniques martiales et d'approfondir leurs connaissances des théories du kendo.

Le kendo école (Ryuha) attira davantage les samourais ruraux désœuvrés et les

personnages fortunés que les soldats de carrière. De nombreuses écoles virent le jour à cette époque : Nen-Ryu, Tenshin Shoden-Shinto Ryu (Shinto Ryu), Kage Ryu et Chiyo Ryu. Ces écoles donnèrent plus tard naissance à d'autres écoles. Leur nombre atteindra 200. Leurs fondateurs figurent parmi les kendokas les plus célèbres de l'Histoire japonaise : Jion, fondateur du Nen Ryu ; Lizasa Choisai, fondateur de Tenshin Shoden ; Tsu Kahara Bokuden, fondateur de Bokuden Ryu ; Kamiizumi Musashin o Kami Nobutsuna, fondateur de Shinkage Ryu ; Toda Seign, fondateur de Toda Ryu et Kanémaki Jisai, fondateur du Kanémaki Ryu.

Avec l'implantation définitive du féodalisme japonais qui accompagne la fondation et la stabilisation du gouvernement. Tokuraka dans la période Edo (1603 à 1867), le kendo devint l'apanage des samourais qui en firent leur accomplissement principal. Étant donné qu'ils mirent l'accent autant sur les aspects spirituels que sur le perfectionnement de la technique, le kendo s'enrichit d'un grand nombre d'éléments moraux fortement inspirés du Confucianisme et du Bouddhisme, et plus particulièrement du Zen. L'art du samourai devenant une sorte de morale pratique, le contenu théorique et spirituel du kendo se développa. Sa valeur fut de plus en plus reconnue. Après le début de la période Edo, le kendo devint donc pour le samourai une méthode de perfectionnement de l'esprit et du corps plus qu'une technique de combat.

La seconde moitié du dix-huitième siècle vit le progrès des premiers équipements protecteurs appelés men, kote, et Do et l'utilisation d'un sabre de bambou appelé shinai. Ceci apporta d'importantes modifications dans la pratique du kendo. Avant l'utilisation de ces instruments, les uchi et tsuki ne pouvaient être réellement portés à cause du danger que représentait le sabre nu. Le recours à des équipements

protecteurs et une arme non dangereuse entraîna d'importants changements dans la manière de pratiquer le kendo.

En 1868, année du commencement de la période Meiji, qui dura jusqu'en 1912, le Japon ouvrit ses portes au flot des influences culturelles occidentales si débordant que les japonais semblaient avoir perdu le goût et le temps de se consacrer à la culture traditionnelle, y compris le kendo. Pour le kendoka, cette situation était aggravée par l'abolition de la classe des samourai et par la promulgation d'une loi interdisant le port du sabre. Le kendo aurait fort bien pu disparaître complètement sans les efforts inlassables de gens tels que Sakakibara Kenkichi qui luttèrent pour maintenir vivante la traditionnelle «voie du sabre».

En 1877, des soulèvements armés dirigés contre le gouvernement firent renaître le goût du kendo et le Bureau de Police Métropolitaine de Tokyo institua un cours de kendo en 1879. La guerre sino-japonaise de 1894-95 et la guerre russo-japonaise de 1904-1905 encouragèrent l'esprit martial. En 1895, le Butokukai, organisation consacrée à tous les arts martiaux se forma et établit ses quartiers généraux à Kyoto. En 1911, le kendo fut inscrit officiellement au programme d'éducation physique des écoles secondaires. En 1912, le Nihon kendo kata, série de règles destinées aux kendokas de l'époque fut publié. En 1939, le kendo devint une discipline normale pour les grandes classes des écoles primaires. Peu à peu, le kendo prenait une place importante dans les écoles de tous les pays et devenait de plus en plus populaires au sein de la police et des militaires.

A partir du moment où le Japon entra dans la seconde guerre mondiale, le gouvernement fut dominé par des idées ultranationalistes et militaristes. Une très forte coloration militariste imprégna alors la politique et l'enseignement au niveau national. Le kendo également subit une sorte

de militarisation. Les aspects guerriers furent accentués, ce qui modifia profondément le contenu du kendo. A la fin de la seconde guerre mondiale, le kendo associé au militarisme et à l'ultranationalisme. Le kendo et les autres arts martiaux tombèrent en disgrâce. Ils furent complètement rayés des programmes scolaires ; le Butokukai, organisation composée de membres de la haute société qui encourageaient le développement du kendo fut démantelée. L'Histoire du kendo s'interrompit quelque temps. Cette halte apparemment sombre donna aux fervents amateurs du kendo le temps d'étudier les moyens de le purger de ses abus et d'en faire un sport pur. Les efforts consacrés à cet objectif donnèrent naissance au Shinai Kyogi, une forme pure du kendo. En 1952, il fit partie du programme d'éducation physique des classes. Tout en critiquant sévèrement les aspects négatifs du kendo traditionnel, le Ministre de l'Éducation Nationale participa à un programme d'étude destiné à promouvoir une nouvelle forme d'entraînement au kendo. En 1953, les restrictions pesant sur l'éducation physique sociale furent levées. L'étude des formes et du contenu du kendo montra qu'il était un moyen de développer le corps et l'esprit des jeunes gens. Il fut donc introduit officiellement dans le programme général d'éducation physique. En 1952, la fédération nationale japonaise de kendo (Zen Ken Ren) fut fondée et le kendo fut introduit dans les rencontres d'athlétisme nationales. Le Ministre de l'Éducation nationale institua un cours de kendo dans les écoles qui prit effet pour les étudiants des écoles primaires en 1957 ; en 1962, il rendit le kendo obligatoire pour les étudiants des écoles primaires et des lycées. Il ne faut pas oublier que le kendo reconnu officiellement et socialement est loin de l'art martial de la période féodale japonaise : c'est un nouveau système d'entraînement physique assimilé à un sport et reposant sur les principes de la société

démocratique. Aujourd'hui de nombreux jeunes gens se sont engagés dans l'étude du kendo et c'est avec enthousiasme qu'ils essaient d'apprendre la courtoisie et de perfectionner leurs techniques. C'est ainsi - en apprenant tout ce que le kendo apporte - que les jeunes gens peuvent développer leur personnalité, témoigner de l'amour qu'ils portent à la Société et à la Nation dont ils font partie et contribuer ainsi au développement de l'humanité et de la civilisation humaine.

Par tradition, le kendo est un art martial masculin. Les femmes qui s'entraînaient autrefois, à utiliser une sorte de lance appelée naginata ont rarement manié le sabre. Toutefois, le kendo pouvant s'adapter aux besoins physiques et techniques féminins les femmes sont de plus en plus nombreuses à choisir ce sport. De fréquents tournois de kendo destinés aux lycéennes et aux étudiants montrent à quel point le kendo est populaire parmi les japonaises.

LA FEDERATION INTERNATIONALE DE KENDO

Le kendo, qui n'est plus limité au Japon, est maintenant populaire dans le Monde entier. Le nombre de ses adeptes ne cesse de grandir dans tous les pays. Depuis 1955, plusieurs groupes ont contribué à l'essor international du kendo. Les étudiants voyagent beaucoup plus et des groupes étrangers d'adeptes du kendo font des stages au Japon. De plus, les gens qui voyagent à travers le Monde entier ont formé des clubs de kendo dans leur propre pays ; les maîtres japonais du kendo se déplacent à l'Etranger pour guider et instruire. Dans certains cas, des spécialistes japonais du kendo se sont établis à l'Etranger pour promouvoir activement le kendo. En 1967, le premier tournoi international de kendo s'est tenu à Tokyo. C'est dans ce contexte d'activité que fut fondée en 1970 la Fédération internationale de kendo

(IKF). Ses objectifs sont de promouvoir le développement du kendo dans de nombreux pays et de répandre ainsi amitié et bienveillance entre les fédérations de tous les pays qui exercent un contrôle autonome sur leurs membres. C'est pour atteindre ses deux objectifs principaux que la I.K.F. (F.I.K.) s'est fixée les activités suivantes :

1. Elle patronne les championnats de kendo qui ont lieu tous les trois ans. Les premiers se sont tenus à Tokyo et Osaka en Avril 1970 ; la seconde série de rencontres se tint à Los Angeles et San Francisco en Avril 1973.

2. Elle favorise l'organisation et le développement des diverses organisations qui s'occupent de kendo au sein de chaque nation.

3. Elle fixe les règles internationales des combats de kendo.

4. Elle dirige la recherche et les cycles d'étude sur le kendo.

5. Elle facilite l'approvisionnement en équipements, livres de kendo et tout autre matériel utile.

6. Elle stimule les échanges d'information et la publication des périodiques se rapportant au kendo.

7. Elle entreprend tout ce qui peut contribuer à la réalisation de ses objectifs.

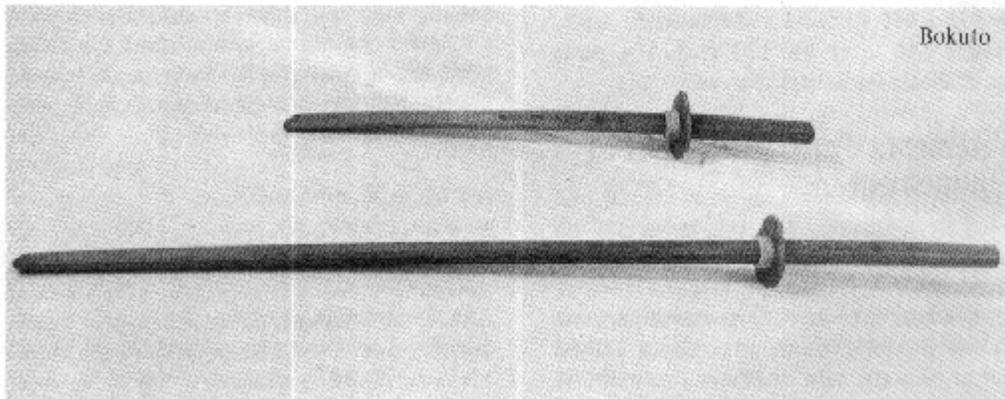
Équipement et salles d'entraînement

Bokuto et Shinai

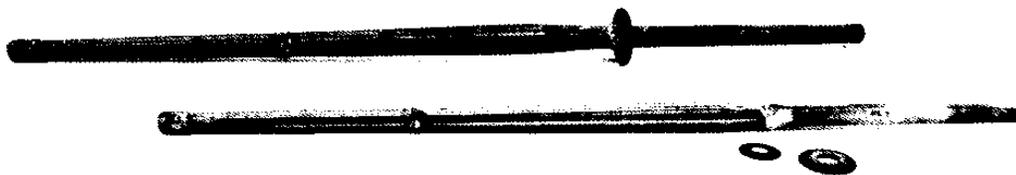
Bokuto

Le bokuto est un instrument en bois, conçu sur le modèle d'un véritable sabre. Il a longtemps été utilisé en kendo mais aujourd'hui on ne l'utilise plus au cours des véritables séances d'entraînement. Il est réservé à la pratique des mouvements de base et des katas. Son efficacité réside dans le fait qu'il permet de frapper avec le monouchi et le hasuji et de parer les uchi et tsuki de l'adversaire avec le shinogi.

La partie principale du bokuto mesure environ 100,5 cm. Le bokuto est parfois en bois dur (néflier du japon) mais le plus souvent en chêne rouge ou blanc. Quand vous le choisissez, assurez-vous que le grain du bois est fin et serré, sans noeuds. L'épaisseur du bokuto doit être adaptée à votre corps. L'emplacement du centre de gravité, par son choix, facilite l'emploi du bokuto. Il se situe généralement aux deux tiers, en partant de la pointe (kisaki).



Shinai



Shinai

Le shinai est un instrument d'entraînement composé de quatre longueurs de bambou fendues et liées à leur extrémité par une pièce de cuivre appelée Sakigawa. La partie qui correspond au monuchi d'un sabre est liée par des cordons appelés nakayui. La poignée (tsuka) est gainée de cuir. Entre le sakigawa et la poignée, les cordons sont tendus. Ils sont faits avec de la ficelle également utilisée pour un autre instrument japonais, le koto. La garde de l'épée est maintenue en place par une pièce qui était autrefois en peau. Aujourd'hui, des fibres remplacent la peau. La garde est maintenue par un élément en caoutchouc (tsubadome). Conformément aux réglementations de la Fédération japonaise de kendo, les poids et longueur du shinai sont répartis comme suit : moins de 1,18 m et plus de 468 g pour étudiants du secondaire, moins de 1,15 m et de 415 à 485 g pour les étudiants du supérieur : 1,10 m et de 300 à 375 g pour les étudiants des petites classes.

Vêtements d'entraînement et équipement

Vêtements: Kendo-gi et Hakama

Kendogi

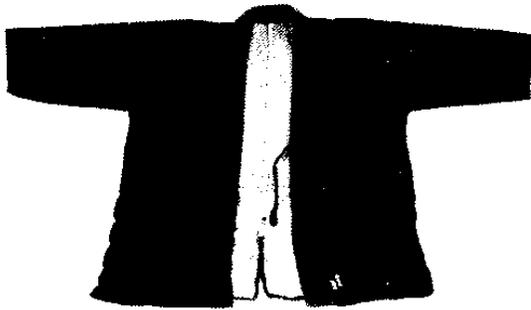
Le kendo-gi qui couvre la partie supérieure du corps constitue une protection ; il est conçu pour être sain et laisser toute liberté

de mouvement. Le shinai est assez léger et ne donne pas une très grande force. Il permet donc une liberté d'exercice pratiquement illimitée lorsque les deux adversaires sont bien protégés. Choisissez votre shinai en étudiant bien les critères suivants : la longueur, le poids, la forme, la qualité du bambou, les défauts éventuels et enfin l'aisance et la facilité avec laquelle vous pouvez manipuler l'instrument. La qualité du bambou a une importance capitale. Essayez de choisir un shinai en bambou large, épais, au grain serré. Tous les joints doivent être alignés. Il doit être parfaitement droit de préférence. Aucune des quatre pièces de bambou ne doit comporter de défauts. Après l'avoir acheté, vous pourrez le rendre plus solide de la manière suivante : déliez les morceaux de bambou et huilez les bords à l'aide d'un couteau ; laissez sécher puis rassemblez le bambou.

Un dernier mot concernant la sécurité : choisissez un shinai comportant un solide sakiwara et assurez-vous bien que le cuir ne peut se rompre au cours d'exercices.

de mouvement. Les kendo-gi couramment utilisés se divisent en deux grandes catégories : ceux des jeunes enfants en coton blanc surpiqué de fil noir.

Kendo-gi



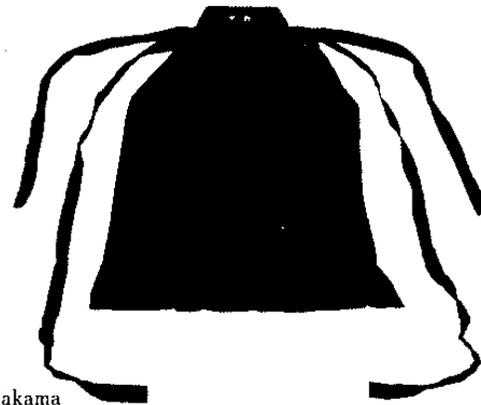
Et ceux que portent les kendokas plus âgés ; ils sont en coton recouvert entièrement d'étoffe surpiquée de couleur : noir, indigo ou blanc. Les surpiqûres ont un effet décoratif mais elles permettent surtout au vêtement d'absorber la transpiration elles augmentent l'épaisseur de protection et permettent au kendo-gi de sécher plus rapidement.

Hakama

Le hakama en forme de jupe est esthétique bien sûr, mais il est surtout très pratique pour le kendo. Il laisse une totale liberté de mouvement aux jambes et au bassin. Ses larges ouvertures permettent en outre une bonne circulation de l'air ; - le hakama joba (ou d'équitation) - Sa longueur empêche l'adversaire de voir les mouvements des pieds.

Les hakamas sont généralement en coton noir, indigo ou blanc. Dans le dos, il est renforcé à la ceinture par un koshi-ita (raidisseur).

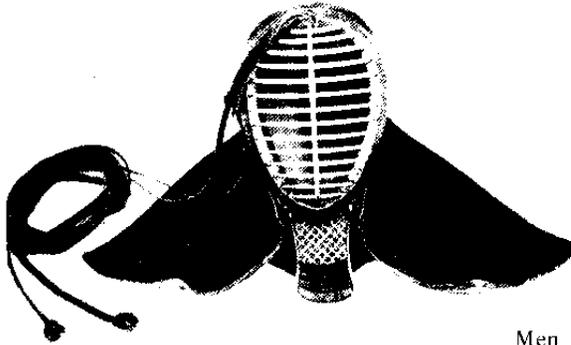
Le hakama est beaucoup plus large en bas qu'à la taille. Le haut est plissé : un large pli derrière et cinq petits plis sur le devant. Ils donnent plus d'aisance aux mouvements. Des matières synthétiques remplacent parfois le coton (nylon, tétron) mais le modèle toujours le même.



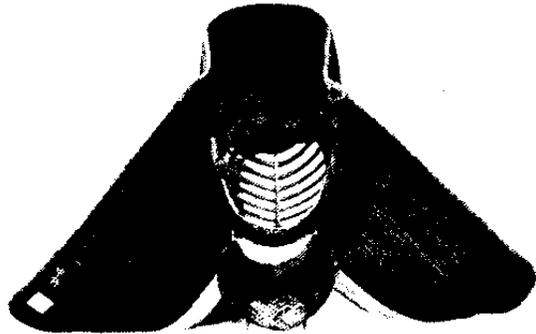
Hakama

Equipement Kendo

Les appareils de protection dont on se sert en kendo moderne se composent des kote, du do et du tare. Ils doivent être parfaitement adaptés au corps, protéger efficacement des coups et laisser néanmoins toute liberté pour frapper l'adversaire en uchi et tsuki.



Men



Le MEN se compose des pièces suivantes : Men-buton (capuchon rembourré). En pure laine ou en laine et coton mélangés, le men-buton est recouvert de coton entièrement surpiqué. Il mesure 1,1 m de gauche à droite et 20 cm de bas en haut.

Men-gane (grille). Ces grilles que l'on appelle parfois masque de fer (tetsumen) sont généralement en nickel. Elles se composent d'une tige horizontale et de 14 autres verticales. Sa hauteur est de 23 cm et la profondeur maximum de la courbure de la tige est de 7,5 cm.

Mae-dare (rabats de cou). Le rabat de cou est marqué d'un X et de trois coutures horizontales. Les tsuki doivent être dirigés sur ces marques. Il mesure 13 centimètres de long et 7,5 cm de large. Il est très résistant.

Uchi-dare. Le uchi-dare est rattaché au mae-dare et il a la forme du sashibuton. Son rôle est d'amortir les tsuki portés par l'adversaire.

Kote (gants)

Koromo : une coque de cuir fin ou de tissu surpiqué entoure le rembourrage. La coque est divisée en deux compartiments, l'un pour le pouce et l'autre pour les quatre



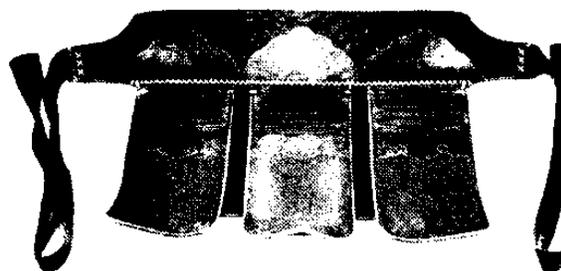
Kote



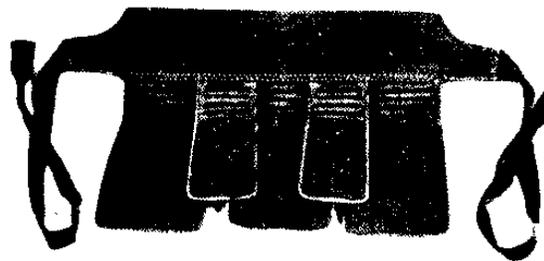
doigts. Au-dessus de la partie correspondant au poignet (tsubu) se trouvent deux plis appelés kera.

Hiji-buton ou kote-buton (protection des avant-bras). Le rembourrage est en coton matelassé de laine ou en laine et coton mélangés, comme pour le men-buton. Ces protections qui doivent amortir les kote-uchi mesurent 15 à 15,5 cm de long et couvrent les deux tiers des avant-bras.

Tare (protections des hanches)
 Odare (grands pans protecteurs). Il comporte trois grands pans qui, comme le men-buton, sont faits d'un rembourrage recouvert de coton entièrement surpiqué. De fines bandes de cuir sont cousues sur le tiers de la partie supérieure et sur chaque coin inférieur. Chaque pan mesure 21 cm de large et 29 cm de long.



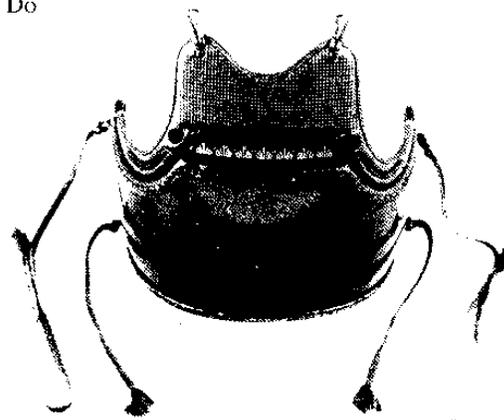
Kodare (petits pans protecteurs). Les deux intervalles existant entre les deux grands pans (odare) sont comblés par deux pans plus petits (kodare) de 21 cm sur 21. Ils sont placés au-dessous. Ils sont également rembourrés et recouverts de coton entièrement surpiqué.



Tare-obi (ceinture de protection)
 Cette ceinture, conçue pour protéger la partie inférieure de l'abdomen fait partie de l'ensemble auquel les pans protecteurs sont suspendus. Elle est rembourrée et recouverte de coton entièrement surpiqué. Aux endroits correspondant aux trois pans protecteurs, elle est ornée de motifs en cuir. Elle mesure 76 cm de long.

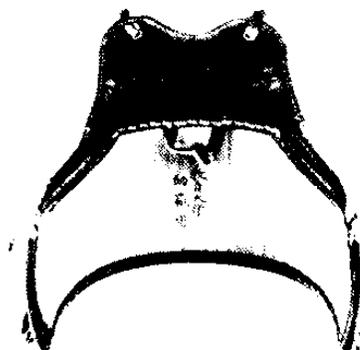
Tare

Do



Waki-himo (cordons latéraux). De larges bandes de tissu attachées aux deux extrémités de la ceinture (tare-obi) se nouent dans le dos. Elles mesurent 80 cm de long.
 DO (protection du tronc).

Mune (protection de la poitrine). La partie supérieure est faite de tissu surpiqué ; la partie inférieure, robuste et dure, est faite d'un matériau raidisseur recouvert de cuir. Au niveau des épaules elle comporte deux boucles de cuir visent souvent cette partie du corps. Elle se compose donc de 43 à 70 coupes de bambou dont les extrémités ont été arrondies. Elles sont peintes en vermillon puis recouvertes de cuir brut. Le cuir est ensuite laqué. Le Do mesure de 30 à 32 centimètres de large et 20 centimètres de haut. Mochidashi (protections annexes). Ces protections plus petites en cuir épais sont fixées sur les côtés du mune et au sommet du Do. Elles ont le même aspect que le mune et le Do.



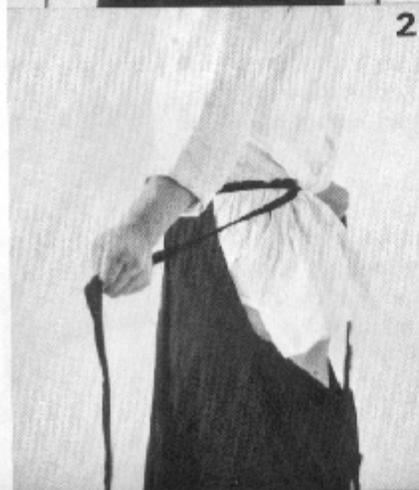
Comment revêtir les vêtements de kendo

La manière dont on revêt l'équipement de kendo détermine dans une large mesure l'efficacité de son rôle protecteur et permet à un tiers d'ébaucher un jugement sur l'adresse de celui qui le porte. Il faut bien sûr le mettre correctement et faire en sorte qu'il ne puisse se dessérer au cours de l'entraînement. Il faut d'abord enfilez le kendogi puis le hakama. Lorsque ces vêtements sont correctement endossés, il faut s'agenouiller dans la position «seiza» et mettre dans l'ordre : Do, men, kote.

Hakama



1



2 3



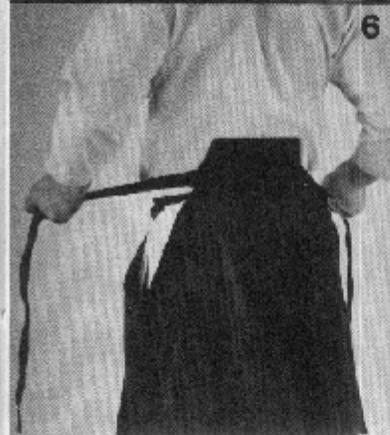
1. Croisez les devants du kendo-gi de telle sorte que votre poitrine ne soit pas exposée. Amenez les deux cordons de devant (droite et gauche) au niveau de la ceinture
2. Croisez dans votre dos les deux cordons de devant du hakama, changez de main (cordon de gauche dans la main droite et vice-versa), tirez-les bien et ramenez-les sur le devant.
3. Croisez les cordons, changez les de main et tirez les fermement sur le devant de l'abdomen.
- 4 et 5. Passez les cordons autour de vous et nouez les dans le Dos. Tirez ensuite l'ourlet du kendo-gi vers le bas afin qu'il ne fasse pas de bosse dans le dos.
6. Amenez les cordons arrière du hakama au niveau de la taille.
- 7 et 8. Nouez les cordons arrière à l'endroit où se croisent les cordons avant.



Sacs pour équipement et shinai

Le sac destiné à l'équipement doit être assez ample pour contenir toutes les pièces. Généralement on utilise des sacs en coton épais mais on se sert aussi de sacs en cuir noir. On peut également utiliser de grandes valises en toile ou en coton. Le noir ou les autres couleurs sombres sont recommandées. On trouve plusieurs sortes de sacs pour le shinai. Ils sont généralement munis d'une petite poche destinée à la poignée et à la garde.

Quel que soit le sac choisi, il doit être solide et esthétique.





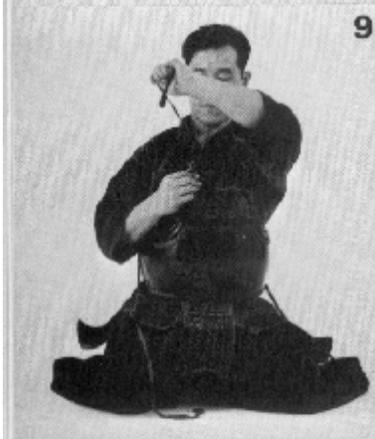
Tare
Do

Comment porter l'équipement de Kendo

- 1 – A genoux dans la position rituelle
- 2 – Tenez le tare.
- 3 et 4 – Amenez les cordons latéraux du tare au-dessus de la ceinture du hakama.
- 5 et 6 – Soulevez le pan protecteur central et nouez les cordons dessous.
- 7 – Vue de dos



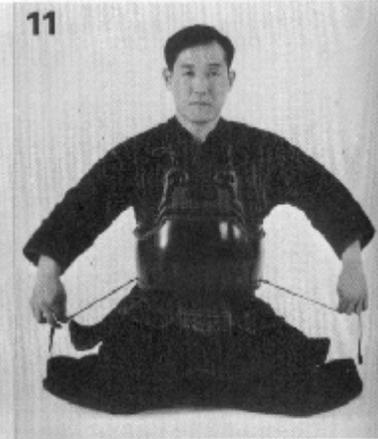
8



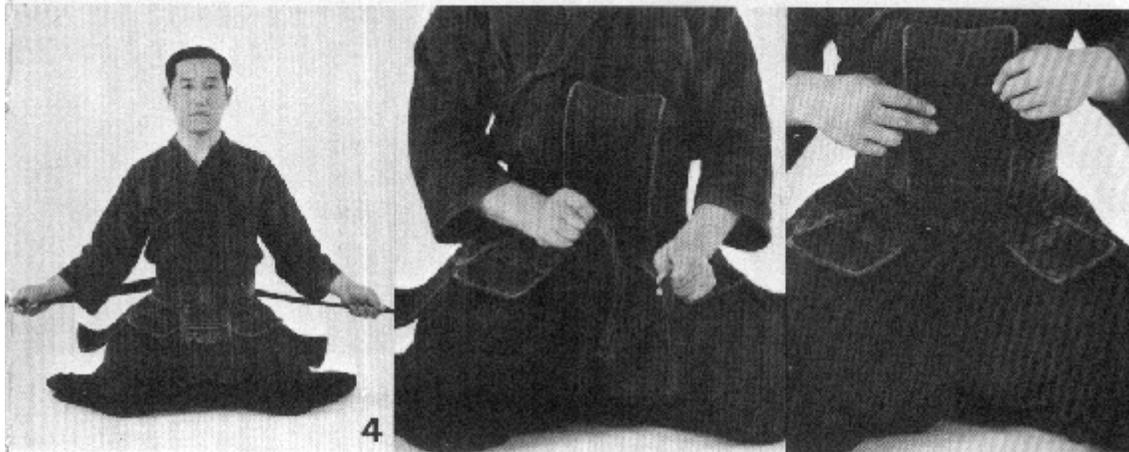
9



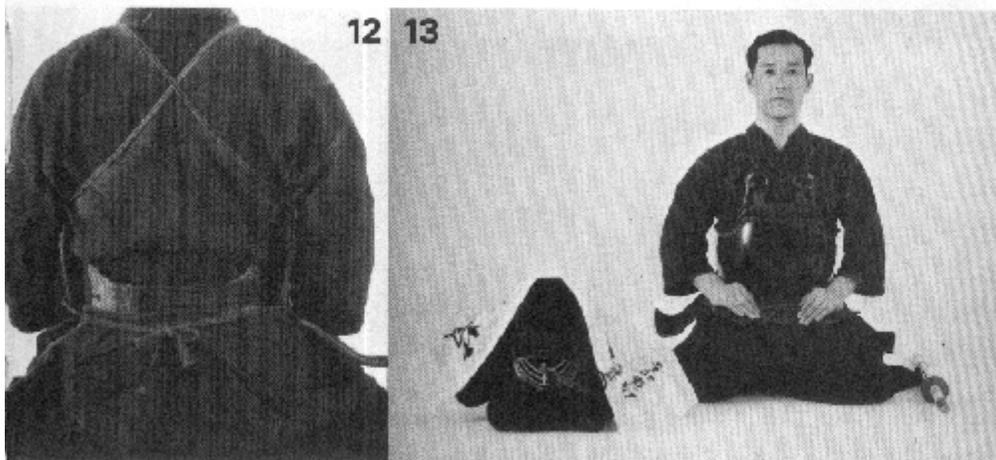
10



11



- 8 - Mettre le Do sur la poitrine.
- 9 et 10 - Mettez les deux cordons supérieurs du Do sur les épaules. Passez celui de droite dans la boucle gauche (mune - chi - kawa) et celui de gauche dans la boucle droite. Nouez.
- 11 - Nouez les cordons inférieurs du Do.
- 12 - Vue de dos
- 13 - Do et tare sont mis.

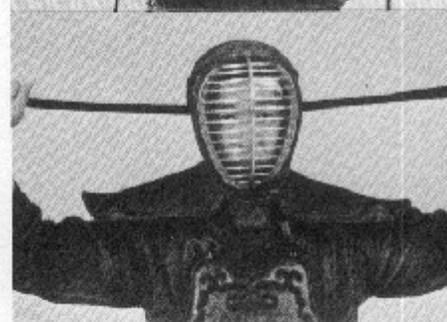




Envelopper la tête d'une serviette de coton.



Mettez le men et nouez les cordons.



Egalisez la longueur des cordons après les avoir noués.



Il est absolument nécessaire de ménager une ouverture près des oreilles pour le passage de l'air.

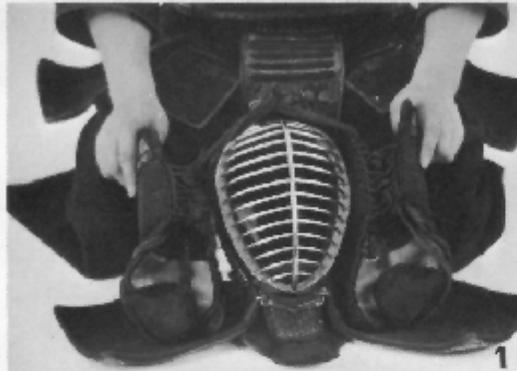


Les cordons du men sont parfois noués de cette manière.

(vue latérale)

Mettre les kote.





1



2



3



4

Comment ranger l'équipement de Kendo

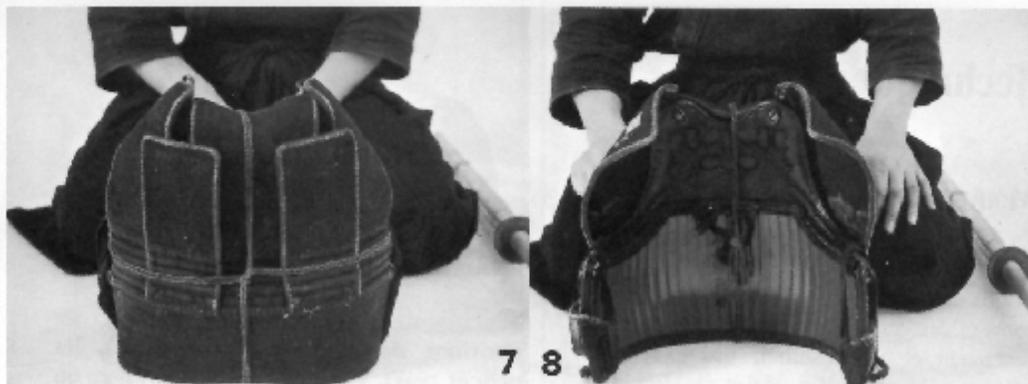
1. Nouez le men et les kote.
2. Le tare se place tête-bêche sur le Do.
3. Amenez les cordons longs du Do au centre, tirez-les légèrement et croisez-les.
4. Faire une croix bien tendue avec les cordons.
5. Ramener les cordons à l'intérieur du Do et les croiser.
6. Accrocher les deux cordons latéraux du tare sur les deux côtés du Do.



5



6



7 et 8 – Le Do et le tare sont attachés ensemble.

Salle d'entraînement

L'endroit où l'on s'entraîne en kendo s'appelle Dojo, et parfois embujo. Le terme Dojo est d'origine bouddha ; en tant que tel, le Dojo est un lieu sacré. En kendo également, le Dojo est un lieu empreint d'une certaine solennité qui exige que chacun le considère comme sacré. Ce n'est pas un simple lieu de divertissements mais un lieu empreint de gravité où tous doivent conserver une attitude respectueuse et grave. Puisque le Dojo est un lieu dans lequel des gens se disciplinent et s'entraînent, l'ordre et la propreté doivent y régner afin que les séances d'exercice se déroulent dans le plus grand enthousiasme. Des autels shinto sont installés dans certains Dojo en tant que symboles d'ordre et de sécurité. Ce n'est pas le cas dans les écoles.

La taille d'un Dojo peut varier mais lorsqu'il est construit conformément aux normes, il doit être assez vaste pour contenir deux surfaces de combat de Kendo de 11 mètres carrés chacune.

Important

1 – Le Dojo doit être construit de préférence sur un terrain situé sur une hauteur ; si l'emplacement est à proximité d'une route, le Dojo doit être construit au sud de cette route.

2 – Une grande variété de bois est utilisée pour le plancher des Dojo : cèdre, pin, cerisier, zelkova, chêne ou érable. Toutefois, quel que soit le matériau utilisé, il doit être de bonne qualité. Les planches doivent avoir plus de trois centimètres d'épaisseur et environ 24 centimètres de large.

3 – En raison de la résilience naturelle du bois, le sol des Dojo est suffisamment élastique. Ne jamais utiliser de clous.

4 – Les surfaces de combat doivent être entourées d'une zone en plancher d'un mètre de large et surélevée de trois centimètres par rapport à ces surfaces de combat. Il est très important d'utiliser des moulures triangulaires pour pallier la dénivellation et empêcher ainsi les combattants de trébucher.

5 – Le Dojo doit bénéficier d'un éclairage naturel adéquat mais il ne doit pas être soumis aux rayons trop directs du soleil. Des fenêtres hautes et larges situées de chaque côté de la pièce doivent laisser passer une lumière et une aération suffisantes. Les bâtiments qui abritent les Dojo japonais comportent très souvent des fenêtres étroites très basses qui complètent le système d'aération.

6 – La pièce doit être haute de plafond afin que l'air circule mieux. Installer si possible des bouches d'aération au plafond.

7 – Un éclairage fluorescent convient parfaitement. La salle doit être uniformément éclairée.

Techniques

Mouvements de base

En tant qu'entraînement physique, le Kendo peut se définir comme une compétition mettant en jeu deux personnes, convenablement pourvues d'un équipement protecteur et d'un shinai, qui exécutent uchi et tsuki selon des règles établies. Ces coups visent certaines parties du corps de l'adversaire : men, kote, Do et tsuki. Toutefois, les mouvements de base du Kendo nécessitent l'utilisation habile de techniques défensives qui vous rendent apte à conformer vos mouvements à ceux de votre adversaire et d'exécuter ainsi efficacement uchi et tsuki.

Autrement dit, l'adresse dont vous faites preuve en travaillant avec un adversaire dépend étroitement de l'adresse avec laquelle vous êtes capable d'exécuter les positions de base, les mouvements, les uchi et tsuki, vers le bas s'ils visent men ou kote, et en diagonale vers le bas ou vers le haut s'ils visent le Do. Ces bases communes à toutes les actions à accomplir lorsque vous travaillez avec un adversaire sont détaillées ci-dessous.

Shizentai (position debout naturelle)

Cette position qui ressemble beaucoup à la position debout normale, est la position de base de tous les mouvements et postures du Kendo. Elle est stable et équilibrée. Elle n'implique ni contrainte ni position anti-naturelle des diverses parties du corps : elle permet de passer rapidement et de façon précise à d'autres positions et de réagir rapidement aux mouvements de l'adversaire.

Méthode

a. Le visage et les yeux sont dirigés droit devant.

b. Le cou est tendu vers le haut : le menton est légèrement rentré.

c. Les épaules sont toutes deux au même niveau et le dos est parfaitement droit.

d. Les hanches sont serrées et la partie inférieure de l'abdomen est légèrement tendue.

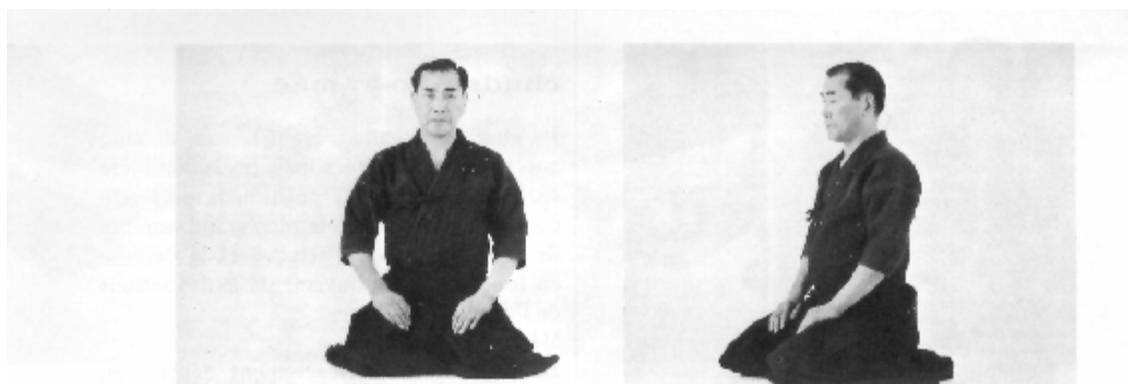
e. Les pieds sont tendus et les genoux raidis.

Important

a. Ne se contraindre en aucune manière : se tenir debout dans une posture naturelle.

b. Tenez-vous prêt à faire n'importe quel mouvement à tout moment.





Position à genoux traditionnelle ou seiza

(vue latérale)



Salut en position à genoux



Salut en position debout, bokuto en main

c. Lorsque vous faites un mouvement, veillez à le faire calmement sans rompre la stabilité de votre posture.

d. Retenez que la position shizentai est la base de toutes les autres positions : debout à genoux, position *sonkyo* et positions de base *kamae*.

KAMAE (position de base)

Les *kamae* (le terme signifie attitude ou posture) sont subdivisés en deux grandes catégories : positions physiques et attitude spirituelle. Le terme se réfère généralement à des positions physiques mais il faut se souvenir de l'étroite relation existant entre ses aspects physiques et spirituels. Ces deux aspects sont indissociables.

Dans la pratique, la position qu'un combattant adopte est choisie en fonction de l'adversaire. Les positions de base sont au nombre de cinq : *goho-no-kamae* : *jodan*, *chudan*, *gedan*, *hasso*, et *wagikamae*. *Jodan*, *chudan*, et *gedan* sont les plus employées.

chudan-no-kamae

Le chudan-no-kamae est à la base de cinq autres positions citées mais on le considère également comme la position la plus efficace car elle permet le plus grand nombre de variations pour l'attaque et la défense en fonction des mouvements et des actions de l'adversaire.

Méthode

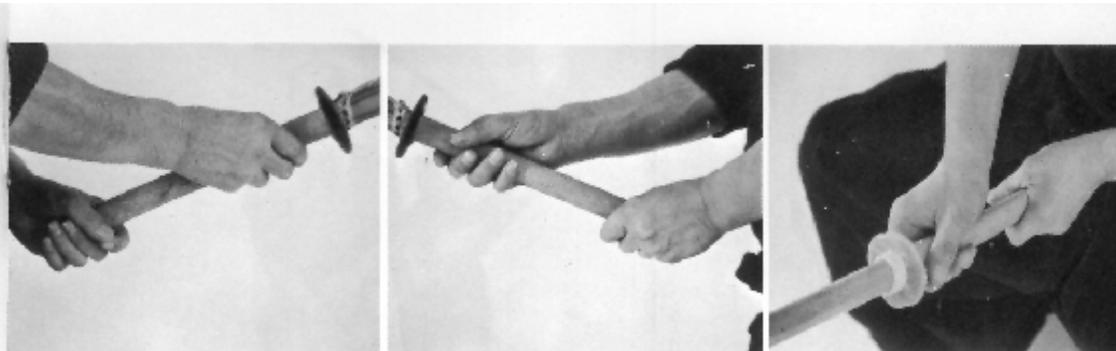
Le pied droit est légèrement déplacé en avant (par rapport à sa place normale en position debout naturelle). Le poing gauche est à environ un poing de distance du bas ventre. Le poing droit serre l'arme un peu au-dessous de la garde.

Le shinai est tenu de telle sorte que les cordons sont dirigés vers le haut et la pointe (kissaki) vers la gorge de l'adversaire.

Direction du regard

Centrez le regard sur les yeux de l'adversaire mais surveillez tout son corps.



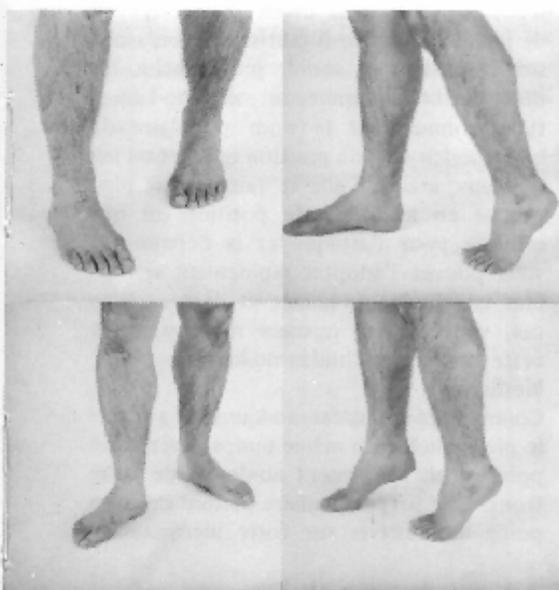


Comment tenir le shinai.

Position correcte des pieds en chudan-no-kamae



Exemples de positions incorrectes des pieds



Comment tenir le shinai

La manière de tenir le shinai et la fermeté de votre saisie sont très importantes. Le petit doigt de la main droite doit être mis en crochet sur l'extrémité de la poignée (*tsuka-gashira*). La main droite doit tenir la poignée à environ un poing de distance de la main gauche. Les phalanges moyennes du pouce et de l'index des deux mains doivent pointer vers le haut. Tendez légèrement le petit doigt, l'annulaire et le majeur, mais l'index et le pouce doivent rester souples presque comme s'ils flottaient. Sans écarter les coudes ni les rentrer à l'intérieur, il faut toutefois les maintenir assez souples pour qu'ils aient toute latitude pour exécuter n'importe quel uchi.

Positions des pieds

Les orteils des deux pieds sont pointés vers l'avant. L'intervalle entre les deux a la largeur d'un pied. Dans la position type, les orteils du pied droit se trouvent en retrait par rapport au pied gauche, sur la même ligne que le talon gauche. De légères variations peuvent se produire en fonction de la morphologie de chaque individu. Le poids du corps doit être déplacé vers l'avant en un point situé entre les deux pieds. Le talon du pied droit effleure le sol tandis que celui du pied gauche est levé de façon naturelle. L'important est de se tenir de telle sorte que tout déplacement en direction de l'adversaire se fasse rapidement et sans effort.



jodan-no-kamae

Les variantes du jodan-no-kamae correspondent à différentes positions des pieds et des mains et répondent à des noms et emplois différents. Par exemple, on peut utiliser les deux mains (*morote*) ou bien une seule (*katate*). Dans certains cas, c'est la main gauche qui est en avant, dans d'autres cas c'est la droite. Selon le type de jodan-no-kamae, il faut mettre en avant soit le pied droit, soit le pied gauche. En dépit de cette variété, le jodan-no-kamae type connu sous le nom populaire de *hidari jodan* est une position qui met en jeu les deux mains : elle se fait avec le pied gauche en avant. Cette position est très efficace pour l'attaque et la défense car vous pouvez l'adopter rapidement si vous êtes en chudan-no-kamae et dans certains cas, vous pouvez repasser rapidement de cette position au chudan-no-kamae.

Méthode

Commencez en chudan-no-kamae et avancez le pied gauche. En même temps, levez votre poing droit légèrement au-dessus de votre front. Une perpendiculaire partant de votre poing doit arriver sur votre pied gauche.





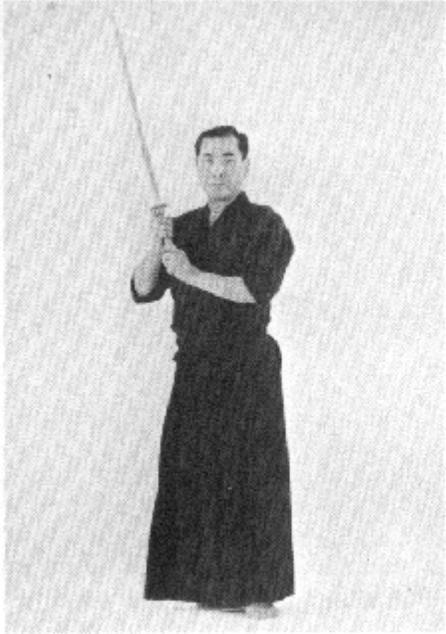
gedan-no-kamae

Le gedan-no-kamae est employé lorsque vous abaissez la pointe de l'arme (*kensei*) et que, tout en protégeant votre corps, vous passez à une attaque en fonction des mouvements et des actions de l'adversaire.

Méthode

Commencez en chudan-no-kamae. Abaissez la pointe de votre arme au niveau des genoux de votre adversaire. Gardez les yeux fixés sur les siens, prévoyez constamment chaque mouvement qu'il pourrait faire.





hasso-no-kamae

Cette version du jodan-no-kamae n'est pas courante en Kendo moderne.

Méthode

Commencez en chudan-no-kamae, avancez le pied gauche. Amenez les deux mains sur le côté supérieur droit. Le poing gauche doit se trouver au niveau de votre diaphragme et la garde de l'arme au niveau de la bouche.



waki-gamae

Tout comme la position précédente, cette autre variante du gedan-no-kamae n'est pas très utilisée en Kendo moderne.

Méthode

Départ en chudan-no-kamae. Tout en reculant le pied gauche, amenez les deux mains sur le côté droit inférieur.

ashi sabaki (travail des pieds)

Le travail des pieds en Kendo trouvera sa pleine efficacité dans les uchi et tsuki. Etant donné que l'infinie variété des techniques nécessite des mouvements du corps coordonnés, on peut dire que le travail des pieds représente la vie du Kendo. En Kendo, le travail des pieds se divise en quatre catégories :

1. *Ayumi-ashi* : pour se déplacer rapidement en avant et en arrière et couvrir rapidement de grandes distances.

2. *Okuri-ashi* : utilisé pour les uchi et tsuki nécessitant des mouvements courts et rapides en tous sens.

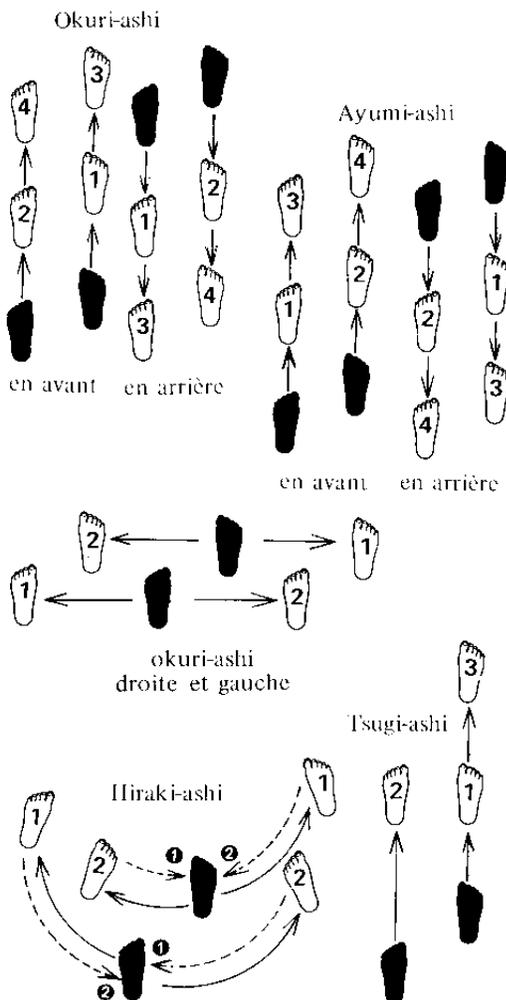
4. *Tsugi-ashi* : utilisé pour les uchi et tsuki exécutés sur de grands intervalles. En Kendo moderne, les deux types de travail des pieds les plus utilisés sont okuri-ashi et hiraki-ashi.

Okuri-ashi

Cette catégorie de travail des pieds peut être reliée à de nombreuses techniques car on l'utilise pour couvrir une distance de deux à trois pas vers l'avant, l'arrière, la gauche, la droite et en diagonale vers l'avant ou la gauche. Commencez par avancer le pied correspondant à la direction choisie. Amenez aussitôt l'autre pied vers le premier.

Hiraki-ashi

La première partie du nom signifie ouvert. Lorsque vous vous apprêtez à écarter votre pied vers la droite, avancez d'abord votre pied gauche en diagonale vers la droite en avant. Puis amenez votre pied gauche vers votre pied droit et tournez votre hanche gauche vers la gauche. Puis mettez en retrait votre pied droit et tournez la hanche droite sur la droite afin de faire face à votre adversaire.



Important

Ne levez pas les pieds trop haut et faites comme si vous les glissiez sur le plancher. Les hanches étant le centre de gravité de votre corps, celui-ci doit suivre une ligne horizontale lorsque vous vous déplacez.

Déplacez vous sans bouger le tronc, ni balancer le shinai ; ne cassez pas la position générale de votre corps.

Lorsque vous vous déplacez vers l'arrière, le talon du pied qui recule ne doit pas toucher le sol.

SUBURI

(entraînement avec le shinai)

On appelle Suburi les exercices de maniement du shinai ou du bokuto. Cet aspect de l'entraînement est primordial pour parvenir à connaître parfaitement les directions et les bases des attaques. Ce type d'entraînement est indispensable au débutant.

En kendo moderne les directions des attaques (*suji*) sont au nombre de cinq : verticale (de haut en bas), diagonale à droite, diagonale à gauche, latérale gauche et latérale droite. Les plus employées sont la verticale, la diagonale à droite et la diagonale à gauche. Lors des mouvements d'attaques de base, il faut absolument que le shinai (ou le bras) se déplace en parfaite coordination avec le reste du corps. Pour les mouvements exécutés avec le shinai, il faut passer le poignet gauche devant le visage. La pointe du shinai (Kensen) doit décrire un large cercle.



1

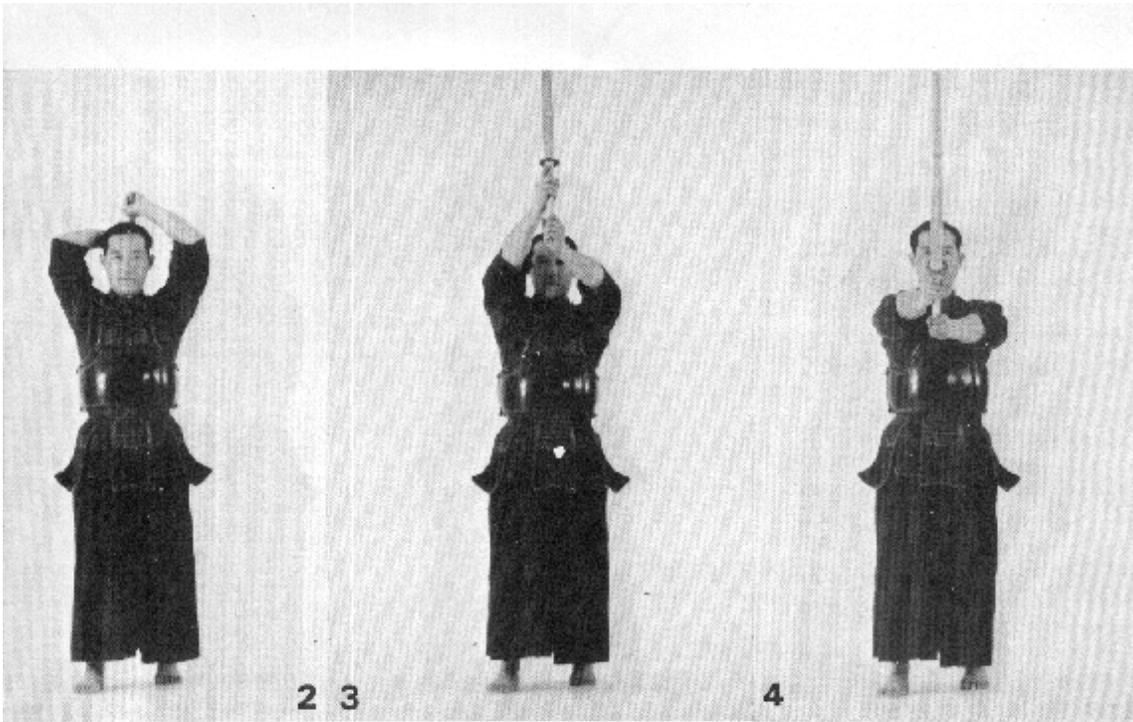
joge-buri (mouvement vertical)

Mettez-vous en chudan-no-kamae. Sans modifier votre manière de tenir le shinai, levez votre arme droit au-dessus de votre tête. Ne bloquez pas le mouvement et abattez immédiatement le shinai sans quitter la verticale jusqu'à ce que votre poing gauche touche votre abdomen. Lorsque vous abattez le shinai, rentrez les poings. Répétez.

Important

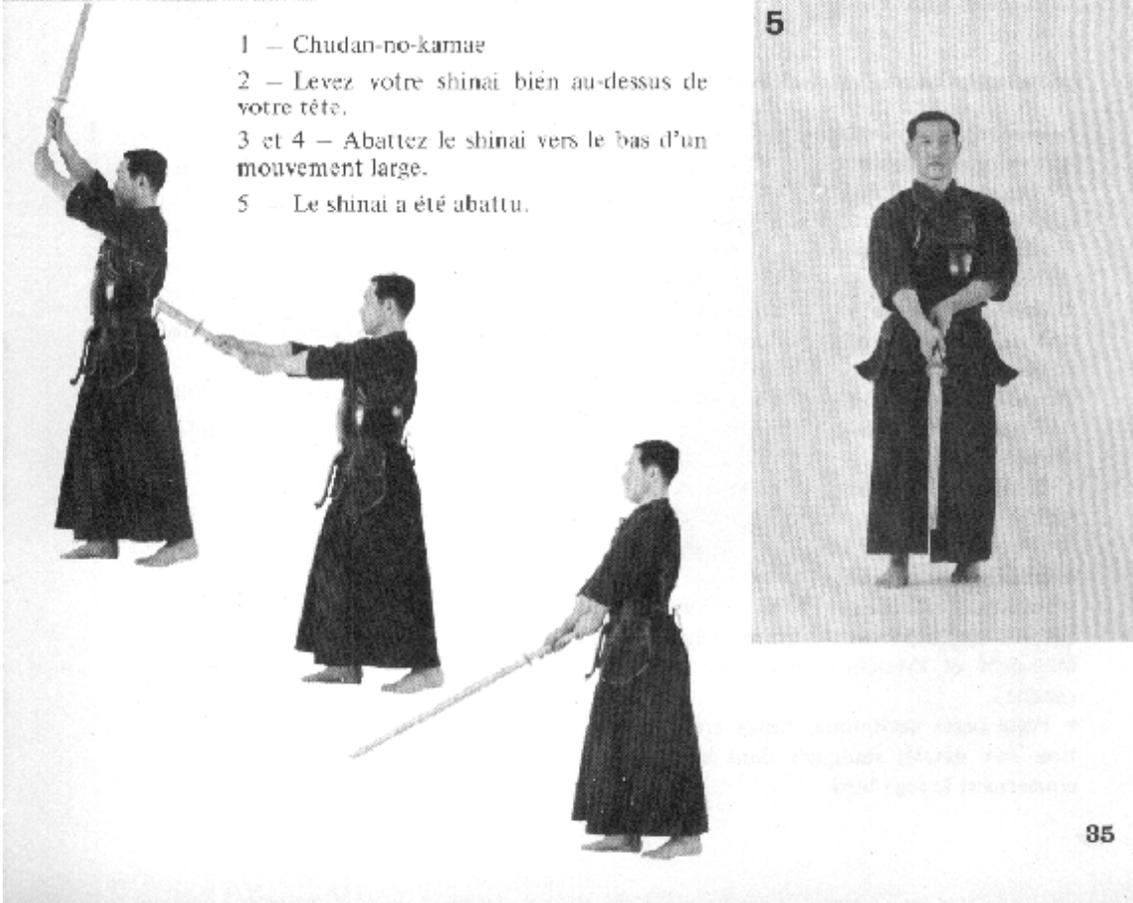
- Ne pas modifier la manière dont vous tenez la garde lorsque vous levez le shinai au-dessus de votre tête.
- Vos deux poings doivent se déplacer selon une ligne correspondant à l'axe de votre corps. Ils ne doivent pas s'en écarter.
- Dès que vous commencez à faire des progrès, augmentez la force et la vitesse de votre shinai jusqu'au moment où vous vous rapprochez des méthodes utilisées en shomen-uchi et Kote-uchi.
- Exercez-vous pour être d'ajouter mouvement des pieds et flexion des genoux aux mouvements de votre shinai.





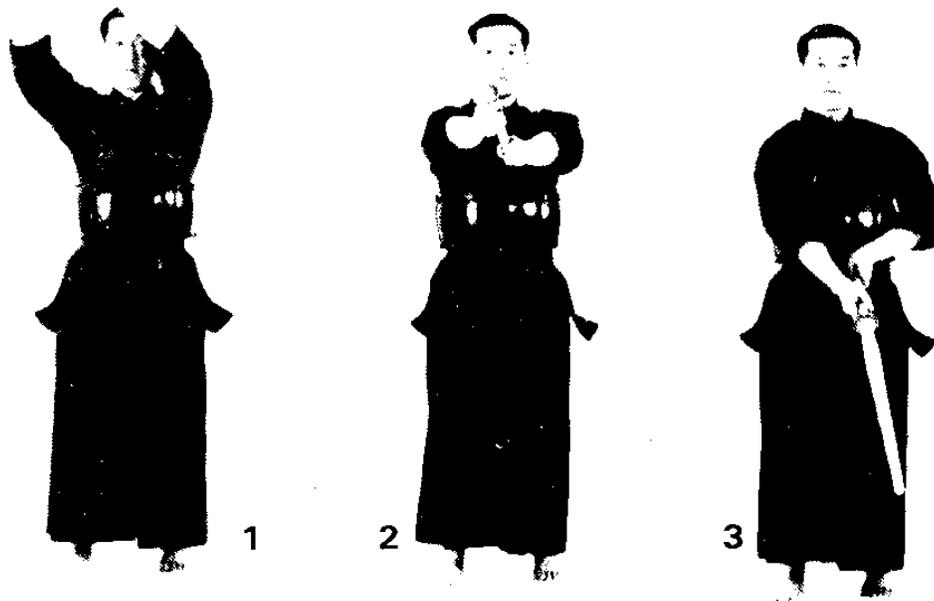
2 3

4



- 1 - Chudan-no-kamae
- 2 - Levez votre shinai bien au-dessus de votre tête.
- 3 et 4 - Abattez le shinai vers le bas d'un mouvement large.
- 5 - Le shinai a été abattu.

5

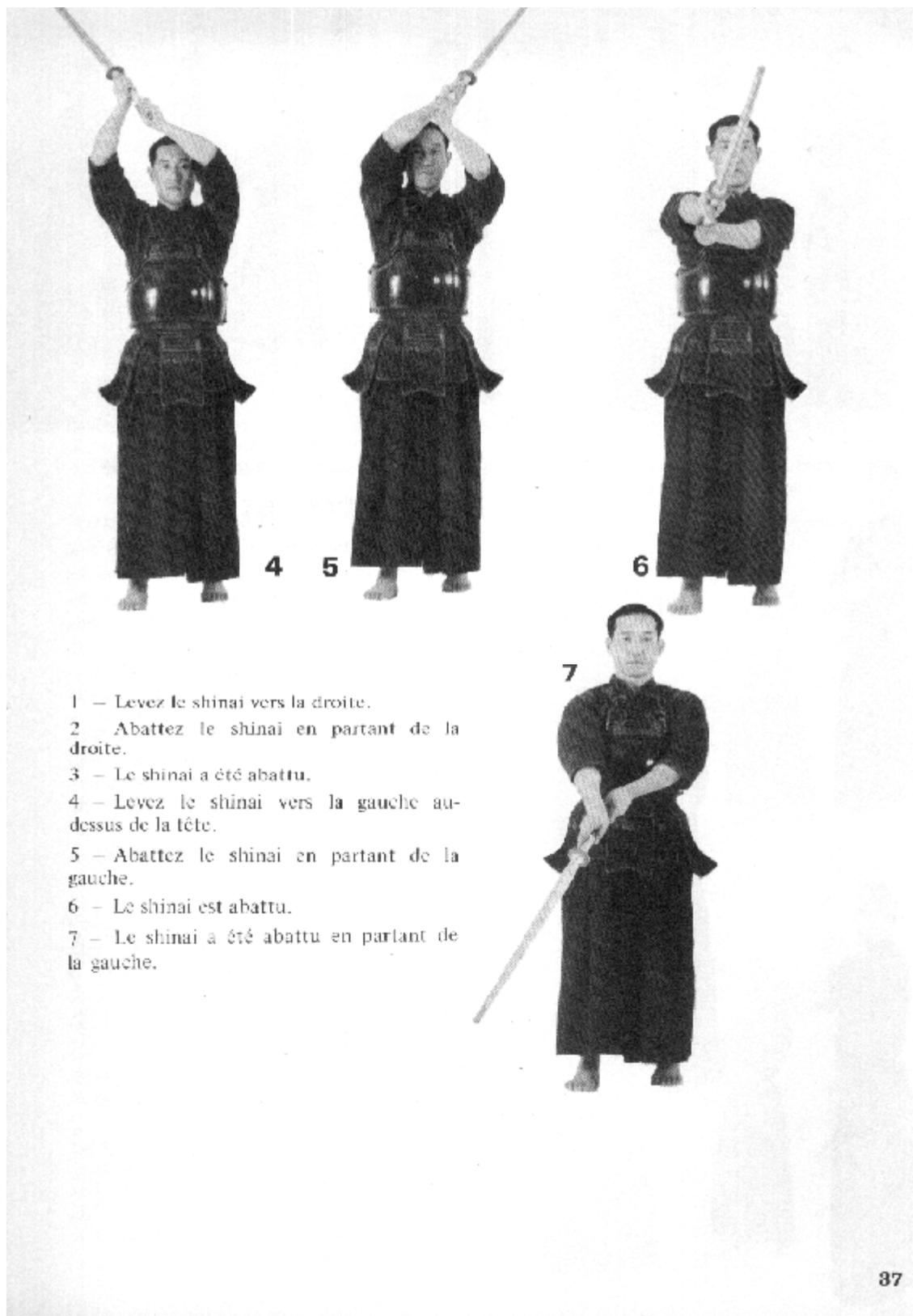


naname-buri (mouvement diagonal)

Prenez la position chudan-no-kamae. Levez votre shinai puis abattez-le ? Sa trajectoire doit faire un angle de 45° sur la droite par rapport à l'axe du corps ; poursuivez le mouvement jusqu'au niveau de votre rotule gauche. Levez une deuxième fois le shinai au-dessus de votre tête, changez sa direction et abattez votre shinai conformément au mouvement précédent mais sur la gauche. Cette fois, le shinai arrive au niveau de votre rotule droite.

Important

- L'angle de la trajectoire doit être le même à gauche et à droite.
- Dès que vous commencez à progresser, augmentez la puissance et la vitesse de ce mouvement jusqu'au moment où vous exécuterez un mouvement se rapprochant des men-uchi et do-uchi (côté droit et côté gauche).
- Pour cette technique, faites très attention aux détails soulignés dans la section concernant le joge-buri.



- 1 – Levez le shinai vers la droite.
- 2 – Abattez le shinai en partant de la droite.
- 3 – Le shinai a été abattu.
- 4 – Levez le shinai vers la gauche au-dessus de la tête.
- 5 – Abattez le shinai en partant de la gauche.
- 6 – Le shinai est abattu.
- 7 – Le shinai a été abattu en partant de la gauche.



Shomen-uchi à partir de la position chudan-nokamae

UCHI et TSUKI de base

Généralement dans un combat, après une série de techniques, quand les adversaires se sont un peu calmés, commencent les uchi et tsuki. Les uchi portés au men peuvent l'être au centre, (*shomen-uchi*), à gauche (*hidari-men*) ou à droite (*migi-men*). Les coups portés au kote visent le gant de gauche et celui de droite. (On y recourt lorsque l'adversaire est en jodan). Ceux qui visent le do comportent des mouvements à gauche et à droite. Une seule sorte de coup (tsuki) vise la gorge.

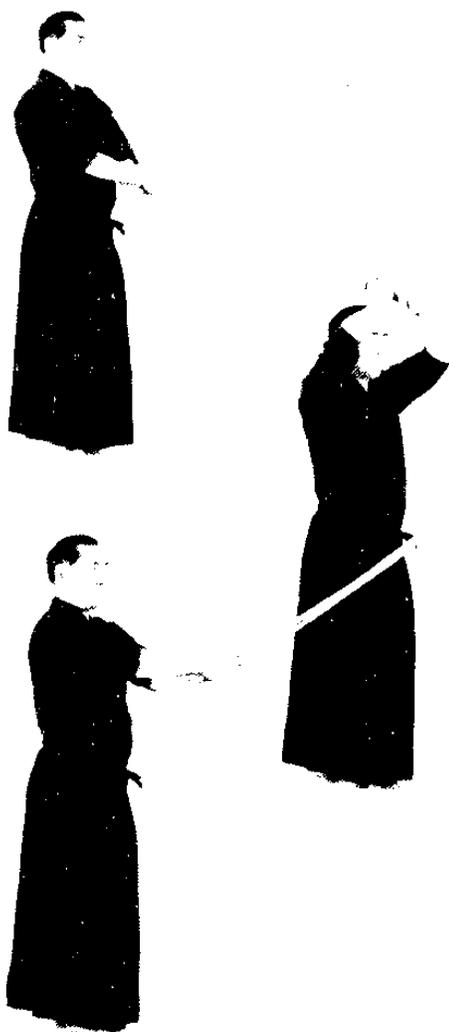
men-uchi (coup sur le men)

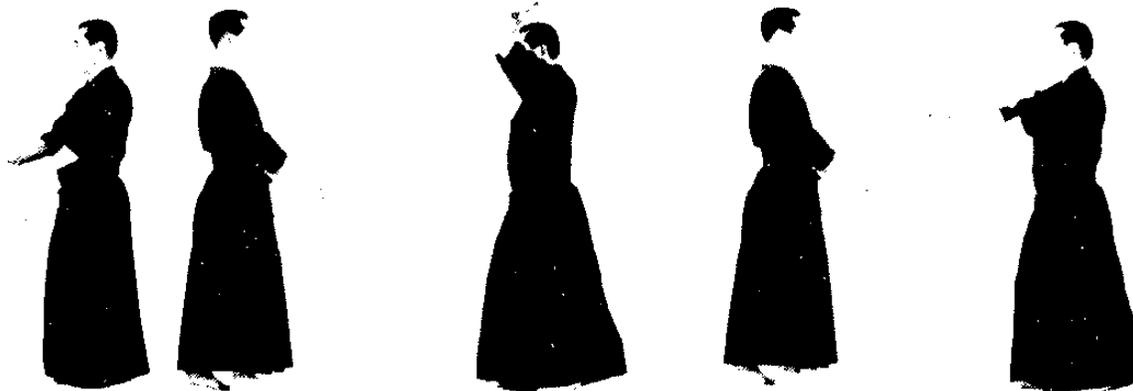
Méthode

Pour le *shomen-uchi*, on lève le shinai au-dessus de la tête puis abattez-le verticalement. Pour les coups qui visent la droite et la gauche, les mouvements sont semblables mais le shinai descend selon une diagonale qui fait un angle de 45° avec l'axe du corps à droite ou à gauche. Avancez le pied droit quand vous frappez.

Important

- Tout au début du mouvement, glissez le pied tout en levant le shinai d'un mouvement ample et lent. Par la suite, réduisez peu à peu l'ampleur de la trajectoire du shinai, augmentez sa vitesse et avancez le pied plus rapidement.





1 2

1 – Les deux hommes sont en *issoku-itto-no-mai* et en *chudan-no-kamae*.

2 – Celui qui est à droite fait un pas en avant sur le pied droit tout en levant son bokuto largement au-dessus de sa tête.

3 – Celui qui est à droite déplace son pied droit et, en tendant les deux bras, frappe son adversaire sur le *shomen*.

3

L'homme qui est à gauche frappe son adversaire sur le côté droit du men.



L'homme qui est à gauche frappe son adversaire sur le côté gauche du men.



- Quand vous portez le coup, vos deux poings doivent être tournés vers l'intérieur. Le dos et les épaules doivent être plus droits encore.

- Il ne doit pas y avoir de cassure nette entre le mouvement d'élevation du *shinai* et le coup : les deux doivent être faits sans discontinuité.

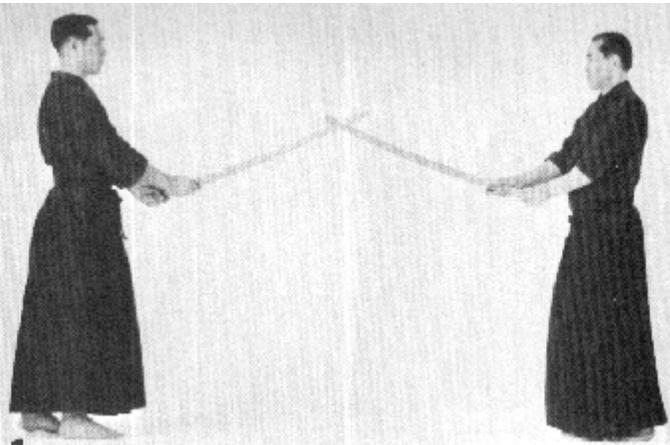
- Le coup est porté avec l'extrémité du *shinai* (au moins un tiers de sa longueur) et la partie dépourvue de cordons.

- Ne tendez pas les épaules ; n'écartez pas les coudes.

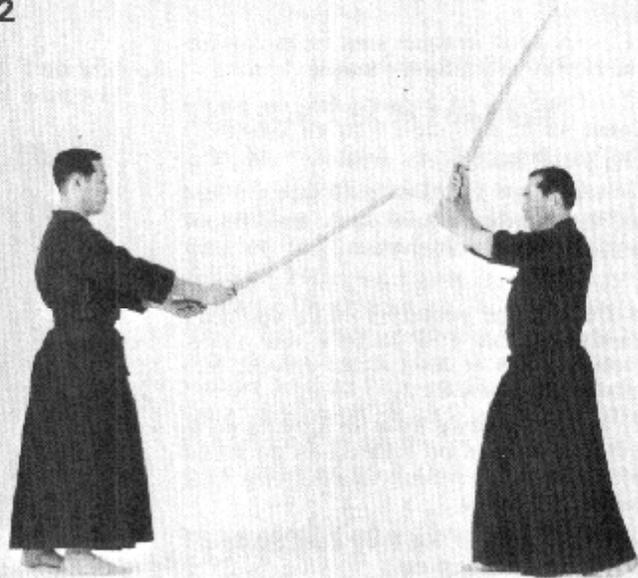
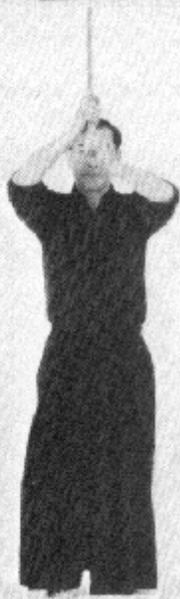
- Votre corps doit être tourné vers l'adversaire lorsque vous vous rapprochez de lui. Ne décollez pas trop le pied droit du sol : les orteils doivent être bien à plat.

Quand vous portez le coup, évitez que votre tronc n'aille trop vers l'avant.

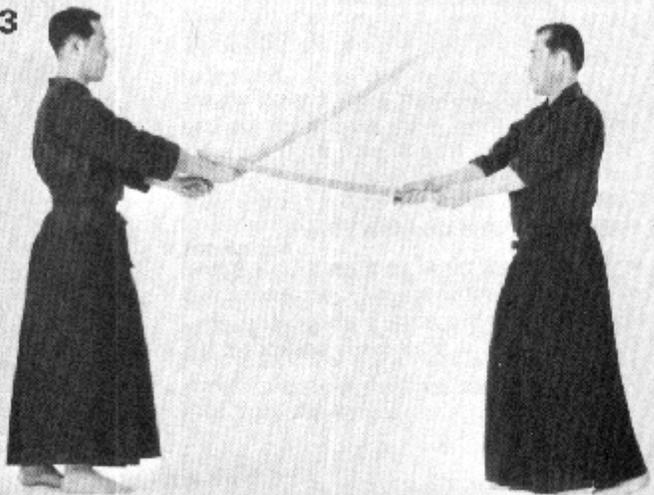
- Si le coup est porté en diagonale à droite ou à gauche (autre version), ne tendez pas votre main droite ; votre main gauche, elle, doit rester dans sa position située au centre du corps.



1
2



3



kote-uchi (coup sur le kote)

En avançant d'un pas sur le pied gauche, vous portez un coup sur le kote droit de votre adversaire.

Important

- Le coup doit être donné avec tout le corps et non pas seulement avec les mains.
- Mettre rapidement en retrait le pied gauche au moment du coup afin de ne pas projeter les hanches en arrière.
- Mêmes remarques importantes que pour le men-uchi.

1. Les deux hommes sont en issoku-itto-no-maei et en chudan-no-kamae.

2. En commençant sur le pied droit, l'homme de droite fait un pas en avant tout en levant (d'un mouvement de balancier) le shinai au-dessus de sa tête. Il le fait sans jamais perdre de vue le kote de son adversaire.

3. L'homme de droite ramène son pied gauche vers son pied droit et frappe le kote de son adversaire.



do-uchi (coup sur le do)

Méthode

En reculant d'un pas sur votre pied droit, vous frappez le Do de votre adversaire (à droite ou à gauche) ; il existe une variante à cette méthode : vous frappez le Do de votre adversaire (à droite ou à gauche) après avoir avancé votre pied gauche.

Important

1. Lorsque vous exécutez le coup, gardez votre poing gauche à hauteur des hanches et dans l'axe du corps. Si vous élevez trop le poing, vous allez frapper votre adversaire en un point situé au-dessus du Do. En outre, votre coup ne sera pas correctement porté si vous pliez les genoux ou si vous élevez votre poing gauche au-dessus de votre poing droit.

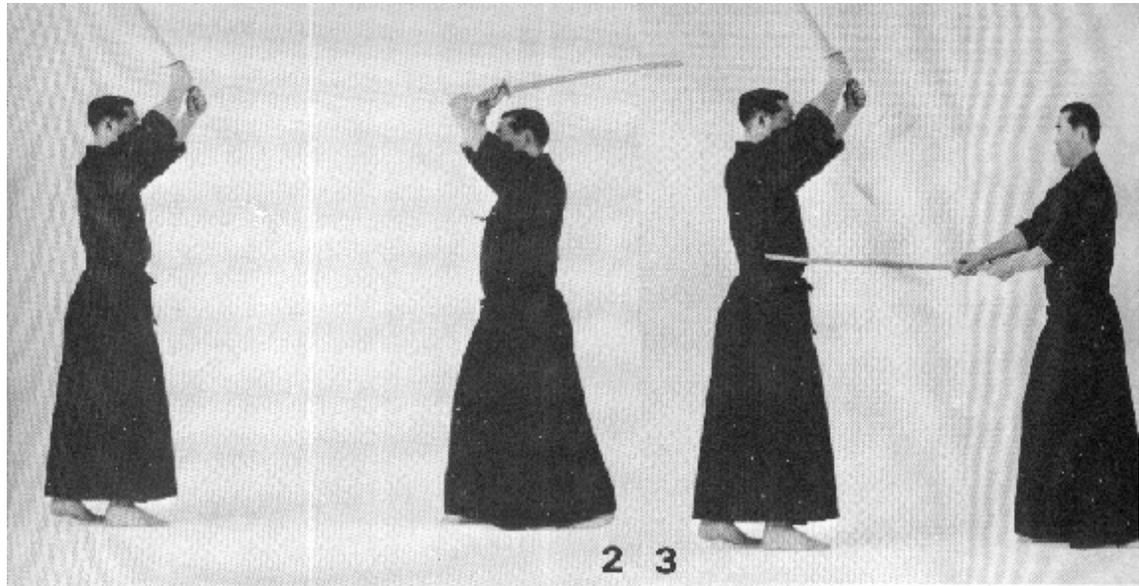
2. Les autres coups de la technique sont exécutés comme ceux en men-uchi et en kote-uchi.

1. Les deux hommes sont en issoku-itto-no-maai et en chudan-no-kamae.
2. En commençant sur le pied droit, l'homme de droite fait un pas en avant tout en levant le bokuto au-dessus de sa tête. Il le fait sans jamais perdre de vue le do droit de son adversaire.
3. L'homme de droite ramène son pied gauche vers son pied gauche et, tout en levant son bokuto, frappe son adversaire sur le côté droit du do.



1







TSUKI(coup de pointe)

Méthode

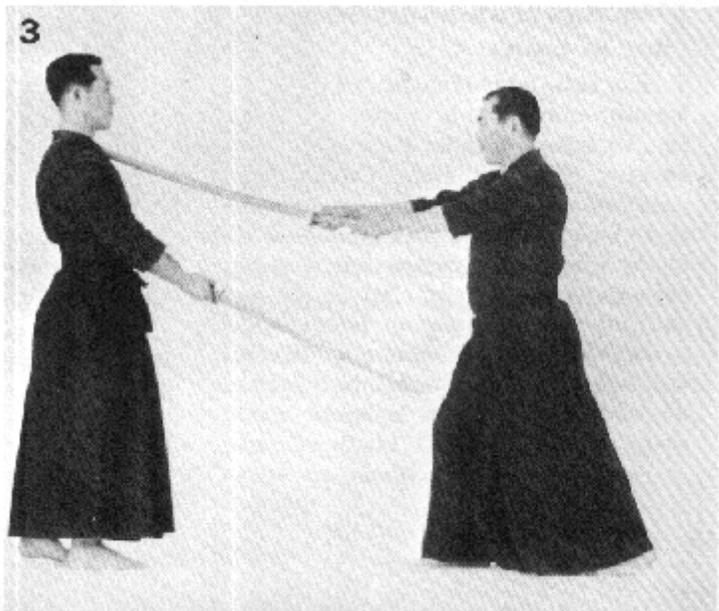
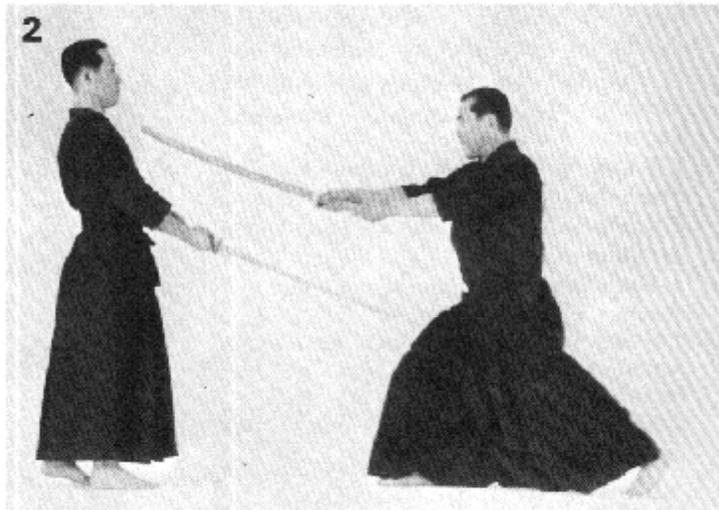
Frappez la gorge de votre adversaire avec la pointe du shinai au moment où vous faites un pas en avant sur le pied droit ; tournez les deux poings vers l'intérieur et tendez les bras. Si le coup est porté sur le côté gauche du shinai de l'adversaire, c'est un omote-tsuki, s'il est porté à droite, c'est un ura-tsuki. Il existe deux variantes de ura-tsuki et d'omote-tsuki : à une main (katate) ou à deux mains (morote).

Important

1. Le coup est donné avec le corps tout entier et non pas uniquement avec les bras.

- Ne levez pas le poing gauche au moment où vous portez le coup.
- Aussitôt après avoir porté le coup, remettez-vous en chudan-no-kamae ; le corps et le shinai ne doivent pas rester dans la position prise pour frapper.

1. Les deux adversaires sont en issoku-itto no-mai et en chudan-no-kamae.
2. Celui de droite avance d'un pas du pied droit tout en tournant ses deux mains vers l'intérieur, il tend les bras et dirige la pointe de son bokuto vers la gorge de son adversaire.
3. L'homme qui est à droite ramène le pied gauche vers le pied droit, porte ses hanches en avant, porte un coup de pointe à la gorge de son adversaire.



UKEKATA

(techniques de blocage de base)

Une self défense correcte vous permet non seulement de protéger votre corps mais elle est aussi la base de toutes les techniques qui permettent de réagir en fonction des actions de l'adversaire. On appelle celles-ci *uji-waza*. Elles se divisent en deux grandes catégories.

1. Techniques servant à annuler l'effet des uchi et tsuki de l'adversaire.

2. Techniques ayant pour but d'aider l'adversaire à s'exercer : elles permettent à l'adversaire de porter plus facilement uchi et tsuki sans que votre sécurité soit menacée.

Important

1. Tentez à tout prix d'atténuer ou de dévier les coups portés par l'adversaire.

2. Après un blocage, faites immédiatement une attaque.

3. Votre corps doit être souple et prêt à attaquer à tout moment.

4. Même lorsque votre corps se met en retrait, votre esprit, lui, doit aller de l'avant.

5. Effectuer les blocages en position de retrait.

shomen-uchi-no-ukekata (blocage d'un coup central sur le men)

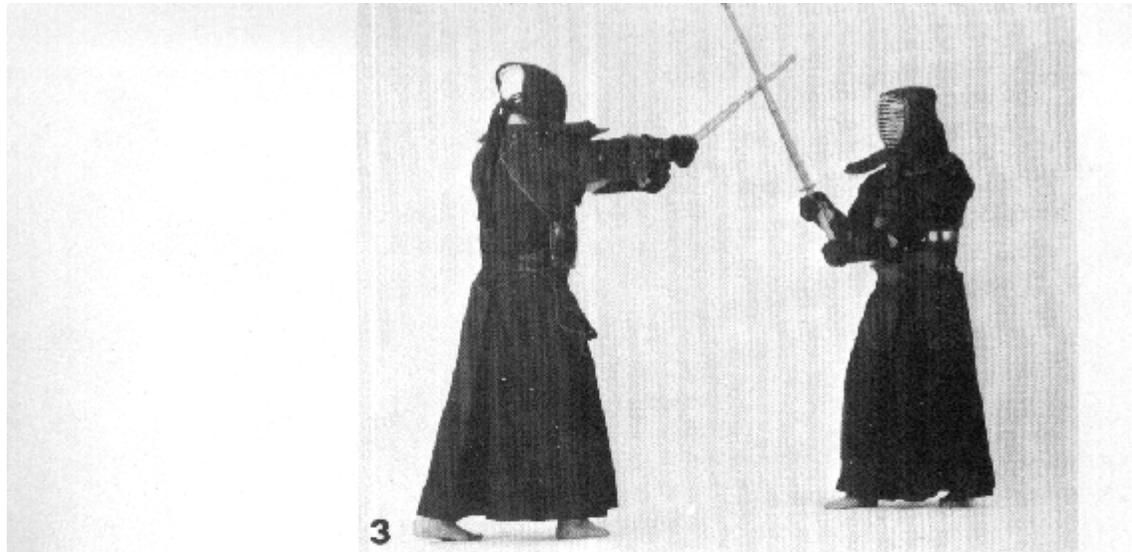
Tournez votre corps légèrement à droite ou à gauche en utilisant le mouvement *hiraki-ashi*. Ce faisant, étendez les bras et portez les deux poings en avant. Ceci va vous permettre de diriger le shinai en diagonale et de bloquer avec le côté droit (*ura*) ou gauche (*omote*). Ce mouvement n'est pas uniquement un blocage, c'est un principe qui peut se transformer en technique du *suri-age* (écart glissé). Donc, en l'exécutant, vous devez être mentalement et physiquement être prêt à attaquer sur le champ.



1. L'homme qui est à droite pare avec le côté droit de son shinai l'attaque en shomen-uchi de l'adversaire.



2. L'homme qui est à droite pare une attaque en shomen-uchi avec le côté droit de son shinai.



3

3. L'homme qui est à droite sur la photo pare une attaque en men-uchi visant le côté droit.

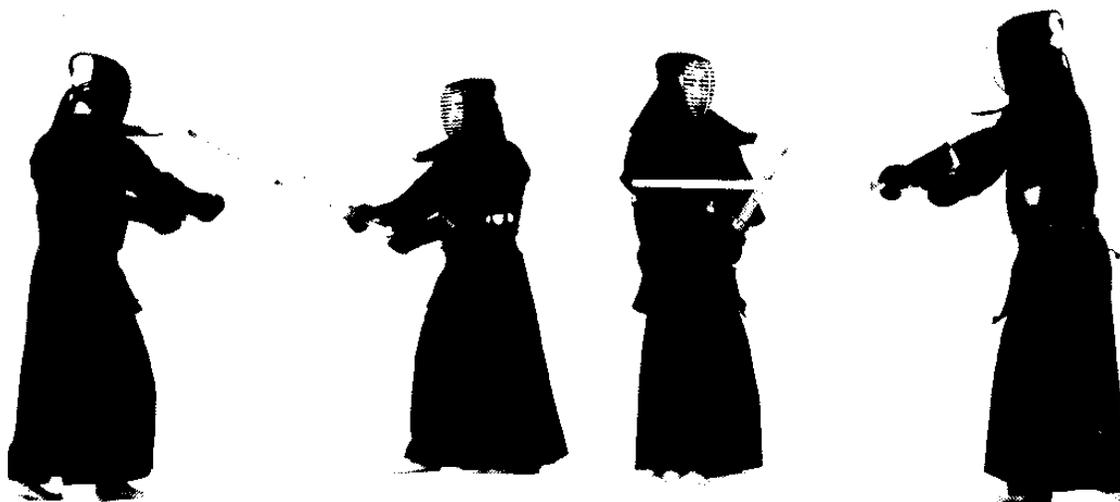


4

4. Le combattant de droite pare une attaque adverse en men-uchi visant le côté gauche.

men-uchi-no-ukekata
(parade d'une attaque en men uchi)

En utilisant le mouvement hiraki-ashi, tournez votre corps vers la gauche ou la droite. Tenez le shinai en position verticale et parez en tirant l'arme vers votre épaule droite ou gauche.



1

2

1. Le combattant de gauche bloque une attaque en kote-uchi (visant le gant droit) en avançant les mains en avant en diagonale sur la droite et pare avec le côté droit de son shinai.

kote-uchi-no-ukekata

(blocage d'un coup sur le kote)

Méthode

Reculez légèrement votre pied gauche en diagonale vers la gauche. Tout en tournant votre corps vers l'arrière sur la gauche, gardez toujours la pointe de votre shinai dans l'axe du corps de votre adversaire. En «visant» votre poing gauche vers l'intérieur, parez en avançant votre shinai sur la droite. Etant donné que cette technique n'est pas uniquement une parade mais qu'elle est également la base de la technique kote *suriage-waza*, mentalement et physiquement vous devez vous préparer à attaquer à tout moment.

2. Le combattant de gauche tourne son corps vers la droite et frappe en uchi dirigé de bas en haut sur la droite pour parer l'attaque en Do-uchi (côté droit) portée par l'adversaire.

do-uchi-no-ukekata

(blocage d'un coup sur le do)

Méthode I

Départ sur le pied gauche ; effectuez le mouvement hiraki-ashi pour tourner légèrement votre corps sur la gauche en diagonale vers l'arrière. Ce faisant, placez le shinai en oblique vers le haut en abaissant les deux poings. Cette technique est la base du Do-uchi-otoshiwaza. Tout en l'accomplissant, vous devez être prêt, mentalement et physiquement, à attaquer à tout moment.

Méthode II

Laissez votre adversaire se déplacer dans votre direction. Mettez votre pied gauche en arrière sur la gauche et levez les poings. En levant votre poing gauche, dirigez la pointe du shinai vers le bas. En déplaçant légèrement votre corps, bloquez l'arme de votre adversaire avec le côté gauche de votre shinai. Soyez prêt à attaquer sur le champ. La tête et le tronc doivent conserver une position correcte.



3

3. Le combattant de gauche pare l'attaque en Do-uchi de son adversaire en abaissant la pointe de son shinai, en déplaçant ses mains et en bloquant le coup avec le côté gauche du shinai.

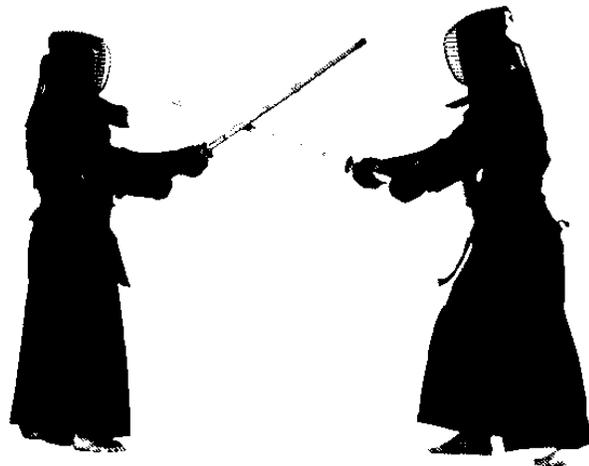
tsuki no ukekata (parade d'un tsuki)

Méthode I

Laissez l'adversaire se déplacer dans votre direction ; utilisez le côté gauche de votre shinai, parez en le glissant vers le haut en diagonale sur la droite. De cette façon, vous pouvez dévier le shinai de l'adversaire et modifier la direction de son mouvement. Il est important que votre tronc et votre tête gardent une position correcte et que à tout moment vous soyez prêt à attaquer.

Méthode II

En reculant légèrement votre pied gauche, forcez le shinai de l'adversaire à monter en diagonale. Engagez ensuite le côté gauche de votre shinai avec celui de l'adversaire et déviez en arme. Maintenez votre tête et votre tronc dans une bonne position, et soyez prêt à attaquer à tout moment.



4

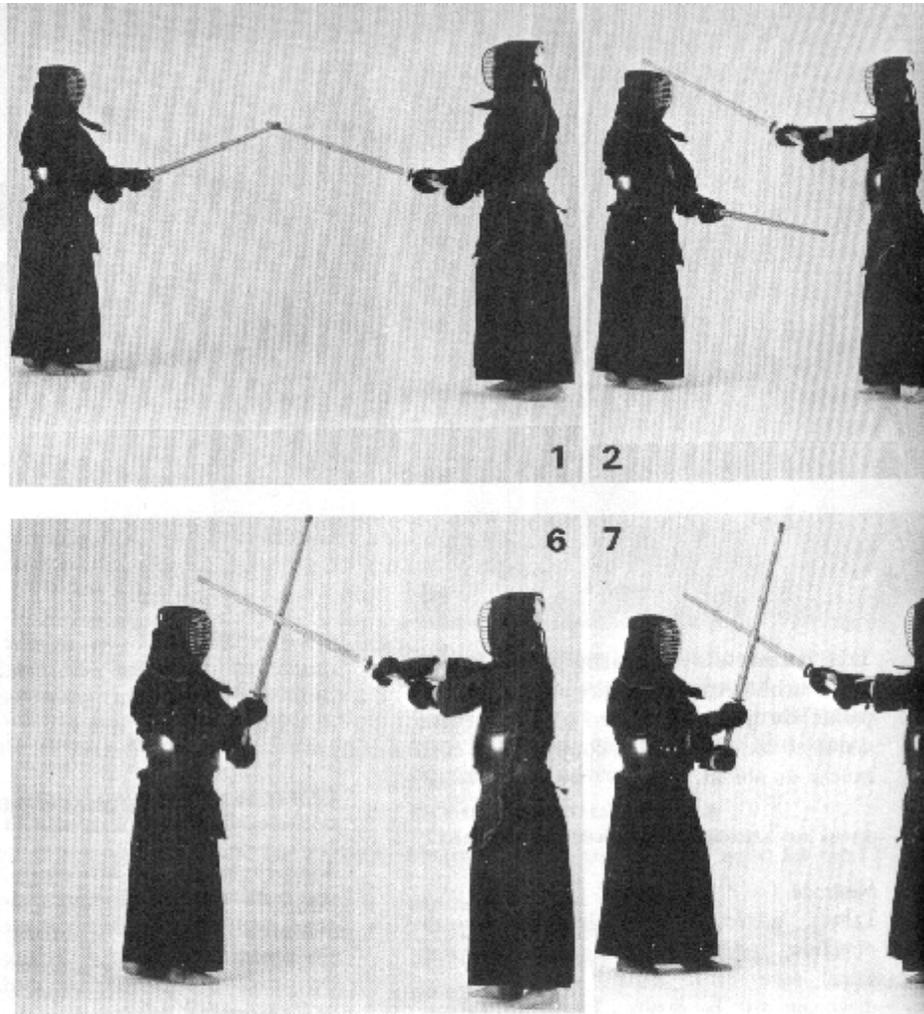
4. Le combattant de gauche glisse son shinai en le levant en diagonale (côté droit de l'adversaire) pour parer le tsuki du combattant de droite.

UCHI KAESHI (men uchi portés consécutivement à droite et à gauche)

Les uchi-kaeshi (ou kiri-kaeshi) constituent un excellent entraînement pour le corps tout entier car ils comportent la pratique de techniques de base tels que la saisie du shinai, le maintien de la distance face à l'adversaire, le travail des pieds. Tout comme le suburi, le uchi-kaeshi est excellent pour l'échauffement.

renzoku-sayu-men

Mettez-vous en chudan-no-kamae, et levez le shinai bien au-dessus de votre tête. Frappez en uchi le côté gauche du men puis sans vous remettre en chudan-no-kamae changez immédiatement la direction de votre shinai et frappez en uchi le côté droit du men. Autrement dit, le tout consiste en coups consécutifs portés d'abord à droite puis à gauche du men. Il existe de nombreuses façons d'exécuter cette technique en fonction du travail des pieds.



shomen-renzoku-sayu-men

Dans la position chudan-no-kamae, levez le shinai bien au-dessus de votre tête et exécutez un shomen-uchi. En avançant immédiatement après (ou en reculant), faites plusieurs men-uchi consécutifs. Quand vous avez fini cette série de uchi, gardez vos distances face à votre partenaire, suffisamment pour vous permettre à tous deux de vous mettre en chudan-no-kamae. Levez ensuite le shinai au-dessus de votre tête et frappez en shomen-uchi. Lorsque vous exécutez cette série plus d'une fois, le second men-uchi devient le premier shomen-uchi des séries suivantes.

1. Les adversaires sont en garde. Ils sont en issoku-itto-no-maai (intervalle qui permet de frapper en uchi après un pas en avant) et en chudan-no-kamae.

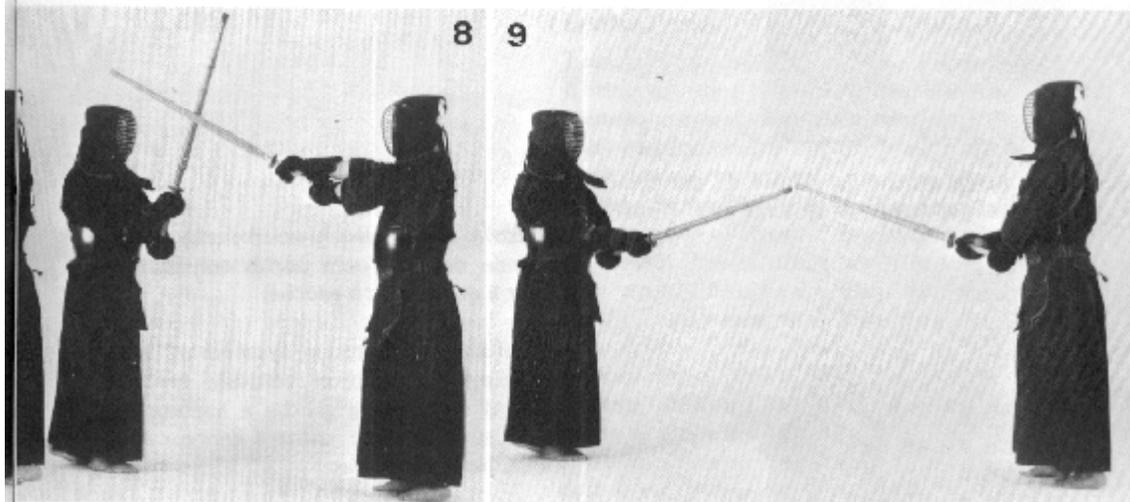
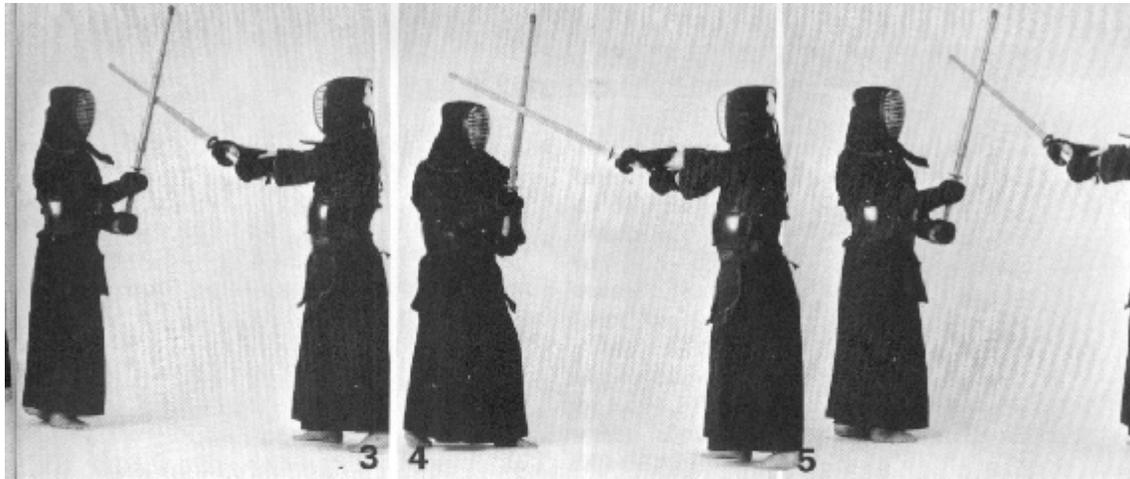
2. Le combattant de droite frappe en shomen-uchi.

3. Le combattant de droite avance (okuri-ashi) et frappe en uchi le côté gauche du men de l'adversaire. Le combattant de gauche recule le pied gauche et pare.

4. Le combattant de droite frappe en uchi le côté droit de son adversaire.

5 et 6. Série de uchi à droite et à gauche.

7 et 8. Après un pas en arrière, le combattant de droite exécute une autre série de men-uchi consécutifs à droite et à gauche.



9. Les deux combattants reprennent leur position initiale en chudan-no-kamae.

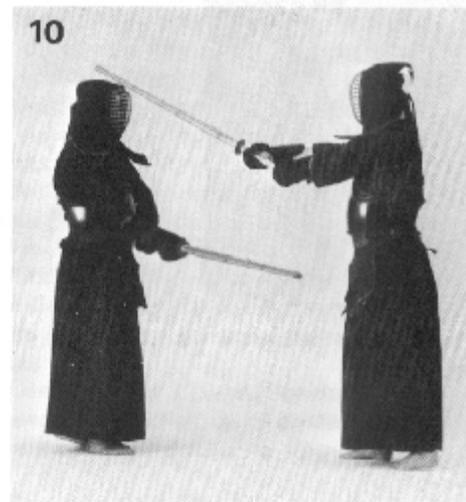
10. Le combattant de droite frappe en shomen-uchi.

Important

1. Tous vos mouvements doivent être aussi amples que possible.

2. Votre corps tout entier doit participer à tous les mouvements des pieds et des mains. Ne brisez pas le lien mental existant entre vous et votre adversaire et exécutez tous les mouvements en une suite ininterrompue.

3. Lorsque vous levez le shinai, assurez-vous qu'il atteigne un point situé bien au-dessus de votre tête.





1. Le poing gauche est décalé de dix centimètres par rapport à l'axe du corps.



2. Parade d'un men-uchi visant le côté droit.

Renzoku-sayu-men-uchi-no-ukekata
(Parade des men-uchi portés consécutivement à droite puis à gauche)

Effectuez le mouvement ayumi-ashi. Tenez le shinai en position verticale tout en gardant votre poing gauche à hauteur des hanches et celui de droite à hauteur de la taille. Ne les levez pas.

Kake-goe (cri)

En Kendo, au cours d'exercices ou d'assauts entre adversaires, chacun observe la respiration de l'adversaire et laisse échapper de temps en temps un cri aigu : kake-goe. Il a de nombreux effets : il tend à stimuler l'ardeur combattive de celui qui le lance, donc à renforcer son énergie et rendre plus vifs ses mouvements. D'autre part, il tend à dérouter l'adversaire.

Il existe plusieurs types de cris : kote, men, Do ! Parfois, le nom de l'attaque portée est utilisé : Tsuki ! Pour stimuler l'ardeur combattive et dérouter l'adversaire on utilise les cris suivants : Yah, eeh ou toh.

Exercices d'attaque - défense

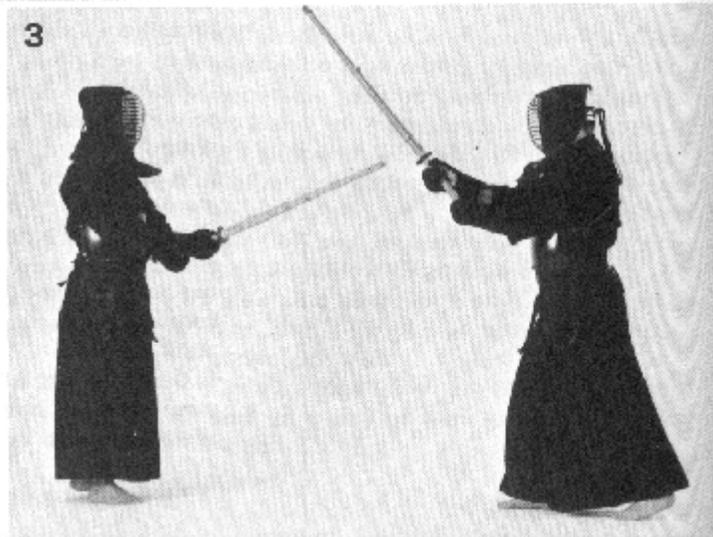
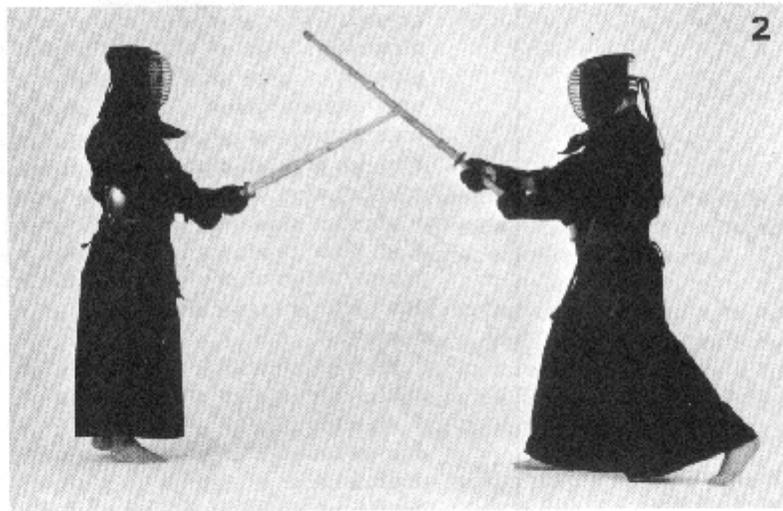
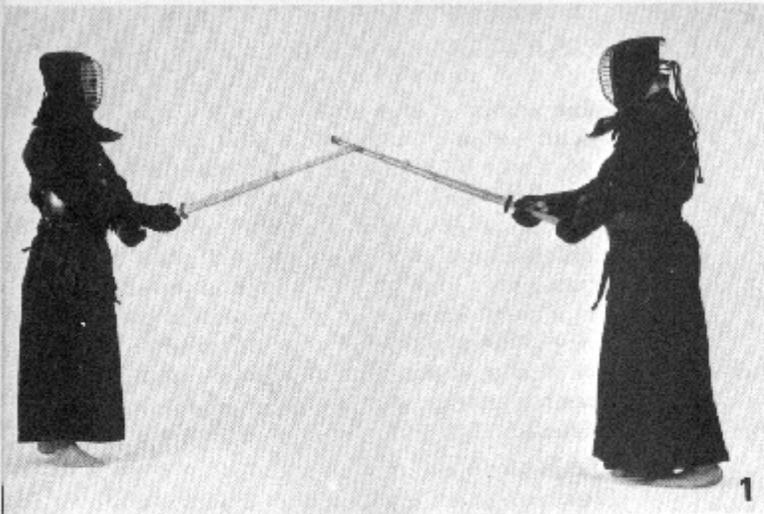
Les exercices dont il est question dans cette section constituent le sujet central du Kendo et comportent des techniques détaillées dans les pages précédentes. Autrefois, les exercices d'attaque et de défense étaient classés sous les noms de : *waza* (*utsu*, *tsuki*, *kawasu* etc...), *shikake-waza*, et *ojiwaza*. Etant donné que ces catégories ne recouvrent pas tout ce qui est réalisable en Kendo, l'usage de termes plus généraux semble préférable : techniques d'attaque - défense.

HARAI-WAZA **(techniques d'attaque-défense)**

Lorsque l'adversaire vous offre l'occasion d'attaquer, vous pouvez le faire tout simplement en *uchi* ou *tsuki*. Toutefois, s'il a une position stable et qu'il est prêt à contrer tous vos mouvements, vous pouvez ébranler sa position tout en vous procurant une occasion d'attaquer : vous repoussez son *shinai* vers la droite ou la gauche ou bien vous l'abaissez en diagonale sur la gauche. *Harai-waza* est la technique d'attaque - défense la plus élémentaire.

Important

1. Parez le *shinai* de l'adversaire en son milieu et repoussez-le vers le haut.
2. Au moment de la parade, votre *shinai* doit se déplacer selon une ligne courbe. Les déplacements en courbe permettent d'utiliser immédiatement la direction et la force du *shinai* en action pour continuer en *uchi* ou en *tsuki*. Ainsi, la parade vers le haut et l'élévation du sabre au-dessus de la tête se suivent sans rupture et non en deux temps.
3. A l'instant où vous parez et repoussez le *shinai*, relâchez vos poignets pour rendre vos mouvements plus vifs.
4. Utilisez les deux mains pour la parade qui doit se faire en réalité avec tout le corps au moment où vous faites un pas en avant.
5. Gardez présent à l'esprit l'avantage qu'un mouvement en avant ou en arrière de votre adversaire peut donner à votre parade.



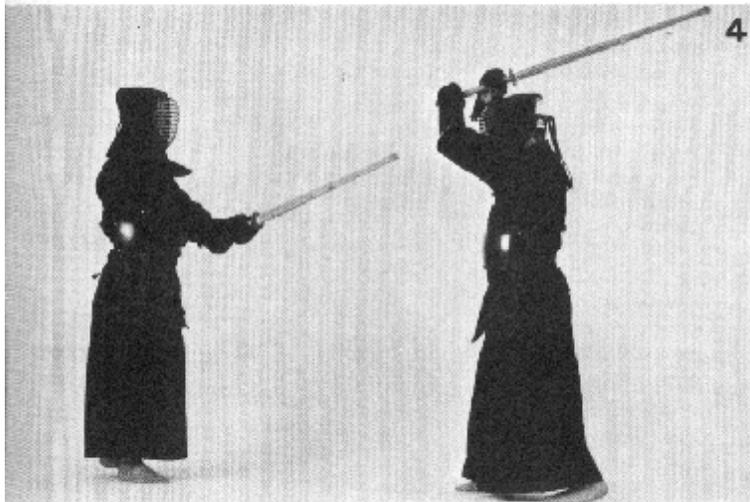
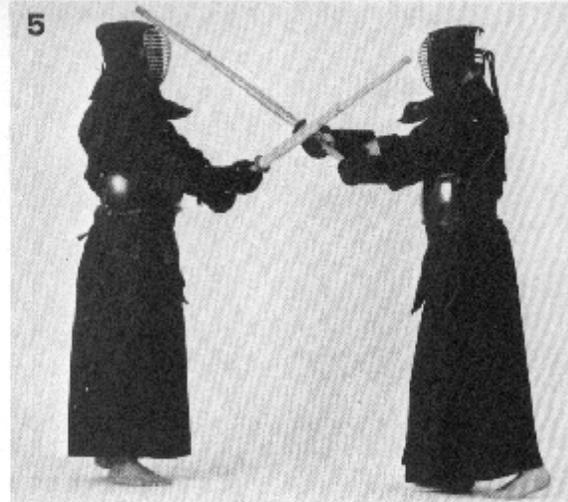
harai-men

Méthode

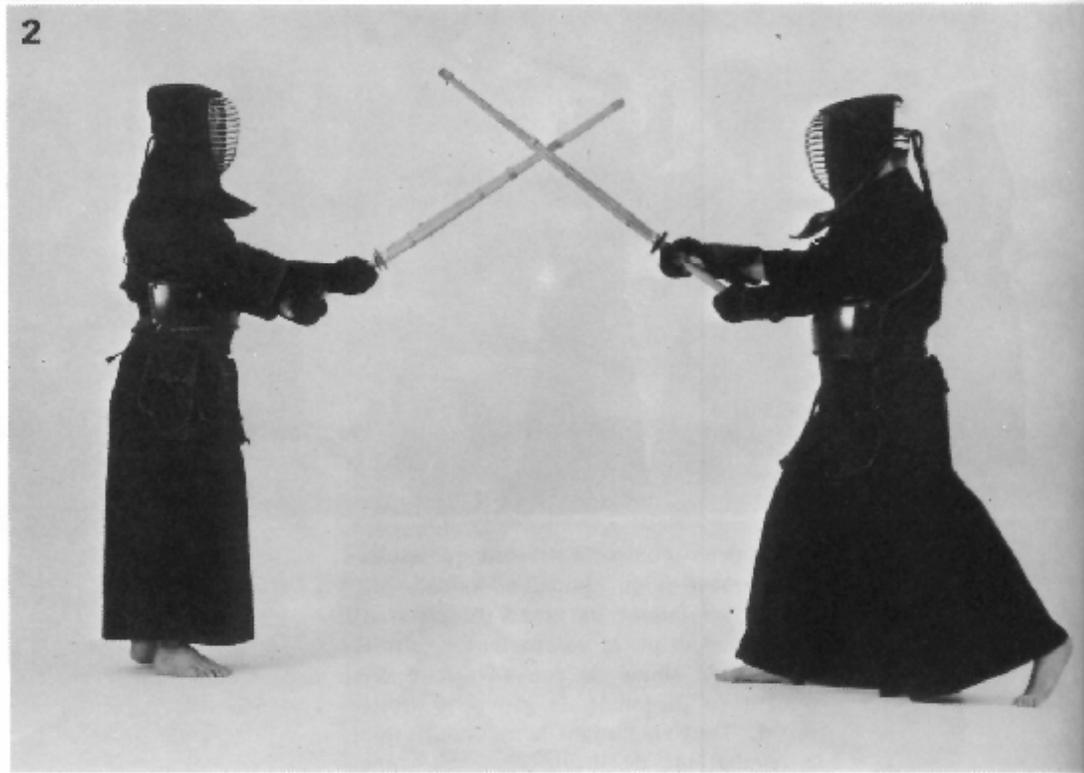
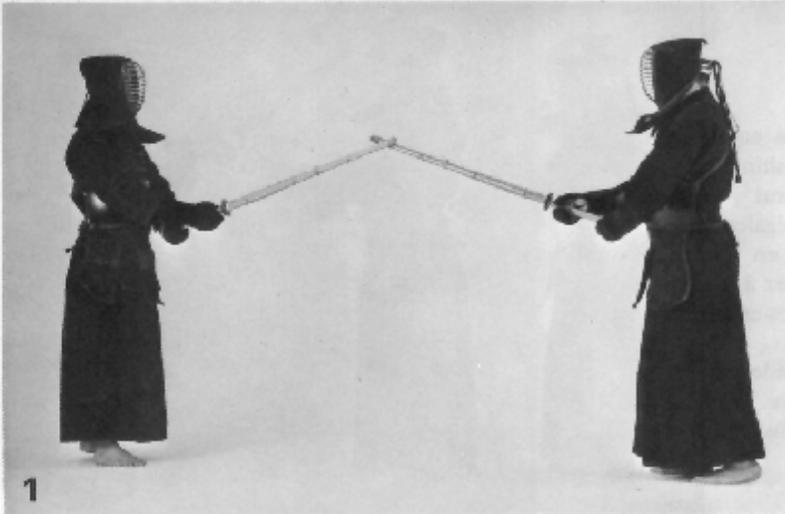
Faites d'abord un pas en avant du pied droit puis repoussez le shinai de l'adversaire en diagonale vers le haut, à gauche ou à droite. Vous pouvez également repousser son shinai vers le bas, en diagonale sur la gauche. Si vous parvenez à le déséquilibrer, attaquez en même temps en uchi.

Important

Ne faites pas votre parade près de la pointe du shinai de l'adversaire. Il faut l'exécuter le plus près possible du milieu du shinai.



1. Les deux combattants sont en issoku-itto-no-mai et en chudan-no-kamae.
2. Tout en faisant un grand pas en avant sur le pied droit, le combattant de droite repousse le shinai de son adversaire vers le haut en diagonale de gauche à droite.
- 3 et 4. Tout en gardant la même position, le combattant de droite lève son shinai au-dessus de sa tête.
5. Tout en reculant son pied gauche derrière son pied droit, il exécute un shomen-uchi.



harai-men

1. Les deux adversaires sont en issoku-itto-no-mai et en chudan-no-kamae.
2. Le combattant de droite fait un pas en avant sur le pied droit. Ce faisant, il repousse le shinai de son adversaire en diagonale vers le haut, de gauche à droite.
- 3 et 4. Le combattant de droite conserve la même position et lève son shinai au-dessus de sa tête.
5. Il recule alors son pied gauche derrière son pied droit et exécute un shomen-uchi.



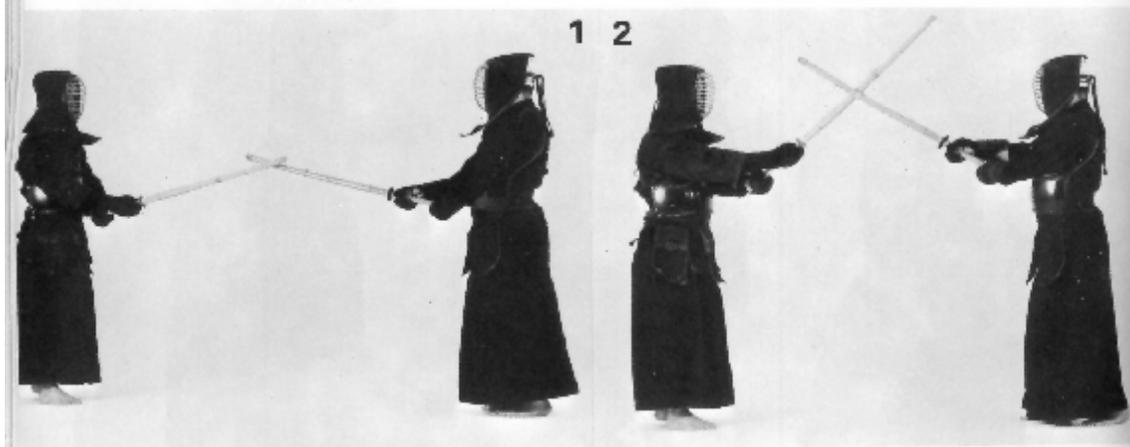


harai-kote

Important

Les Kendo ont souvent tendance à n'utiliser que leurs mains pour cette technique. Pour la réaliser correctement, il faut faire un pas en avant sans rentrer les hanches et frapper avec le corps tout entier.

1. Les deux combattants sont en issoku-itto-no-mai et chudan-no-kamae.
2. Le combattant de droite fait un pas en avant sur le pied droit et abaisse légèrement la pointe de son shinai.



harai-do

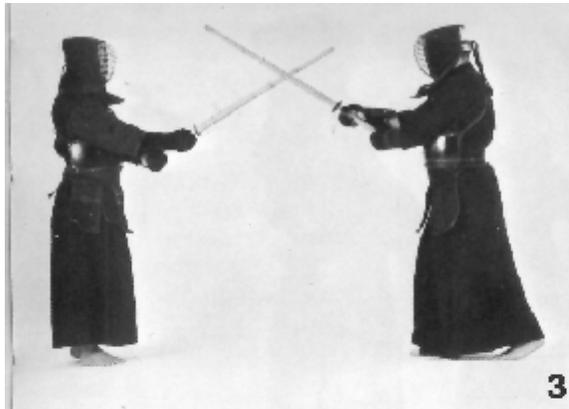
Méthode

Repousser le shinai de votre adversaire vers le haut et largement vers la droite. Frappez en do-uchi quand son bras est levé.

Important

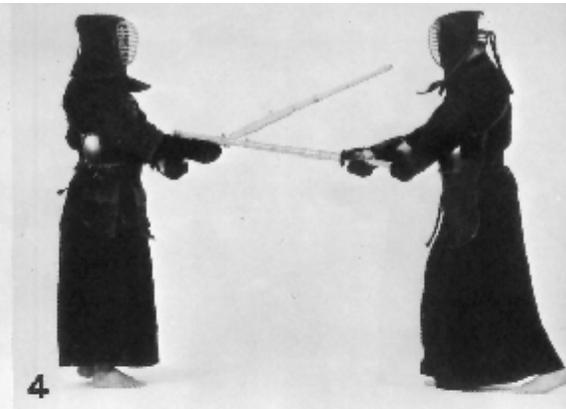
Quand vous frappez, ne mettez pas les hanches en retrait, gardez les poings dans l'axe du corps et étendez bien les bras.

1. Les deux combattants sont en issoku-itto-no-mai et chudan-no-kamae.
2. Le combattant de droite fait un pas en avant sur le pied droit. En même temps, il repousse le shinai de son adversaire en diagonale vers la droite.
3. Sans changer de position, il élève son shinai au-dessus de sa tête.



3

3. D'un petit mouvement circulaire, le combattant de droite repousse le shinai de son adversaire vers le haut.



4

4. Tout en reculant le pied gauche, le combattant de droite porte un uchi sur le kote droit de son adversaire.



3

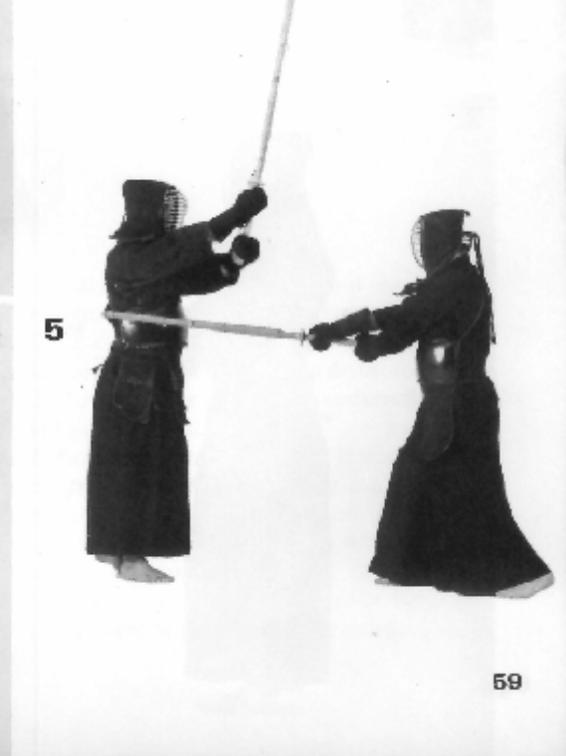
4. Il abaisse son shinai sur la gauche.

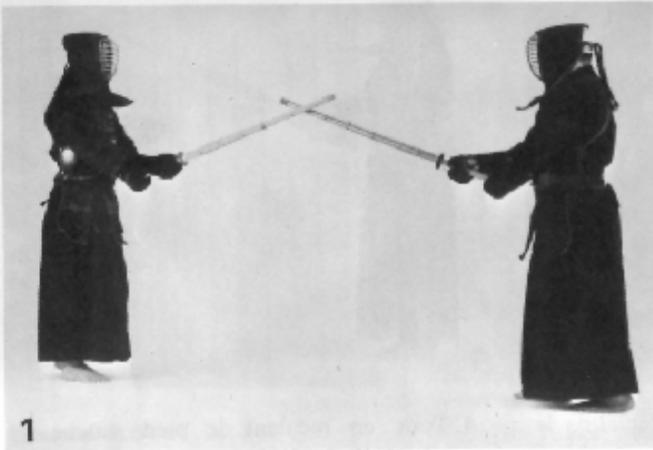
5. Tout en reculant le pied gauche, le combattant de droite frappe en uchi le côté droit du do de son adversaire.



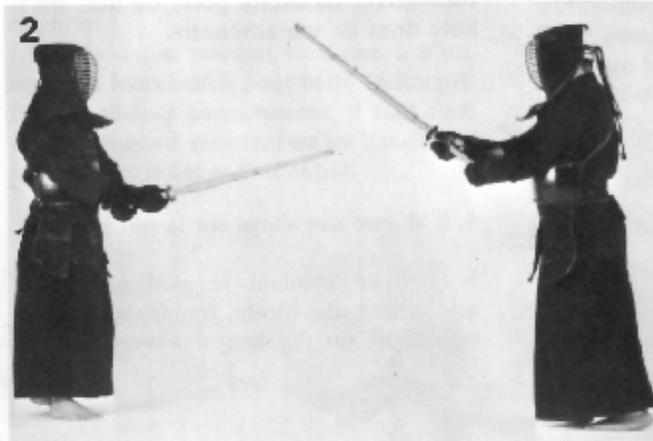
4

5

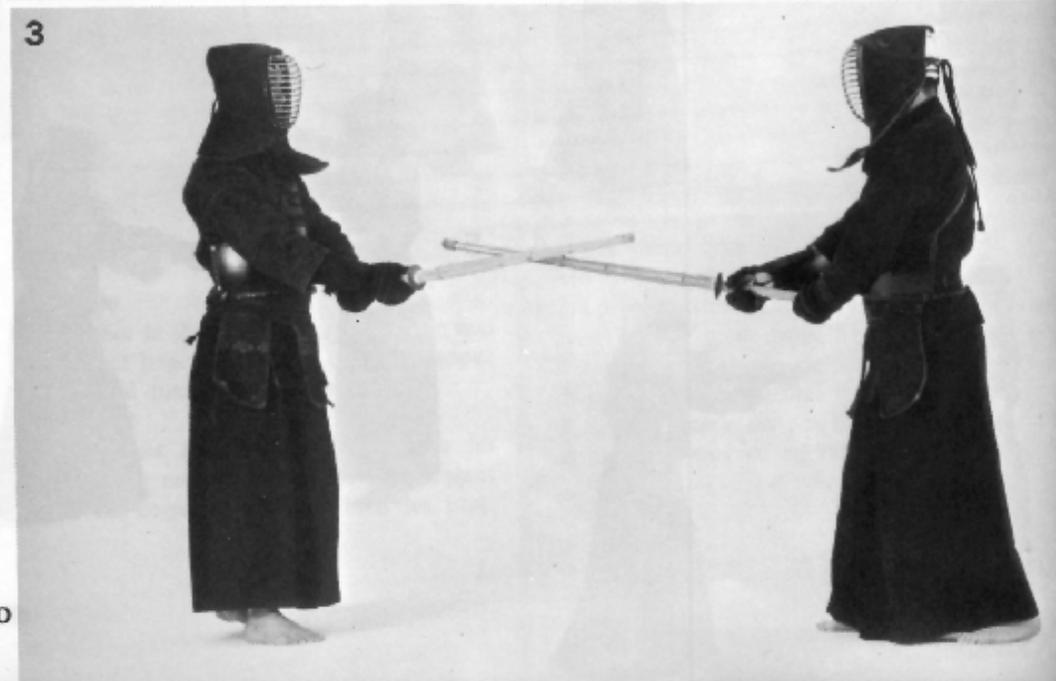




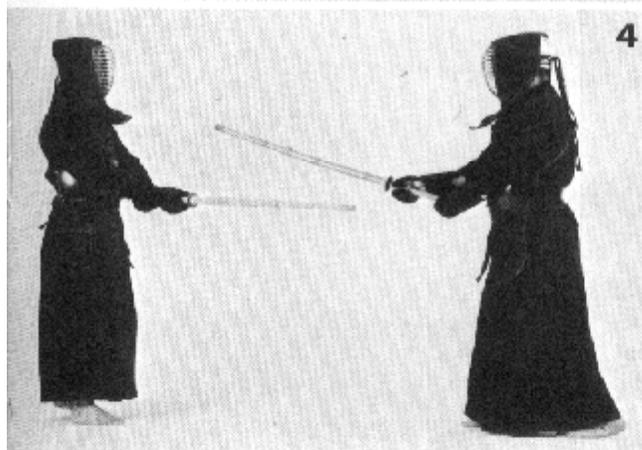
1



2



3



harai-tsuki

Méthode

Tout en avançant d'un pas sur le pied droit, repoussez le shinai de l'adversaire vers le bas et sur la gauche. Frappez aussitôt en tsuki.

Important

Parez d'un mouvement circulaire. Une fois la parade exécutée, le shinai doit se trouver en bonne position pour l'attaque en tsuki ; les deux mouvements doivent se suivre sans rupture.

1. Les deux combattants sont en issoku-itto-no-maai et chudan-no-kamae.

2. Le combattant de droite élève son shinai légèrement vers la diagonale de droite.

3. Il repousse le sabre de son adversaire vers le bas sur la gauche.

4. Sans changer de position, le combattant de droite tourne la pointe de son shinai en direction de la gorge de son adversaire.

5. En avançant du pied droit avec l'idée de porter le tsuki de toute la force de ses hanches, le combattant de droite lance ses poings vers la gorge de l'adversaire.

NI-SAN-DAN-NO-WAZA

(série de techniques)

Dans ces techniques, on a recours à des feintes pour provoquer des occasions d'attaque. Vous commencez par exemple par attaquer une partie du corps de votre adversaire et vous tirez ensuite partie de ses réactions pour attaquer en tsuki ou en uchi. Toutefois, ceci n'est pas de la stimulation pure et simple car les uchi et tsuki doivent former une suite continue. Il faut que vous soyez déterminé à poursuivre feintes et attaques jusqu'à ce que vous obteniez le maximum de votre adversaire.

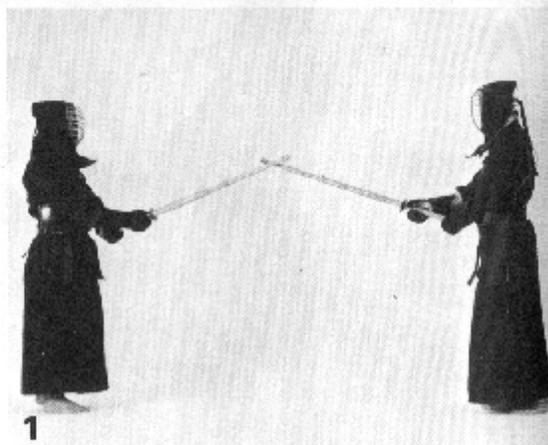
Important

1. Exécutez des séries de uchi sans vous arrêter, en un mouvement continu.
2. Déplacez-vous rapidement et au premier uchi ou tsuki, rentrez rapidement le pied gauche.
3. Chaque uchi ou tsuki doit être porté de toutes vos forces et exécuté correctement.

kote-men

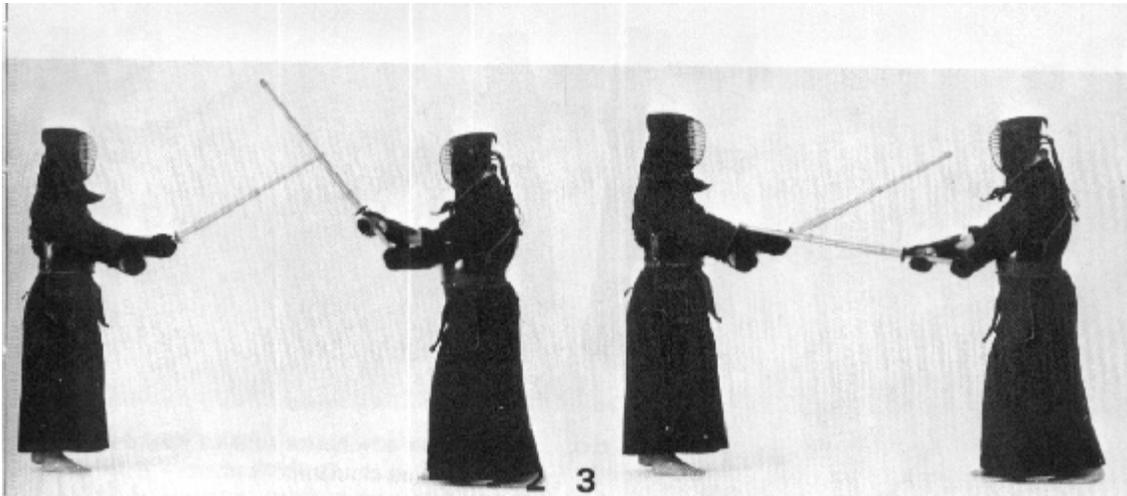
Méthode

Vous êtes, votre adversaire et vous, en chudan-no-kamae et vous attendez l'occasion de vous déplacer. Vous frappez en uchi le Kote droit de votre adversaire. Il recule d'un pas et abaisse ses poings afin de protéger son Kote. Faites alors immédiatement un pas en avant et exécutez un men-uchi. Si, au lieu de reculer, il fait un pas en avant, tournez rapidement votre corps sur la droite et attaquez votre adversaire en do-uchi.



1

1. Les deux combattants sont en issoku-itto-no-maai et en chudan-no-kamae.

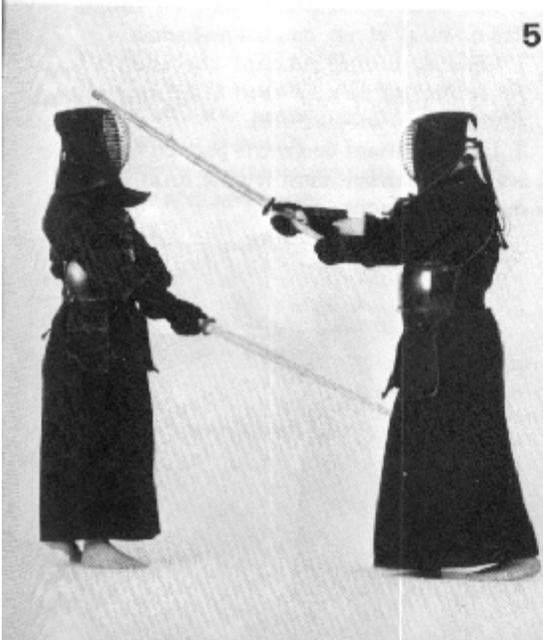


2 et 3. Pied droit en premier, le combattant de droite avance d'un pas pour frapper en uchi le Kote droit de son adversaire.



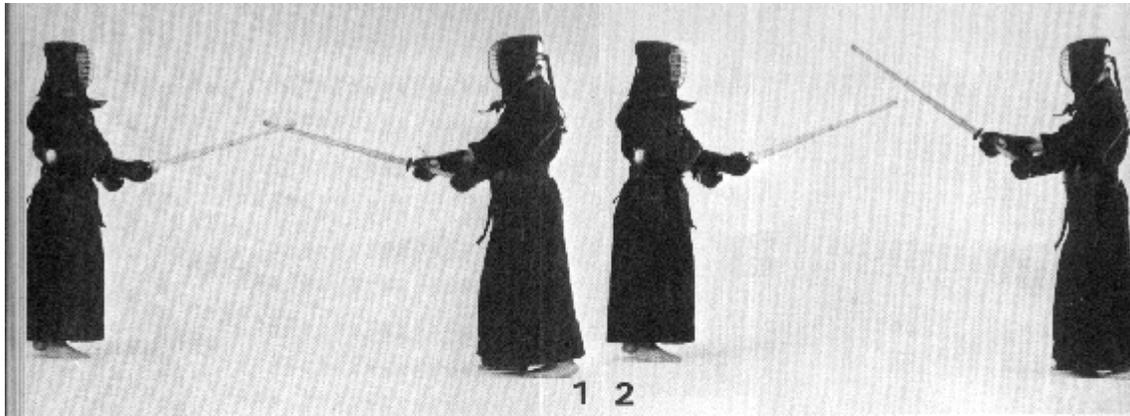
4

4. Au moment où le combattant de gauche abaisse la pointe de son shinai, son adversaire tire parti de cette occasion et élève de nouveau son sabre au-dessus de sa tête.



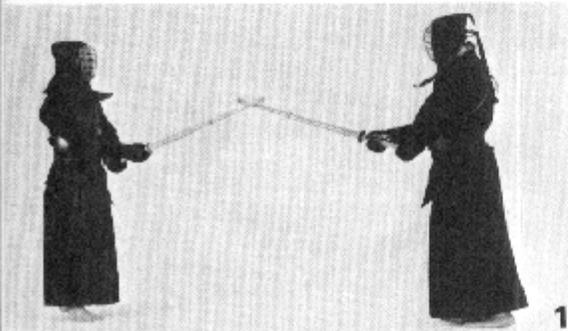
5

5. Tout en avançant du pied droit, le combattant de droite exécute un shomen-uchi.



kote-do

1. Les deux adversaires sont en issoku-itto-no-mai et en chudan-no-kamae.
2. Celui de droite, guettant l'occasion d'agir frappe en uchi le kote droit de son adversaire.



men-do

Méthode

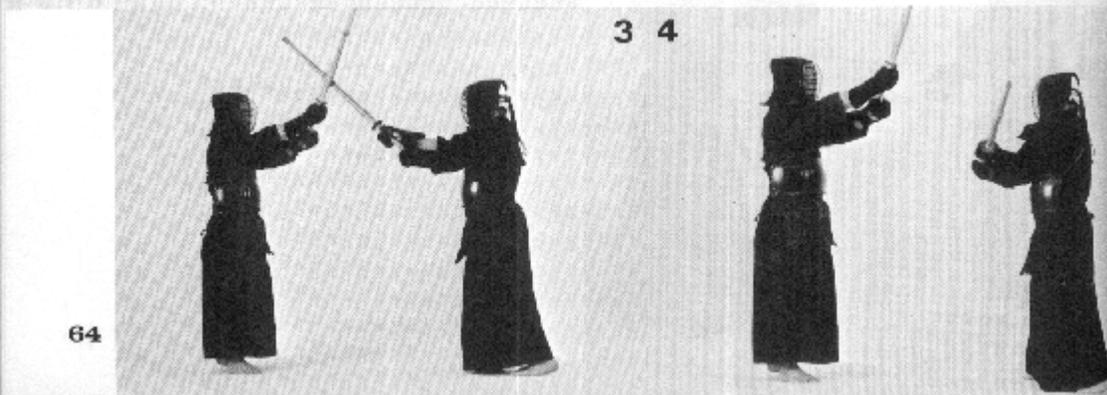
Vous êtes, votre adversaire et vous, en chudan-no-kamae et vous guettiez une occasion d'agir.

Vous frappez en uchi le men de votre adversaire. Il va lever la main pour protéger son men.

Tournez alors rapidement votre corps vers la droite et attaquez en uchi le côté droit de son do.



1. Les deux combattants sont en issoku-itto-no-mai et en chudan-no-kamae.
2. Celui de droite, guettant l'occasion d'agir avance sur le pied droit et attaque son adversaire en shomen-uchi.
3. Le combattant de gauche pare en élevant ses mains, laissant ainsi le côté droit du do ouvert à l'attaque.





3

3. Le combattant de gauche lève ses mains pour se dégager du coup.

4 et 5. Tournant aussitôt son corps vers la droite, le combattant de droite lève légèrement son shinai.

6. Il avance du pied droit et attaque en uchi le côté droit du do de l'adversaire.



4



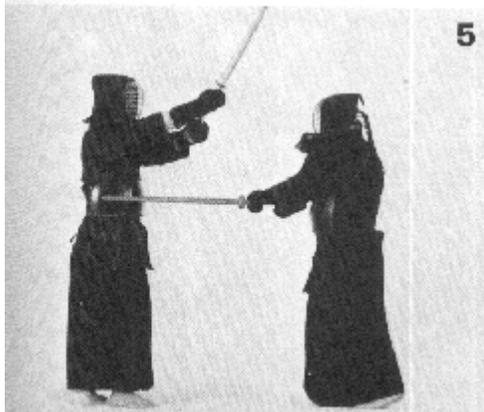
5

4. Aussitôt, le combattant de droite tourne son corps vers la droite, et en avançant du pied droit, lève son shinai vers le haut légèrement sur la gauche.

5. Il avance et attaque en uchi le côté droit du do de son adversaire.



6

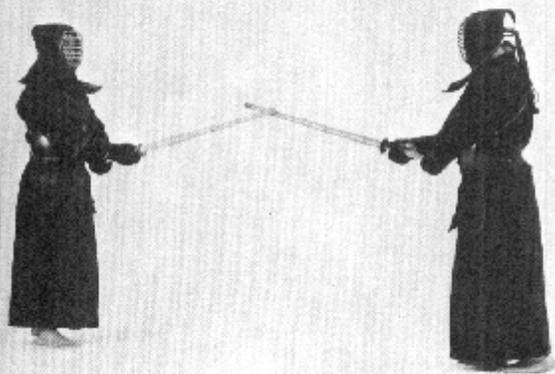


5

tsuki-men

Méthode

Attendez l'occasion d'agir. Lorsqu'elle se présente, attaquez sans hésitation en tsuki le men de votre adversaire. Mettez à profit son mouvement de recul et attaquez-le en men-uchi.



1. Les deux adversaires sont en issoku-itto-no-mai et en chudan-no-kamae.



2. Tout en abaissant la pointe de son shinai et en avançant du pied droit, le combattant de droite attaque le kote droit de son adversaire.



3. Le combattant de gauche abaisse la pointe de son shinai pour protéger son kote. A cet instant, le combattant de droite avance sur le pied droit et attaque la gorge de son adversaire.

4. Le combattant de droite tire parti de l'ouverture offerte par l'adversaire pour élever son shinai au-dessus de sa tête.
5. Tout en avançant le pied droit, le combattant de droite attaque son adversaire en shomen-uchi.



DEBANA-WAZA

(techniques tirant avantage de l'attaque de l'adversaire)

Ces coups sont portés très rapidement au moment où votre adversaire se déplace vers vous en s'appêtant à exécuter un uchi ou toute autre attaque. Cet instant constitue pour vous une excellente occasion d'attaquer car votre adversaire est censé concentrer toute son attention sur la technique qu'il va réaliser et que, par conséquent il a relâché l'attention qu'il portait à tous vos mouvements. Les meilleurs exemples de ce type de technique sont : debana-kote, debana-men et debana-tsuki.

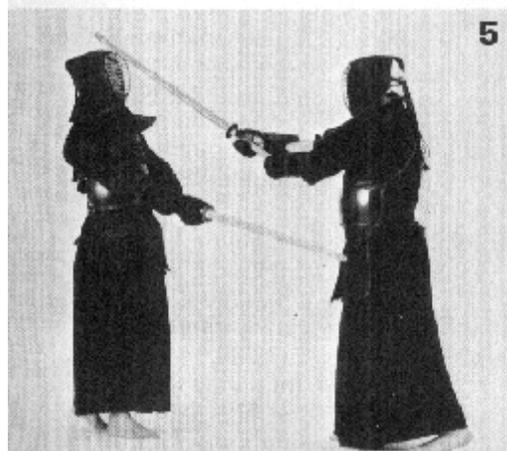
debana-men

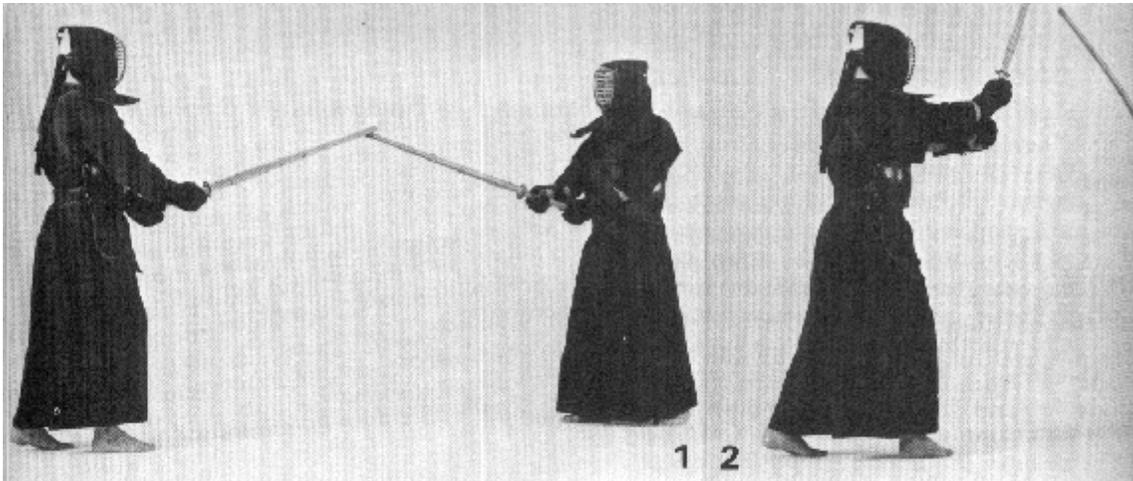
Vous êtes, votre adversaire et vous, en chudan-no-kamae. Votre adversaire s'appête à frapper en tsuki votre kote ou votre men. Au moment où il modifie la direction de la pointe de son shinai-préablement dirigée vers votre gorge - déplacez-vous pour attaquer hardiment en men-uchi. Cette technique avantage surtout les combattants de grande taille.

1. Les deux combattants sont en issoku-itto-no-maai et en chudan-no-kamae.

2. Tout en guettant l'occasion d'agir, le combattant de droite avance d'un pas. Le combattant de gauche profite du mouvement de son adversaire pour élever son shinai au-dessus de sa tête.

3. Le combattant de gauche avance sur le pied droit et attaque son adversaire en shomen-uchi.





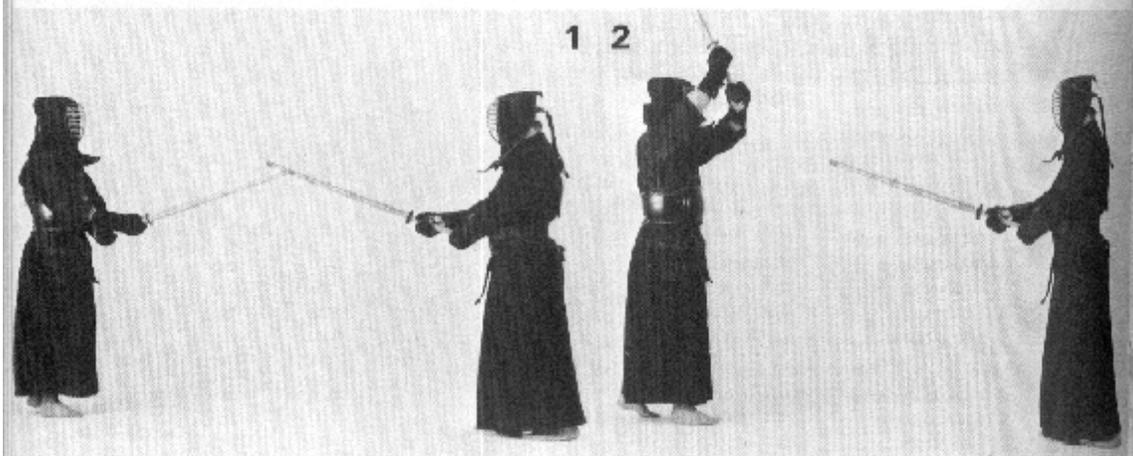
debana-kote

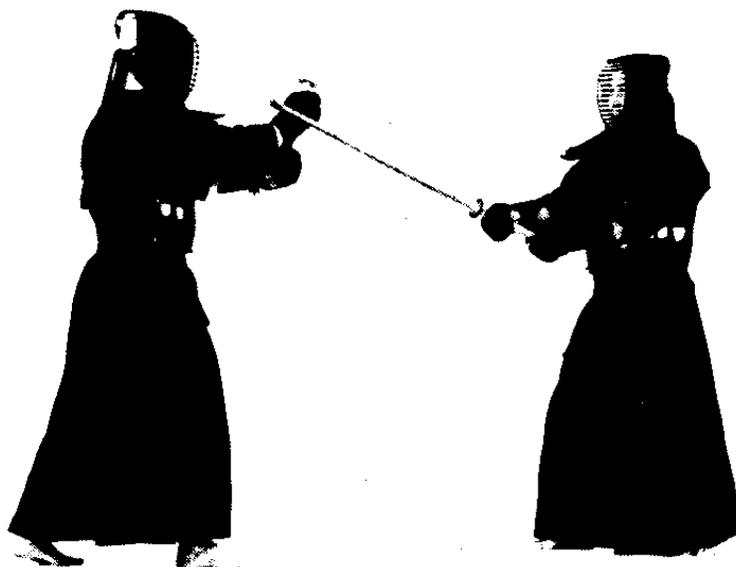
Vous êtes, votre adversaire et vous, en chudan-no-kamae. Quand votre adversaire s'apprête à attaquer en uchi, profitez de l'instant où il lève ses mains (temoto) pour attaquer en uchi son kote droit. N'oubliez pas qu'en debana-kote, vous devez toujours faire un pas en avant. Le fait que votre adversaire fait également un pas dans votre direction réduit donc l'intervalle qui vous sépare et augmente la dif-

ficulté de cette technique. Lorsque vous frappez en uchi, vous devez penser à mesurer votre geste.

1. Les deux combattants sont en issoku-itto-no-maai et chudan-no-kamae.
2. Le combattant de gauche guette l'occasion d'agir puis il amorce une attaque en uchi.

1. Les deux combattants sont en issoku-itto-no-maai et chudan-no-kamae.





3
3. Le combattant de gauche lève ses mains : le combattant de droite profite de ce geste pour élever son sabre au-dessus de sa tête et attaquer en uchi le kote droit de son adversaire.



3 debana-tsuki

L'adversaire qui est en chudan-no-kamae ou en jodan-no-kamae, s'avance pour vous attaquer en men-uchi. Levez alors une seule main ou bien les deux et attaquez en tsuki la gorge de votre adversaire. Cette technique est violente et, comme les débutants ne parviennent généralement pas à rendre leurs gestes précis, il arrive qu'ils se blessent. Lors de son exécution, cette technique exige donc une attention constante.

2. Le combattant de gauche lève son shinai au-dessus de sa tête pour frapper en uchi le men de son adversaire, exposant ainsi sa gorge à une attaque. Le combattant de droite dirige alors la pointe de son shinai vers la gorge de son adversaire.

3. Le combattant de droite fait un pas en avant et frappe vivement en tsuki la gorge de son adversaire.

HIKI-WAZA (techniques de recul)

Quand vous et votre adversaire êtes en garde «croisée» ou dans toute autre position rapprochée, ou bien lorsque vous décelez un mouvement d'inattention chez votre adversaire, ou encore lorsque vous souhaitez casser sa garde, vous reculez vivement et exécutez un uchi.

Important

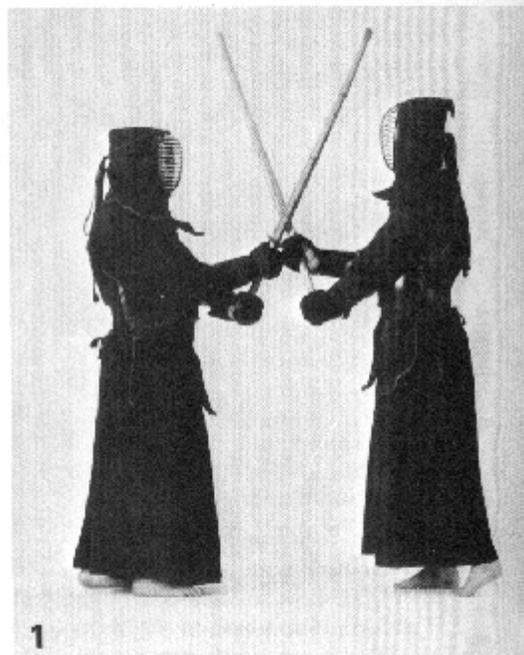
1. Essayez de casser la garde de votre adversaire.
2. Mettez votre adversaire dans l'impossibilité d'attaquer.
3. En reculant et en esquivant, créez un intervalle suffisant pour attaquer en uchi.
4. Vos mouvements doivent être nets et puissants afin d'empêcher l'adversaire de s'avancer pour attaquer.

hiki-men

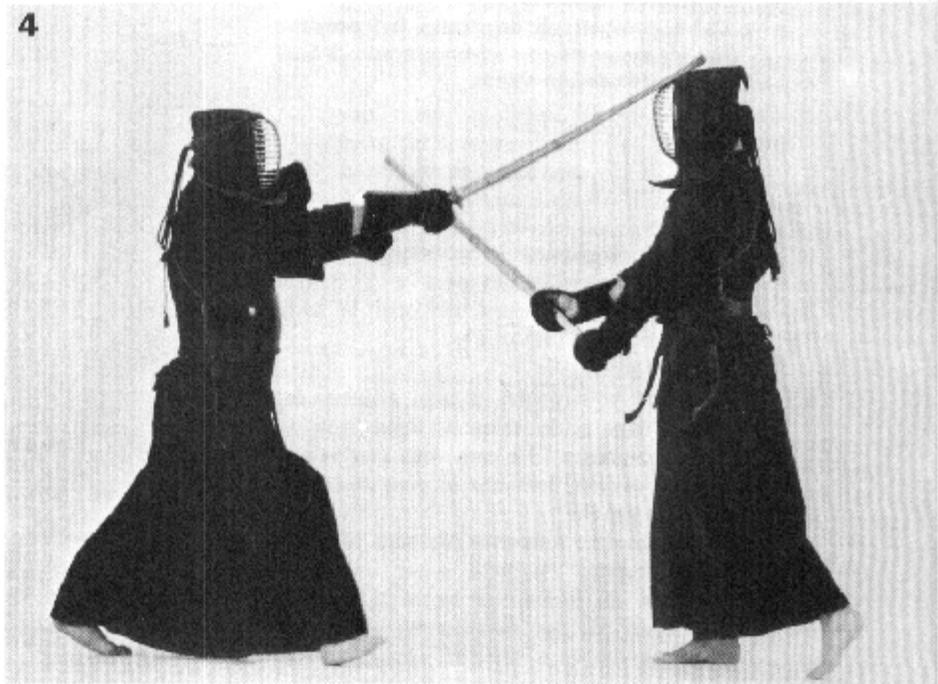
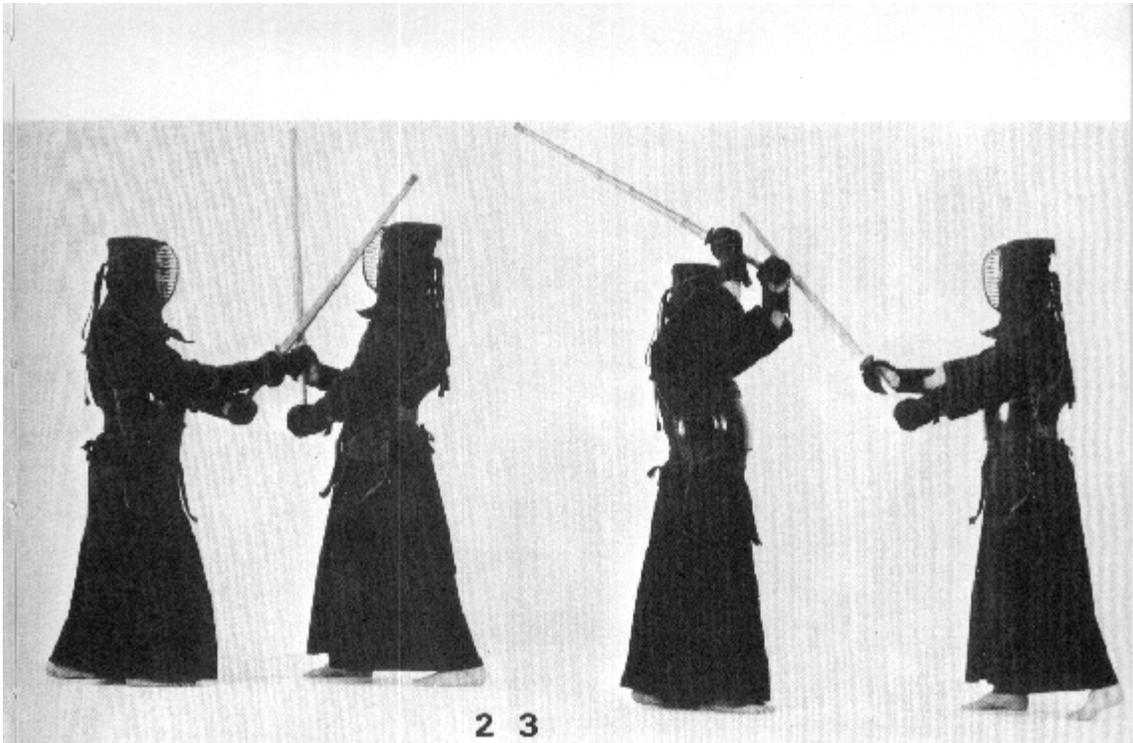
Tout en employant le mouvement hiraki-ashi ou okuri-ashi, vous vous déplacez en ligne droite ou en diagonale vers l'arrière attaquez en uchi le shomen (ou bien le côté droit ou gauche du men). Il faut absolument empêcher l'adversaire d'attaquer au moment où vous vous apprêtez à frapper après avoir reculé. Pour ce faire, profitez de sa force pour casser sa garde. Autrement dit, poussez-le et quand il essaie de vous repousser, faites un pas en arrière comme si vous le tiriez vers vous. Il est déséquilibré.

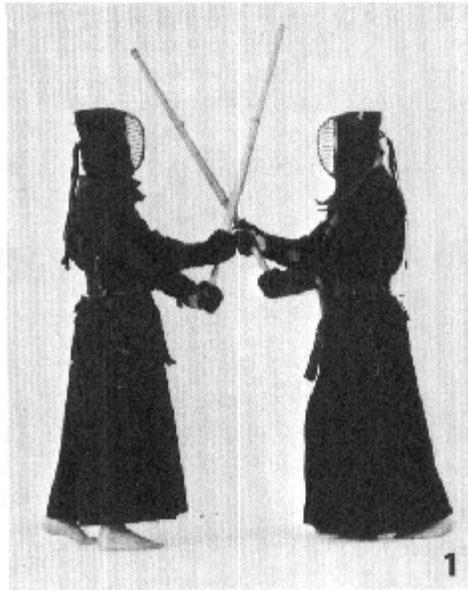
Important

1. Dans les techniques de recul, les mouvements deviennent facilement imprécis : aussi assurez-vous que votre travail de pied est exécuté avec minutie et que vous utilisez toute votre force.
2. Votre esprit ne doit pas perdre de vue l'intervalle existant entre vous et votre adversaire. Faites lui toujours face et frappez avec le *monuchi* de votre shinai.
3. Pour plus d'efficacité, déplacez votre shinai parallèlement à celui de votre adversaire.



1. Les deux adversaires sont en garde et tous deux attendent l'occasion d'agir.
2. Le combattant de gauche, voyant venu le moment d'agir, pousse les mains de son adversaire.
3. Le combattant de droite tend les mains en avant pour essayer de repousser les mains de son adversaire. Ce faisant, il laisse son men à découvert. Le combattant de gauche recule le pied gauche et lève son shinai au-dessus de sa tête.
4. Dès qu'il a reculé son pied gauche, le combattant de droite frappe son adversaire en shomen-uchi.





1. Les deux combattants sont en garde et attendent l'occasion d'agir.

2. Le combattant de droite fait pression sur les mains de son adversaire avec la base de la garde de son shinai.

hiki-kote

Tout en employant le mouvement hiraki-ashi pour prendre du recul en diagonale vers l'arrière, attaquez en uchi le kote droit de votre adversaire.

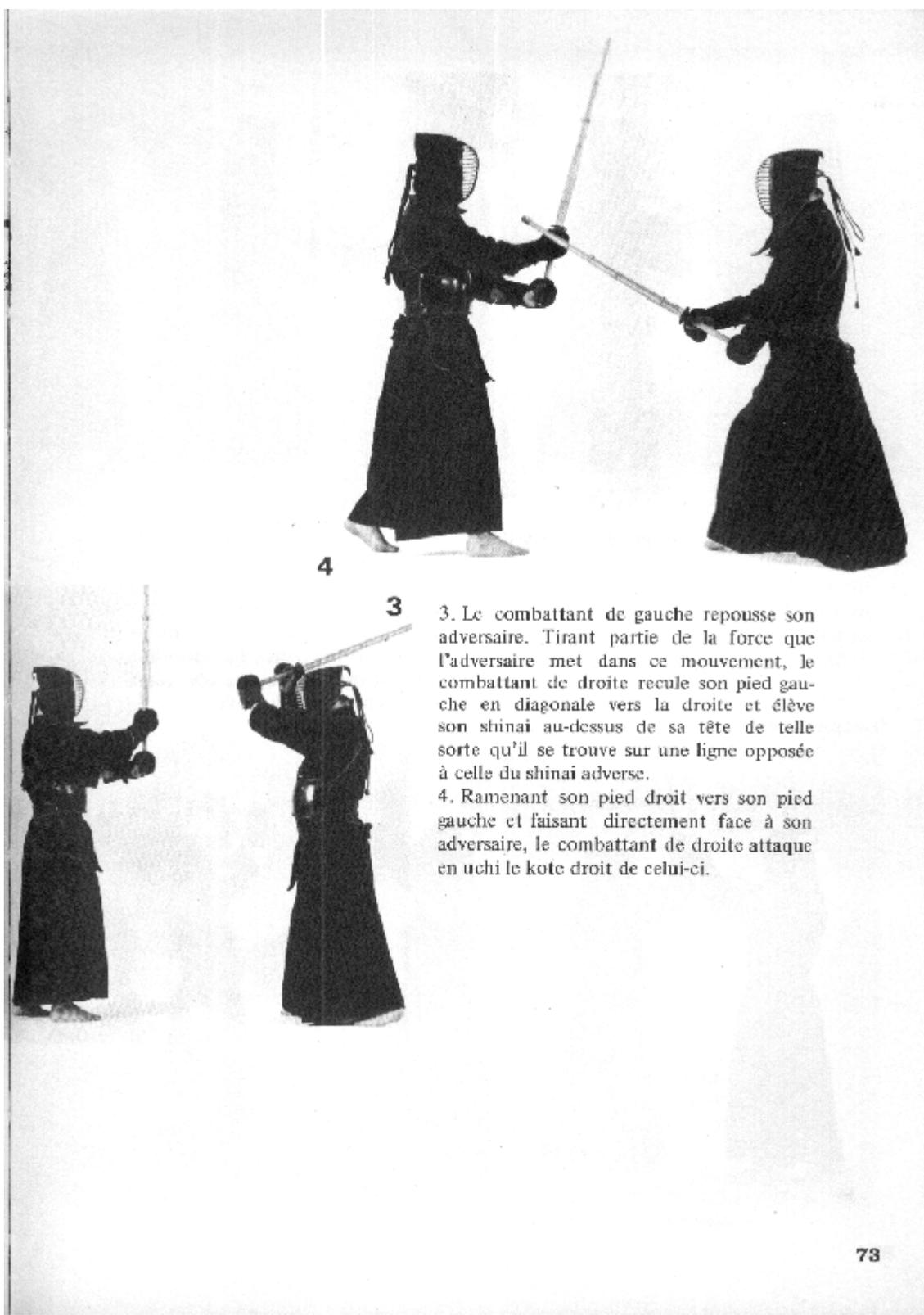
Important

1. Quand vous portez le uchi, tournez les orteils dans la direction du kote droit de votre adversaire. Dès que vous avez reculé le pied gauche, ramenez le pied droit vers celui de gauche.

2. Tandis que vous vous déplacez vers l'arrière, frappez en uchi selon une ligne parallèle au shinai de votre adversaire.

3. N'ayez pas les hanches en arrière au moment où vous frappez.



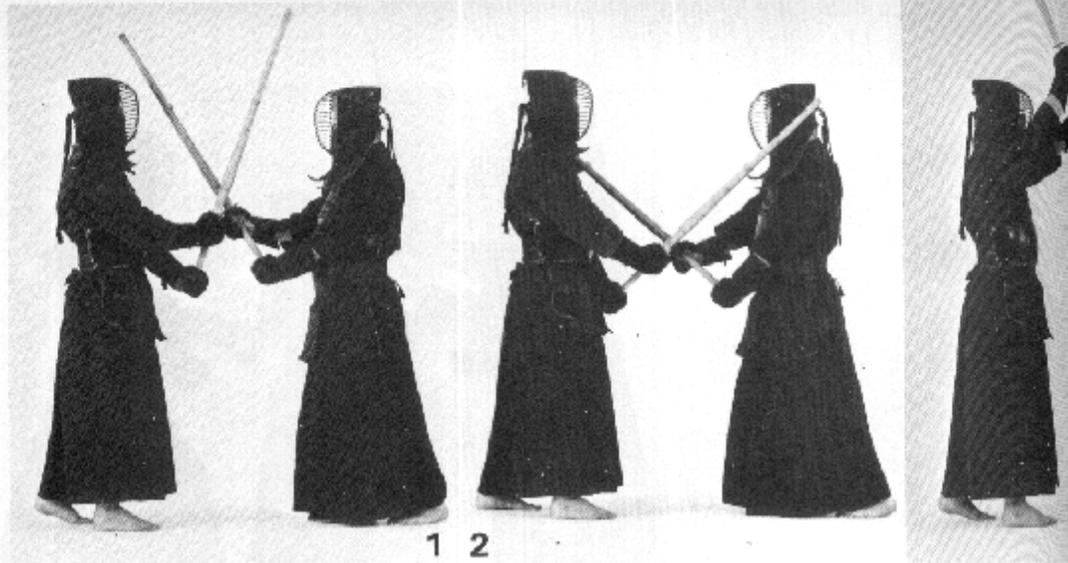


4

3

3. Le combattant de gauche repousse son adversaire. Tirant partie de la force que l'adversaire met dans ce mouvement, le combattant de droite recule son pied gauche en diagonale vers la droite et élève son shinai au-dessus de sa tête de telle sorte qu'il se trouve sur une ligne opposée à celle du shinai adverse.

4. Ramenant son pied droit vers son pied gauche et faisant directement face à son adversaire, le combattant de droite attaque en uchi le kote droit de celui-ci.



(Pied droit en avant)

hiki-do

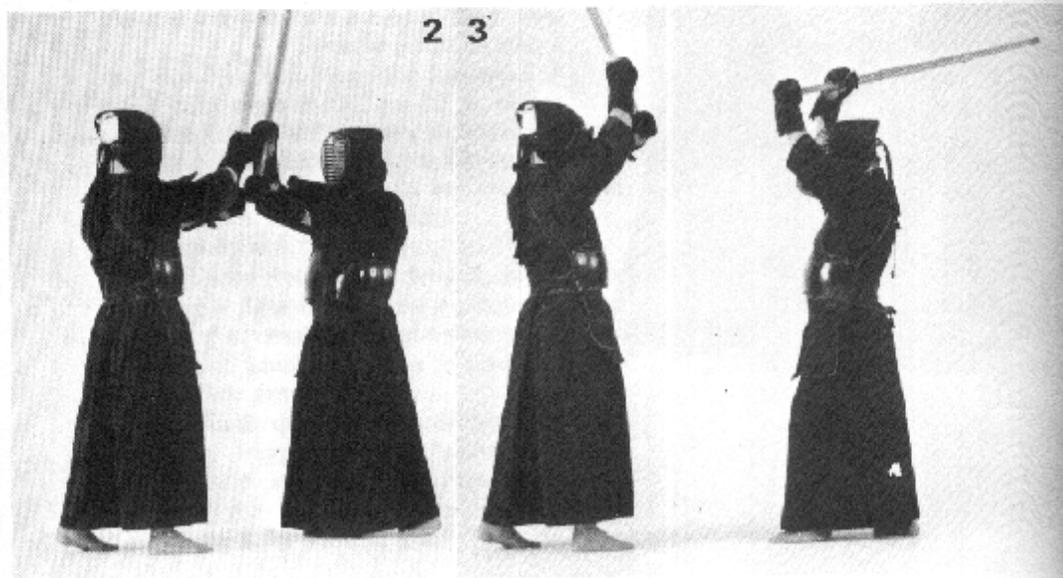
Utilisez le mouvement okuri-ashi ou hiraki-ashi pour reculer en ligne droite ou en diagonale vers l'arrière et attaquer en uchi le côté droit du Do de l'adversaire.

Important

1. Maintenez vos hanches bien droites au moment où vous frappez afin que le corps ne se penche pas en avant.



(Pied gauche en avant)

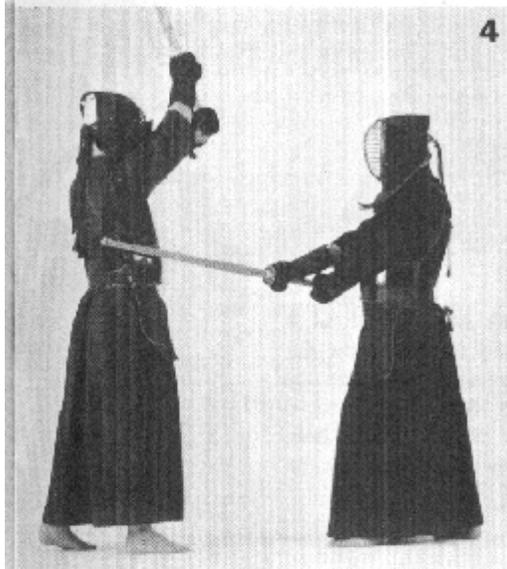




1. Les deux hommes sont en garde et attendent l'occasion d'agir.
2. Le combattant de droite fait pression sur les mains de son adversaire.
3. Le combattant de gauche lève ses mains. Son adversaire tire alors parti de la force concentrée dans le mouvement adverse.

Il fait un grand pas en arrière du pied gauche et lève son shinai.

4. Le combattant de droite profite du fait que son adversaire a les bras levés pour tourner son shinai vers la gauche et frapper en uchi le kote droit du Do de celui-ci.



1. Les deux combattants sont en garde et attendent l'occasion d'agir.
- 2 et 3. Tout en utilisant son poing gauche pour pousser les mains de son adversaire vers le haut et en diagonale sur la droite le combattant de droite avance le pied gauche et lève son shinai.
4. Tout en reculant le pied gauche, le combattant de droite frappe en uchi le côté droit du Do de son adversaire.



1 2

KATSUGI-WAZA (techniques de shinai sur l'épaule)

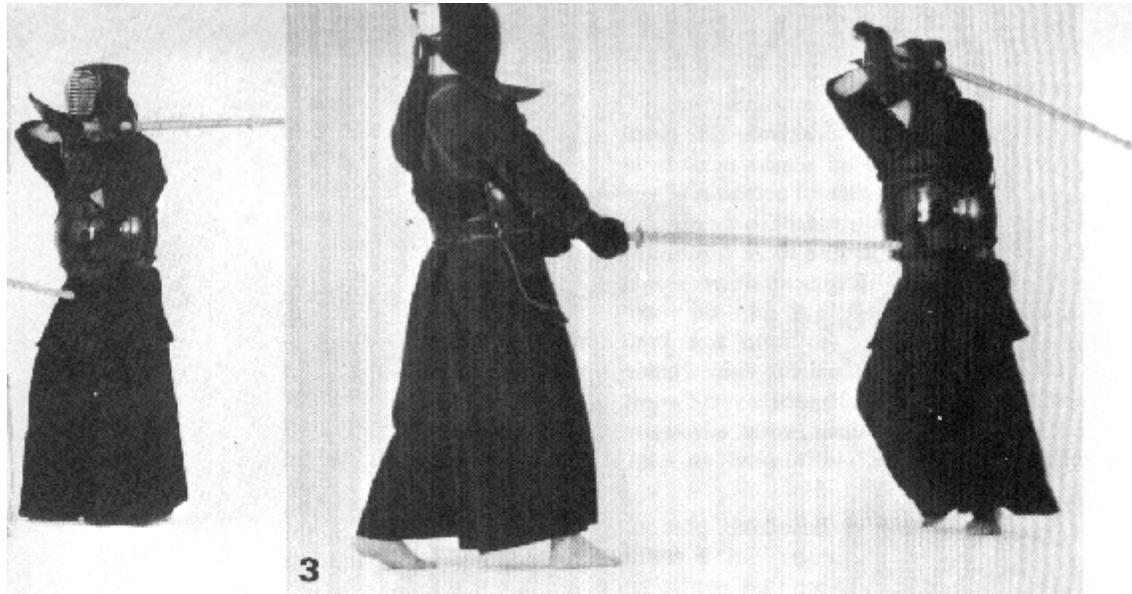
Les techniques Katsugi-waza sont particulièrement efficaces contre un adversaire en position chudan - no - kamae modifié. Guettez une occasion tout en incitant l'adversaire à agir en gardant votre shinai sur votre épaule gauche. Lorsqu'il dépasse la pointe de son shinai, lève ses mains, ou qu'il modifie sa position chudan-no-kamae, déplacez alors votre shinai selon une ligne parallèle au sien et attaquez en tsuki son men ou son kote.

katsugi-men

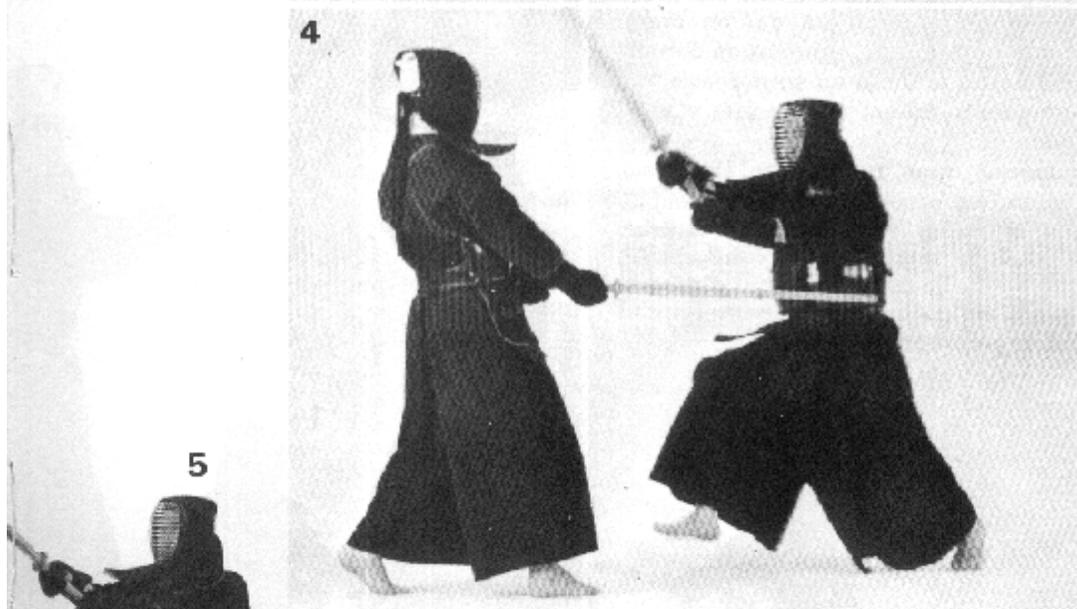
L'adversaire est en kamae en oblique vers la droite et vous êtes en chudan-no-kamae. Guettez le moment d'agir tout en gardant votre shinai en biais sur votre épaule droite. L'adversaire va tourner son corps et faire un pas en arrière. Avancez droit sur lui, tout en déplaçant votre shinai selon une diagonale partant du haut à gauche, frappez en uchi le côté droit du men de votre adversaire. Il est important de ne pas mettre le shinai sur votre épaule avant d'avoir fait un pas en avant. Si, ce faisant, votre shinai touche légèrement le côté droit de celui de votre adversaire, l'effet de votre mouvement sera meilleur.

1. Les deux hommes sont en issoku-itto-no-maai et chudan-no-kamae.
2. Le combattant de droite, guettant l'occasion d'agir, avance le pied gauche. Au même moment, il lève sans hésiter son shinai sur son épaule gauche.
3. Le combattant de gauche a exposé la pointe de son shinai et tente de reculer. Le combattant de droite lève alors son shinai au-dessus de sa tête d'un geste large.





3



4



5

4. Le combattant de droite fait un grand pas en avant du pied droit et commence son attaque en shomen-uchi.

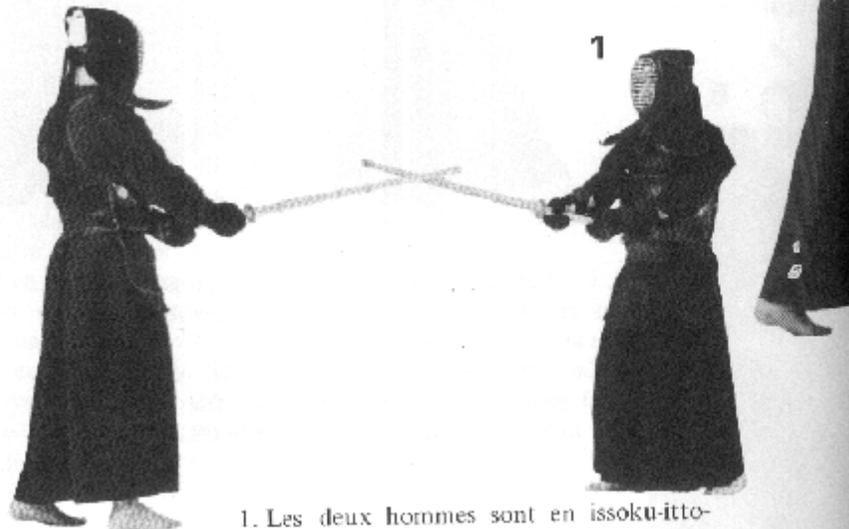
5. Le combattant de droite recule son pied gauche, et, le dos bien droit, frappe en uchi le shomen de son adversaire.

katsugi-kote

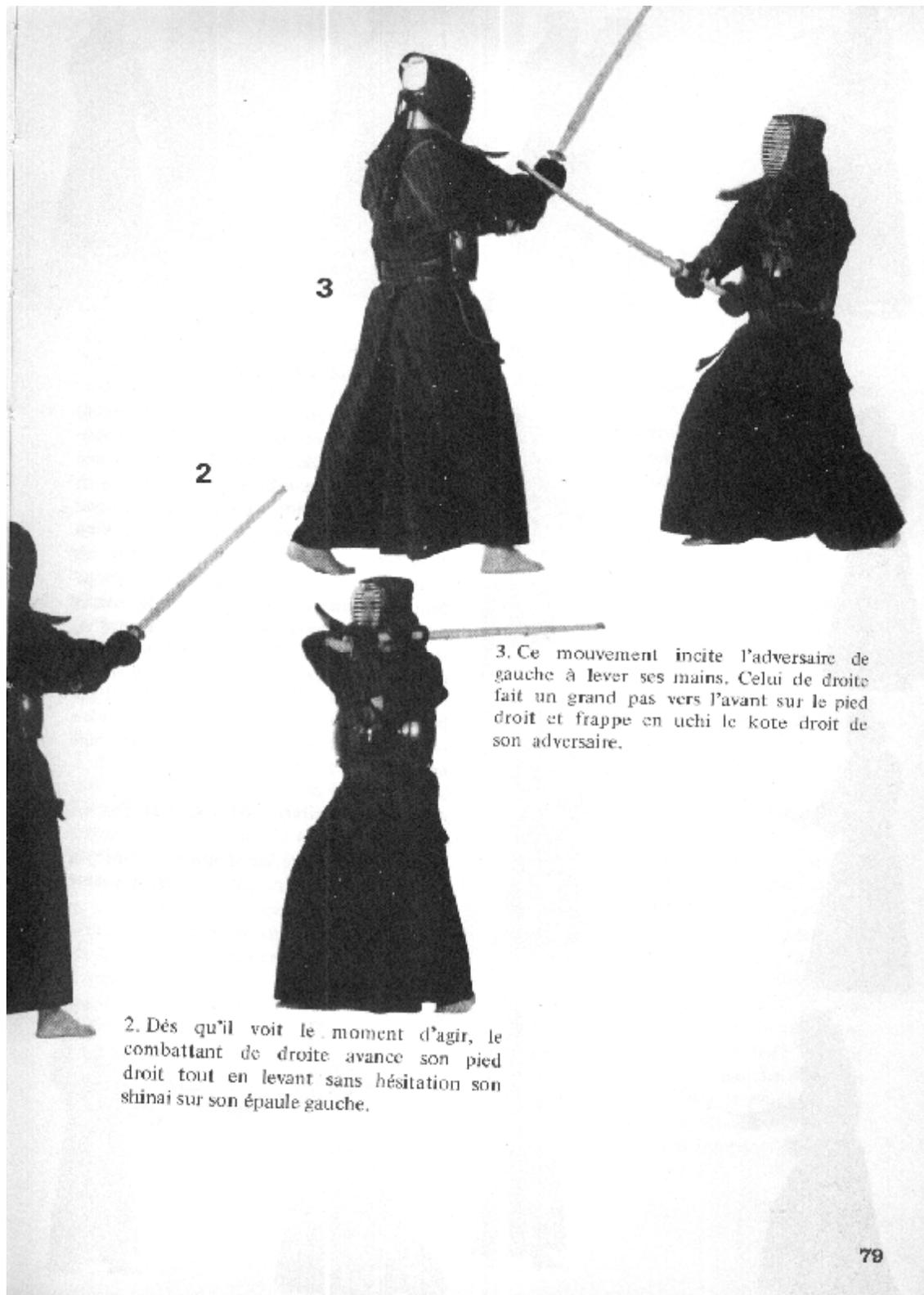
Vous êtes en chudan-no-kamae et votre adversaire en kamae en diagonale vers la droite. Tout en guettant l'occasion d'agir mettez votre shinai sur votre épaule gauche. Ce mouvement va inciter votre adversaire à lever ses mains. Déplacez votre shinai selon une ligne parallèle à celui de votre adversaire et frappez en uchi son kote droit. Mettez votre shinai sur votre épaule après avoir avancé en diagonale vers l'avant car si vous le faites avant, votre adversaire pourra frapper votre kote droit en uchi.

Important

1. Le katsugi-men est beaucoup plus efficace contre un adversaire qui a reculé tandis que le katsugi-kote l'est contre un adversaire qui a fait un pas en avant.
2. Ne marquez aucune hésitation lorsque vous mettez le shinai sur votre épaule, vos mouvements doivent être décidés et délibérés.
3. Lorsque vous tenez votre shinai sur l'épaule, vos poignets doivent être souples afin de passer rapidement à l'attaque.
4. Quand le shinai est sur votre épaule, gardez-le toujours en position d'attaque. Dans le cas contraire, l'adversaire pourrait frapper votre kote en uchi.

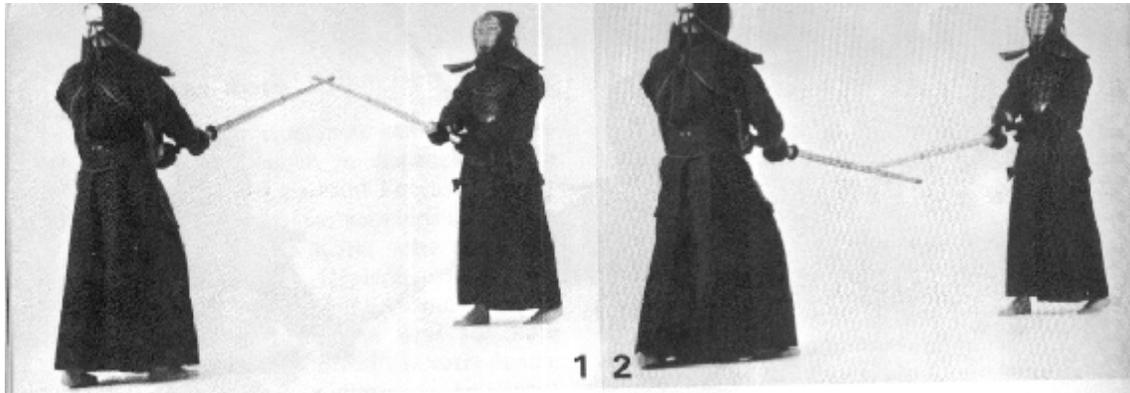


1. Les deux hommes sont en issoku-itto-no-muai et en chudan-no-kamae.



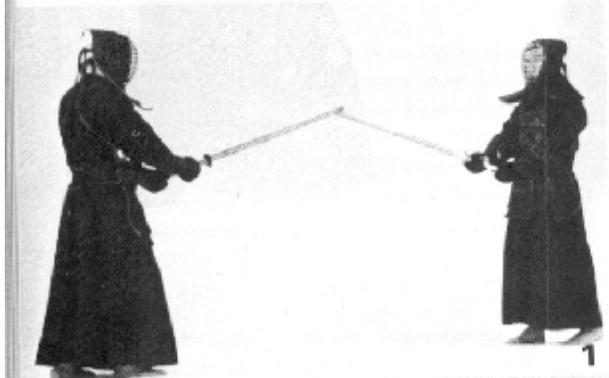
2. Dès qu'il voit le moment d'agir, le combattant de droite avance son pied droit tout en levant sans hésitation son shinai sur son épaule gauche.

3. Ce mouvement incite l'adversaire de gauche à lever ses mains. Celui de droite fait un grand pas vers l'avant sur le pied droit et frappe en uchi le kote droit de son adversaire.



KATATE-WAZA
(techniques d'une main)

Ces techniques qui ont une certaine qualité quant à leurs effets, sont employées lorsque vous avez la possibilité d'agir à une certaine distance. Elles ne sont pas utiles en toutes circonstances. Leur succès dépend de l'effet de surprise créé au moment où vous croyez que l'adversaire n'avance pas dans votre direction. Circonstances propices et hardiesse conditionnent le succès de ces techniques exécutées à l'aide d'un seul bras. Elles doivent être employées uniquement pour attaquer. Il faut nécessairement que l'adversaire recule. N'utilisez jamais ces techniques contre un adversaire qui s'avance vers vous pour une attaque.



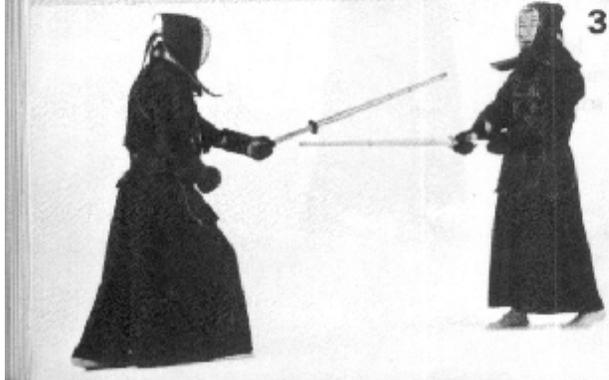
1



2

main gauche-côté droit du men

C'est une bonne technique à employer contre un adversaire qui a abaissé la pointe



3



4



de son shinai (kensen) ou l'a tournée vers la droite à la suite de votre attaque d'ouverture et qui recule. A partir de la position chudan-no-kamae, avancez légèrement vers l'avant pour attaquer. Tout en avançant le pied gauche, levez votre tête. Faites un pas en avant et frappez en uchi le côté droit du men de votre adversaire. Au même moment, vous devez mettre votre main droite sur votre hanche droite afin d'équilibrer votre corps et de donner plus de puissance au coup porté.

1. Les deux adversaires sont en issoku-itto-no-kamae.
2. Celui de gauche, guettant l'occasion d'agir, abaisse la pointe de son shinai et attaque en uchi le kote droit de son adversaire.
3. Son adversaire de droite pare en abaissant la pointe de son shinai et en reculant. Celui de gauche avance le pied gauche, dégage sa main droite de la garde du shinai et, de sa main gauche, lève son shinai au-dessus de sa tête.
4. Le combattant de gauche recule le pied droit, garde sa main droite près du corps et, bougeant alternativement à droite puis à gauche, abaisse son shinai en diagonale pour frapper en uchi le côté droit du men de son adversaire.

Remarque : au moment où vous frappez le côté droit du men de votre adversaire, tenez votre main droite sur la hanche droite afin d'équilibrer votre corps et de rendre votre coup plus puissant.

katate-tsuki

A partir de la position chudan-no-kamae, attaquez quand vous voyez l'occasion propice. Quand l'adversaire a abaissé la pointe de son shinai (kensen) ou qu'il l'a tournée vers la droite, vous détendez votre poing en avant et vous le frappez à la gorge en tsuki. Quand vous serez très adroit dans l'exécution de cette technique, vous serez en mesure de remettre votre sabre dans sa position initiale aussitôt après le tsuki. Mais les débutants doivent avant tout s'entraîner à bien porter leur corps et leur arme en avant.

1. Les deux adversaires sont en issoku-itto-no-maai et en chudan-no-kamae.
2. Celui de gauche avance le pied droit et, en abaissant légèrement ses mains, dirige une attaque vers la gorge de son adversaire.
3. Le combattant de droite recule, il abaisse ses mains pour bloquer une attaque menaçant son kote droit. Son adversaire de gauche dégage sa main droite de la poignée du shinai et la place sur sa hanche droite. Il tend son shinai qu'il tient maintenant de sa seule main gauche et, avec la pointe, menace la gorge de son adversaire.
4. Le combattant de gauche tend la partie supérieure de sa jambe gauche. Par des mouvements alternés sur la gauche et sur la droite, il avance la cuisse et la hanche droite au moment où il frappe.



JODAN-WAZA

Ce type de technique s'exécute d'un seul bras en position jodan. Il faut agir avec l'idée que l'on contrôle l'adversaire d'en haut et essayer de le frapper au moment où il s'apprête à reculer ou avancer ou bien encore lorsqu'il commence une attaque en uchi. Étant donné que ce sont toujours des techniques d'attaque, leur succès dépend beaucoup plus de l'état d'esprit que de la perfection technique. Il existe de nombreuses subdivisions du shodan-waza : les plus importantes sont les uchi portés du bras gauche au jodan-men et jodan-kote.

Jodan men gauche

Vous êtes en jodan-no-kamae et vous attaquez. Dès que votre adversaire s'apprête à reculer, vous avancez sur le pied gauche. Vous devez porter le coup de la main gauche tout en vous déplaçant, comme si vous tentiez de pousser le shinai vers l'avant, à l'aide de la main droite. Lorsque vous portez le coup, vous devez avoir l'impression de fendre la pointe du shinai adverse. Cette partie de l'arme ne doit pas vous impressionner.

Important

Ce n'est pas uniquement votre bras mais votre corps tout entier qui doit frapper ; il faut que vous mettiez votre main droite sur votre hanche droite pour équilibrer votre corps.

1. Le combattant de gauche est en jodan-no-kamae (jambe gauche en avant) et celui

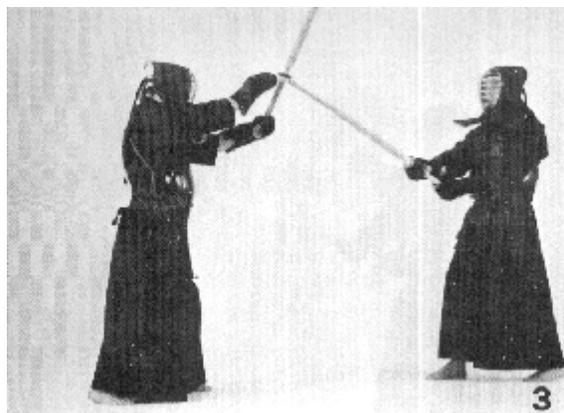
de droite est en chudan-no-kamae. Tous deux attendent l'occasion d'attaquer.

2. Le combattant de gauche avance légèrement son pied droit, tourne son poing gauche en dedans et attaque le men de son adversaire.

3. Le combattant de droite abaisse légèrement la pointe de son shinai, mettant ainsi son men à découvert. Son adversaire dégage sa main droite du shinai et étend son bras gauche, portant ainsi le shinai bien en avant.

4 et 5. Le combattant de gauche déplace son shinai au-dessus de celui de son adversaire et avance pour exécuter un shomen-uchi.





jodan-kote

Commencez par une attaque visant le men à partir de jodan-no-kamae. Quand votre adversaire tente de se protéger en levant son kote, frappez-le en uchi au kote droit en suivant une diagonale. La main droite a la même fonction qu'en jodan-men.

Important

1. Etant donné qu'il s'agit d'un coup porté d'un seul bras, faites un grand pas vers l'avant et frappez le plus précisément possible.

2. Même si la technique ébauchée échoue, ne reculez pas, mais mettez-vous plutôt à portée de l'adversaire.

3. Après le uchi ou tsuki, gardez toujours la main droite sur la hanche droite.

4. Quand vous exécutez les coups, inversez les méthodes d'attaque : quand vous voulez frapper le kote, commencez par une attaque du men et quand vous voulez frapper le men, commencez par frapper d'abord le kote.

1. Le combattant de droite est en jodan-no-kamae bras gauche armé. Celui de gauche est en chudan-no-kamae. Tous deux guettent une occasion d'attaquer.

2. Le combattant de gauche fait un mouve-

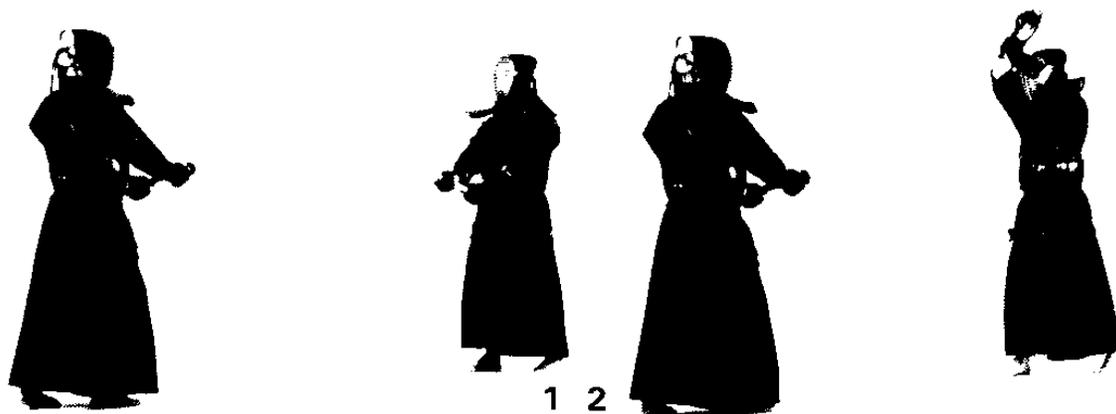


ment. Son adversaire saisit l'occasion propice. Il déplace son shinai selon une ligne parallèle à celle du shinai adverse et il attaque comme en jodan-men.

3. En levant ses mains et en tournant légèrement la pointe de son shinai, le combattant de gauche expose son kote. Son adversaire, avançant alors légèrement le pied gauche sur la gauche, commence une attaque.

4. Tout en mettant sa main droite sur sa hanche droite pour mieux stabiliser sa position, le combattant de droite frappe en uchi le kote de son adversaire.





1. Les deux hommes sont en issoku-itto-no-mai et en chudan-no-kamae.

2. En guettant son occasion d'agir, l'homme de droite exécute un coup sur le shomen de l'adversaire.

SURIAGE-WAZA (techniques de glissement vers le haut)

Les principes fondamentaux des suriage-waza sont les mêmes que ceux des harai-waza. Toutefois, le harai-waza exige une très grande précision car la parade consiste à faire glisser vers le haut (suriage) et avec le côté gauche ou droit de votre sabre, le sabre d'un adversaire qui a commencé une attaque en uchi. Vos mouvements doivent se faire en fonction de la direction du shinai de votre adversaire et du manque de stabilité de sa position. Les suriage-waza regroupent : men-suriage-men, men-suriage-do, kote-suriage-do, et tsuki-suriage-men.

Important

1. Le mouvement accompli pour faire glisser le sabre adverse vers le haut et le mouvement accompli pour lever votre propre shinai au-dessus de votre tête se font sans rupture : le premier doit être le début du second.

2. Lorsque vous agissez en fonction des mouvements de votre adversaire, n'ayez jamais le sentiment que vous reculez. Gardez toujours le dos bien droit et ayez le sentiment d'aller au-devant de votre adversaire.

3. Entraînez-vous afin de faire glisser le shinai adverse vers la droite aussi bien que vers la gauche.

men-suriage-men I

Vous êtes, votre adversaire et vous en chudan-no-kamae et il s'apprête à frapper en uchi votre shomen. Faites un pas en arrière et repoussez son shinai en le faisant glisser vers le haut avec le côté gauche de votre shinai. Avancez aussitôt votre pied droit et frappez le men de votre adversaire.



3. Le combattant de gauche fait un pas en arrière sur le pied gauche et repousse en le faisant glisser vers le haut avec le côté gauche de son propre shinai, le shinai adverse.

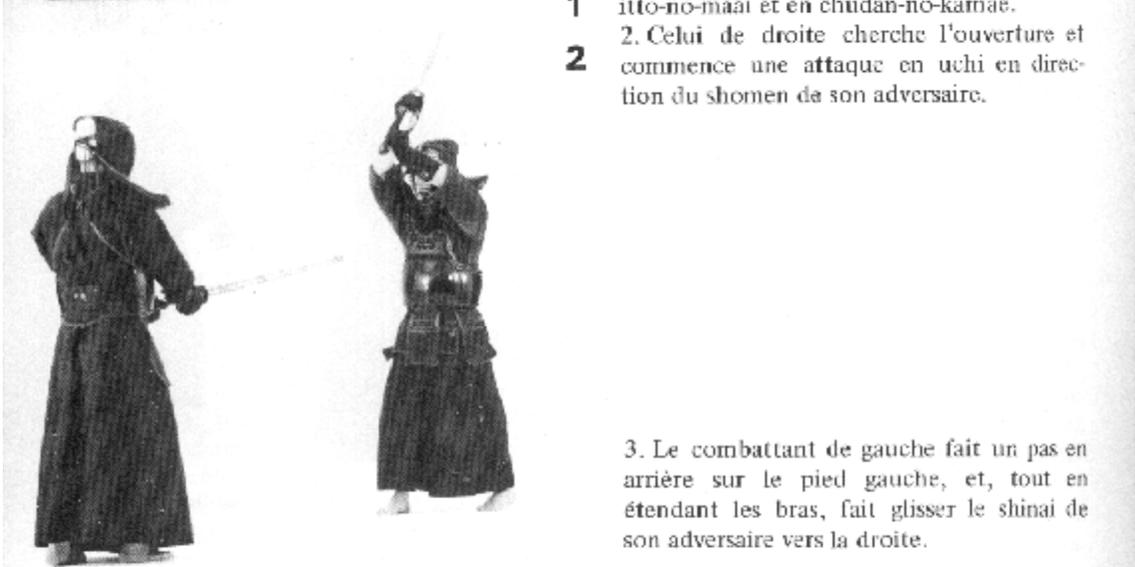


4. Conservant sa position, le combattant de gauche lève son shinai au-dessus de sa tête et repousse le shinai adverse vers le bas sur la gauche.

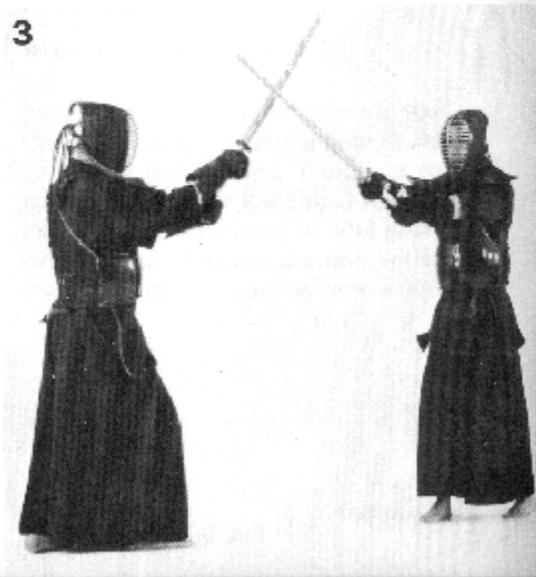
5. Le combattant de gauche fait un pas en avant sur le pied droit et frappe en uchi le shomen de son adversaire.

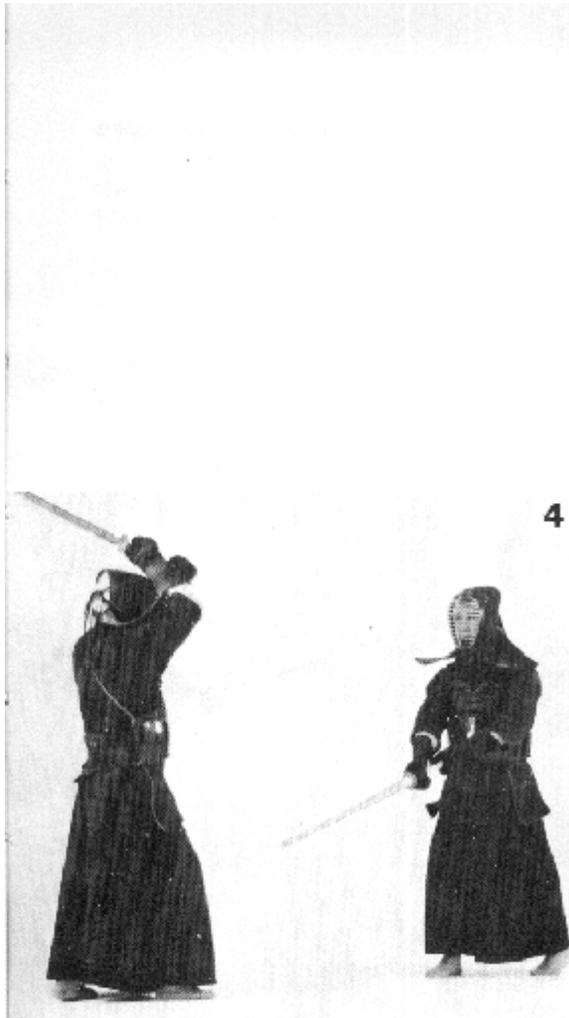


- 1 Les deux combattants sont en issoku-itto-no-mai et en chudan-no-kamae.
2 Celui de droite cherche l'ouverture et commence une attaque en uchi en direction du shomen de son adversaire.



- 3 Le combattant de gauche fait un pas en arrière sur le pied gauche, et, tout en étendant les bras, fait glisser le shinai de son adversaire vers la droite.





4. Le combattant de gauche, gardant la même position, lève son sabre au-dessus de sa tête et fait glisser le sabre adverse vers le bas, vers la droite.



5. Le combattant de gauche fait un pas en avant sur le pied droit et frappe en uchi le shomen de son adversaire.

men-suriage-men II

Au moment où votre adversaire tente de vous frapper en shomen-uchi, utilisez le mouvement *hiraki-ashi* pour tourner légèrement votre corps sur la droite ou sur la gauche. Repoussez en même temps le shinai adverse en le faisant glisser vers le haut, sur la droite ou sur la gauche. Exécutez aussitôt un shomen-uchi. Vos mouvements doivent être bien coordonnés avec ceux de l'adversaire.

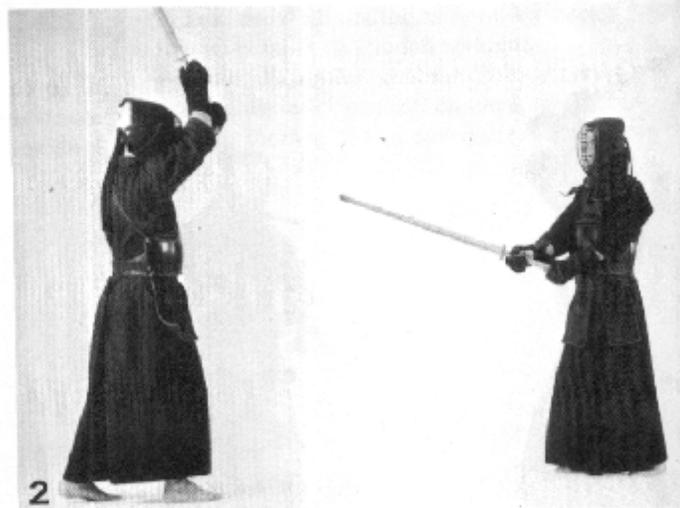
men-suriage-kote

Vous êtes en chudan-no-kamae et votre adversaire s'apprête à frapper votre men. Vous reculez d'un pas en diagonale sur la gauche du pied gauche, et vous glissez le côté droit de votre shinai vers le haut afin de repousser celui de votre adversaire en diagonale vers la droite. Au moment où vous amenez votre pied droit en arrière vers votre pied gauche pour tromper l'adversaire et l'amener vers l'avant, vous frappez en uchi son kote droit.

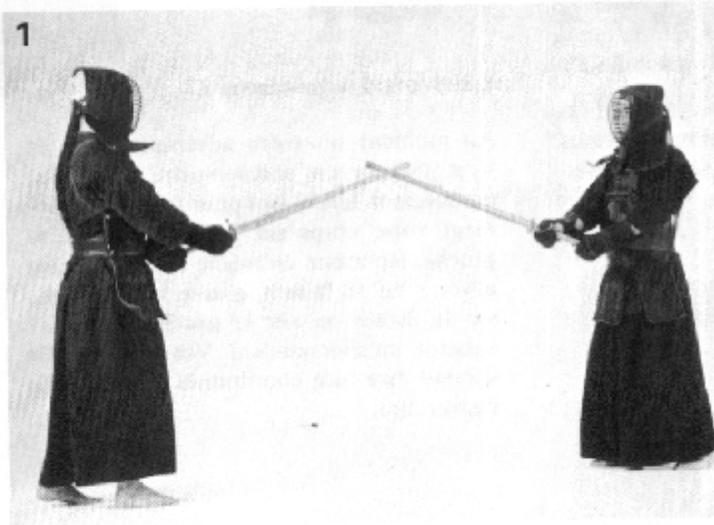
1. Les deux adversaires sont en issoku-itto-no-maai et en chudan-no-kamae.

2. Le combattant de gauche commence une attaque en uchi du shomen de son adversaire.

3. Le combattant de droite recule en diagonale sur le pied gauche et tourne son corps vers la gauche. Avec le côté droit de son shinai, il repousse celui de son adversaire en le faisant glisser vers le haut.



2



1

4. Sans changer de position, le combattant de droite lève son shinai au-dessus de sa tête.

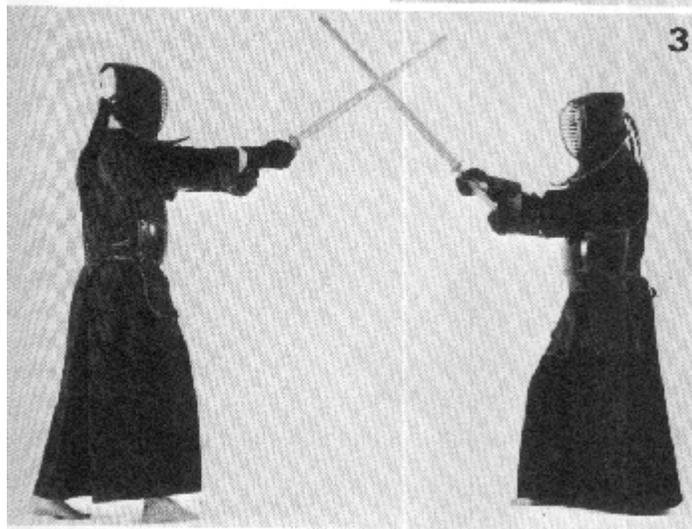
5. Tournant alors son corps pour faire face à son adversaire (position seita), le combattant de droite frappe en uchi le kote adverse.



5



4

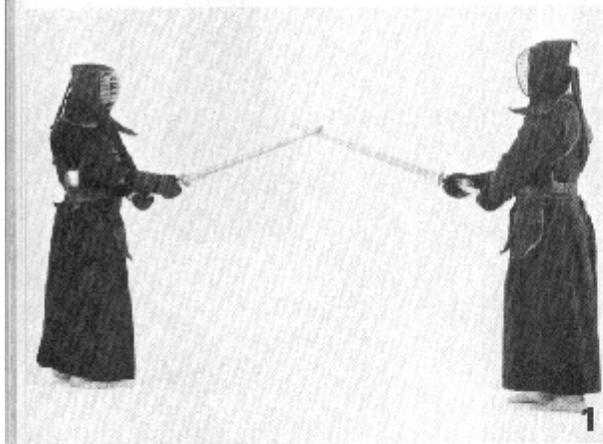


3



1. Les deux combattants sont en issoku-itto-no-mai et en chudan-no-kamae.

2. Le combattant de gauche qui voit une occasion propice à l'action lève son shinai au-dessus de sa tête et commence une attaque vers le shomen de son adversaire.



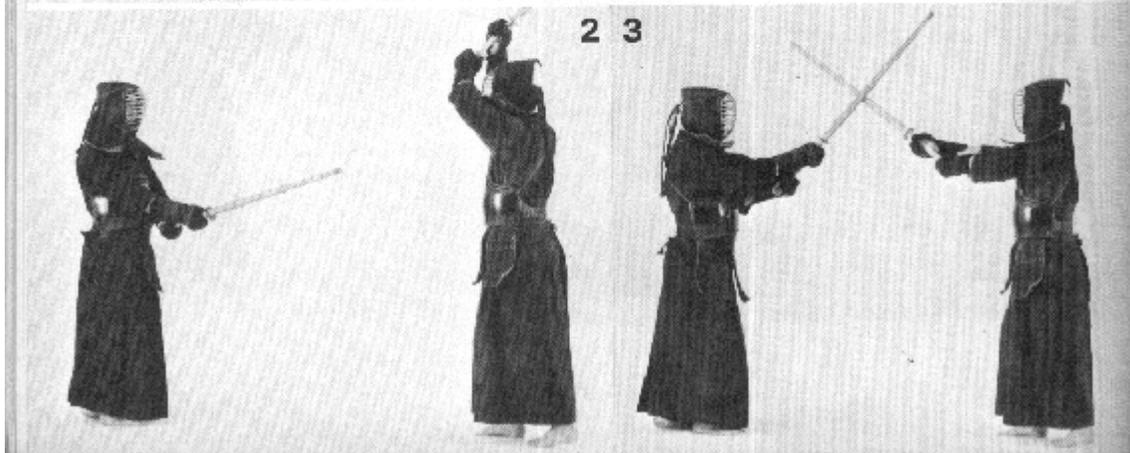
1. Les deux hommes sont en issoku-itto-no-mai et en chudan-no-kamae.

2. Le combattant de droite saisit une occasion propice : il élève alors son shinai au-dessus de sa tête et commence une attaque en shomen-uchi.

3. Le combattant de gauche, après avoir levé légèrement ses mains et avancé le pied droit en oblique sur la droite, repousse le shinai adverse en le faisant glisser vers le haut avec le côté gauche de son propre shinai.

4. Le combattant de gauche abat son shinai tout en tournant légèrement le corps sur la droite.

5. Il fait ensuite tourner sa hanche gauche, et, dans une position bien stable, frappe en uchi le côté gauche du Do de l'adversaire.





3. Le combattant de droite lève ses mains et, tout en reculant le pied gauche, utilise le côté droit de son propre shinai pour faire glisser le shinai adverse vers le haut.

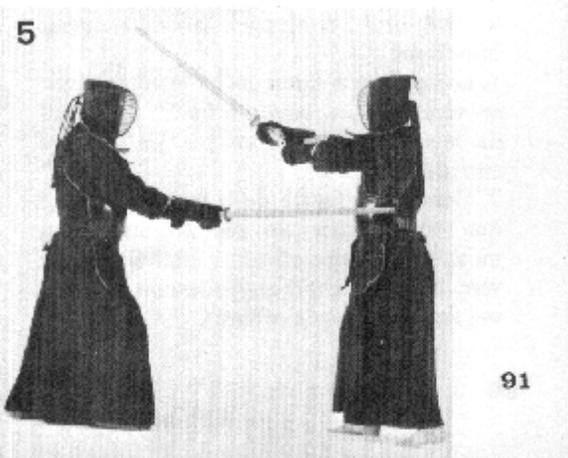
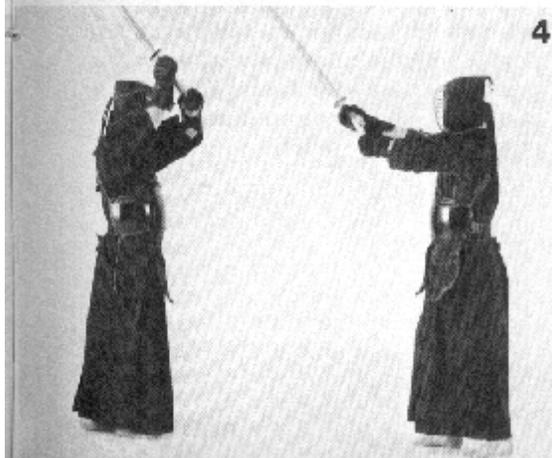
men-suriage-do

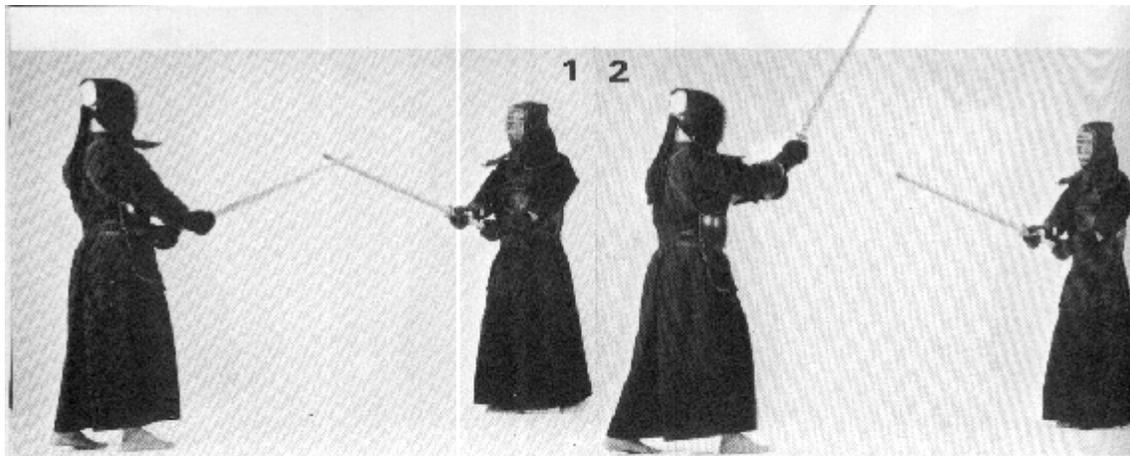
Vous êtes en chudan-no-kamae au moment où votre adversaire attaque votre men. Tout en tournant votre corps vers la droite, vous faites alors glisser le shinai adverse vers le haut avec le côté gauche de votre propre shinai. Tout en ramenant votre pied gauche vers celui de droite, vous abattez votre shinai vers la gauche pour frapper le côté gauche du Do. Si c'est le côté droit que vous voulez frapper, tout en reculant le pied gauche en oblique vers la gauche, utilisez alors le côté droit de votre shinai pour faire glisser le shinai adverse vers le haut, en diagonale vers la droite. Ramenez votre pied droit vers celui de gauche tout en frappant en uchi le côté droit du Do de l'adversaire. Le résultat



4. Sans changer sa position, le combattant de droite lève son shinai au-dessus de sa tête et là, change la direction de ce dernier.
 5. Le combattant de droite frappe en uchi le côté droit du Do de l'adversaire.

de cette technique sera meilleur si, quand vous frappez, vous abattez votre shinai selon un large mouvement circulaire.





1. Les deux combattants sont en issoku-itto-no-maai et en chudan-no-kamae.

2. L'homme de gauche commence un coup sur le kote droit de l'adversaire.

kote-suriage-men

Vous êtes en chudan-no-kamae au moment où votre adversaire tente de frapper votre kote droit. En employant le mouvement hiraki-ashi, vous reculez le pied gauche en diagonale sur la gauche pour détourner légèrement votre corps du sien. Tout en exécutant ces mouvements, gardez la pointe de votre shinai pointée vers l'axe du corps de votre adversaire. Tout en tournant votre poing droit vers l'intérieur, faites glisser le shinai adverse vers le haut sur la droite. Exécutez aussitôt un shomen-uchi. Si les mouvements de votre adversaire sont rapides, exécutez la parade en avançant sur le pied droit et frappez immédiatement.

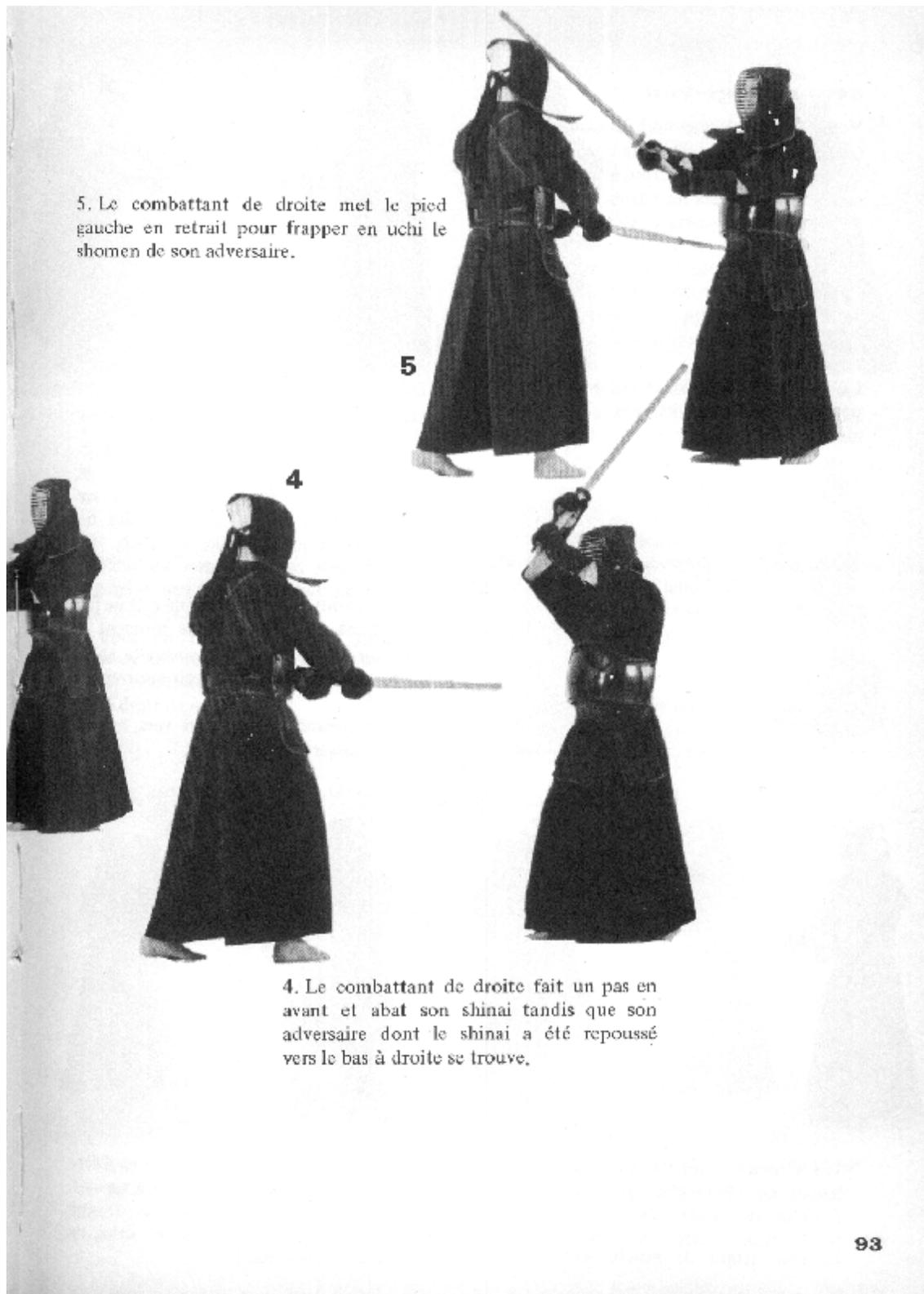
Important

1. Lorsque vous faites glisser le sabre adverse vers le haut, soyez attentif au travail de vos pieds et n'ayez pas les hanches en arrière.

2. Même si la forme de la technique exige que vous fassiez un pas en arrière au moment de faire glisser le shinai adverse vers le haut, psychologiquement, conservez toujours l'esprit offensif.



3. Le combattant de droite fait un pas en arrière sur le pied gauche et lève ses mains en un mouvement tournant en oblique vers le haut sur la droite. Utilisant alors le côté droit de son shinai, il repousse le shinai adverse en le faisant glisser vers le haut. Sans modifier sa position, il lève son shinai au-dessus de sa tête.



5. Le combattant de droite met le pied gauche en retrait pour frapper en uchi le shomen de son adversaire.

5

4

4. Le combattant de droite fait un pas en avant et abat son shinai tandis que son adversaire dont le shinai a été repoussé vers le bas à droite se trouve,

kote-suriage-kote

Vous êtes en chudan-no-kamae au moment où votre adversaire ébauche une attaque en uchi de votre kote droit. Avec le pied gauche, faites alors un pas en arrière et en diagonale et repoussez le shinai adverse en le faisant glisser en oblique vers le haut à droite avec le côté droit de votre shinai. Ramenez ensuite votre pied droit vers votre pied gauche et frappez en même temps le kote droit de votre adversaire.

Important

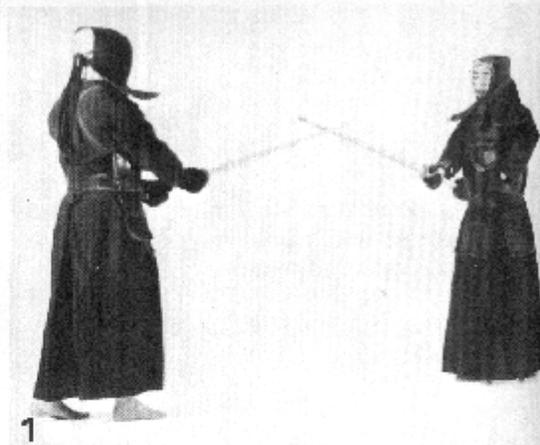
La vitesse d'exécution et l'intervalle requis pour le kote-uchi diffèrent considérablement de ceux que requièrent le men-uchi.

tsuki-suriage-men

L'adversaire ébauche un tsuki. Utilisez alors le mouvement hiraki-ashi pour avancer légèrement en diagonale sur la droite. Faites glisser le shinai adverse vers le haut à gauche. Poursuivez le mouvement en levant votre shinai au-dessus de votre tête pour frapper son men.

Important

1. Si vous reculez lorsque votre adversaire ébauche un tsuki, vous facilitez son attaque. Au lieu de reculer, avancez sans hésiter

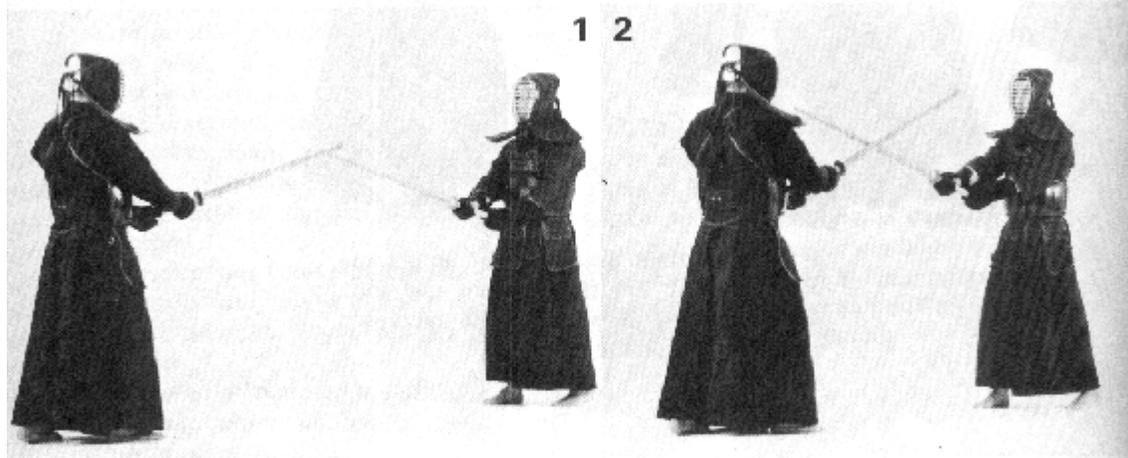


1. Les deux adversaires sont en issoku-itto-no-mai et en chudan-no-kamae.

comme si vous l'invitez à frapper. Il ne faut absolument pas reculer à ce moment là.

2. En serrant le poing, repoussez le shinai vers le haut à l'aide d'un petit mouvement en courbe.

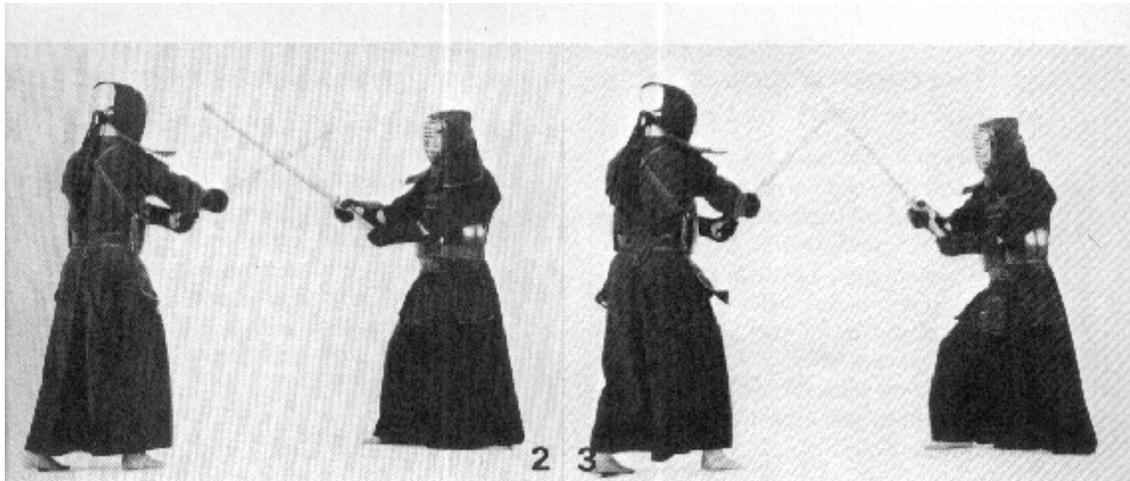
3. Faites glisser votre shinai vers le haut sans le pousser vers la gauche.



1. Les deux combattants sont en issoku-itto-no-mai et en chudan-no-kamae.

2. Celui de droite ébauche un morote-tsuki (tsuki porté avec les deux bras). Le combattant de gauche avance légère-

ment en diagonale vers la droite et il lève les mains en un mouvement tournant. Il utilise alors le côté gauche de son propre shinai pour faire glisser celui de l'adversaire vers le haut.

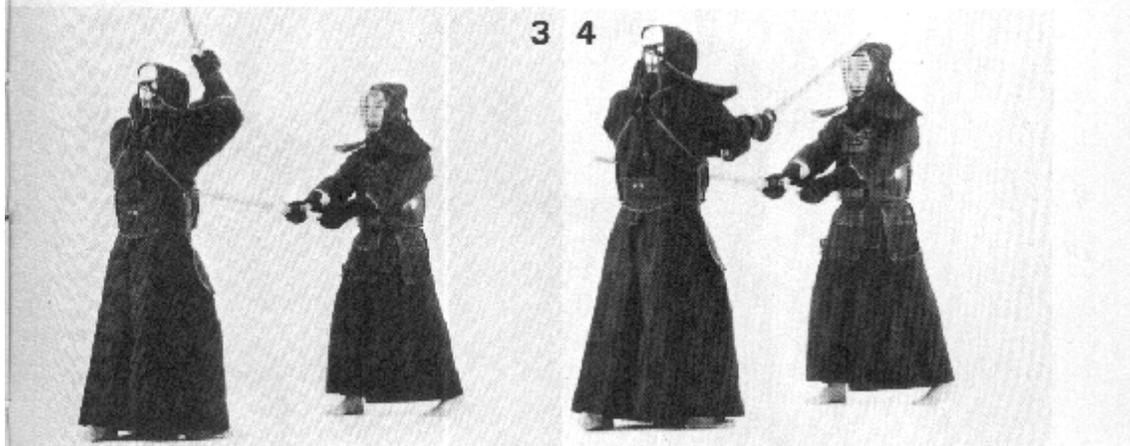


2. Après avoir fait un pas en arrière et en diagonale vers la gauche sur le pied gauche, le combattant de droite lève légèrement ses mains en un mouvement tournant, et, en utilisant le côté droit de son shinai, fait glisser le shinai adverse vers le haut.

3. Tout en ramenant son pied droit vers son pied gauche, le combattant de droite lève son shinai.



4. Tout en avançant le pied gauche, le combattant de droite fait face à son adversaire (position seita) et frappe en uchi le kote droit de ce dernier.

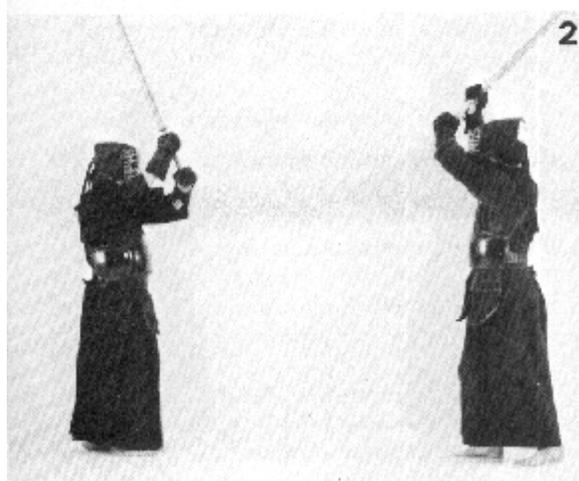
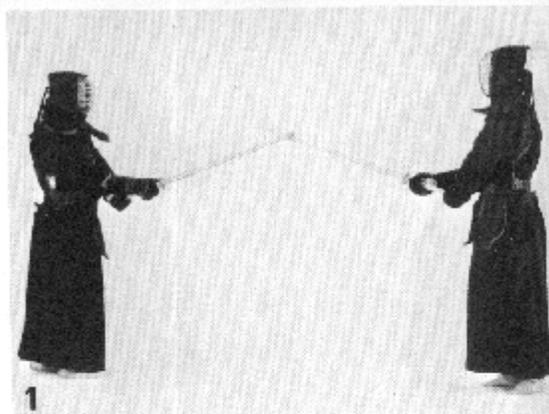


3. Sans modifier sa position, le combattant de gauche lève son shinai au-dessus de sa tête.

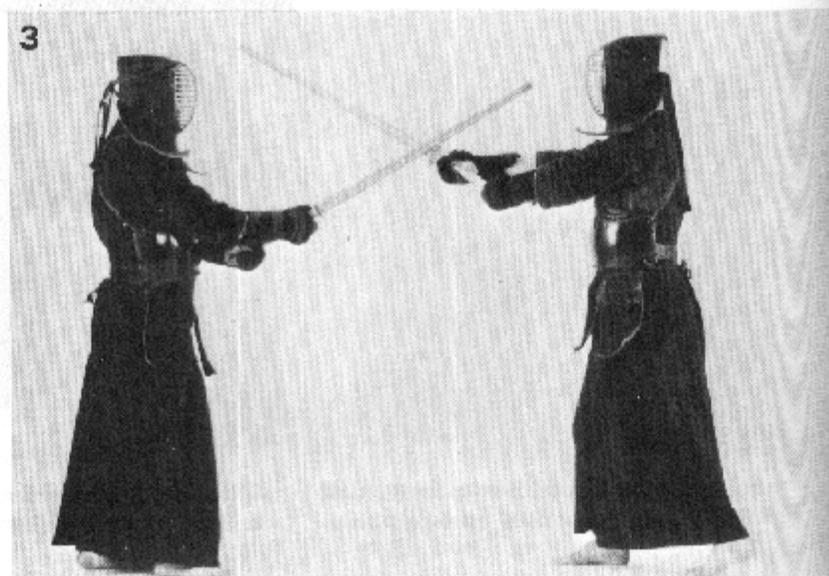
4. Il avance ensuite d'un pas et frappe en uchi le men de son adversaire.

UCHIOTOSHI-WAZA (attaque de haut en bas)

Ces techniques s'utilisent contre un adversaire qui essaie une attaque en uchi : vous pouvez alors frapper et abattre son shinai vers la gauche ou la droite et perturber son équilibre. Les uchi-otoshi-waza n'ont pas pour unique effet de briser les uchi et tsuki, ces techniques vous donnent aussi une chance d'attaque. Elles se subdivisent en : men-uchi-otoshi-men, Do-uchi-otoshi-men, kote-uchi-otoshi-kote, et tsuki-uchi-otoshi-men.



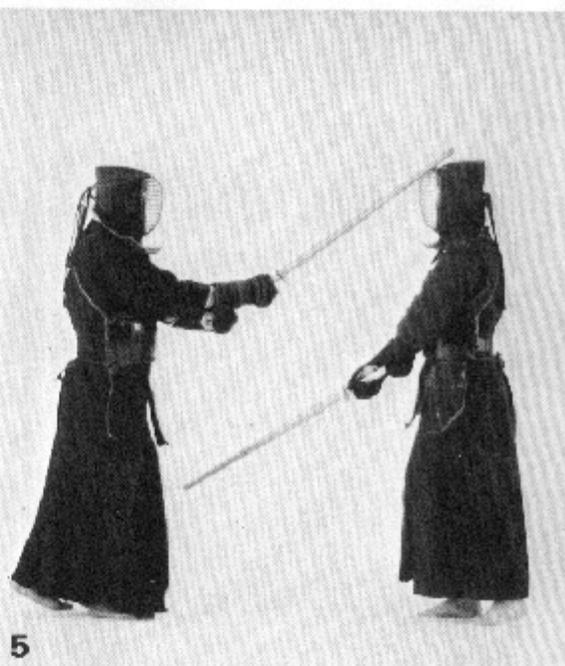
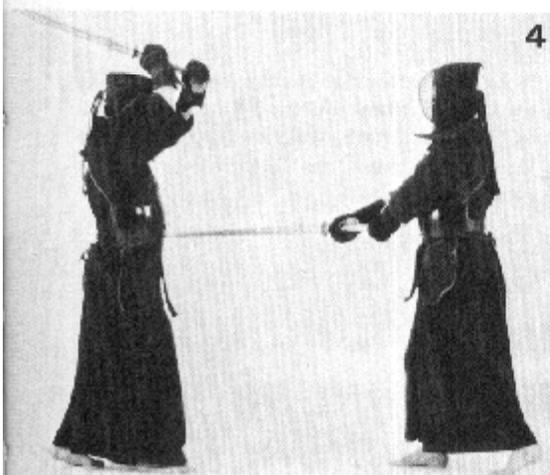
1. Les deux hommes sont en issoku-itto-no-maai et en chudan-no-kamae.
2. Le combattant de gauche lève son shinai au moment où celui de droite tente une attaque en men-uchi.
3. En avançant légèrement en diagonale vers la droite, le combattant de gauche utilise le côté gauche de son propre shinai pour abattre le shinai adverse.



men-uchiotoshi-men

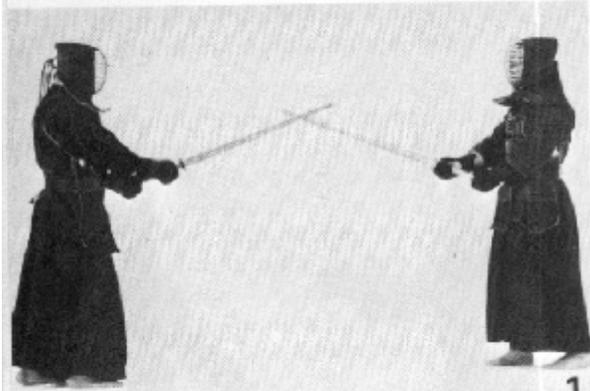
Vous êtes en chudan-no-kamae et votre adversaire tente une attaque en uchi en direction de votre men. Abattez son shinai avec l'intention de frapper son men en uchi. Servez-vous de la puissance produite par ce mouvement pour frapper l'adversaire en shomen-uchi. Les débutants peuvent avancer légèrement en diagonale pour abattre le shinai adverse.

4. Le combattant fait aussitôt un pas en avant du pied gauche et lève son shinai au-dessus de sa tête.



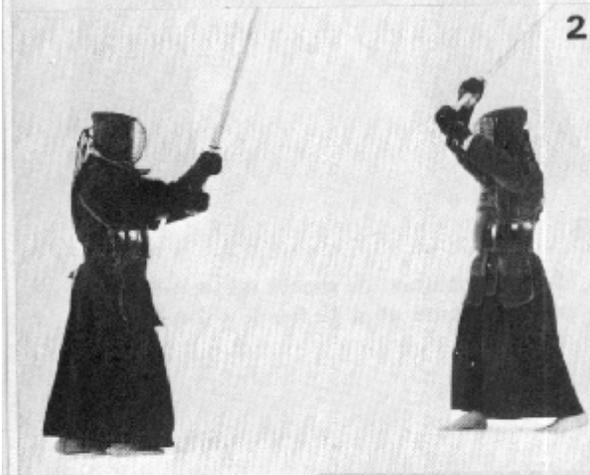
5

5. Le combattant de gauche est tourné vers son adversaire et il le frappe en shomen-uchi.



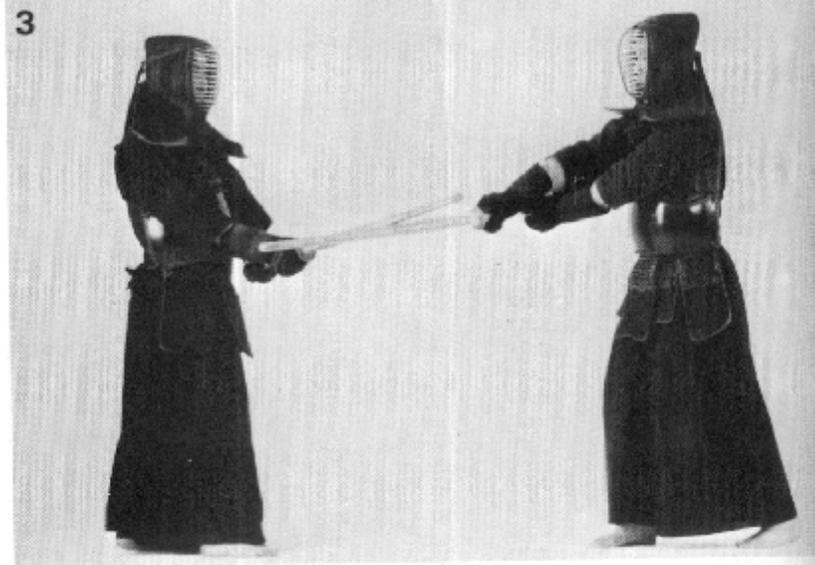
1. Les deux combattants sont en issoku-itto-no-maai et en chudan-no-kamae.

1



2. Au moment où le combattant de droite lève son shinai pour attaquer le côté droit du Do de son adversaire, celui-ci lève son propre shinai au-dessus de sa tête.

2



3. Le combattant de gauche, tout en faisant un pas en avant du pied gauche, tourne sa hanche droite vers la droite et abat le shinai adverse sur la droite avec son propre shinai.

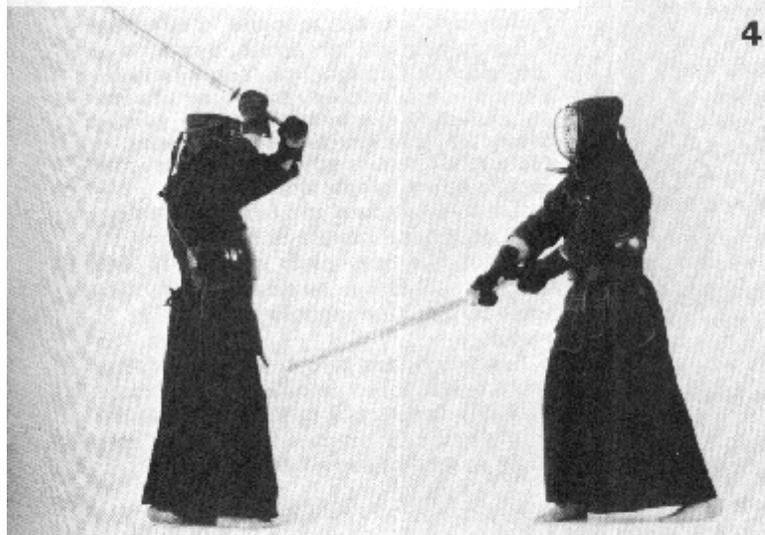
3

do-uchiotoshi-men

L'adversaire tente d'attaquer en uchi le côté droit de votre Do. Faites le mouvement hiraki-ashi afin de détourner légèrement votre corps du sien vers la gauche. Abattez le shinai adverse vers la droite. Utilisez la puissance produite dans ce uchi pour frapper aussitôt en uchi le men de l'adversaire.

Important

1. Abattez le shinai adverse au moment où il va étendre complètement ses bras.
2. N'abattez pas le shinai adverse devant vous. Tournez plutôt légèrement votre corps en oblique vers la droite et abattez le sabre dans cette direction.
3. Les débutants peuvent abattre véritablement le sabre adverse en uchi mais, avec un peu plus d'expérience et d'adresse, il est préférable de le faire glisser vers le bas, ce qui rend la technique plus efficace.



Dès qu'il a repoussé complètement le shinai adverse vers le bas, le combattant de gauche lève son propre shinai au-dessus de sa tête. 5. Tout en faisant un pas en avant du pied droit, le combattant de gauche se met face à l'adversaire et exécute un shomen-uchi.



KAESHI-WAZA (techniques de réflexe-déflexion)

Laissez tout d'abord votre adversaire produire un effort important pour commencer une attaque. Vous parez ensuite son shinai dans une direction et vous attaquez dans la direction opposée. Autrement dit, laissez votre adversaire tenter un uchi, parez son attaque et attaquez-le aussitôt en uchi dans la direction opposée à celle de son shinai. Ce faisant, vous devez tirer parti de la force que l'adversaire a mise dans son attaque. Les kaeshi-waza comprennent : men-kaeshi-men, men-kaeshi-Do, kote-kaeshi-kote, Do-kaeshi-men et men-kaeshi-kote. Il existe deux versions des techniques visant men et Do : une pour la droite et une autre pour la gauche.

men-kaeshi côté droit du men

Vous êtes en chudan-no-kamae. Votre adversaire tente une attaque en shomen-uchi. Vous avancez le pied droit et vous parez le shinai adverse avec le côté gauche de votre propre shinai. En amenant votre pied droit derrière votre pied gauche, tournez votre corps vers la gauche. Ce faisant, frappez en uchi le côté droit du men de votre adversaire ; autrement dit, vous frappez le côté opposé au shinai adverse.

1. Les deux adversaires sont en issoku-itto-no-maai et en chudan-no-kamae.

2. Celui de gauche essaie de définir avec précision la direction de l'attaque que l'adversaire est sur le point d'effectuer.

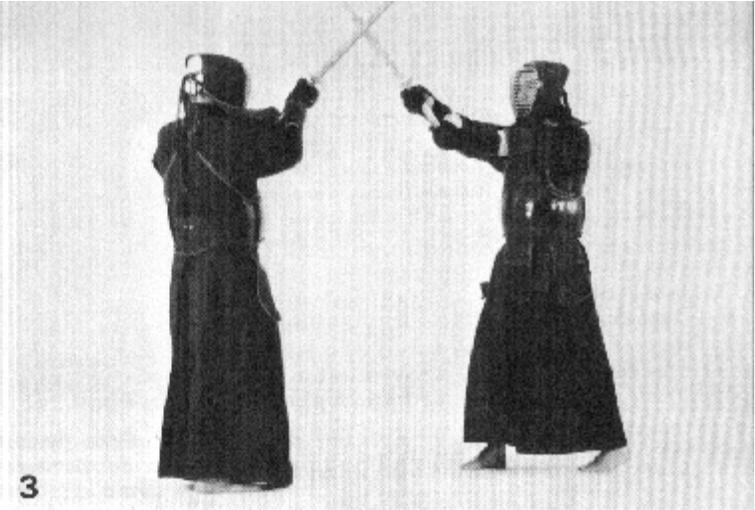
3. Le combattant de droite, ayant vu la direction de l'attaque que son adversaire s'apprête à effectuer, tente une attaque en men-uchi. Le combattant de gauche avance le pied gauche, lève ses mains et bloque le shinai adverse avec le côté gauche de son propre shinai.

4. Tout en tournant son corps, le combattant de gauche ramène son pied droit en direction de son pied gauche. Il lève ensuite son shinai au-dessus de sa tête dans la direction opposée à celle de sa parade.

5. Tout en faisant pivoter sa hanche droite vers la gauche, le combattant de gauche utilise la force qu'il produit en tournant le corps et il frappe en uchi le côté droit du men de son adversaire.



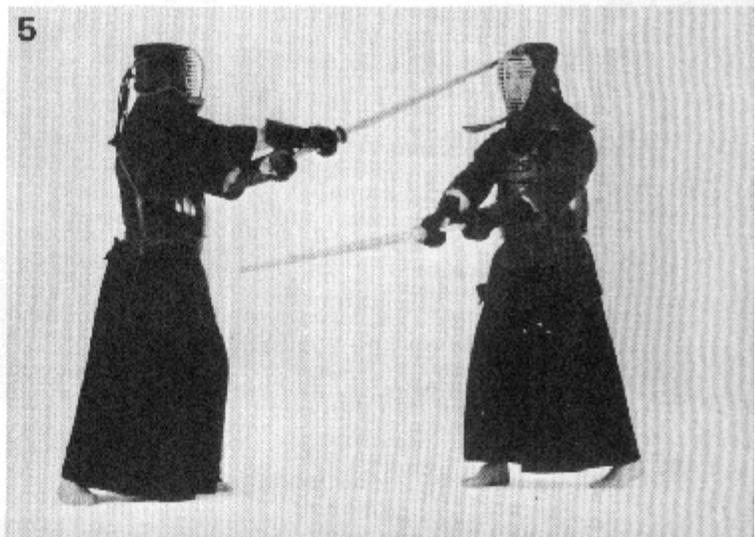
3



4



5





1

2

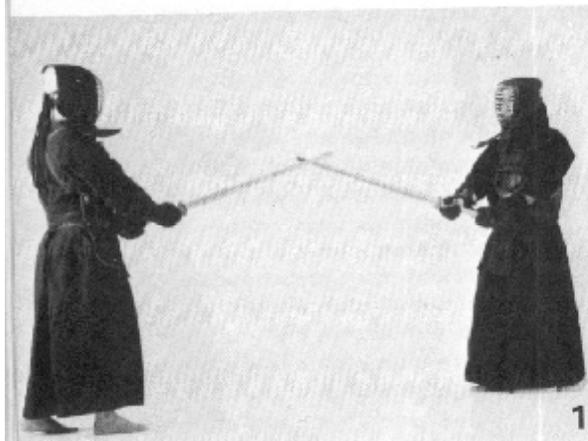
1. Les deux hommes sont en issoku-itto-no-mai et en chudan-no-kamae.

1. Les deux hommes sont en issoku-itto-no-mai et en chudan-no-kamae.

2. Celui de gauche définit avec précision la direction de l'attaque que son adversaire s'apprête à porter.

3. Le combattant de gauche saisit l'occasion d'agir et tente une attaque en uchi

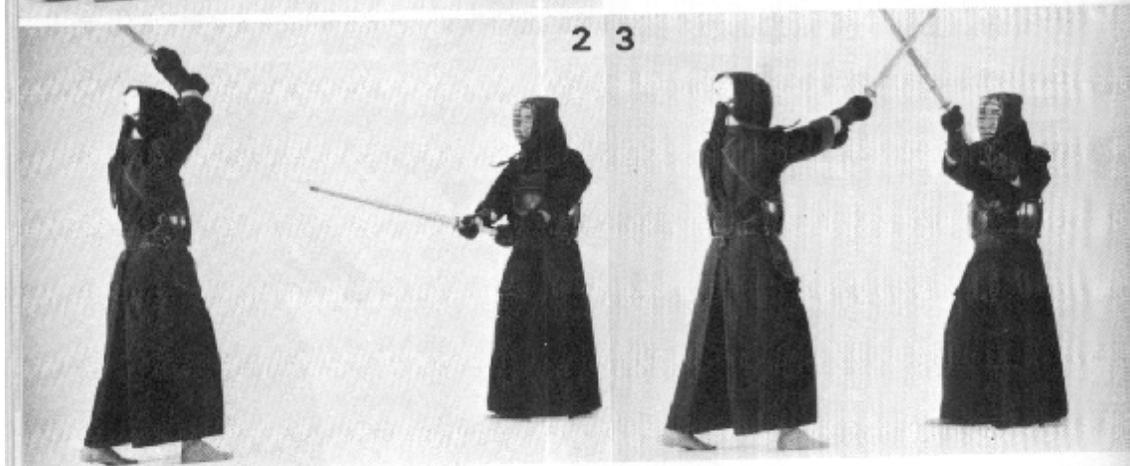
men-kaeshi côté gauche du men



1

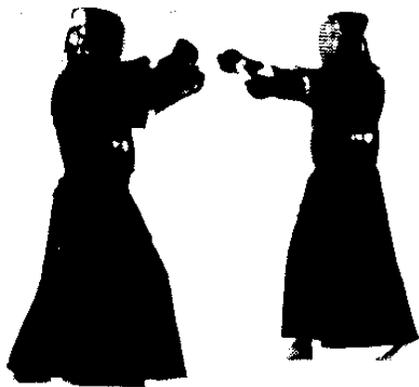
Vous êtes en chudan-no-kamae au moment où votre adversaire tente une attaque en shomen-uchi. Avancez le pied droit et bloquez le shinai adverse avec le côté droit de votre propre shinai.

2. Le combattant de droite définit avec précision la direction de l'attaque que l'adversaire s'apprête à porter.



2

3



3 4

droit du men. Tout en avançant légèrement le pied droit en diagonale vers la droite, le combattant de gauche repousse le shinai adverse vers le haut avec le côté droit de son shinai.



5

men-kaeshi côté droit du do

Vous êtes en chudan-no-kamae au moment où votre adversaire tente de vous attaquer en shomen-uchi. Avancez votre pied droit en diagonale sur la droite. Servez-vous du côté gauche de votre shinai pour bloquer le shinai adverse et le faire glisser vers le haut. Si votre adversaire y met plus de force, avancez votre pied gauche en diagonale vers la droite. Détournez légèrement votre corps en avançant un peu plus votre pied droit. Changez la direction de votre shinai et frappez en uchi le côté droit du Do de votre adversaire. C'est l'un des kaeshi-waza les plus efficaces.



4. Tout en faisant pivoter sa hanche gauche vers la gauche, le combattant de gauche ramène son pied gauche vers son pied droit et lève son shinai au-dessus de sa tête.

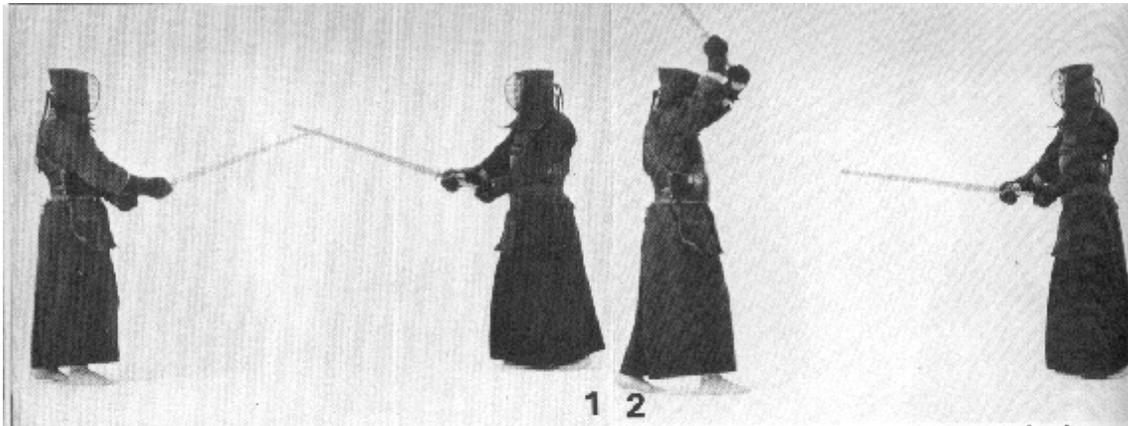
5. Le combattant de gauche qui se trouve maintenant face à son adversaire ramène son pied gauche vers son pied droit. Au même moment, il frappe en uchi le côté droit du men de son adversaire.



4

3. Dès que le combattant de gauche ébauche son attaque en men-uchi, celui de droite avance légèrement son pied droit, lève ses mains vers l'avant et bloque le shinai adverse en le faisant glisser vers le haut avec son propre shinai.

4. Le combattant de droite fait passer son shinai sur la gauche de l'adversaire, avance son pied gauche, fait pivoter sa hanche droite vers la droite et frappe en uchi le côté droit du Do de son adversaire.



1. Les deux hommes sont en issoku-itto-no-maai et en chudan-no-kamae.

1. Les deux hommes sont en issoku-itto-no-maai et en chudan-no-kamae.

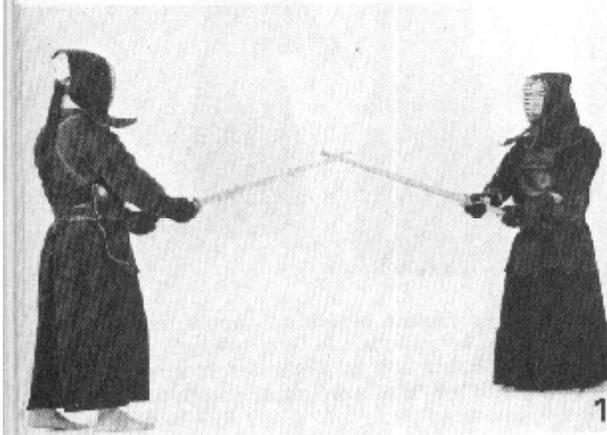
2. Le combattant de droite essaie de définir avec précision quelle sera l'attaque que l'adversaire s'apprête à porter.

3. Le combattant de gauche tente une attaque en men-uchi. Tout en avançant son pied gauche vers la gauche en diagonale, le combattant de droite repousse le shinai adverse vers le haut avec le côté droit de son propre shinai.

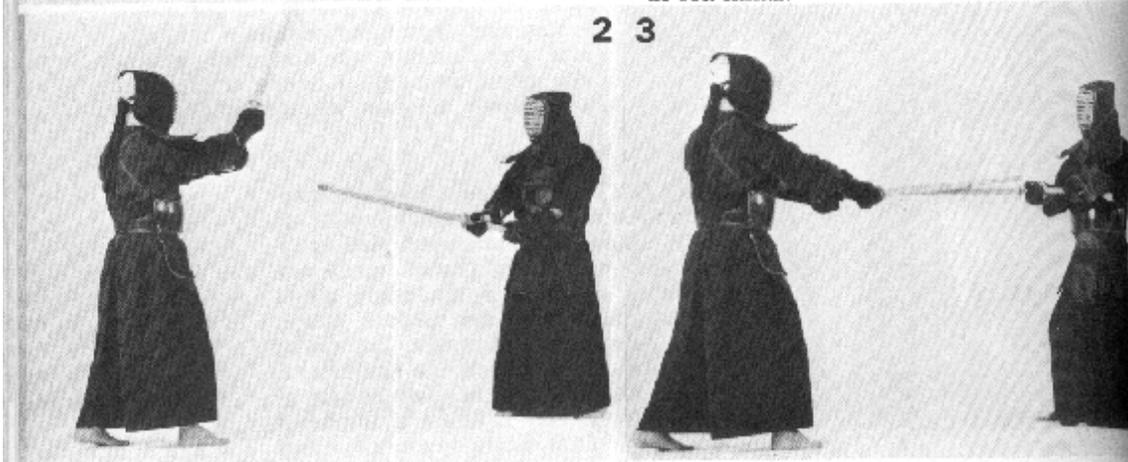
4. Le combattant de droite lève ensuite son shinai au-dessus de la tête dans la direction opposée à celle de la parade effectuée précédemment.

men-kaeshi côté gauche du do

Vous êtes en chudan-no-kamae et votre adversaire tente de vous frapper en shomen-uchi. Avancez le pied gauche d'un pas en diagonale vers la gauche et repoussez le shinai adverse vers le haut, en partant de la gauche. Ce faisant, frappez le côté gauche du Do de votre adversaire en partant du côté opposé à celui de son shinai.



1



2 3

2. Le combattant de droite essaie de définir avec précision la direction de l'attaque que l'adversaire s'apprête à porter.

3. Le combattant de gauche tente de porter un kote-uchi. Le combattant de droite recule son pied gauche en diago-



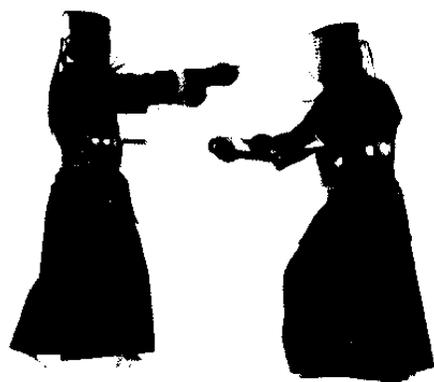
3 4

5. Tout en avançant son pied droit et en faisant pivoter sa hanche gauche vers la gauche, le combattant de droite frappe en uchi le côté gauche du Do de son adversaire.

5

kote-kaeshi-kote

Vous êtes en chudan-no-kamae au moment où votre adversaire tente de frapper en uchi votre kote droit. Avancez votre pied gauche vers la gauche et abaissez la pointe de votre shinai. Bloquez le shinai adverse avec le côté gauche de votre shinai. Tout en ramenant votre pied droit vers votre pied gauche, frappez en uchi le kote droit de votre adversaire. La parade a été effectuée d'un côté du shinai adverse ; votre coup sera porté de l'autre, autrement dit, à l'opposé.



4. Le combattant de droite avance le pied droit et d'un mouvement assez court lève son shinai au-dessus de sa tête dans la direction opposée à celle de la parade effectuée précédemment.

4 5

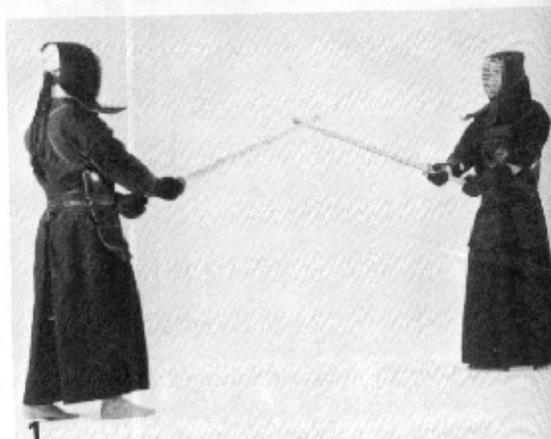


nale vers la gauche, abaisse légèrement la pointe de son shinai et exécute la parade du dessous, bloquant le shinai

adverse avec le côté gauche de son propre shinai.

do-kaeshi-men

Vous êtes en chudan-no-kamae au moment où votre adversaire tente de frapper le côté droit de votre Do. Faites un pas de côté sur le pied gauche, abaissez la pointe de votre shinai et en même temps bloquez le shinai adverse avec le côté gauche de votre shinai ; levez d'avantage les mains et, tout en ramenant votre pied droit vers votre pied gauche, frappez en uchi le côté du men de l'adversaire se trouvant à l'opposé de son shinai.

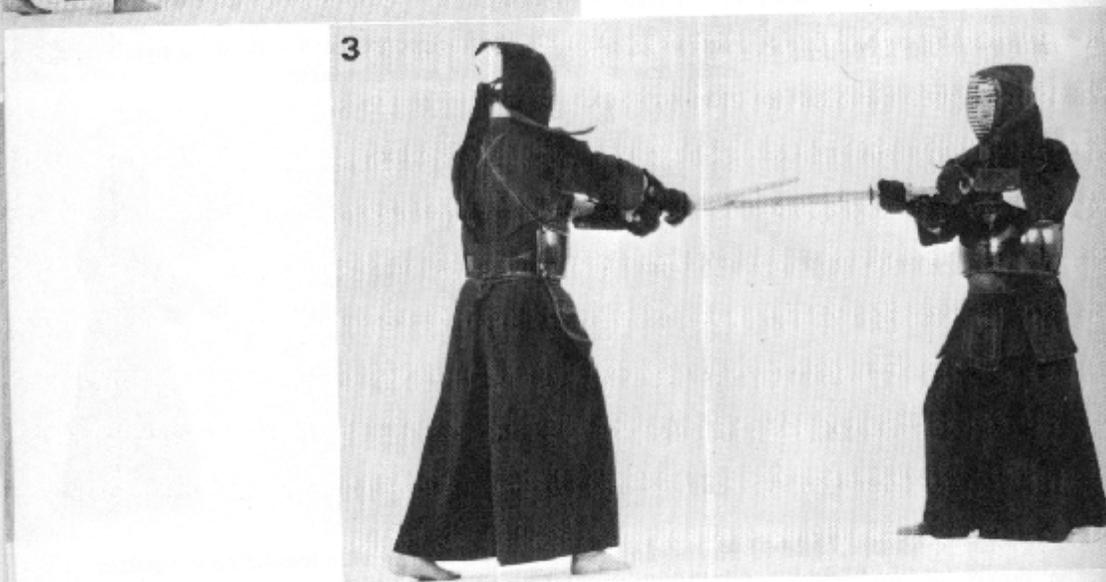


1

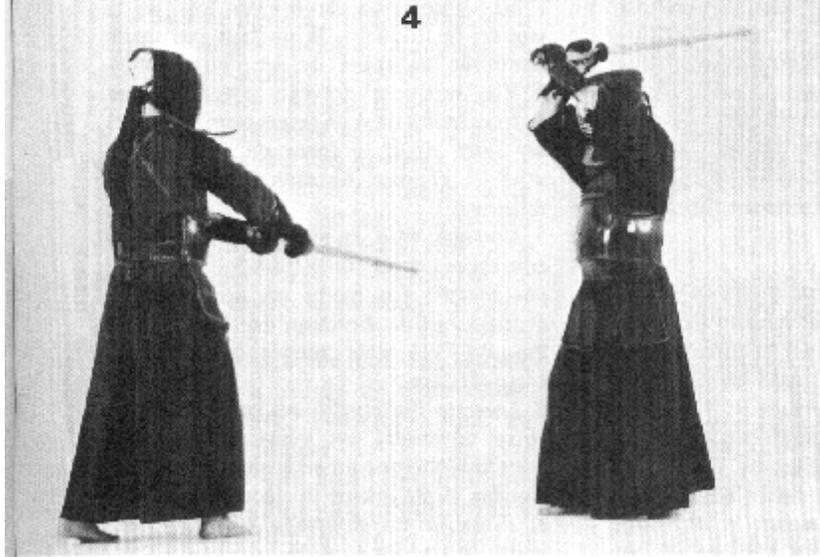
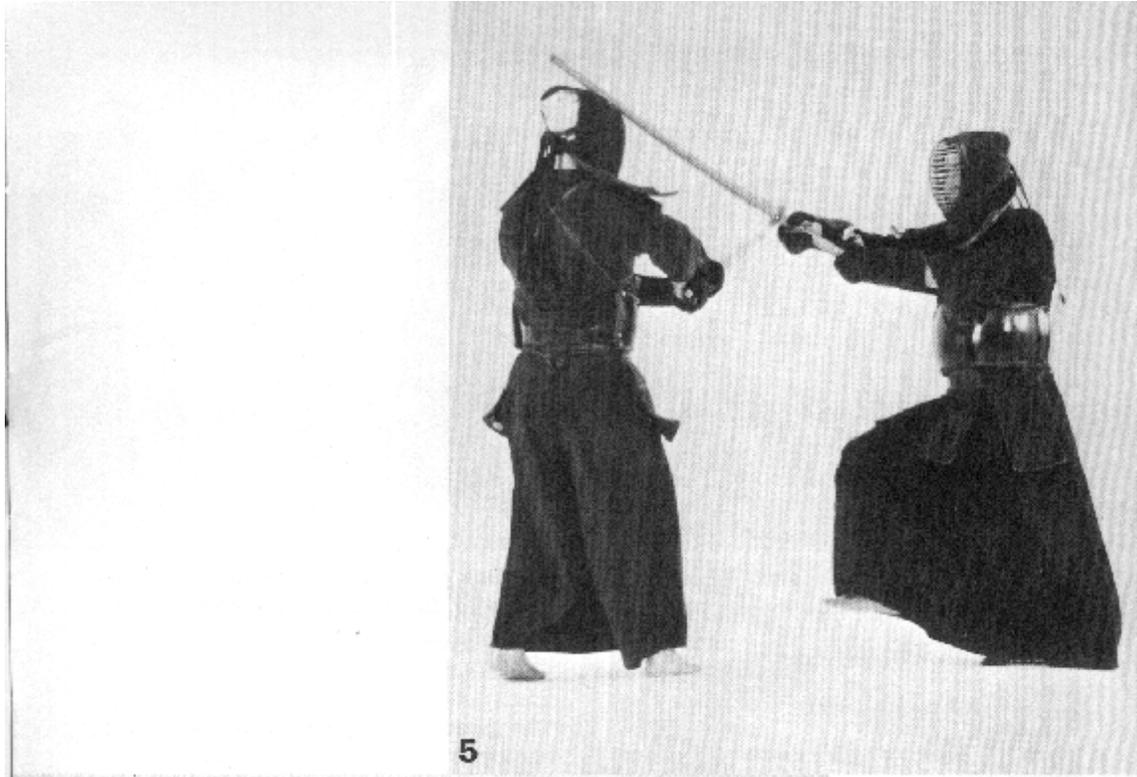


2

1. Les adversaires sont en issoku-itto-no-maai et en chudan-no-kamae.
2. Celui de droite essaie de déterminer avec précision la direction du uchi que son adversaire s'apprête à porter.
3. Le combattant de gauche tente de frapper en uchi le côté droit du Do de son adversaire. Celui-ci tourne légèrement son pied gauche vers la gauche et abaisse la pointe de son shinai. Il bloque alors le shinai adverse avec le côté gauche de son propre shinai.



3



4. Tout en ramenant son pied droit vers son pied gauche, le combattant de droite lève son shinai au-dessus de sa tête dans la direction opposée à celle de sa parade.
 5. Il avance son pied droit et, ce faisant, frappe en uchi le men de son adversaire.



1. Les deux hommes sont en issoku-
itto-no-maai et en chudan-no-kamae.

2. Celui de droite détermine avec précision la direction que va prendre l'attaque adverse.

men-kaeshi-kote

Vous êtes en chudan-no-kamae au moment où votre adversaire tente de frapper votre shomen. Faites un pas en arrière sur le pied gauche. Bloquez en même temps le shinai adverse du côté droit. Pour ce faire, faites le glisser vers le haut, au niveau de votre visage. Avancez et frappez en uchi le kote droit de votre adversaire selon une direction opposée à celle du shinai adverse.

Important

1. Veillez à déterminer le point de départ de l'attaque que votre adversaire s'apprête à porter et, en modifiant la direction de votre shinai, tirez parti de la force déployée par votre adversaire.

2. Lorsque vous vous apprêtez à frapper une des parties supérieures du corps, bloquez en hauteur et faites des mouvements courts pour changer la direction de votre sabre et pour frapper. Si au contraire vous vous apprêtez à frapper une des parties inférieures du corps, la parade doit se faire par un large mouvement de poussée vers le haut, et lors du

changement de direction du shinai, les mouvements doivent être amples.

3. Ne cessez pas de bouger lors de la parade et du uchi. Il ne faut pas rester immobile au cours de ces deux phases.

4. Vos poignets doivent rester souples. A tout moment vous devez pouvoir utiliser sans effort la force de votre adversaire et changer de direction très naturellement.

5. Lorsque vous frappez le Do de votre adversaire après une parade, il ne faut pas mettre vos mains en arrière car le changement de direction doit se faire vers l'avant. Cela vous permet de porter un coup efficace.

6. Lorsque l'intervalle qui vous sépare de votre adversaire est court (c'est le cas pour la technique men-kaeshi-men), il faut trouver le moyen de déplacer votre corps et d'établir un intervalle qui vous permette de frapper en uchi.

7. Ne raidissez pas vos bras lorsque vous changez la direction de votre shinai ; servez-vous uniquement de vos poignets pour contrôler le uchi.



3. Le combattant de gauche ébauche une attaque en uchi du shomen. Son adversaire tourne légèrement son pied gauche vers la gauche et lève ses mains. Il bloque alors le shinai adverse en faisant glisser son propre shinai vers le haut.

8. Ne reculez pas vos mains au cours de la parade ; agissez toujours fermement en adoptant une attitude offensive.

9. Lorsque vous changez la direction de votre shinai, efforcez vous de le laisser en contact avec le shinai adverse.

10. Synchronisez mouvements du corps et travail des pieds. Ne faites pas osciller votre corps car cela rendrait vos mouvements raides et vous empêcherait de changer facilement la direction de votre shinai.

11. Après l'attaque en kote-kaeshi-kote, ne levez pas la pointe de votre shinai. Si vous la levez, l'adversaire sera en mesure de vous frapper.

12. Même lorsque vous êtes très près de l'adversaire pour porter un uchi, il faut toujours faire passer le poids du corps sur le pied droit. Si vous ne le faites pas, votre coup, porté uniquement par les bras, restera faible et sans effet.



4. Le combattant de droite ramène son pied droit vers son pied gauche. Il lève ensuite son shinai au-dessus de sa tête dans la direction opposée à celle de sa parade.

5. Tout en ramenant son pied droit vers son pied gauche, il frappe en uchi le kote de son adversaire.

NUKI-WAZA (techniques d'évasion)

Vous pouvez employer efficacement ces techniques contre un adversaire qui a fait un pas en avant pour attaquer. Esquivez tout simplement ou faites un pas de côté. L'attaque adverse ne rencontrera que du vide. Puis, lorsque son attaque et son corps seront au point mort, attaquez. L'esquive consiste à tourner votre corps dans une certaine direction ou à faire un pas en arrière. Quelle que soit la méthode utilisée, il ne faut surtout pas laisser votre adversaire deviner que vous allez esquiver son attaque. S'il le découvre, votre stratégie est vouée à l'échec. Il faut que vous soyez détendu, et stable sur le plan psychologique afin de ne pas être gouverné par les actions de votre adversaire et afin d'être capable de prévoir ce qu'il va faire. Il faut qu'à tout moment vous soyez prêt à agir en fonction de ses actions.

1. Les deux adversaires sont en issokuitto-no-maai et en chudan-no-kamae.
2. Celui de droite définit la direction de l'attaque que son adversaire s'apprête à porter.
3. Le combattant de gauche saisit une occasion propice et ébauche une attaque en shomen-uchi. Son adversaire, tout en faisant un pas en arrière du pied gauche, lève son shinai au-dessus de sa tête, évitant ainsi l'attaque adverse.
4. Le combattant de droite avance le pied droit et frappe son adversaire au shomen.

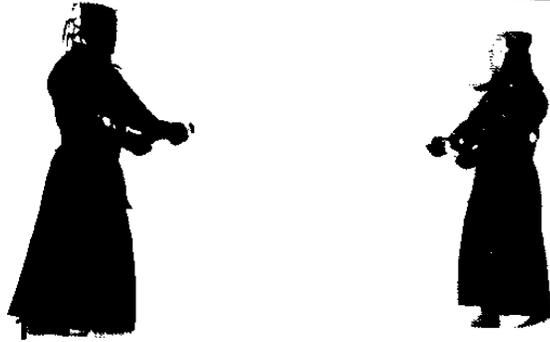


men-nuki-men

Évitez l'attaque en shomen-uchi de votre adversaire en faisant un pas en arrière sur le pied gauche et en levant votre shinai au-dessus de votre tête. A partir de cette position, faites un pas en avant et frappez votre adversaire en shomen-uchi. Vous avez la possibilité de détourner votre corps vers la droite. Faites le mouvement hiraki-ashi et l'attaque de votre adversaire ne rencontrera que du vide ; frappez le ensuite au men.

Important

1. Le travail des pieds a une grande importance au cours de l'esquive : c'est tout votre corps qui doit se déplacer.
 2. Esquive et uchi doivent se suivre sans aucune rupture dans vos mouvements.
 3. Le pas en arrière sera beaucoup plus efficace si vous faites le mouvement hiraki-ashi et si vous vous déplacez légèrement sur la droite.
 4. Étant donné que le mouvement hiraki-ashi et votre retrait sur la droite auront pour effet de déporter le poids du corps vers l'avant, tournez-vous selon un angle minimum et frappez aussitôt votre adversaire en uchi.
 5. Si vous choisissez de tourner votre corps vers la droite, frappez tout en esquivant : autrement dit, ne séparez pas les deux mouvements mais exécutez-les en même temps.
1. Les deux adversaires sont en issoku-itto-no-maai et en chudan-no-kamae.
 2. Celui de gauche détermine avec précision la direction de l'attaque que son adversaire s'apprête à porter.
 3. Celui de droite tente une attaque en men-uchi.
 4. Le combattant de gauche se met au rythme de son adversaire et, d'un mouvement assez court, lève son shinai au-dessus de sa tête. Une fois que son adversaire a exécuté le uchi et qu'il a donc abattu son shinai, le combattant de droite se tourne immédiatement vers la droite et frappe en men-uchi.



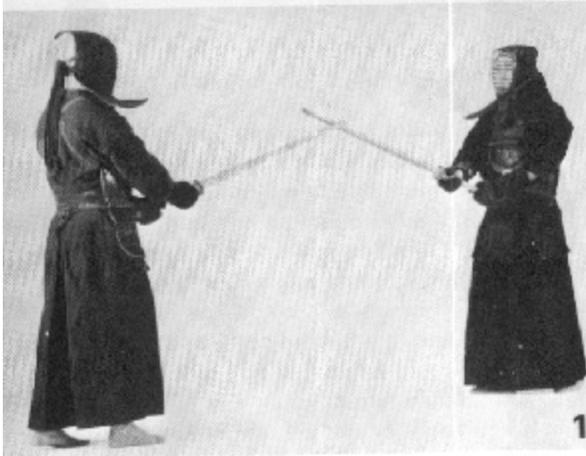
2



3

4





1

1. Les deux combattants sont en issoku-itto-no-maai-et en chudan-no-kamae.

men-nuki-kote

Vous êtes en chudan-no-kamae et votre adversaire s'apprête à vous attaquer en shomen-uchi. Esquivez son attaque en reculant d'un pas en diagonale vers la droite (pied gauche). Au moment où les bras de votre adversaire se trouvent complètement étendus, c'est-à-dire une fois qu'il a frappé à vide, levez votre shinai en-dessous et frappez son kote droit.



2

2. Le combattant de droite détermine avec précision la direction de l'attaque que l'adversaire s'apprête à porter.

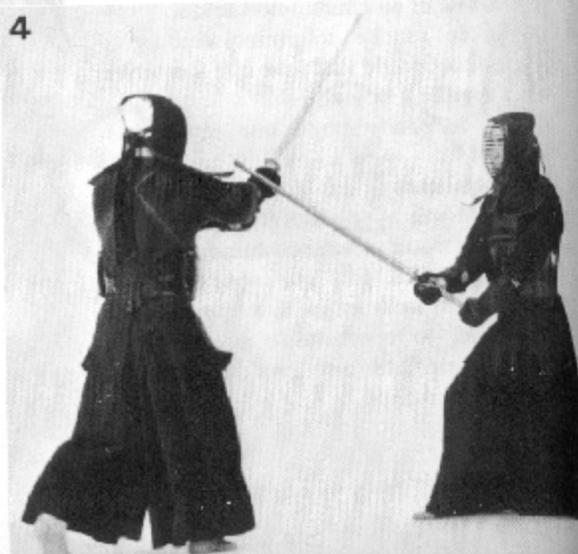
3. Le combattant de gauche ébauche un uchi et celui de droite recule du pied gauche.



3

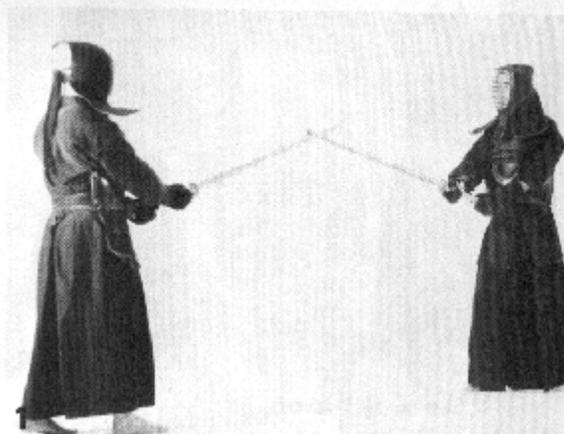
4. Au moment où son adversaire attaque en shomen-uchi, le combattant de droite écarte son pied gauche vers la gauche. Dès que son adversaire a complètement étendu les bras, le combattant de droite frappe en uchi le kote droit.

4



men-nuki côté droit du do

Vous êtes en chudan-no-kamae et votre adversaire s'apprête à attaquer en shomen-uchi. Esquivez en faisant le mouvement okuri-ashi et en avançant vers la droite en diagonale. Tenez votre shinai en avant, dirigé vers le bas sur la gauche. Déplacez-vous comme si vous souhaitiez dépasser votre adversaire afin que son coup ne rencontre que le vide. Quand ses deux bras sont en extension, frappez en uchi le côté droit de son Do.



1

1. Les deux adversaires sont en issoku-itto-no-mai et en chudan-no-kamae.

2. Celui de droite détermine avec précision la direction de l'attaque que son adversaire s'apprête à porter.

3. Celui de gauche tente une attaque en men-uchi. Son adversaire de droite avance alors le pied droit en oblique vers la droite en même temps, il lève son shinai sur sa droite.

4. A l'instant même où le combattant de gauche abat son shinai, celui de droite détourne son corps vers la droite pour esquiver l'attaque et il frappe en uchi le côté droit du Do de son adversaire.



2

3



4



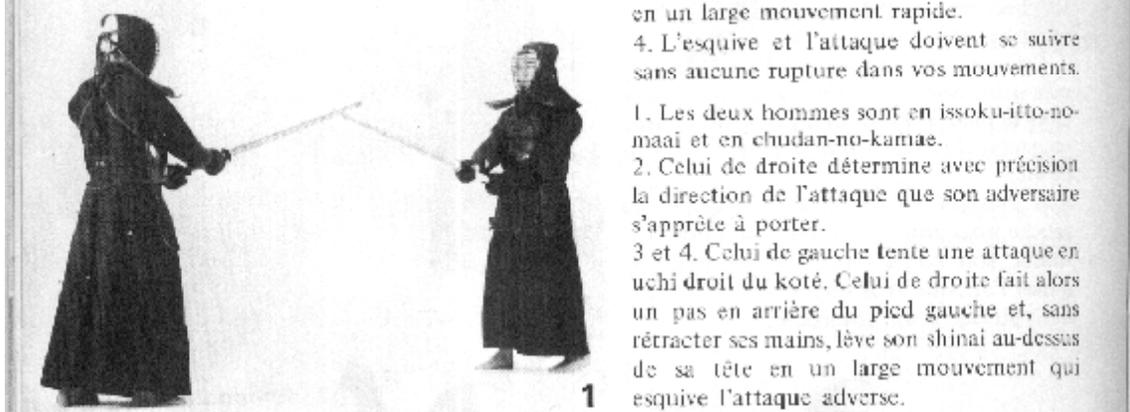
kote-nuki-men

Vous êtes en chudan-no-kamae, et votre adversaire tente de frapper votre kote droit. Faites un pas en arrière sur le pied gauche, ou en faisant le mouvement hiraki-ashi et en vous déplaçant légèrement sur la gauche, reculez à gauche. A cet instant, levez votre shinai au-dessus de votre tête, ce qui vous permettra de vous esquiver hors de la

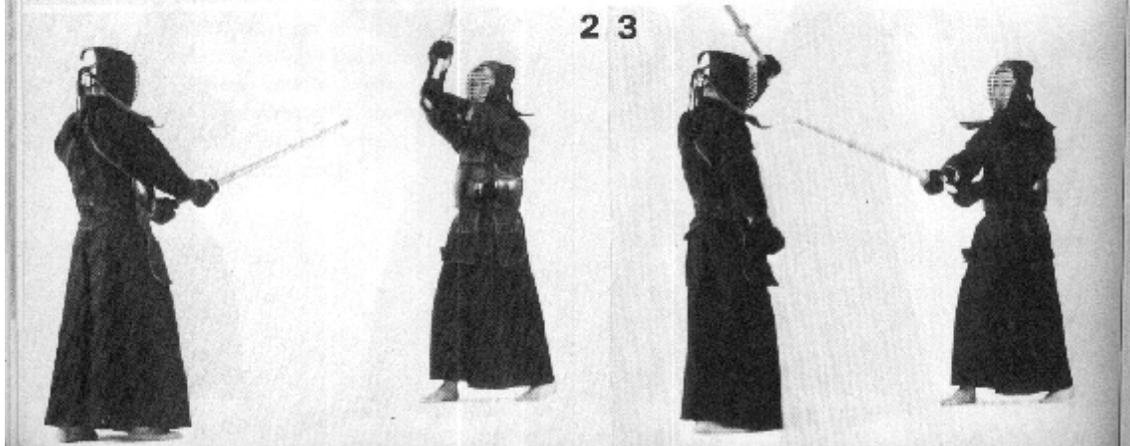
direction d'attaque de votre adversaire. Faites aussitôt un pas en avant sur le pied droit et frappez l'adversaire au men.

Important

1. En vous esquivant, votre corps tout entier doit se déplacer, et veillez à ne pas reculer seulement vos bras.
2. Lorsque vous reculez, laissez le poids de votre corps vers l'avant.
3. Levez votre shinai au-dessus de votre tête en un large mouvement rapide.
4. L'esquive et l'attaque doivent se suivre sans aucune rupture dans vos mouvements.



1. Les deux hommes sont en issoku-itto-no-maai et en chudan-no-kamae.
2. Celui de droite détermine avec précision la direction de l'attaque que son adversaire s'apprête à porter.
- 3 et 4. Celui de gauche tente une attaque en uchi droit du koté. Celui de droite fait alors un pas en arrière du pied gauche et, sans rétracter ses mains, lève son shinai au-dessus de sa tête en un large mouvement qui esquive l'attaque adverse.





3 4

5. Le combattant de droite fait un pas en avant du pied droit et frappe son adversaire en shomen-uchi.

kote-nuki côté droit du men

Vous êtes en chudan-no-kamae et votre adversaire tente de frapper en uchi votre kote droit. Tout en reculant votre pied droit, dégagez votre main droite de la poignée de votre shinai. Levez votre main pour esquiver l'attaque adverse et levez votre shinai au-dessus de votre tête. Tournez votre poignet et frappez en uchi le côté droit du men de votre adversaire. Comme pour les katate-waza, il faut garder la main droite sur la hanche droite au cours de l'exécution de la technique.

3. A l'instant même où le shinai adverse touche presque son kote droit, le combattant de gauche avance légèrement son pied droit, dégage sa main gauche de la garde, lève son shinai de sa main gauche et abaisse sa main droite pour esquiver l'attaque adverse.

5



4. Le combattant de gauche, tout en faisant pivoter sa hanche droite vers la gauche et tout en gardant sa main droite sur la hanche droite, abat son shinai vers le côté droit du men de son adversaire.

5. Au moment du contact, le combattant de gauche rabat sa main droite sur sa hanche droite et exécute un uchi. Le fait de rabattre la main renforce le uchi.

4 5



Combat ou entraînement avec partenaire

Les combats avec partenaires sont très importants pour deux raisons : ils fournissent l'occasion de se tester et d'acquiescer une parfaite maîtrise des techniques qui font partie des exercices journaliers : ils vous permettent également de mesurer votre force et votre dextérité au cours d'une compétition amicale. Les facteurs qui contribuent à donner le maximum d'efficacité à votre technique sont nombreux mais les plus importants restent les facteurs d'ordre psychologique. Autrefois, les manuels de kendo avaient tendance à donner un caractère particulier aux éléments psychologiques intervenant dans un combat. Ce livre les assimile plutôt à une technique. La plupart des aspects psychologiques des diverses techniques des combats de kendo accompagnent certains mouvements. Il est difficile de les regrouper tous sous un seul titre : quelques uns seront donc traités dans les paragraphes suivants.

1. Éléments psychologiques relatifs à la position

a. Metsuke (direction du regard)

Les éléments physiques et mentaux qui composent l'adresse technique sont classés dans l'ordre d'importance suivants : *ichi-gan* (en premier-yeux), *ni-soku* (en deuxième-pieds), *san-tan* (en troisième-courage), *shi-riki* (en quatrième-force). C'est donc aux yeux et par conséquent à la direction du regard-metsuke-qu'on doit accorder la plus grande importance. L'expression «direction du regard» implique deux actes principaux : fixer le regard et déplacer le regard. En principe, vous devez fixer votre regard sur les yeux de votre adversaire. De subtiles changements de l'éclat ou de la direction de son regard peuvent vous révéler ses intentions et vous laisser prévoir ses réactions. Toutefois, vous devez parfois fixer votre regard sur la pointe de son *shinai* ou sur son poing car la plupart des techniques débutent par le mouvement de l'un ou de l'autre.

La manière de déplacer le regard et l'objet choisi sont de la plus haute importance. Le célèbre *Kendoka* *Miyamoto Musashi* insistait sur le fait que chacun devait aiguïser le regard qui pénètre l'esprit de l'adversaire et négliger le regard qui ne s'attaque qu'aux phénomènes superficiels. Il disait : «si vous regardez la droite, vous oubliez la gauche et si vous regardez la gauche, vous oubliez la droite. Si vous regardez la main de votre adversaire, votre esprit ne se préoccupera que de sa main et si vous regardez son pied, votre esprit ne se préoccupera que de son pied. Cela signifie que si l'œil est retenu par une seule partie du corps de votre adversaire, l'esprit tout entier se concentre uniquement sur cette partie. De ce fait, corps et esprit ressemblent alors à une maison vide, dépourvue de gardien pour la protéger des voleurs. Votre corps et votre esprit sont vulnérables à toutes les attaques lorsqu'ils sont concentrés sur un point secondaire. Au contraire, si vos yeux se font les instruments de votre esprit et qu'ils percent les intentions de votre adversaire, vous pourrez alors prévoir avec certitude ses mouvements et attaques.

b. Maai (intervalle)

En kendo, *maai* désigne la distance existant entre vous et votre adversaire ; toutefois, ce n'est pas uniquement une question d'espace : étant donné la relation entre les deux corps, la notion de temps intervient également. L'intervalle de base est *issoku-itto-no-maai* auquel viennent s'ajouter *toi-maai* (intervalle éloigné) et *chikai-maai* (intervalle rapproché). L'aptitude à manier ces trois intervalles nécessite une connaissance approfondie du kendo. Elle est la condition de tout progrès.

• Issoku-itto-no-maai (un pas-un sabre d'intervalle)

Cet intervalle vous laisse la possibilité de faire un pas en avant pour attaquer et de faire un pas en arrière pour esquiver. Il est également connu sous le nom de

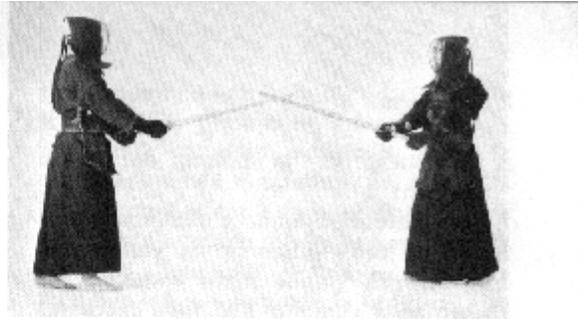
uchi-ma ou intervalle de uchi. Cet intervalle vous place en bonne position pour frapper, mais l'adversaire bénéficie également du même avantage. En d'autres termes, c'est au moment de issoku-itto-no-maai que se décide la victoire ou la défaite ; donc, lorsque vous choisissez cet intervalle, il faut être sûr d'avoir un certain avantage sur l'adversaire. De plus, le uchi ou tsuki que vous portez doit découler naturellement des mouvements qui vous ont amené en issoku-itto-no-maai. Etant donné que tous les combats d'entraînement débutent par cet intervalle, vous aurez très souvent l'occasion de vous entraîner à le manier avec précision et sans hésitation.

Toi-maai (intervalle éloigné)

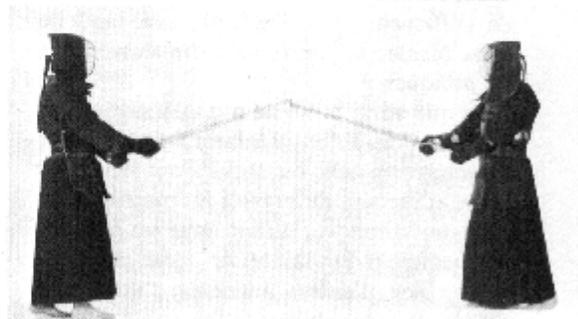
Comme le nom l'indique, vous êtes plus éloigné de votre adversaire qu'en issoku-itto-no-maai. C'est une position relativement sûre car votre adversaire ne peut vous frapper que s'il fait un pas en avant. De plus, au moment où il s'avance vers vous, vous pouvez profiter du moment où il achève une attaque sans effet. Utilisez l'intervalle toi-maai lorsque vous êtes le plus expérimenté lors d'un combat d'entraînement ou d'une compétition, assurez-vous d'abord que votre position est stable puis tirez parti du moindre relâchement de votre adversaire pour avancer et attaquer. L'intervalle éloigné est nécessaire lorsqu'il y a déplacement rapide de l'adversaire et mouvement irrégulier du sabre. Il faut alors utiliser la pointe de votre sabre pour contrôler l'action adverse dès le début. Le toi-maai est couramment appelé *toma*.

Chikai-maai (intervalle rapproché)

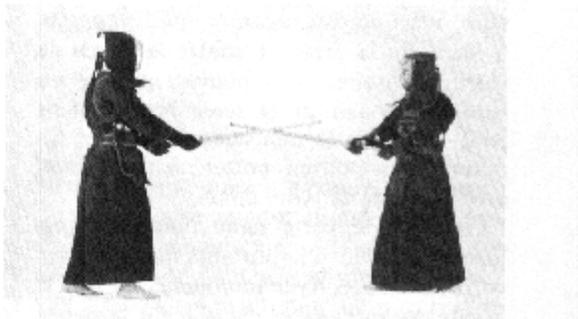
Etant donné que votre corps est plus près de celui de l'adversaire qu'en issoku-itto-no-maai, il est impossible de frapper en tsuki ou en uchi s'il ne recule pas. Cet intervalle sera utilisé par des kendokas de niveau inégal s'entraînant ensemble. Ils se mettent alors en chikai-maai et essayent



Issoku-itto-no-maai



Toi-maai



Chikai-maai

diverses techniques. A titre d'exemple : le *uwate* (le plus expérimenté) met le *shitate* dans une position difficile en resserrant l'intervalle qui les sépare. Le *shitate* fera un pas en avant pour attaquer ou bien se mettra en retrait. Le *uwate* tirera parti de l'une ou l'autre ouverture pour frapper en uchi ou faire un pas en avant pour attaquer. On voit donc que ces trois intervalles répondent à des usages très différents. Il faut noter qu'en général un intervalle plus grand est souhaitable.

2. Attaques

a. Maniement de la pointe de l'arme (kensen)

La dextérité avec laquelle vous maniez la pointe de votre shinai ou de votre sabre détermine en grande partie le succès ou l'échec des techniques que vous exécutez. L'issue d'un combat que vous livrez dépend de l'efficacité et de l'autorité avec laquelle vous maniez la pointe de votre shinai dans les attaques.

Afin que votre arme ne reste pas figée dans une position, il faut déplacer fréquemment la pointe en uchi ou tsuki. Pour empêcher votre adversaire de prévoir les mouvements que vous projetez, il faut lever ou abaisser fréquemment la pointe de votre arme. Il existe bien d'autres manières d'utiliser la pointe de votre shinai, par exemple en touchant la pointe du shinai de votre adversaire, vous pouvez sentir ce qu'il s'apprête à faire. En la pressant contre le shinai de votre adversaire, vous pouvez annuler ses actions. Le fait de la lever brusquement peut perturber le mouvement adverse. En outre, vous pouvez porter uchi et tsuki avec la pointe de votre arme.

La pointe de votre sabre doit vous permettre d'établir d'importants rapports avec votre adversaire. Ayez toujours l'idée que la pointe de votre sabre est reliée à la sienne par un simple fil. S'il recule, vous suivez ; s'il avance, mettez-vous en retrait. Dans tous vos mouvements, ce lien entre votre adversaire et vous ne doit pas être brisé.

b. San-satsu-ho (méthodes fondamentales d'attaque)

Tous les individus sont différents et chacun est libre de mettre au point des techniques d'attaque et de défense convenant à sa personnalité et sa morphologie. C'est pourquoi le nombre des méthodes d'attaque en kendo est pratiquement illimité si on analyse tous les points de détail. Toutefois, on peut les grouper en trois grandes catégories appelées *mitsu-no-kujiki* ou les trois manières de déséquilibrer l'adversaire.

Chacune de ces méthodes a pour but de faciliter votre attaque en dérangeant un élément de la position de l'adversaire. Elles sont classées ci-dessous en fonction de l'objet sur lequel vous devez concentrer votre attention.

(1) Ken-o-korosu (contrôle du sabre)

Cette méthode vous amène à détruire le potentiel d'attaque de votre adversaire en dérangeant tout d'abord sa position. Quand la position de votre adversaire est parfaite, la pointe de son sabre est en bonne position pour frapper en uchi ou tsuki ou bien se conformer à vos mouvements et parer vos attaques. Par contre, si vous forcez la pointe de son sabre à changer de position en la poussant ou en la secouant, et si vous faites preuve d'un esprit offensif, vous pouvez ainsi perturber l'équilibre mental de votre adversaire. C'est la méthode d'attaque la plus élémentaire. Il faut l'étudier à fond pour en maîtriser toutes les finesses. Lorsque vous rejetez le shinai adverse en lui donnant une secousse, il faut que vous soyez conscient d'utiliser votre corps tout entier et pas uniquement vos mains. Tout en guettant l'occasion d'agir, il faut que vous soyez prêt, mentalement et physiquement à frapper à tout moment. Il est également important de modérer la pression exercée par la pointe de votre shinai et le mouvement de balayage. Si vous dirigez la pointe de votre shinai vers le centre du corps de votre adversaire, vous contrôlerez ses actions même si vous n'attaquez pas.

(2) Waza-o-korosu (contrôle technique)

Ce sont les techniques que vous maîtriserez parfaitement grâce à un entraînement intensif et qui décideront de votre victoire ou de votre défaite lors d'un combat de kendo. Il n'est pas impossible que vous veniez à bout d'un adversaire à l'aide d'une technique que vous n'utilisez pas habituellement ; néanmoins, une telle chance peut ne jamais se reproduire. Fiez-vous davantage aux techniques que vous connaissez le mieux. Toutefois, si votre adversaire parvient à contrôler la situation, il se peut que vous vous trouviez dans l'impossibilité

d'adopter la position qui vous permettrait de réaliser les techniques que vous connaissez le mieux. Quant à vous, vous pouvez mettre votre adversaire dans une semblable situation si vous contrôlez ses techniques favorites. Il existe deux façons de procéder ; s'il utilise déjà une de ses techniques favorites, vous pouvez en briser l'effet ; ou bien vous l'incitez à recourir à l'une de ses techniques favorites afin d'en ruiner les effets. Si vous vous approchez très près de lui et que vous le troublez par une attaque rapide, il sera incapable de mener à bien sa technique. Il sera momentanément paralysé, ce sera l'occasion pour vous de le frapper en uchi.

(3) Ki-o-korosu (équilibre mental)

Par une attaque pleine d'élan et de force, il vous est possible de détruire l'équilibre mental de votre adversaire, l'effrayer, et briser sa force spirituelle et mentale. Toute attaque vous sera alors aisée.

Les trois méthodes d'attaque de base ont été traitées séparément dans les paragraphes précédents. Néanmoins, au cours des exercices et des combats, il faut les utiliser toutes les trois simultanément. En effet, il vous sera impossible de briser l'équilibre mental de votre adversaire si vous ne faites aucun mouvement visant à casser sa position et sa technique. Inversement, si vous n'agissez pas sur l'équilibre mental de votre adversaire, vous ne pourrez probablement briser ni sa position, ni sa technique. C'est la pression psychologique que vous exercez sur votre adversaire qui ébranle sa stabilité mentale.

(c) Mitsu-no-sen)

L'issue d'un combat peut dépendre du fait qu'on prévoit et qu'on devance ou non les gestes de l'adversaire. Les explications des diverses techniques de kendo ont donné une idée du sens restreint que peut avoir la notion de devancer les actions adverses. Cette notion peut prendre une signification plus large. On regroupe en trois grandes catégories les diverses manières de devancer l'adversaire. Ce sont les mitsu-no-sen.

(1) Sensen-no-sen

Il vous faut prévoir les intentions (uchi ou tsuki) de votre adversaire avant le début même de son action. En réagissant ensuite rapidement à ses mouvements, vous cherchez l'occasion de le frapper en uchi ou tsuki. Pour cela, il faut recourir à la technique la plus élaborée du kendo : deban-waza.

(2) Senzen-no-sen

Lorsque votre adversaire a commencé l'exécution d'une technique, cherchez l'occasion propice pour vous déplacer efficacement et devancer la suite de ses actions. Par exemple, s'il marche vers vous pour une attaque en uchi, devancez-le avant que son shinai ne vous touche ou ne touche votre shinai. Dans ces cas-là on emploie très souvent les nuki-waza (techniques d'esquive).

(3) Go-no-sen

Même lorsque votre adversaire est en train d'exécuter une attaque, il est encore possible de le devancer en faisant glisser son shinai vers le haut, ou en employant des techniques vous permettant de vous conformer à ses mouvements ou encore par un uchi destiné à abattre son shinai (uchi-otoshi-waza). Autrement dit, «reprenez le dessus» en tirant parti de la moindre hésitation. Les suriage-waza, uchi-otoshi-waza et kaeshi-waza sont d'une grande utilité dans ces cas-là.

3. Uchi et tsuki

a. Aspects fondamentaux

En kendo, des uchi et tsuki parfaits doivent être le résultat de l'action combinée de l'esprit, du sabre et du corps. Un seul de ces trois éléments ne peut obtenir de bon résultat indépendamment des deux autres.

En kendo, quiconque s'avère capable de réaliser une totale fusion de l'esprit, du corps et du sabre (ki-ken-tai-no-ichi) au cours d'une technique - aussi brève soit-elle - est un expert. L'aptitude à réaliser cette union représente l'idéal que tous les kendokas doivent s'efforcer d'atteindre. Le but des exercices et des séances d'entraînement répétés ne doit pas être de gagner des combats mais de mettre au point des uchi et tsuki parfaits en développant l'aptitude à coordonner totalement les trois éléments mentionnés ci-dessus.

b. Zanshin

En kendo moderne, le mot *Zanshin* recouvre deux choses. D'une part, il désigne la détermination à poursuivre le combat sans relâchement ni la moindre négligence. C'est en accomplissant jusqu'au bout tsuki et uchi que l'on manifeste cette volonté à son adversaire. D'autre part, le terme désigne le fait de mener à bien chaque uchi et tsuki qu'on porte. Le concept de Zanshin a une grande importance dans l'enseignement du kendo. Cet enseignement insiste sur la nécessité d'être concentré à tout moment. De plus, le kendo permet à l'homme de révéler ses immenses possibilités en insistant sur le fait que chaque individu doit avoir confiance en ses propres actions et savoir à quel moment leur faire atteindre l'efficacité maximum. Comme l'indique le terme japonais Zanshin, concentration et confiance empêchent votre esprit de se dissiper et vous permette de garder tout empire sur lui. La manière de le faire est très importante car si vous faites trop d'efforts conscients pour rester concentrés, vous risquez de paralyser l'extension de votre bras et de bloquer l'afflux de force transmis à votre shinai, gâchant ainsi le résultat de votre technique. Il faut au contraire frapper sans penser à retenir votre esprit, charger votre corps tout entier de force, et agir sans vous soucier consciem-

ment de Zanshin. Si vous suivez ce processus, votre force en sera accrue et vous découvrirez que vous demeurez néanmoins assez concentré pour ne pas commettre de négligence.

c. Union de votre intelligence, de votre esprit et de votre force

Le terme intelligence s'applique ici à l'intellect, aux pensées et au discernement ce sont les éléments passifs de votre être qui donnent des ordres à ce que nous appelons ici «*esprit*», la volonté et le jugement. Ils constituent les éléments actifs qui utilisent les éléments passifs de l'intellect. Le terme «*force*» désigne la puissance physique qui est la base de l'adresse technique. Ce procédé conscient doit être répété inlassablement jusqu'à ce qu'il devienne un simple réflexe car le kendo exige des réactions instantanées face à des situations qui ne laissent pas le temps de s'arrêter pour réfléchir. Il est donc indispensable de vous entraîner avec le plus grand nombre possible de partenaires pour développer votre faculté de prévoir et de juger leurs actions et pour réagir avec la plus grande rapidité possible.

4. Attitude mentale au cours des combats

a. Kiai

Il faut à tout prix charger tout votre être de puissance mentale ; éviter les négligences et ne jamais tomber sous la domination de l'adversaire. S'il donne l'impression de vous pénétrer et de lire en vous, il faut surmonter cette impression et devancer les actions qu'il projette. Le kiai a pour but d'engendrer puissance et élan par un cri poussé d'une voix forte et claire. Il facilite ainsi l'action. Toutefois, il faut se souvenir que le kiai n'est pas unilatéral. Le mot japonais kiai signifie que l'esprit d'un homme affronte l'esprit de son adversaire. Si votre cri est très puissant, vous en tirerez une puissance physique et mentale.

Tirez une puissance physique et mentale accrue qui vous permettra de vaincre plus facilement votre adversaire et facilitera l'exécution de vos mouvements. Toutefois, il ne faut pas que tous vos efforts s'attachent à ce cri, ce qui aurait pour effet d'entraver vos mouvements.

b. Unité d'attaque et de défense

Il ne faut jamais perdre de vue qu'en kendo la défense existe pour l'attaque et que les attaques sont en quelque sorte une auto-défense.

A travers de longues séances d'entraînement répétées, il faut développer en vous la forme de pensée selon laquelle la défense existe dans l'attaque et l'attaque dans la défense. Peu à peu, vous réaliserez que l'une n'existe pas indépendamment de l'autre et vous parviendrez à une sorte de renoncement spirituel.

c. Les quatre handicaps

Les quatre handicaps mentaux qui font obstacle au succès en kendo sont la surprise, la crainte, le doute et la perplexité. Bien que le degré de gravité varie selon les individus, personne n'est totalement épargné. Le seul moyen de les surmonter et de réussir en kendo est de suivre cet enseignement : «pour vaincre les autres, vaincs-toi toi-même». Le kendo est une sorte de combat que l'on livre à ces quatre

faiblesses. La surprise, créée par l'arrivée d'un événement imprévu sème momentanément la confusion dans le corps et l'esprit et met le cerveau dans l'impossibilité de juger les événements avec précision, donc de les traiter de façon adéquate. La crainte provoque une sorte de stagnation mentale qui immobilise le corps, raidit les muscles et fait trembler les jambes. Le doute, qui survient quand les actions de l'adversaire sont difficiles à voir ou à saisir clairement, paralyse la capacité de jugement et fait oublier toute prudence. La perplexité est un état de confusion mentale dans lequel une appréciation rapide et des mouvements légers deviennent impossibles. Doute et perplexité entraînent de graves dangers. Le renard poursuivi par le chasseur pourra sauver sa peau s'il s'enfuit sans tarder : mais si le doute l'assaille et le fait hésiter, il est comme mort. L'entraînement en kendo vise à vaincre le démon du doute. Si ces faiblesses surviennent au cours d'un combat elles procurent à l'adversaire le laps de temps et les instants de relâchement qu'il attendait. Le kendo apprend à vaincre ces faiblesses. Le kendoka doit savoir rester aussi calme qu'un lac sans remous car les troubles émotionnels altèrent le jugement, brouillent l'intellect, ralentissent les actions et les rendent désordonnés.

Entraînement

Règles concernant l'entraînement

En kendo comme dans tous les autres sports, l'entraînement permet à l'élève de maîtriser les qualités techniques et accroît sa force physique. En japonais, le terme Keido désigne l'entraînement en kendo, ainsi que dans les autres arts martiaux. Cette notion d'entraînement implique une certaine réflexion, étant donné que l'élève réagissant à l'enseignement d'un professeur étudie et inove. En raison de cet élément de réflexion, l'entraînement en kendo ne limite pas ses résultats à la maîtrise des qualités techniques et à un accroissement de la force physique. Il permet en plus de développer l'être humain tout entier. La victoire est l'un des buts recherchés dans la pratique du kendo ; elle fait donc naître dans le coeur et l'esprit de chacun le désir de chercher la vérité et de gagner dans tous les domaines de la vie.

Mouvement du corps

1. Vous devez toujours connaître avec précision le but de votre entraînement.

Les mouvements que le kendo nécessite sont complexes car ils doivent tous se faire en fonction des actions d'un adversaire. Il faut donc une très grande variété dans les types d'entraînement, variété sur le plan de la technique et de la force physique. Le but suprême du kendo est élevé et ne peut être atteint que par la réalisation d'une multitude d'objectifs dont vous devez bien comprendre la nature et la signification.

2. Psychologiquement, vous devez être toujours prêt à étudier et être impatient de le faire. Il faut que psychologiquement vous soyez toujours disposé à apprendre tout ce qui peut accroître le résultat de

3. Persévérez à travers des exercices répétés. Même une technique simple doit être répétée inlassablement si vous voulez qu'elle vous soit familière. Des techniques plus élaborées, d'un niveau supérieur, demanderont évidemment un entraînement plus intense. L'idéal serait de répéter uchi et tsuki jusqu'à ce qu'ils deviennent des réflexes.

4. Les exercices continus sont les plus fructueux. Si au cours de toute une séance d'entraînement vous travaillez sans relâche vous fixerez plus facilement dans votre esprit la composante d'une technique. Vous accroîtrez considérablement le résultat de votre entraînement si vous faites autant de répétitions que possible sans vous surmener physiquement.

5. Entraînez-vous toujours de façon rationnelle et planifiée. Choisissez d'abord le type d'entraînement que vous devez suivre pour atteindre l'objectif que vous vous êtes fixé. Accordez ensuite toute la réflexion voulue aux opérations et aux fonctions psychologiques que vous devez accomplir. Puis entraînez-vous de façon rationnelle pour gravir progressivement des échelons et atteindre finalement votre but. Pour réaliser parfaitement des techniques et des mouvements particulièrement difficiles, il faut que vous saisissiez parfaitement les théories de base. Votre entraînement sera plus fructueux si une compréhension accrue de la théorie accompagne la pratique. La pratique approfondira à son tour vos connaissances théoriques.

Soyez continuellement attentif à l'état de votre équipement car des instruments de kendo brisés - le shinai en particulier - peuvent causer de graves blessures. Ne perdez jamais de vue que l'entraînement doit être un moyen de perfectionner l'être humain tout entier. De prime abord, le kendo est un art martial dont la principale fonction est le combat. Sa signification plus profonde reste le moyen de parfaire l'être humain. Le mode d'entraînement en kendo a des répercussions sur tous les aspects de la vie humaine. Les principales règles qui le régissent sont les suivantes :

1. S'entraîner dans un bon esprit. Par bon esprit, on entend la volonté de diriger la pratique en fonction d'un but louable, d'apprendre à maîtriser et à utiliser les techniques de kendo sans la moindre malveillance. En d'autres termes, il ne faut jamais tomber dans la violence volontaire ni laisser se déchaîner les passions.
2. Il faut se préoccuper davantage de la voie du kendo que du chemin de la victoire. Il faut à tout prix apprendre à maîtriser les mouvements de base et développer en vous l'aptitude à modifier vos propres mouvements en fonction des actions de votre adversaire. Il serait donc tout à fait erroné d'oublier théories, positions, applications de techniques, attitude et courtoisie se rapportant au kendo, et ne penser qu'à frapper en uchi ou tsuki des zones corporelles bien précises pour gagner un combat.
3. Entraînez-vous seul dans un esprit de dévotion au kendo. Aimer ce que l'on fait est le plus sûr chemin pour devenir expert en cette matière. Si vous aimez l'activité que vous avez choisie, les sacrifices consentis pour atteindre vos objectifs ne pèseront pas. Autrement dit, il faut aimer le kendo pour se consacrer entièrement à abolir les difficultés d'un entraînement indépendant et spontané.
4. Toujours persévérer. Pour aller au-delà de la solution de simples problèmes physiques et lutter pour résoudre les problèmes

humains plus profonds posés par le kendo, cela exige plus que l'amour de l'entraînement. Il faut vouloir persévérer jusqu'au moment où vous avez atteint votre but.

5. Ayez toujours présent à l'esprit l'importance de la forme correcte. L'importance de la forme découle de la signification de ce terme en kendo. La forme dépasse la posture et les positions ; elle englobe le maintien d'une bonne condition physique et d'un bon état d'esprit, et de la maîtrise technique.

6. En vous disciplinant, apprenez à connaître vos possibilités. Passez progressivement d'un niveau de dextérité à un autre sans essayer de vous mesurer à des gens qui sont bien meilleurs que vous. En kendo, il ne suffit pas d'avoir de grandes espérances ; il faut aussi savoir de quoi vous êtes capable à un certain moment si vous voulez augmenter peu à peu votre degré de compétence.

7. Choisissez et suivez un bon professeur. Il n'existe pas de domaine où le professeur marque plus ses élèves qu'en kendo. On peut remarquer la nature du kendo pratiqué par l'élève en observant le professeur. Il faut évidemment choisir à tout prix un professeur qui enseigne le kendo le meilleur et le plus correct.

8. Votre propre expérience physique vous éclairera sur le sens du kendo. Les théories sont importantes mais ce sont vos propres mouvements et vos techniques qui les incarneront et leur donneront un sens à travers votre expérience et vos exercices.
9. Efforcez-vous toujours d'améliorer votre kendo par l'apport d'idées nouvelles.

Posez-vous constamment des problèmes. En les étudiant et en cherchant les moyens de les résoudre, vous pourrez améliorer votre kendo et tirer parti de vos succès. Ils compenseront vos défaillances. Il est bon de comparer votre kendo avec celui d'un homme plus expert pour analyser les différences et corriger vos faiblesses.

10. Lorsque vous vous entraînez, menez une vie régulière.

Le kendo n'étant pas uniquement une affaire d'adresse physique, sa pratique ne se limite pas à la jeunesse et on peut pratiquer tout au long de la vie. Toutefois, en période d'entraînement, vous devez veiller à mener une vie naturelle, régulière et détendue. L'entraînement en kendo ne se limite pas au Dojo. Il doit se mêler à tous les aspects de la vie quotidienne.

Quelques conseils de prudence concernant l'entraînement

1. Il faut toujours insister sur les bases. Ne vous permettez jamais le moindre relâchement et ne vous laissez jamais aller à votre propre version des bases du kendo car cette volonté vous donnerait rapidement de mauvaises habitudes, insignifiantes au début mais auxquelles il serait très difficile de remédier par la suite. Le débutant doit adhérer à tout moment aux règles fondamentales et il doit exécuter correctement les techniques le plus grand nombre de fois possible. Même les kendokas expérimentés s'arrêtent souvent pour examiner leurs positions de base, leurs postures et leur façon de porter uchi et tsuki. Ils découvrent alors parfois que leurs techniques ne fonctionnent pas comme elles le devraient. Autrement dit, kendokas débutants ou expérimentés doivent insister tout particulièrement sur les bases.

2. Apportez un soin particulier aux techniques d'attaque. Les débutants qui passent leurs séances d'entraînement sur la défensive, en évitant toutes les attaques, n'apprendront jamais les techniques d'attaque. Au cours de l'entraînement quotidien, il faut pratiquer délibérément des techniques d'attaque et développer ainsi une attitude positive.

3. Les saluts et autres marques de respect traditionnels ne doivent jamais être faits négligemment ou de façon cavalière. Vous devez toujours montrer le plus grand res-

pect à votre adversaire et tranquiliser ainsi votre esprit. La pratique du kendo débute et se termine par des saluts. Ce fait prouve leur importance.

4. Soyez attentif à votre sécurité et à celle des autres. Les accidents sont rares en kendo mais la négligence cause parfois des blessures. Pour les éviter, surveillez rigoureusement l'état de votre équipement et le sol de la salle d'entraînement.

5. Gardez présente à l'esprit la notion de propreté. La poussière mêlée à une sueur abondante résultant d'un entraînement enthousiaste souille rapidement vêtements et équipement. La propreté nécessite donc des soins constants.

6. Il faut conserver un équilibre entre entraînement et repos. Il ne faut jamais surcharger vos séances d'entraînement. La somme de repos nécessaire varie en fonction des individus mais il faut toujours équilibrer votre entraînement par des périodes de repos suffisantes.

7. N'oubliez pas d'observer le kendo pratiqué par d'autres gens. Au cours des séances d'entraînement, uchi et tsuki vous absorbent à tel point que vous ne pouvez observer ni vos propres postures ni celles de votre adversaire. N'oubliez pas que l'observation est un excellent moyen de compléter votre entraînement ; observez donc les actions de vos collègues et de vos professeurs avec la concentration que vous consacrez à un entraînement.

8. Ne négligez jamais les exercices d'échauffement et de refroidissement. Débuter brutalement un entraînement intense sans exercice préparatoire peut causer des blessures et avoir des effets désastreux sur les organes. Prenez toujours votre temps pour faire des exercices d'échauffement avant de commencer une séance de kendo. Il est tout aussi important de terminer une séance par une série d'exercices de refroidissement qui détendent les muscles et vous aident à surmonter la fatigue.

Salut

Comme je l'ai déjà fait remarquer, l'entraînement débute et se termine par des saluts. Cela est dû au fait que les saluts (et marques de respect) remplissent un rôle important. Ils contribuent à rendre rationnel et efficace votre entraînement technique. Les uchi et tsuki du kendo sont dirigés contre un adversaire unique. En conséquence, ils exercent un effet psychologique, plus direct que les techniques de sports d'équipe. Poussés à l'extrême, les émotions en cause en kendo pourraient dégénérer en une agression primitive. Nous employons les saluts et marque de respect pour contrôler et humaniser ces émotions. Le but du kendo est de respecter la personnalité de l'adversaire, de permettre à chacun de raffiner son esprit, tempérer son corps et développer son adresse. Etant donné que les sentiments et les pensées se reflètent dans la façon d'agir, les saluts et marques de respect vous aident à garder une posture correcte et un sentiment de gratitude pour les occasions propices que vous offre l'adversaire. Ils contribuent donc à créer un kendo qui est bénéfique aux deux parties.

Exécution des saluts

1. Salut debout

Gardez les yeux fixés sur ceux de votre adversaire : sans plier le cou ni les genoux, vous inclinez la partie supérieure de votre corps vers l'avant à trente degrés environ. Laissez pendre vos bras le long du corps. Gardez la position quelques secondes puis revenez à la position debout normale.

2. Salut en position Seiza

Seiza

Position à genoux ; les genoux sont séparés par deux poings d'intervalle. Les pieds se croisent légèrement de sorte que l'un des gros orteils repose sur l'autre. Vos mains sont sur vos cuisses et votre dos est droit. Détendez vos épaules, dirigez votre

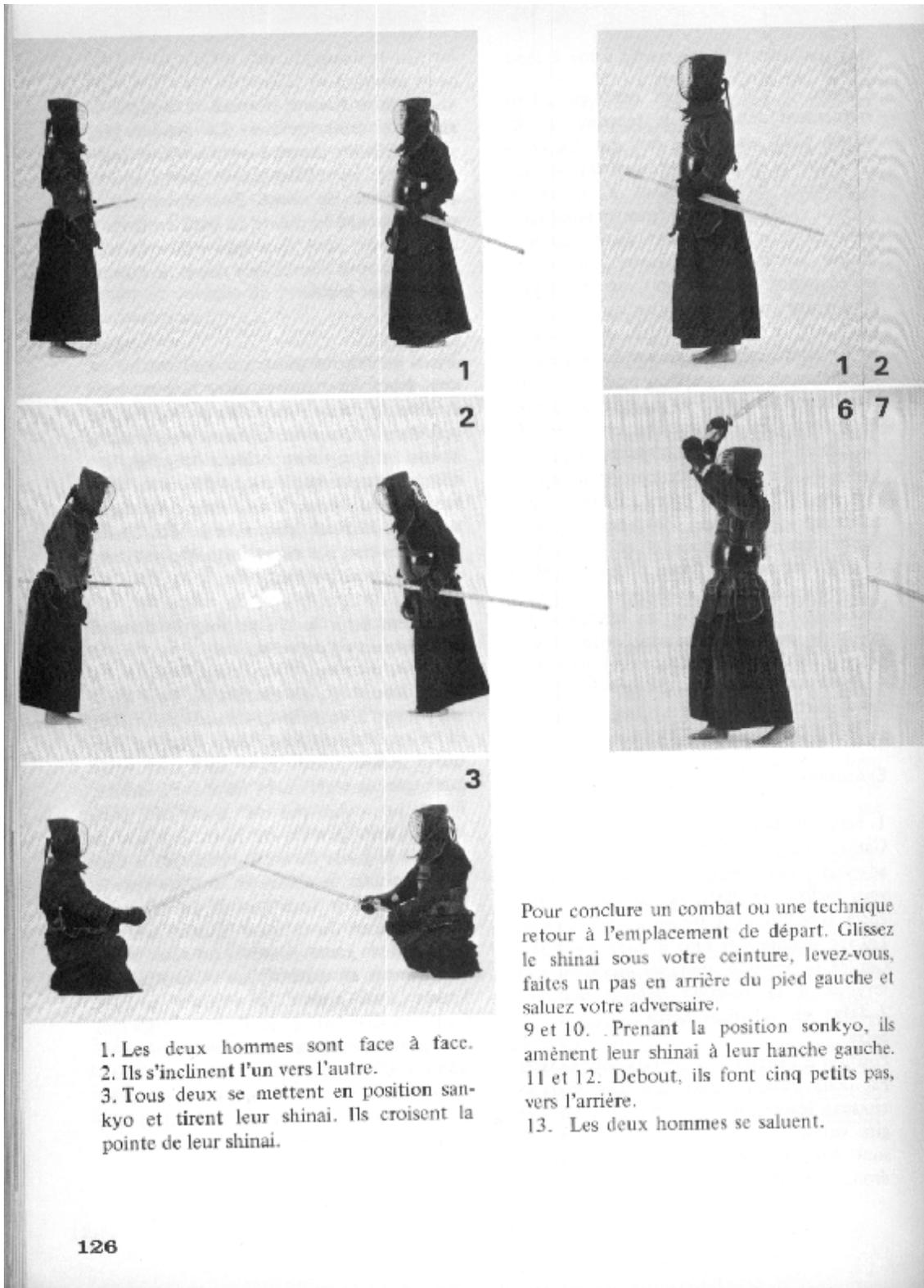
visage vers l'avant, fermez la bouche et regardez droit devant. La manière traditionnelle de prendre cette position est la suivante : pliez d'abord la jambe gauche puis abaissez le corps. Pour vous relever, posez d'abord la plante du pied droit sur le sol. Lorsque vous vous agenouillez ou lorsque vous vous relevez, vos mains ne doivent pas toucher le sol.

Le salut

Vous gardez les yeux sur l'adversaire et, sans lever les hanches plier le cou, vous inclinez la partie supérieure de votre corps vers l'avant. Avancez légèrement vos mains devant vos genoux : les extrémités des doigts sont rassemblées ou légèrement écartées ; placez les sur le sol comme l'indique la photo. Inclinez lentement la tête. Tenez cette position un court instant puis reprenez votre position initiale.

Comment tenir le shinai pour le combat ou les séances d'entraînement

Tournez vous vers l'adversaire, exécutez un salut debout et, en partant du pied droit allez jusqu'à votre emplacement. Au début de ce mouvement, vous tenez le shinai dans une position basse. Tout en levant votre main gauche légèrement en avant à droite, faites un petit pas en avant du pied droit. Saisissez alors de la main droite la base de la garde de votre shinai par le bas. Levez ensuite le shinai en oblique vers le haut comme si vous sortiez un sabre de son fourreau. De la main gauche, saisissez le haut de la garde. Abaissez les deux mains vers l'avant et mettez-vous en chudan-no-kamae. Puis prenez la position sankyo. Dans un combat, c'est l'arbitre principal qui donne le signal de se lever. Dans les séances d'entraînement, les deux adversaires guettent le moment pour se lever. Dans les deux cas, une fois debout, il faut se mettre en chudan-no-kamae et commencer à agir.

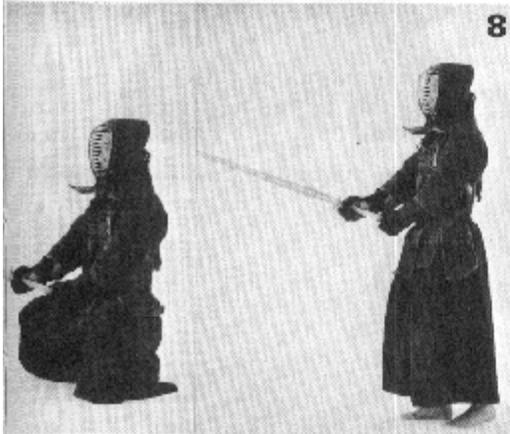
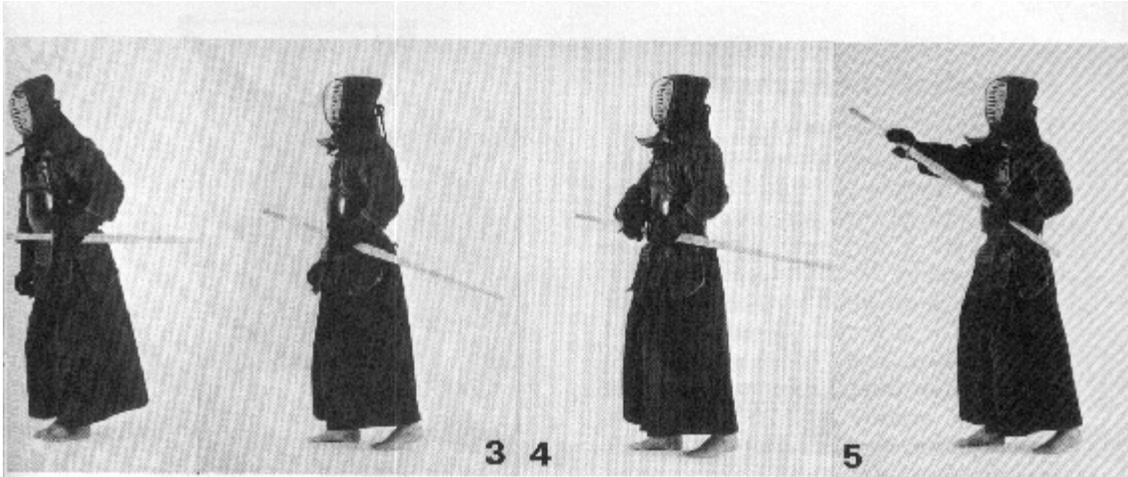


1. Les deux hommes sont face à face.
2. Ils s'inclinent l'un vers l'autre.
3. Tous deux se mettent en position sonkyo et tirent leur shinai. Ils croisent la pointe de leur shinai.

Pour conclure un combat ou une technique retour à l'emplacement de départ. Glissez le shinai sous votre ceinture, levez-vous, faites un pas en arrière du pied gauche et saluez votre adversaire.

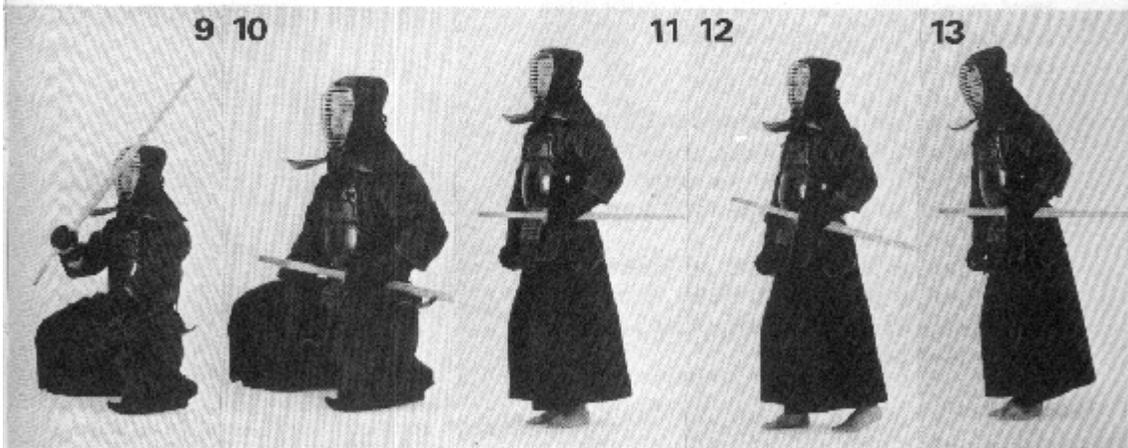
9 et 10. Prenant la position sonkyo, ils amènent leur shinai à leur hanche gauche. 11 et 12. Debout, ils font cinq petits pas, vers l'arrière.

13. Les deux hommes se saluent.



Saluts utilisés lors de l'entraînement aux combats de kendo.

1. Les deux hommes sont face à face.
2. Ils s'inclinent l'un vers l'autre.
3. En partant du pied droit, tous deux font trois grands pas vers l'avant pour arriver sur l'emplacement de départ (*kaishi-son*).
- 4 et 7. Tous deux lèvent leur *shinai* au-dessus de leur tête et se mettent en position *sonkyo*.
8. Ils se mettent en *chudan-no-kamae* et commencent le combat.



Méthode d'entraînement

1. Exercices d'échauffement

Les exercices préparatoires stimulent les systèmes nerveux et musculaires et les mettent ainsi en condition pour les mouvements. Mis à part leurs avantages purement physiques, ils constituent une excellente mise en condition psychologique pour le combat ou la séance d'entraînement qui va commencer. Etant donné que le kendo est un combat entre deux personnes, il faut utiliser la période d'échauffement pour vous imprégner spontanément de l'attitude mentale voulue. Les exercices préparatoires vous délivreront en partie de l'anxiété qui précède un combat. Autrement dit, ces exercices que vous devez choisir en fonction de vos aptitudes physiques vous mettent en condition physique et mentale pour ce qui suit, combat ou entraînement.

2. Exercices d'assouplissement

Commencez les exercices d'assouplissement en bougeant d'abord les extrémités. Rapprochez-vous ensuite du centre du corps. Commencez à une cadence assez lente, accélérez la ensuite. Faites d'abord des exercices calmes et poursuivez par de plus violents. Faites les exercices à bonne allure et ne négligez ni le côté gauche ni le côté droit de votre corps. Prenez aussi en considération le fait que le kendo exige un grand nombre de mouvements de la partie inférieure et de la partie supérieure du corps.

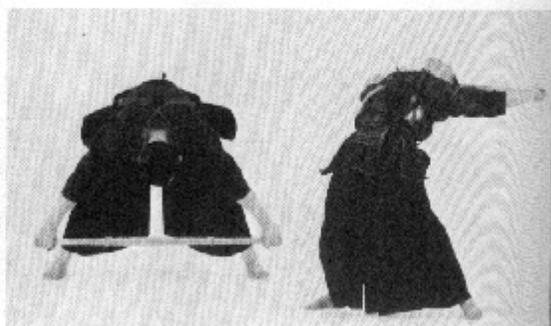
3. Exercices d'assouplissement avec le shinai

(1) **inclinaison latérale.** Vous tenez les extrémités du shinai dans vos mains et vous étendez les bras. Penchez votre corps à gauche puis à droite.

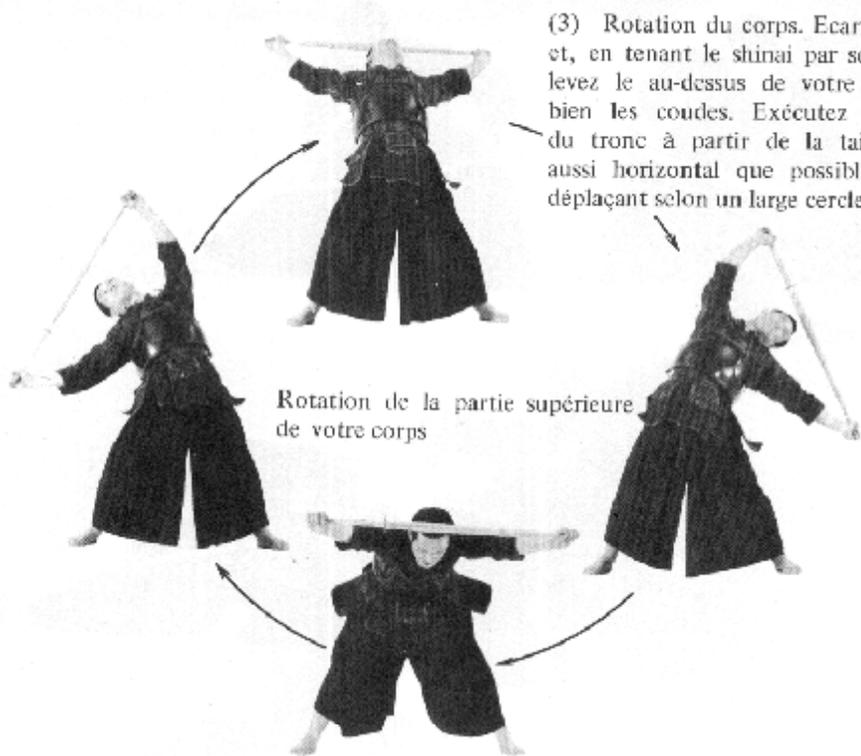
(2) **inclinaison en avant puis en arrière.** Vous tenez le shinai de la même façon, vous écartez les jambes et vous vous penchez en avant puis en arrière.



Inclinaison à droite Inclinaison à gauche



Inclinaison en avant Inclinaison en arrière

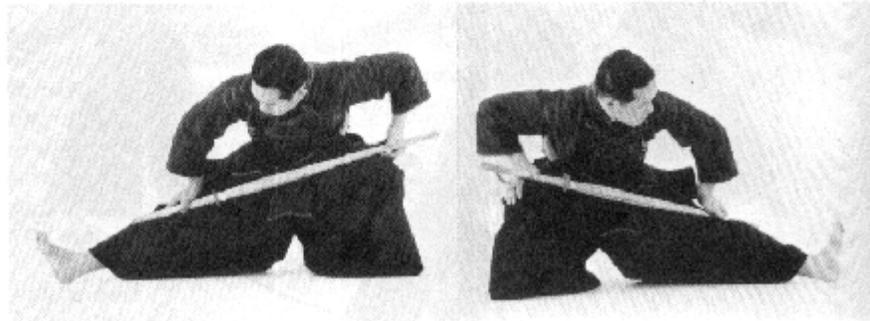
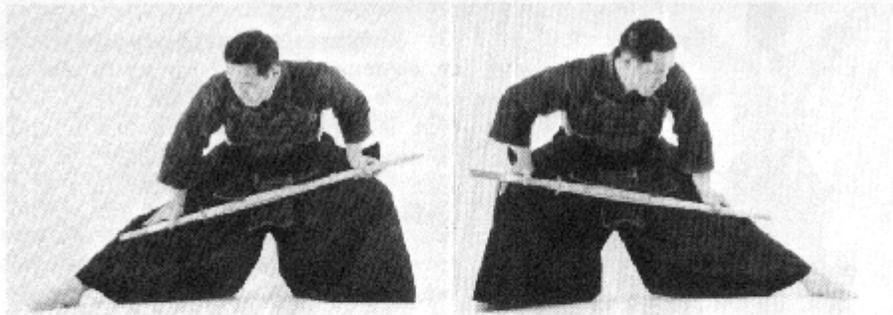


(3) Rotation du corps. Ecartez les jambes et, en tenant le shinai par ses extrémités, levez le au-dessus de votre tête. Tendez bien les coudes. Exécutez une rotation du tronc à partir de la taille ; il reste aussi horizontal que possible tout en se déplaçant selon un large cercle.

Rotation de la partie supérieure de votre corps



(4) Faites pivoter le corps. Ecartez les jambes et tenez le shinai par ses deux extrémités. Placez le de telle sorte qu'il vous touche le creux du dos. Fléchissez les genoux et faites pivoter votre corps à gauche puis à droite.



4. Exercices d'échauffement avec le shinai.
 Ces exercices, conçus pour se rapprocher le plus possible des mouvements réellement utilisés en kendo, ont pour but d'échauffer le corps et de développer des mouvements corrects du shinai, direction de la lame, position et actions de retrait.

- (1) Exercices suburi
 - (a) Balancement de haut en bas
 - (b) Balancement en diagonale

(2) Exercices suburi avec uchi

Cet exercice appelé également *zenshi kotai* suppose la présence d'un adversaire aussi grand que vous. Vous vous entraînez d'abord à diriger des uchi vers le shomen, kote et Do de cet adversaire imaginaire tout en avançant du pied droit. Puis, reculant du pied gauche, vous répétez les mouvements des uchi.

1. Exécutez la position sonkyo en chudan-no-kamae.
2. Sans quitter la position sonkyo, levez votre shinai comme vous le feriez pour frapper en uchi le côté droit du men.
3. Levez votre shinai au-dessus de votre tête.
4. Etendez bien les bras et levez votre arme comme vous le feriez pour frapper en uchi le côté droit du men.



1



2



3



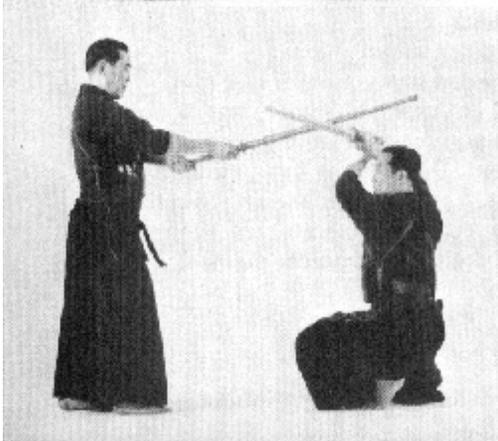
4

(3) Les exercices décrits dans la section précédente, notamment les shomen-uchi et men-kaeshi-do-uchi sont exécutés avec des sauts.

1. Shomen suburi avec saut

2. Position sonkyo-suburi avec saut

Tout en levant le shinai dans la position shomen, prenez la position sonkyo. Faites un saut. Décollez les deux pieds en même temps. Tout en coordonnant vos actions de façon rythmée, exécutez en shomen-uchi (côté droit et côté gauche du men).



(3) Sonkyo-suburi-men-kaeshi-do
Suburi avec saut
Tout en suivant la direction des actions prescrites dans la section précédente, exécutez un men-kaeshi-do. Au moment où vos deux pieds touchent de nouveau le sol, attaquez en uchi.

1. Le partenaire de droite est en position sonkyo. Il tourne son corps, étend le bras et frappe en uchi le côté gauche du Do de son adversaire.
2. Laisant ses mains dans la même position le partenaire de droite utilise son shinai pour parer lorsque son adversaire abat son shinai.
3. Lorsque le partenaire de gauche lève son shinai au-dessus de sa tête, celui de droite se tourne et frappe en uchi le côté droit du Do de son adversaire.
4. Laisant ses mains dans la même position le partenaire de droite fait une parade lorsque son adversaire abat son shinai.
5. Le partenaire de droite se tourne et frappe en uchi le côté gauche du Do de son adversaire.

3

4 5



Entraînement de base

Tous les sports ont des types d'entraînement fondés sur les mouvements de base qui constituent le fondement de toutes les autres actions et techniques qu'elles qu'en soit la complexité. Autrement dit, les techniques les plus élaborées ne sont que des variations et extensions de certains mouvements de base que l'on doit répéter sans cesse si on veut progresser. La pratique de ces mouvements de base est impérative étant donné qu'elle conditionne l'habileté technique future. Tous les kendokas doivent se souvenir qu'une parfaite compétence technique mise en évidence au cours d'un combat dépend d'un travail assidu et répétitif. Celui qui étudie consciencieusement les mouvements de base peut espérer devenir un jour maître de kendo.

Selon un vieux dicton, on doit passer trois ans à répéter les méthodes utilisées pour frapper en uchi : cela montre bien l'importance que le kendo attribue aux mouvements de base. Les qualités qui conditionnent des réactions et des changements rapides en fonction des mouvements de l'adversaire sont extrêmement compliquées. Pour inciter l'adversaire à agir selon vos désirs et porter efficacement vos propres uchi et tsuki, il vous faut recourir à une gamme infinie de mouvements. Pour étendre et perfectionner vos techniques, il vous faut connaître parfaitement le plus grand nombre possible de mouvements. Les mouvements de base sont les éléments à partir desquels s'élaborent ces divers types de mouvements.

En kendo, chaque technique est utilisée par un individu contre un autre individu. Elles peuvent donc se personnaliser fortement. Si vous ne possédez pas bien tous les mouvements de base, cette personnalisation peut vous amener à construire votre propre version du kendo, ce qui serait une profonde distortion au véritable kendo. Pour ne pas vous débrouiller entièrement seul, il faut d'abord choisir un bon professeur

et suivre ses instructions.

Apprenez ensuite à faire parfaitement les mouvements de base. Et si, ayant atteint un certain degré de compétence en kendo, vous découvrez néanmoins que vos techniques n'obtiennent pas assez de résultat ou qu'elles ne découlent pas aussi naturellement qu'elles le devraient, revenez alors aux mouvements de base. C'est en analysant la manière dont vous les exécutez que vous découvrirez peut-être vos erreurs. Les mouvements de base méritent un entraînement sérieux en raison de leur importance.

(1) Mouvements fondamentaux

Les mouvements les plus simples sont la base de tous les uchi et tsuki : ce sont les actions fondamentales du corps qu'on retrouve dans toutes les positions (kamae) ; rôle des yeux (maai ou intervalle et *kikai*, ou occasion d'agir) ; travail des mains (suburi et autres actions des bras) ; et travail des pieds. de plus, ils nécessitent une coordination du rôle de l'oeil et des mains, de l'oeil et des pieds. Ces mouvements vous rendent apte à comprendre les techniques fondamentales du kendo et à développer l'aptitude à utiliser votre discernement.

La méthode d'entraînement à suivre pour acquérir une parfaite maîtrise de ces mouvements est la suivante : entraînez-vous tout d'abord à frapper en uchi et tsuki sans partenaire (c'est-à-dire dans le vide). Poursuivez ces exercices jusqu'à ce que vous soyez prêt à passer en uchikomi.

(2) Entraînement d'attaque (uchikomi)

Une fois que le débutant a compris les mouvements de base de Kendo, il doit les pratiquer en frappant réellement quelque chose. Cette sorte d'entraînement vous permettra d'acquérir les mouvements du corps, les mouvements des mains, les attitudes mentales requises dans les combats et les pratiques plus réalistes. Apprenez d'abord les mouvements du corps et du

shinai avec précision, lentement et soigneusement. Augmentez graduellement la vitesse jusqu'à ce que vous puissiez exécuter instantanément les attaques effectives. L'entraînement de uchikomi se fait selon les stades suivants.

(1) Exercice avec un bâton (*uchi-komibo*). Le bâton convient parfaitement à un débutant car il ne provoque aucune tension psychologique et laisse l'élève très détendu. Cette méthode peut sembler inintéressante à première vue. En fait, certaines variantes peuvent créer des situations différentes et très stimulantes.

(2) Exercice avec une plate-forme (*uchi-komidai*). La plate-forme est fixée ; elle est donc parfaite pour les débutants. Ce type d'entraînement développe la conscience du fait qu'on frappe réellement sur quelque chose. Il devra être mené de manière à augmenter la précision des gestes et des uchi, et d'uniformiser travail des pieds, mouvements et actions des bras et de la tête.

(3) Exercice avec mannequin (*uchikomi-ningyo*). La ressemblance entre la silhouette du mannequin et celle d'un être humain provoquera chez le débutant une certaine tension psychologique. Toutefois, ses gestes devenant plus variés et plus compliqués, il fera des progrès rapides grâce à cette méthode. Mais parfois, dès que l'élève n'est plus gêné par le mannequin il tend à prendre son entraînement beaucoup moins au sérieux. Il faut échapper à cette tendance.

(4) Exercice avec un professeur.

La dernière étape de l'entraînement uchikomi c'est l'entraînement avec un professeur qui est protégé par un équipement. En respectant scrupuleusement les intervalles, le professeur donnera à l'élève la chance d'exécuter correctement uchi et tsuki. Cette méthode permettra à l'élève d'approfondir les techniques du uchi et du tsuki. Cela lui était impossible avec le simple bâton et la plate-forme.

(3) Application des mouvements

(1) Mouvements centrés sur l'intervalle à maintenir.

Les mouvements d'application ont deux buts. D'une part, ils sont fondés sur les mouvements de base et ils vous permettent d'adopter les intervalles à partir desquels il est facile de frapper votre adversaire en uchi ou tsuki. D'autre part, ils vous entraînent à exécuter correctement les mouvements de base. Ils rendent possible toute attaque en uchi ou tsuki à partir de n'importe quel intervalle.

(2) Mouvements fondés sur l'intervalle existant entre votre adversaire et vous. Ce type d'entraînement vous permet d'adapter vos mouvements à ceux de votre adversaire si bien que vous vous trouvez toujours à bon intervalle pour frapper efficacement en uchi ou tsuki. Votre adversaire et vous commencez en chudan-nokamae. Vous centrez toujours vos actions sur le bon intervalle, exercez vous à accomplir un travail de pied précis tout en gardant la pointe de votre shinai dirigée dans l'axe du corps de votre adversaire. Tout au long de cet entraînement, gardez une position qui facilite une attaque en uchi ou en tsuki. Comme il faut agir en fonction des gestes de l'adversaire tout en gardant toute liberté d'attaque et de mouvement, cette méthode est particulièrement difficile ; de plus, il faut à tout moment penser à l'intervalle correct.

(3) Mouvements appliqués des uchi et tsuki. Les uchi et tsuki fondamentaux constituent la base de ces mouvements. Il faut d'abord commencer par une attaque (*shikakewaza*) et appliquer ensuite une contre-attaque (*ojiwaza*). Pour l'entraînement, il faut commencer par décider avec l'adversaire du choix des techniques à utiliser. Réalisez les lentement et scrupuleusement augmentez ensuite la rapidité de vos actions. Établissez une continuité entre les gestes de votre adversaire - auxquels vous devez vous conformer - et vos propres techniques. Autrement dit, ils doivent for-

mer une série continue. Exercez vous jusqu'à ce que les schémas d'attaque et de défense ne soient plus qu'une question de réflexe, sans perdre toutefois leur précision.

Entraînement renforcé

Au cours de cette phase, vous vous entraînez pour maîtriser les mouvements de base, les uchi et les mouvements d'application, si intensément que vous pouvez alors les utiliser avec une liberté totale quelque soit la combinaison que la situation exige. Vous mettez à profit votre connaissance des bases en vous mesurant à un adversaire jusqu'à ce que vous atteigniez le niveau à partir duquel l'élément de réflexion intervienne activement (élément inhérent au terme japonais *keiko* qui désigne l'entraînement). Les exemples suivants sont des exemples d'entraînement renforcé : *uchi-kaeshi*, *kakari geiko*, *hikitate-geiko*, *gokaku geiko* et *shiiai-geiko*.

1. Uchi kaeshi

Cette méthode est indispensable aux débutants et aux kendokas expérimentés car elle développe l'action harmonieuse du corps tout entier, assouplit les muscles, elle contribue à rendre les pieds plus agiles, les attaques plus précises. De plus, elle accroît la résistance des pieds et des bras et permet une plus grande coordination de tout le corps dans l'action. Pour le kendoka dont les techniques ont perdu de leur efficacité, rien n'est plus utile que la pratique du uchi-kaeshi pour redonner ampleur et précision à ses gestes. Cette méthode constitue également une excellente série d'exercices d'échauffement ou de refroidissement.

- Série de uchi-kaeshi (*kiri-kaeshi*) côté gauche - côté droit du men.

L'extraordinaire efficacité de cette méthode est due aux efforts qu'elle exige. Lorsqu'un homme est fort, il se repose bien souvent uniquement sur sa force pour vaincre. Si son esprit est fort, ou encore si sa technique est brillante, il dépendra entièrement de l'un ou de l'autre de ses

atouts à l'exception de tous les autres. Ceci est néfaste car des attaques ne peuvent être précises que si l'esprit, la force et la technique se fondent dans l'action. Les uchi-kaeshi exigent que ces trois aspects entrent en jeu en même temps.

Si l'un des trois manque ou n'a pas l'efficacité voulue, le uchi-kaeshi échouera.

2. Kakari-geiko

Bien que cette méthode ressemble apparemment aux exercices uchi-komi, elle s'en éloigne énormément. Au cours de l'entraînement uchi-komi, le professeur fournit au débutant d'excellentes occasions d'attaques pour lui faire acquérir l'expérience de l'attaque. En kakari-geiko, c'est le débutant qui décide lui-même d'attaquer. Le professeur emploie des uchi, kaeshi ou kawashi mal choisis ou exécutés de façon incorrecte. De cette manière, il empêche le débutant de frapper ; il lui fait connaître l'échec afin d'apprécier mieux la valeur du succès. C'est une manière de faire pénétrer les techniques dans le corps et l'esprit du débutant. Le plus important est que le débutant prenne sans hésitation l'initiative d'attaquer, qu'il concentre sa volonté dans des actions de courte durée et qu'il fasse des mouvements amples.

3. Hikitate-geiko

Par opposition au kakari-geiko, en hikitate-geiko, il faut que le professeur guide le débutant ou tout élève peu expérimenté. Le professeur ne doit pas permettre au débutant de réussir avec un uchi mal exécuté. De plus, il ne doit pas se contenter de bloquer l'attaque du shinai du débutant mais il doit aussi chercher l'occasion d'agir ou de bloquer avec l'intention d'attaquer. Toutefois, il ne doit pas non plus supprimer tous les gestes du débutant ni tenter de l'effrayer. Il doit permettre au débutant de frapper en lui laissant une certaine liberté d'action. Le professeur doit s'efforcer de faire ressentir l'échec au débutant en ne le

laissant pas porter des uchi mauvais ou incorrects. Le débutant a certainement des points faibles sur le plan physique ou psychologique et le professeur doit s'efforcer de développer en lui l'esprit de l'attaque et le goût de la persévérance. L'efficacité de hikitate-geiko repose sur le dévouement du professeur qui doit consacrer son corps et son esprit à la séance d'entraînement. C'est ainsi qu'il doit donner au débutant l'encouragement nécessaire et qu'il l'aidera à perfectionner ses techniques.

4. Gokaku-geiko

Des groupes de deux partenaires de technique plus ou moins égale font des séances d'entraînement qui utilisent tous les mouvements de base du kendo. Ils doivent être attentifs, guetter les occasions propices à l'action, agir en fonction des mouvements de l'adversaire et échanger uchi et tsuki. Cette méthode peut très facilement dégénérer en de joyeux combats de kendo. Il faut éviter cela et au cours des séances gokaku-geiko il faut conserver une attitude sincère et se consacrer entièrement à l'entraînement. Il faut pratiquer ce genre d'entraînement avec le plus grand nombre possible de niveaux et de techniques différentes. C'est en faisant des entraînements répétés que vous assimilerez une série infinie de types de mouvements. De fréquents exercices en gokaku-geiko contribueront à rendre vos techniques plus précises.

5. Shiai-geiko

Cet entraînement se fait juste avant un combat (shiai). Il englobe tout ce que vous avez appris sur les mouvements de base, les applications et toutes les autres méthodes d'entraînement. Son but est de vous permettre de consacrer le meilleur de vos possibilités à la victoire. Les arbitres notent les uchi et tsuki d'un point de vue objectif. La participation à des combats est une part importante de l'entraînement car elle ren-

force votre confiance en des techniques que vous connaissez bien et vous fait voir où sont vos défaillances. Quand vous jugez vos propres combats, vous devez être assez honnête pour donner à votre adversaire les points qu'il mérite et ne pas chercher à vous attribuer des avantages non mérités. Shiai-geiko est toujours fondé sur l'idée de combat mais si vous ne pensez plus à vaincre, vous pouvez alors perdre de vue les mouvements de base importants, gâchant ainsi positions, mouvements et dispositions mentales. Veillez à ce que cela ne se produise plus.

Entraînement spécial

Les méthodes d'entraînement spécial utilisées aujourd'hui comportent des *kan-geiko* (entraînement par temps froid), des entraînements en communauté et des stages. Dans la plupart des exemples, le partage de locaux d'habitation communs va de paire avec entraînement par temps chaud, par temps froid, et des stages.

1. Entraînement par temps froid (kan-geiko). C'est un entraînement qui a lieu à une époque donnée, la plus froide de l'année. La méthode la plus efficace consiste à faire un entraînement très vigoureux très tôt le matin. Il faut accorder une grande importance aux points suivants :

1. En plus du programme de la séance d'entraînement, il faut établir un programme détaillé pour chaque jour.

2. Interdisez strictement la déviation des règles ou le renoncement de politesse sous prétexte du froid et veillez à ce que les séances d'entraînement ne deviennent pas émotionnables.

3. Un entraînement à jeun abaisse non seulement la température du corps mais limite aussi la somme de travail que l'on peut fournir. Il faut donc manger avant les séances d'entraînement, une nourriture facile à digérer.

4. Mis à part les jours de vent violent, laissez les fenêtres ouvertes pour que l'air frais pénètre dans le dojo.

5. Veillez à ce que la salle soit bien éclairée pour éviter tout accident.

6. Passez en revue tout le matériel, les murs et le sol pour être certain qu'aucune cassure ou quoi que ce soit d'autre ne pourra causer de blessure.

7. Tous les participants doivent s'encourager mutuellement afin que la participation à toutes les séances soit fructueuse.

8. Des exercices préparatoires accomplis avant chaque séance d'entraînement décupleront le résultat de l'entraînement par temps froid.

2. Entraînement par temps chaud (shochu-geiko). Il a lieu à une période donnée, la plus chaude de la saison. Le plaisir qui suit un entraînement par temps chaud est inégalable. Les effets psychologiques et physiques de cet entraînement sont incontestables. Les progrès techniques qui en résultent sont importants. Les programmes des séances d'entraînement par temps chaud recouvrent tous les programmes des autres types d'entraînement y compris shiai-geiko. Ceci permet à chacun d'observer ses propres techniques et de découvrir ses erreurs. Ces séances destinées aussi bien aux débutants qu'aux kendokas plus expérimentés sont axés sur les bases. Durant ces périodes, vous êtes censé vous entraîner intensément et longtemps : vous suerez donc abondamment et vous serez sans doute fatigué et parfois malade. Surveillez attentivement votre santé et votre condition physique. Suivez les indications suivantes :

(1) Il faut prévoir la longueur, la durée et le nombre d'exercices en fonction du climat et de la condition physique des élèves.

(2) Il faut bien manger, sans excès toutefois.

(3) Il faut se reposer et dormir suffisamment.

(4) En shocho-geiko, on tend à consacrer moins de temps à l'entraînement au combat. Palliez ceci en faisant suffisamment d'exercices destinés à corriger les défauts que vous décelez dans vos tech-

niques.

(5) Tous les participants doivent coopérer et s'encourager mutuellement pour garder toute la gravité nécessaire. Toutefois, les membres du groupe doivent veiller à ne pas se surmener et se rendre malade.

(6) Veillez à la propreté de votre équipement et de vos vêtements qui auront tendance à se salir énormément en raison de la sueur.

3. Entraînement en communauté.

Tout au long des périodes de kan-geiko, shochu-geiko, ou d'entraînement en stage, les participants vivent très souvent en communauté. Ces conditions donnent à chacun l'occasion d'encourager ses compagnons et de recevoir leurs encouragements. Ce système de vie en groupe donne de bons résultats car pendant un certain temps la vie et le travail sont communs et tous se concentrent exclusivement sur le kendo. Toutefois, il faut veiller à suivre les indications suivantes :

(1) La vie en groupe limite parfois la liberté d'action de l'individu et raccourci parfois le temps de sommeil. Dans votre emploi du temps, il faut laisser une part importante aux temps libres et établir un planning qui facilite sommeil et repos.

(2) Le soir, il faut prévoir des réunions avec les professeurs et kendokas plus expérimentés pour discuter de l'entraînement de la journée et répondre aux questions des participants.

(3) Toutes les tâches y compris la mise au point d'un planning d'entraînement, du planning des occupations quotidiennes, l'entretien de la salle, le nettoyage, etc : doivent être réparties. Il faut désigner des responsables qui veilleront à l'exécution du travail.

4. Stages

Une fois que les élèves ont atteint un certain degré de compétence, il est bon qu'ils accomplissent des stages pour se mesurer à d'autres kendokas dans d'autres régions. Les occasions que procurent ces stages sont indispensables pour progresser en kendo. Un des objectifs du kendo

réside dans le fait de se mesurer avec succès à tous les adversaires. Ces stages accomplis hors du cercle habituel vous opposent à des adversaires qui vous sont complètement étrangers et vous rapprochent de l'objectif cité précédemment. Ces stages comportent un entraînement «communautaire», une préparation aux combats et gokaku-geiko. Pour réussir ces stages, il faut :

(1) faire un planning détaillé pour chaque jour.

(2) prendre contact avec les gens que vous désirez rencontrer lors du stage et mettre au point tous les détails importants.

(3) fixer des objectifs que chaque individu et l'équipe toute entière se propose d'atteindre lors de ce stage.

(4) traiter tous les gens visités avec la plus grande courtoisie.

(5) se souvenir que le kendo reste le but essentiel du stage ; ne vous laissez pas déborder par l'hospitalité des gens que vous visitez.

(6) victoire et défaite ne sont pas les points les plus importants de ces stages. Il faut utiliser à fond vos possibilités, réfléchir et tirer quelque chose du résultat de vos expériences.

(7) il faut coopérer avec les professeurs et les maîtres pour vous efforcer d'atteindre vos objectifs personnels et aider le groupe à atteindre les siens.

Les arts martiaux, y compris le kendo,

constituent le moyen de développer et de tirer le meilleur de l'esprit de l'homme ils permettent également de parvenir à un développement physique. Par conséquent, ils font partie de la vie quotidienne, et, contrairement aux autres sports, leur pratique n'est pas limitée à des saisons particulières. Les séances d'entraînement dans le froid ou la chaleur intense, qui peuvent sembler irrationnelles à certains, ne le sont pas du tout. La vérité est que l'entraînement en kendo se sert d'un moyen irrationnel en apparence pour atteindre une fin rationnelle : développer la force spirituelle en surmontant des valeurs extrêmes. En affrontant des conditions particulièrement dures, des difficultés et des complications, il est possible de tremper son corps et son esprit. Ce choix librement consenti est un privilège accordé aux seuls êtres humains. Depuis les temps les plus reculés, ceux qui se sont consacré aux arts martiaux traditionnels ont recherché dans la difficulté le moyen de développer leurs talents et leurs possibilités pour se perfectionner et devenir des êtres parfaitement équilibrés. Toutefois, l'excès dans la recherche des difficultés peut avoir des effets contraires. Il peut gâcher le résultat de l'entraînement, détruire la santé et priver l'individu d'intérêt pour ce qu'il fait. Il faut donc à tout prix établir un plan d'entraînement adéquat, persévérer jusqu'à ce que le but fixé soit atteint et ne jamais abandonner en cours de route.

Règles pour combats de Kendo

Chapitre un

Court

Article 1

Le court doit mesurer 11 mètres sur 9, zones limites comprises (fig.1)

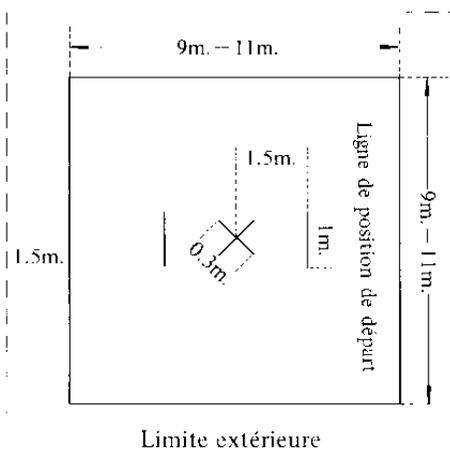
Article 2

La zone limitée qui entoure la surface réelle de combat doit mesurer 1,5 mètres de large sur les quatre côtés.

Article 3

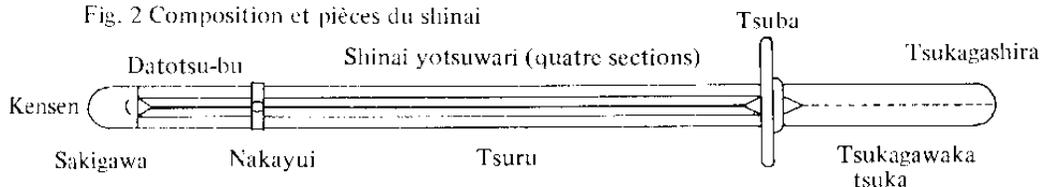
Les lignes qui délimitent le court doivent être tracées à la peinture blanche ; elles doivent avoir 5 à 10 centimètres de large.

Fig. 1



	Petites classes des lycées	Lycée	Université et au-delà
Longueur du shinai	inf. à 112 cm	inf. à 115 cm	inf. à 118 cm
Poids du shinai	de 375 à 450 g	de 450 à 485 g	au-dessus de 485 g

Fig. 2 Composition et pièces du shinai



Chapitre deux

Équipement

Article 4

Les longueurs et poids des shinai décrits au tableau 1 correspondant à des groupes d'âge donnés. Les poids indiqués ne comprennent pas le poids du tsuba.

Article 5

Quand on utilise deux shinai, l'un des deux ne doit pas mesurer plus de 110 cm et il doit peser plus de 375 grammes. L'autre ne doit pas mesurer plus de 60 cm et il doit peser plus de 265 grammes.

Article 6

La composition et les parties du shinai sont détaillées à la fig.2.

Article 7

Le tsuba doit être attaché solidement et doit avoir 8 centimètres de diamètre. Il peut être en cuir ou en un matériau synthétique approprié.

Article 8

Les autres pièces de l'équipement de kendo comprennent : men, kote, Do et tare. Les vêtements de kendo ou keiko-gi se composent du hakama et d'un haut ou bien d'un pantalon et d'une chemise.

note : schémas et explications concernant l'équipement seront ajoutés ultérieurement.

Chapitre trois

Combats et méthodes

Article 9

Combat individuel

1. En règle générale, un combat individuel se décide sur la base deux sur trois (*san-bon shobu*).

2. En *san-bon-shobu*, le vainqueur est celui qui marque les deux premiers points dans la période de temps prévue pour le combat. Si au cours de cette période un seul point est marqué, le gagnant est celui qui le marque.

3. Si aucun point n'est marqué au cours de la période fixée pour le combat, le combat sera prolongé jusqu'à ce que l'un des deux opposants marque un point. Toutefois, l'arbitre a la possibilité dans ces cas-là de désigner le vainqueur ou bien de prononcer le match nul. On peut également décider par tirage au sort.

Article 10

Combat en équipe

1. Les combats par équipe consistent en une série de combats individuels disputés dans l'ordre qui a été décidé. L'issue du combat par équipe dépend de l'issue des combats individuels.

2. Les combats d'équipes se décident en vertu de l'une des deux méthodes suivantes majorité de vainqueurs ou en tournoi. (D) majorité de vainqueurs. L'équipe qui comporte le plus grand nombre de vainqueurs de combats individuels sera le vainqueur du combat par équipe. Si le nombre des vainqueurs individuels est le même, le titre de vainqueur sera attribué à l'équipe qui a remporté le plus grand nombre de points. Si le total des points est le même dans chaque équipe, un représentant de chaque équipe sera choisi pour disputer un combat individuel. L'équipe du vainqueur sera désignée vainqueur du combat par équipe.

(2). En vertu des règles propres au tournoi, le vainqueur continue de disputer combat après combat jusqu'au moment où il perd.

Chapitre quatre

Départ-pose fin de combat

Article 11

Le combat commence au moment où l'arbitre dit : «*Hajime*» (commencez) ; il s'arrête lorsque l'arbitre dit : «*Yame*» (arrêtez).

Article 12

Le combat prend fin lorsque l'arbitre dit : «*shobu ari*» (combat remporté) ou bien : «*hikiwake*» (égalité).

Chapitre cinq

Temps de combat

Article 13

La durée normale d'un combat est de cinq minutes.

Article 14

La durée normale d'une prolongation est de trois minutes.

Article 15

Tout ce qui suit n'est pas compris dans la durée du combat : le laps de temps écoulé entre le moment où l'arbitre annonce qu'un point a été marqué et la reprise suivante, le temps pris par des incidents ou une consultation entre juges ou arbitres, le laps de temps écoulé entre l'ordre de cesser le combat et l'ordre de le reprendre. Toutefois, le temps pris par les juges pour séparer les *tsubazérai* fait partie du temps de combat.

Chapitre six

Buts de coups et de coups de pointe (datotsu-no-bui)

Article 16

Men : centre, côté gauche et côté droit

Article 17

Kote : kote droit : au cas où le kote gauche est visé, et seulement dans ce cas-là, avancez en position chudan main gauche, position jodan, hasso, waki-gamae, agekote ou toute autre position chudan irrégulière.

Article 18

Do : côté gauche et côté droit

Article 19

Tsuki : la gorge, note : cette cible est exclue pour les étudiants des petites classes des lycées.

Chapitre sept

Points d'attaque et de coup valides (Yuko Datotsu)

Article 20

Pour être valides, uchi et tsuki (datotsu) doivent être précis et portés avec le shinai en des points exacts. Ils doivent être exécutés avec le côté opposé au tsuru et le tiers de la longueur du shinai, à partir du kensen. Les tsuki sont portés avec le kensen. Le corps doit avoir une position correcte et la force du uchi doit être conforme aux indications prescrites. La précision est primordiale dans le cas des uchi et tsuki exécutés d'une seule main.

1. Les Datotsu cités dans les exemples suivants sont considérés comme valides.
2. Datotsu à un partenaire qui a laissé tomber son shinai ou qui a lui-même fait une chute. Le datotsu du participant qui frappe son partenaire immédiatement après une chute sera considéré comme valide.
3. Uchi et tsuki seront valides s'ils sont portés à l'instant même où le partenaire sort de la surface de combat.
4. Tout datotsu porté au moment où retentit le signal de fin de combat est valide.

Chapitre huit

Fautes

Article 21

Un manque de respect ou un écart de langage à l'égard de l'arbitre constituent des attitudes déloyales.

Article 22

Le corps est hors des limites de combat (*jogai*) dans les circonstances suivantes : si l'un des pieds est complètement en dehors de la surface de combat, si une partie du corps est en dehors de la surface de combat, si le corps s'appuie sur un shinai situé à l'extérieur de cette même surface. Être hors des limites constitue une faute.

Un combattant qui tombe sera hors des limites si une partie de son corps se trouve hors de la surface de combat.

Lorsque deux combattants s'affrontent au bord de la surface de combat, c'est celui qui dépasse le premier la limite qui est en faute. Les deux seront en faute s'ils sortent de la surface de combat en même temps.

Article 23

Le fait de faire un croc en jambe à son adversaire est considéré comme une faute.

Article 24

Pousser ou piquer l'adversaire de façon déloyale constituent des fautes.

Article 25

Le fait de frapper délibérément les parties du corps de l'adversaire non protégées constitue une faute.

Article 26

Le fait de tenir le corps de l'adversaire de façon déloyale ou de frapper l'adversaire entre les deux mains avec le tsuka de son propre shinai constituent des fautes.

Article 27

Le fait de laisser tomber son propre shinai et d'agripper celui de l'adversaire au-delà du tsuba est considéré comme une faute.

Article 28

Toute autre action jugée déloyale sera considérée comme une faute.

Chapitre neuf **Pénalités**

Article 29

Toute personne qui commet la faute décrite à l'article 21 perd le combat. De plus, il doit céder deux points à son adversaire et quitter la surface de combat, Dans ces cas-là, les droits précédemment acquis par le combattant qui se voit obligé de quitter la surface de combat ne seront pas reconnus.

Article 30

Toute infraction aux règles énoncées aux articles 24 et 28 sera annoncée. Toute personne qui enfreint les règles à trois reprises devra céder un point à son adversaire. Si au cours d'un combat les deux adversaires n'ont qu'un seul et que tous deux commettent une faute en même temps, leurs actions ne seront pas considérées comme des fautes.

Les articles 24 à 28 s'appliquent au cours de tous les combats y compris les prolongations.

Chapitre dix **Blessures ou accidents**

Article 31

Un combattant qui ne peut plus poursuivre un combat en raison d'un accident peut demander que le temps soit décompté.

Article 32

Un combattant qui refuse de continuer un combat ou demande un arrêt en prétextant une blessure sera déclaré vaincu si cette blessure n'est pas suffisamment grave pour justifier l'arrêt du combat.

Article 33

Quand une blessure est reconnue suffisamment grave pour interrompre le combat, le combattant ayant infligé cette blessure sera déclaré vaincu, que son action ait été délibérée ou non.

Lorsqu'il est impossible de déterminer la cause ou le responsable, le combattant qui ne peut poursuivre le combat sera déclaré vaincu.

Article 34

Celui qui demande un arrêt du combat ou bien celui qui ne peut poursuivre pour des raisons autres qu'une blessure sera déclaré vaincu.

Article 35

Les combattants ayant été déclarés vainqueurs en vertu des articles 32 à 34 se verront attribuer deux points. On considère comme valable le point d'un combattant qui se trouve dans l'incapacité de poursuivre le combat.

Chapitre onze **Protestations**

Article 36

On ne peut protester contre une décision de l'arbitre.

Article 37

Toute personne qui a des doutes au sujet de l'application correcte des règles peut demander que la personne responsable de l'action en question soumette une protestation à l'arbitre principal (*shinpan shunin*) avant le début du combat suivant.

Chapitre douze

Officiels

Article 38

L'arbitre principal a toute autorité pour que le combat se déroule de façon loyale.

Article 39

Quand il y a plus de deux combats à la fois,

on nommera un arbitre adjoint pour assister l'arbitre principal et juger.

Article 40

Le groupe des juges se compose d'un arbitre et de deux juges. Tous trois ont autorité pour déterminer la validité des *datotsu* (*uchi* et *tsuki*) et pour juger des fautes. L'arbitre annonce les résultats des combats, coopère avec les autres officiels et fait tout ce qui est en son pouvoir pour que le combat se déroule sans incident.

Article 41

Généralement, on nomme deux juges de ligne pour déterminer si les limites ont été franchies.

Article 42

Généralement, un chronométreur et deux assistants ou plus sont nommés pour comptabiliser le temps du combat et annoncer la fin des combats.

Article 43

Généralement, un officiel assisté de deux personnes ou plus est chargé d'inscrire les décisions de l'arbitre sur une feuille.

Article 44

Un officiel assisté de deux personnes ou plus est chargé de prendre note des *uchi* et *tsuki* valides, des fautes et de leur gravité, et de la durée des combats.

Article 45

Un officiel assisté de deux ou plusieurs personnes sera chargé d'appeler les participants en temps voulu, d'inspecter les équipements et de veiller au bon déroulement des combats.

Règles d'arbitrage

Article 1

Les arbitres jugeront les combats en fonction des règlements énoncés dans les règles applicables aux combats de Kendo.

Article 2

En règle générale, pour chaque match, il y aura un arbitre et deux juges.

Article 3

Devoirs de l'arbitre.

Chapitre treize

Fanions

Article 46

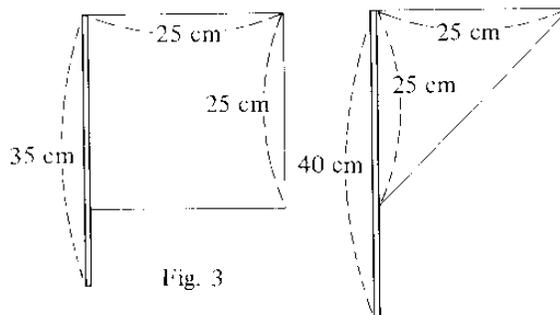
Les spécifications concernant les drapeaux des arbitres et des juges de ligne sont données ci-dessus. (Fig. 3)

Chapitre quatorze

Uniforme de l'arbitre

Aucune spécification définitive concernant l'uniforme de l'arbitre n'a encore été fixée. Elles seront précisées à l'avenir.

Note : Les règles énoncées dans ce document sont entrées en vigueur le 1^{er} avril 1969.



Drapeau de l'arbitre (rouge et blanc)

Drapeau du juge de ligne (rouge et blanc)
drapeau *zanshin*

Drapeau du professeur (rouge)

Drapeau du chronométreur (jaune)

(1) L'arbitre est entièrement responsable du déroulement du combat. Il décide de la validité des *uchi* et *tsuki* et communique ses décisions avec son drapeau d'arbitre. Il annonce également le vainqueur de chaque combat.

(2) En ce qui concerne la validité des coups, les juges ont la même autorité que l'arbitre. Ils assistent l'arbitre dans la conduite du combat.

Article 4

Pour chaque combat, une équipe de trois hommes est constituée : un arbitre et deux juges.

Quand d'eux d'entre eux admettent qu'un uchi ou un tsuki est valable, un point est accordé. Si un seul d'entre eux reconnaît positivement la valeur du point et que les deux autres s'abstiennent de décider, le point sera accordé.

Article 5

L'arbitre conduit le combat dans les diverses phrases suivantes.

(1) L'arbitre annonce le début du combat après que les participants se soient salués, qu'ils aient tiré leur shinai et qu'ils soient prêts à commencer. (Le shinai est dans le fourreau au cours de la position sonkyo et au moment où les deux hommes attendent que le combat commence).

(2) Lorsque l'arbitre ou un des membres de l'équipe des juges indique qu'il considère comme valable un uchi ou un tsuki, les deux autres doivent faire connaître leur décision.

(3) Le combat s'arrête lorsque l'arbitre dénonce une faute et si une consultation est nécessaire pour déterminer la nature de cette faute. Si la faute est évidente, toute consultation est inutile.

(4) Quand l'un des participants fait une chute ou qu'il laisse tomber son shinai, et que son adversaire ne frappe pas immédiatement, l'arbitre arrête le combat, place les combattants sur la ligne de départ et de là, leur fait poursuivre le combat.

(5) Si les gardes des sabres restent coincées trop longtemps et qu'aucun des deux combattants ne fasse mine de frapper en uchi ou en tsuki, le juge sépare les combattants et leur fait poursuivre le match à l'endroit où ils se trouvent.

(6) Quand le temps est écoulé, l'arbitre arrête le combat et replace les participants sur la ligne de départ. Si une prolongation est nécessaire, il annonce «*encho*» (prolongation) et leur donne l'ordre de commencer : «*Hajime*».

(7) Si le vainqueur ne peut être désigné que sur décision des juges, l'arbitre arrête le combat et dit : «*hantei shimasu*» (une

décision va être prise). Les trois membres de l'équipe des juges prennent alors une décision.

(8) Utilisation des drapeaux

a. Quand un uchi ou tsuki est considéré comme valable, l'arbitre lève son drapeau du côté de l'auteur de ce mouvement. Il tient le drapeau en faisant un angle de 45° avec son corps.

b. Quand un uchi ou tsuki n'est pas considéré comme valable, l'arbitre agit les deux drapeaux des deux côtés. Ce faisant, il étend les bras sur les côtés vers le sol et légèrement en avant.

c. Quand une décision a été prise, l'arbitre croise les deux drapeaux devant la partie inférieure de son corps.

d. Les uchi et tsuki valables sont annoncés de la manière qui est décrite au paragraphe 8. a.

e. L'arbitre lève ses deux drapeaux droit en l'air pour signaler un arrêt du combat.

f. Après que l'arbitre ait séparé les gardes croisées (*tsubazeriai*) des participants, il étend ses deux drapeaux droit devant lui à l'horizontale. Tout en annonçant la reprise du match (*hajime*), il abaisse les deux drapeaux en même temps.

Note : pour prévenir d'un danger, signaler une faute ou indiquer que le temps est écoulé, un juge peut arrêter le combat à la place de l'arbitre en disant «*yame*».

g. L'arbitre signale une pause pour consultation en tenant les deux drapeaux dans une main et en les levant droit en l'air en disant : «*gogi*» (consultation).

h. Pour signaler un «hors limite», le juge de ligne se lève et annonce : «*jogai*» (hors des limites) et lève le drapeau du côté du combattant qui va franchir les limites. Si les deux combattants les ont franchies en même temps, le juge de ligne se met debout, lève les deux drapeaux et crie : «*Doji jogai*» (hors-limite simultané).

(9) Annonces faites en japonais par l'arbitre

a. Commencement du combat

Hajime (quand les deux combattants sont prêts et qu'ils ont dégainé leur sabre)

b. Uchi et tsuki valides (*yuko datotsu*) – Men (*kote*, *Do tsuki*) ari. Cette expres-

sion est utilisée quand les combattants sont à l'endroit où ils ont donné le tsuki ou uchi valable.

c. Départ de nihonme Nihonme
Quand les combattants sont sur la ligne de départ.

d. Reprise du match quand chaque participant a un point - Shobu. Ceci est prononcé quand les deux participants sont sur la ligne de départ. Ce mot, ainsi que les mots cités dans les sections *e*, *f*, *g*, *h* et *i* sont prononcés quand les deux participants sont sur leurs marques de départ.

e. L'un des participants a gagné le combat - Shobu ari.

f. Début d'une prolongation de combat - Encho, hajime

g. Annonce d'un combat à un seul point
ippon gachi ; *shobu ari*

j. Interruption du combat - Yame

k. Pour rompre un tsubazeriai et reprendre le match - *Wakare* ; *Hajime*. On utilise ces termes lorsque les combattants sont à l'endroit où a eu lieu le croisement des gardes.

l. Pour annoncer une faute - le type de faute est d'abord nommé ; suit ensuite le mot *hansoku*. Ce mot ainsi que les mots cités aux sections *m* et *n* sont prononcés lorsque les participants sont sur leurs marques de départ.

m. Pour annoncer une faute : cela se fait en trois parties : le type de faute commise, le mot *hansoku* (faute) et le nombre de fois que le participant a commis cette faute. Cette dernière information est suivie par le mot *kai* (nombre de fois).

n. Pour annoncer un point gagné en raison de la faute adverse : *ippon gari*. Cette annonce est précédée du nom du type de faute commise et du mot *hansoku*. L'arbitre indique ensuite combien de fois le participant a commis la faute en levant le nombre de doigts correspondant puis il lève son drapeau et annonce : *Ippon ari*.

o. Pour annoncer qu'un participant est vainqueur en raison d'une faute adverse : *shobu ari*. Cela se fait en plusieurs parties nom de la faute commise, le terme *hansoku*, le nombre de fois que le participant a commis une faute, le terme *kai*, indication

par les doigts du nombre de fois que le participant a commis la faute, et enfin les mots *ippon ari*, *shobu ari*. Sur ces mots, l'arbitre lève son drapeau du côté du vainqueur.

p. Quand un participant demande une suspension du match - Yame. Au moment où il dit yame, l'arbitre lève les deux drapeaux au-dessus de sa tête. Il procède ensuite à une enquête sur les raisons de la demande.

q. Pour annoncer un match nul : *hikiwake*. Ce mot est prononcé quand les deux participants sont sur leurs marques de départ. En annonçant le match nul, l'arbitre croise les deux drapeaux devant lui.

Article 6

Quand des matières non prévues par ces articles surviennent, l'arbitre et les juges se consultent et consultent l'arbitre principal avant de prendre une décision.

Notes :

1. L'importance et la nature des combats peut parfois rendre nécessaire la suppression ou la modification de ces règles. Toutefois, aucune de ces modifications ne doit aller à l'encontre de l'esprit du Kendo.
2. Ces règles ont pris effet au 1^{er} avril 1969. Les modifications suivantes apportées aux règles applicables aux combats de Kendo prendront effet à partir d'avril 1974.

Les articles suivants des Règles pour Combats de Kendo seront modifiés à l'avenir.

Article 8

Supprimer les mots : «ou de pantalon ordinaire et de chemise»

Article 9

Remplacer le paragraphe 3 par ce qui suit : si aucun vainqueur n'a été désigné au cours de la période prescrite pour le match, une prolongation pourra être faite; le vainqueur sera alors le premier à marquer un point. Toutefois, une décision de l'arbitre pourra intervenir: ou alors le match nul pourra être proclamé. Les critères de juge-

ment de l'arbitre seront les suivants :

(1) Le participant a-t-il eu des avertissements ?

(2) Techniques suffisamment bonnes pour se rapprocher des critères exigés pour gagner un point.

(3) L'homme a-t-il commis des infractions au règlement ?

(4) Nature de ses offensives, de sa position et de ses attitudes

Article 13

Après les mots «*cinq minutes*», insérer ce qui suit : «à partir de l'annonce «*hajime*» jusqu'à l'annonce «*shuryo*».

Article 19

Supprimez : (*note : cette cible est exclue pour les étudiants des petites classes des lycées*).

Article 20. Après les mots «*les tsuki sont portés avec la pointe (kensen)*» ajouter ce qui suit : le kensen doit viser précisément la gorge.

Après le paragraphe 1, (4), ajouter le nouveau paragraphe comme suit : 2. Uchi et tsuki sont nuls dans les cas suivants :

(1) Quand les deux combattants exécutent en même temps ce qui ordinairement constituerait des uchi et tsuki valables.

(2) Quand le kensen touche le corps de l'adversaire.

(3) En cas de retraite lâche.

Article 26. Après les mots «*de son propre sabre*», inscrire ce qui suit : «ou de son propre poing.

Modifications des règles

Article 27. Supprimer les mots : «*et d'agripper le shinai adverse au-dessus du tsuba*». Ajouter ce qui suit : si l'adversaire exécute un uchi ou tsuki valable aussitôt après que le shinai soit tombé, la chute du shinai ne sera pas retenue comme faute.

Article 28. Ajouter ce qui suit : parmi ces actions figurent la retraite lâche, l'arrêt du combat sans autorisation, le refus d'exécuter le tsubazeriai dans les règles, la

mauvaise volonté de livrer le combat de façon positive.

Article 30. Corriger totalement et lire ce qui suit : des avertissements seront donnés pour les deux premières infractions aux articles 24 à 28. A la troisième infraction, une faute sanctionnera le participant qui devra alors céder un point à son adversaire. Toutefois, si les deux participants commettent en même temps une troisième infraction un nouvel avertissement sera donné et ni l'un ni l'autre ne sera sanctionné. Les règles énoncées des articles 22 à 28 s'appliquent tout au long des combats, prolongations comprises.

Corrections à apporter aux règles d'arbitrage

Les corrections suivantes apportées aux règles d'arbitrage du Kendo entreront en application à dater d'avril 1974.

Article 5

(3) Si un participant fait preuve de lâcheté (en battant en retraite) après que l'arbitre lui ait attribué un point, ce point pourra lui être retiré par l'arbitre après consultation.

(4) Si les arbitres estiment que l'un des participants mérite un avertissement, ils peuvent arrêter le combat pour se consulter et donner cet avertissement.

Article 5, (3). Après les mots : «*une consultation n'est pas nécessaire*», ajouter ce qui suit : les juges peuvent arrêter le combat pour se concerter s'ils l'estiment nécessaire, pour donner un avertissement à l'un des participants.

Article 8. Ajouter ce qui suit : pour annoncer la suppression d'un point, l'arbitre abaisse ses deux drapeaux en avant et les agite sur les côtés.

Article 8

Remplacez le paragraphe 3 par ce qui suit : si aucun vainqueur n'a été sélectionné au

cours de la période de temps prescrite pour le match, une prolongation pourra être faite : le vainqueur sera alors le premier à marquer un point. Toutefois, l'arbitre peut désigner le vainqueur ou alors le match nul peut être proclamé. Les critères sur lesquels se fondera le juge pour décider seront les suivants :

(1) Le participant a reçu ou non des avertissements.

(2) Les techniques sont suffisamment bonnes pour se rapprocher des critères selon lesquels un point peut être accordé.

(3) Le participant a commis ou non des infractions aux règles.

(4) Nature de ses actions offensives, de ses positions et attitudes

Article 9. Ajouter ce qui suit :

q. En retirant un point précédemment accordé, l'arbitre dit : «*Migurushii hikiage torikeshi*».

r. En annonçant un avertissement, l'arbitre dit : «*keikoku*» et donne le nombre (suivi du mot *kai*) d'avertissements ayant déjà été donnés à ce même participant. Il les fait ensuite se replacer tous deux sur la ligne de départ.

Signaux standards utilisés par les juges et arbitres

1. L'arbitre est debout et il tient le drapeau blanc dans sa main droite (vue de face).

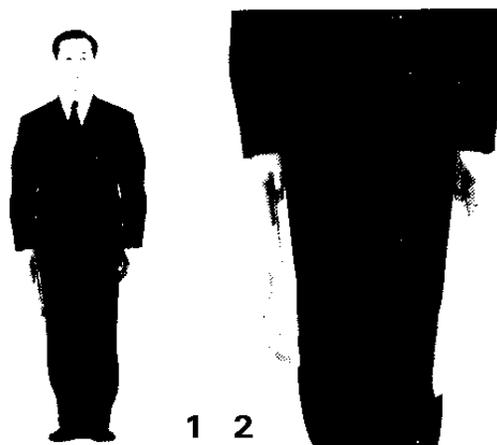
2. L'arbitre tient le drapeau rouge dans sa main droite et le drapeau blanc dans sa main gauche. Il les tient de la manière suivante : l'index le long du manche ; le pouce et les autres doigts entourant la manche.

3. L'arbitre est debout ; il tient le drapeau rouge dans sa main droite et le drapeau blanc dans sa main gauche.

4. Salut

5 et 6. Le drapeau rouge utilisé pour annoncer les uchi et tsuki valables. Le drapeau blanc utilisé pour annoncer les uchi et tsuki valables.

7, 8 et 9. Uchi et tsuki nuls : l'arbitre agite les deux drapeaux de telle sorte



1 2

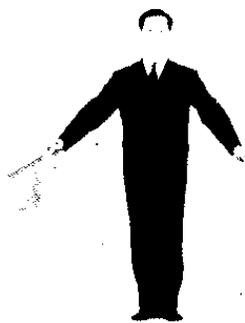


3 4



5 6





7



8 9



10



11 12



13 14



15



16 17



18

19 20



21



qu'ils viennent se croiser devant ses jambes le drapeau rouge est devant le drapeau blanc.

10. L'arbitre s'abstient de prendre une décision : drapeaux croisés ; le rouge est devant.

11. L'arbitre tend ses deux bras à l'horizontale avec un drapeau dans chaque main pour indiquer que les deux adversaires doivent se séparer.

12. Arrêt du combat

13. Infraction au règlement

14. Une consultation s'avère nécessaire.

15. Combattants ex aequo : bras tendus en l'air, les drapeaux se croisent devant la tête de l'arbitre ; le drapeau rouge est placé devant.

16. Quand le juge se déplace, il tient les deux drapeaux dans la main droite.

17. Transfert des drapeaux

18. Le juge de ligne : il est assis et il tient le drapeau rouge dans sa main droite et le drapeau blanc dans la main gauche.

19. Debout avec le drapeau rouge en l'air

20. Debout avec le drapeau blanc en l'air

21. Les deux drapeaux sont levés en même temps.

Nihon Kendo Kata

1. Les kata et le kendo

Les combats réels armés d'autrefois ont été remplacés par des kata (kumitachi) qui ont à leur tour donné naissance au kendo tel qu'il est pratiqué à l'heure actuelle : le shinai remplace le sabre. Des combats sérieux au cours desquels les adversaires devaient se protéger avec des armures et combattre au sabre, le kendo passa à des séries de kata qui mettaient en oeuvre l'expérience acquise dans les combats réels mais qui ne nécessitaient pas le port de l'armure. Ces kata faisaient l'objet d'exercices sérieux et répétés. Comme la paix vint à dominer dans le monde et que les techniques de combat n'étaient plus les mêmes que par le passé, les combats réels de kendo devinrent irréalisables. Toutefois les kendoka ne pouvaient se contenter des seuls kata au cours desquels les coups ne sont pas réellement portés. Ils mirent donc au point un nouveau type de kendo permettant les coups réels, étant donné que le sabre y était remplacé par un instrument inoffensif : le shinai.

Le kendo au sabre et kata et le kendo au shi partis tous deux du même point dans la tradition des arts martiaux atteignirent la perfection à mesure qu'ils se complétaient et se renforçaient réciproquement. Toutefois on les considère désormais comme deux branches distinctes : le kendo au sabre est appelé koryu et le kendo au shinai est appelé kendo proprement dit. Ils possèdent des caractéristiques très distinctes mais il n'est pas souhaitable de les séparer complètement. Il faudrait qu'il y ait une interaction entre les deux sur le plan technique pour enrichir le kendo en tant que discipline physique.

2. Le rôle du kata en kendo

Le kendo moderne limite les points d'attaque mais laisse une assez grande liberté dans les attaques et les uchi. Cette liber-

té introduit inévitablement un élément de compétition. Si on laisse davantage place à cet esprit de compétition, le kendo dégénère en un affrontement livré dans le seul but de vaincre. Si cela se produit, la pureté des techniques de kendo est laissée de côté.

Si on les compare, on peut dire que le kendo avec kata insiste davantage sur la perfection des mouvements. C'est pour cette raison que sur le plan de la pureté technique, le kendo avec sabre et kata se place au-dessus du kendo au shinai.

En résumé, les kata peuvent servir à maintenir et améliorer la pureté technique du kendo au shinai.

(1) Directions correctes et datotsu

Les kata qui sont exécutés avec un sabre en bois dont la poignée a une section ovale et une partie rectiligne appelée hasuji exige une très grande attention en ce qui concerne les directions des datotsu (uchi et tsuki). Si elles ne sont pas correctes, les mouvements des datotsu seront retardés et votre stabilité compromise. En raison des efforts qu'ils exigent sur ce plan, les kata développent l'action harmonieuse des muscles. Ils développent également l'aptitude à trouver la direction correcte des datotsu et à exécuter les uchi et tsuki sans rupture d'équilibre.

(2) Intervalles d'attaque correct

En kendo de compétition on accorde tant d'importance au fait de frapper rapidement et au fait d'éviter d'être frappé que l'on oublie l'intervalle correct (maai).

Les kata au contraire se disputent à intervalles corrects ou datotsu-no-maai ; étant donné que toute la pratique se fait en fonction de cet intervalle, les distances correctes entre partenaires sont respectées.

(3) Mouvements corporels corrects

Par opposition aux autres types de kendo, les kata sont effectués sans le moindre équipement protecteur. Par conséquent, ils sont accompagnés d'une tension psychologique toute particulière. Cette humeur contribue à rendre les mouvements du corps plus logiques et plus efficaces en raison d'une agilité, d'une précision et d'un naturel plus grand.

(4) Sincérité inhérente aux techniques martiales

On ne peut nier qu'en kendo de compétition, la sincérité et la concentration aient aussi une grande importance. Toutefois, le désir de vaincre l'emporte souvent sur toute autre considération. D'autre part, en kata, le but des mouvements de datotsu est d'exécuter une coupure (aucun mal n'en résulte évidemment). De plus les participants ne sont pas protégés.

Cela crée en eux un malaise qui, de pair avec le désir de ne pas se faire blesser les engage plus profondément dans le kata. Leur concentration est également plus intense.

(5) Développement du kigurai (fierté)

Les kata ne se limitent pas à l'activité physique : ils constituent en outre une recherche de la beauté spirituelle. Quelle est la beauté spirituelle du kendo ? Elle provient de ce qu'on appelle ki en japonais. Ki se traduit généralement par esprit ou cœur et si on le cultive, il en résulte le sens de la dignité, et la force du corps et de l'esprit. Les mouvements d'un homme en qui l'esprit du ki est actif reflètent une certaine fierté dans sa grâce et son agilité. Les kata nécessitent donc une sorte de fierté ou kigurai. En kendo également de véritables progrès vous donneront ce type de fierté qui est le fruit de l'entraînement au kata.



chudan-no-kamae



waki-gamae



hidari-jodan-no-kamae



gedan-no-kamae



hasso-no-kamae



hanmi-no-kamae



irimi-no-kamae



gedan-hanmi-no-kamae



1



2

3 4

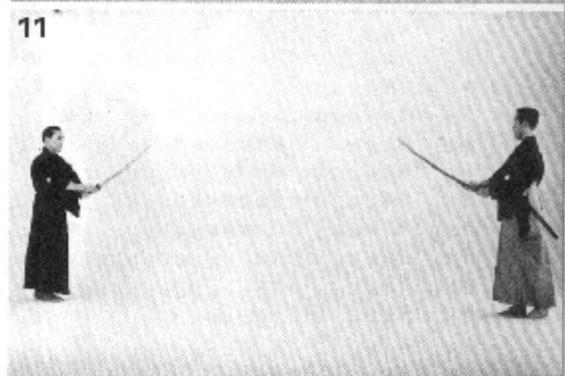
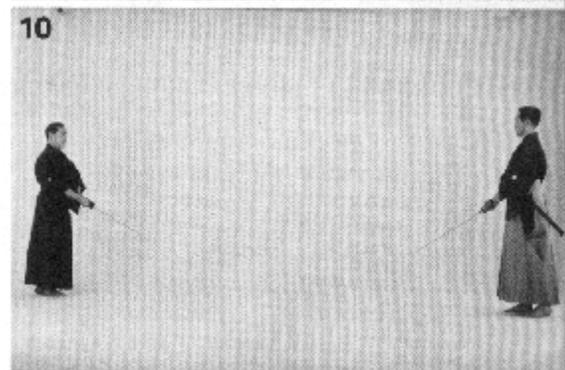
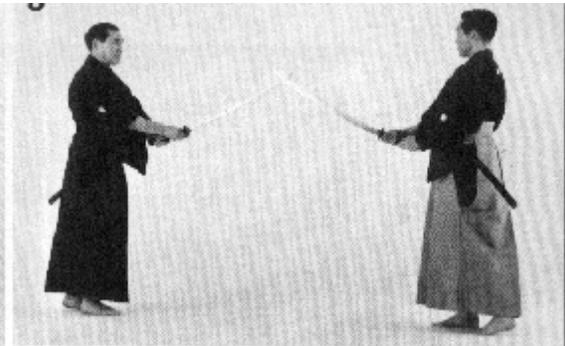
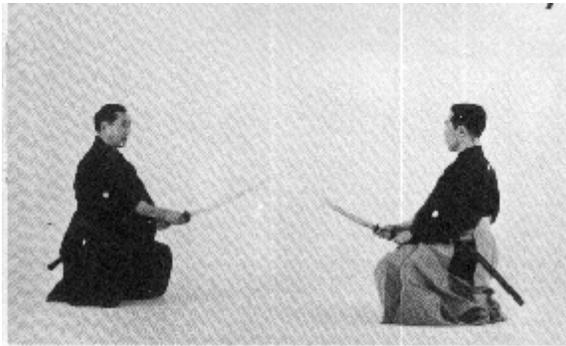


5 6



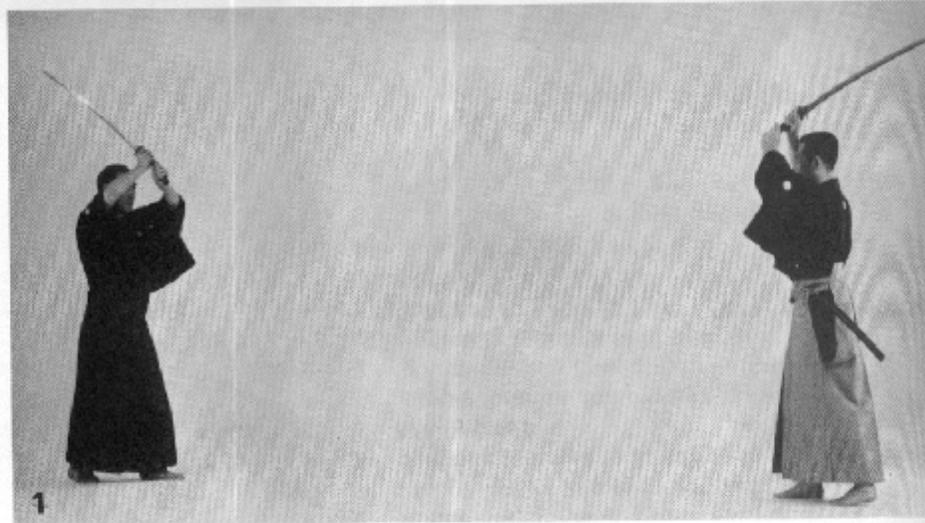
Nihon kendo kata

1. Uchi et shidachi sont assis à genoux l'un en face de l'autre dans la position seiza.
2. Salut mutuel en position seiza.
3. Uchidachi et shidachi, le sabre à la main font face tous les deux.
4. Tous les deux inclinent la tête en avant pour saluer.
5. Tenant toujours leur sabre dans la main gauche ils font tous deux neuf pas latéralement puis se tournent l'un vers l'autre et se saluent.
6. Chacun amène son sabre sur le côté gauche de sa ceinture. Le tranchant est tourné vers le haut. Ils placent leur pouce gauche sur la tsuba (garde du sabre) ; ils sont debout face à face.
7. En partant du pied droit chaque homme fait trois grands pas en avant. Accroupis dans la position sonkyo, ils tirent leur sabre.
8. Après s'être mis debout, ils se mettent en position chudan à un intervalle issokuitto.
9. Ils rompent leur position chudan en abaissant leur sabre selon une oblique dirigée vers la gauche jusqu'à ce que la pointe (kansen) soit dirigée vers la rotule gauche de l'adversaire.



10. La pointe du sabre toujours dirigée vers le sol, tous deux font trois pas en arrière en partant du pied gauche.
11. Tous deux se mettent en position chudan.





Ipponme

1. Uchidachi (à gauche) : position jodan gauche à deux mains ; shidachi (à droite) position jodan droite à deux mains.

2. Uchidachi part du pied gauche et shidachi du pied droit ; tous deux font trois grands pas en avant.

3. Quand il voit une occasion d'agir le uchidachi avance son pied droit et porte un kiru au shomen de shidachi. Celui-ci recule légèrement sur le pied gauche et met ses mains en retrait pour esquiver le sabre de uchidachi.

4. Shidachi porte un kiru au shomen de uchidachi.

5. Tout en abaissant la pointe de son sabre jusqu'en position gedan, uchidachi fait un pas vers l'arrière sur le pied gauche. Shidachi fait un pas en avant du pied gauche tout en tenant la pointe de son sabre dirigée vers le milieu du visage de uchidachi.

6. Uchidachi fait un pas en arrière et, pénétré jusqu'à la fin de ses actions de



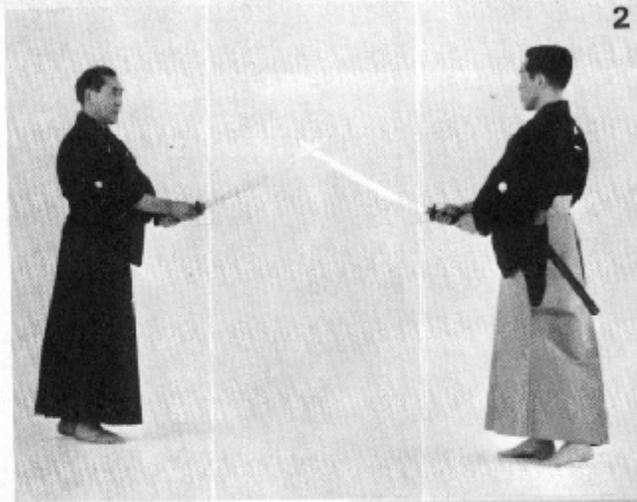
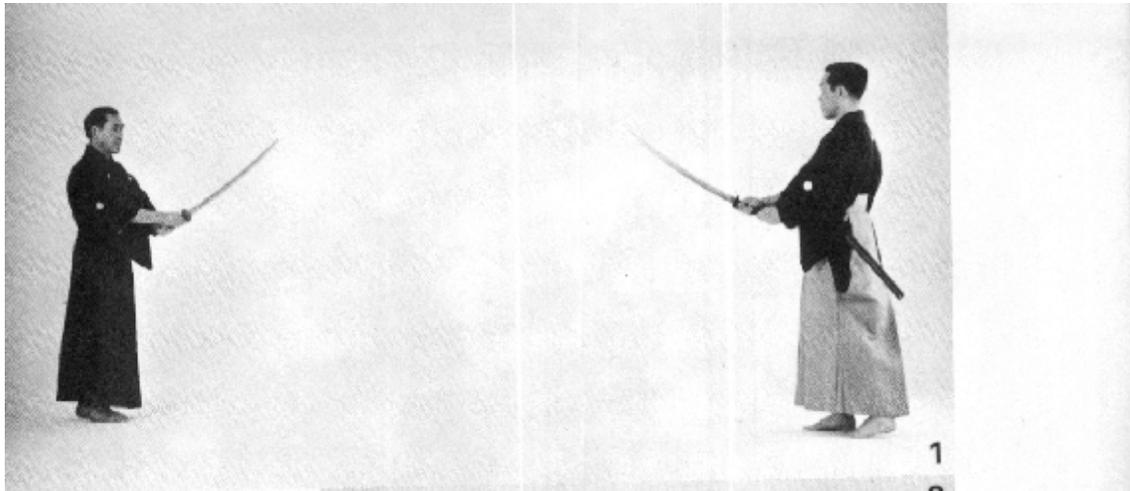
l'élan spirituel et physique (zanshin), shidachi place ses deux mains en position jodan gauche.

7. Uchidachi et shidachi se mettent tous deux en position chudan.

8. Tous deux rompent la position chudan en abaissant la pointe de leurs sabres, dirigés en oblique vers la gauche.

Départ du pied gauche. Tous deux font cinq petits pas vers l'arrière et se mettent en position chudan.

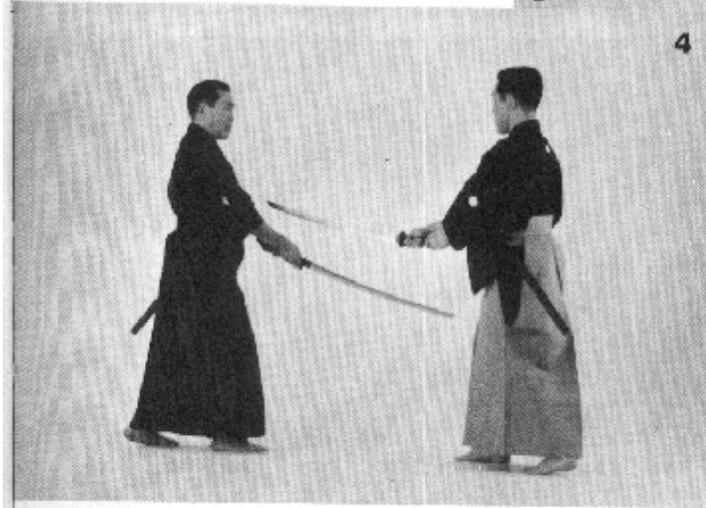




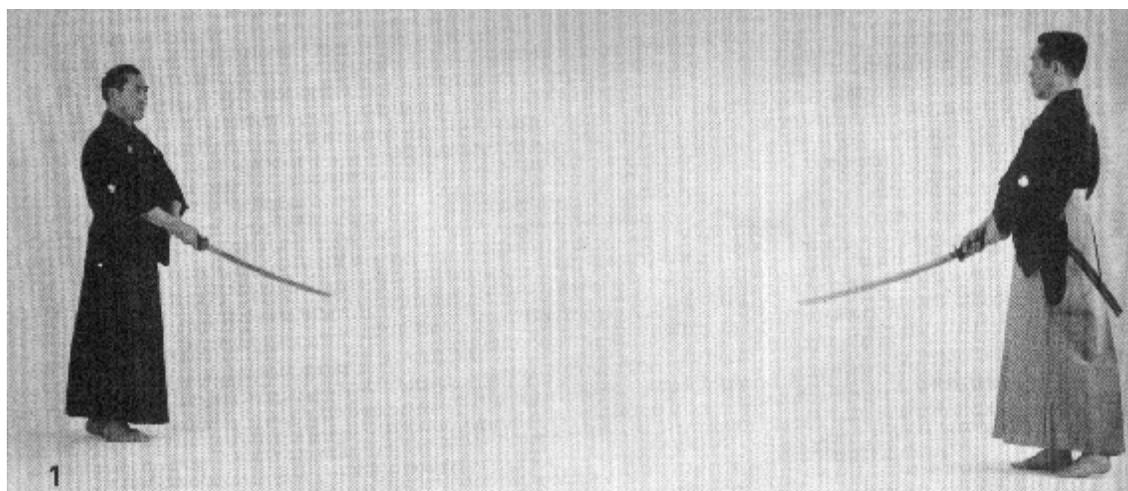
Nihonme

1. Uchidachi (gauche) et shidachi (droite) prennent la position chudan.
2. Sans quitter la position chudan, tous deux font trois pas en avant ; départ du pied droit.
3. Dès qu'il voit l'occasion propice à l'action, uchidachi porte un kiru au kote droit de shidachi. Shidachi abaisse la pointe de son sabre et, en partant du pied gauche, oblique d'un pas en arrière gauche. Ce pas doit être fait en un mouvement circulaire. Shidachi évite le sabre de udachi.





4. Tout en levant brusquement son sabre, shidachi avance son pied droit et porte un kiru au kote droit (poignet) de uchidachi.
5. Tous deux se mettent en position chudan. Les deux hommes quittent leur position et, en partant du pied gauche font cinq petits pas en arrière et reprennent de nouveau la position chudan.



Sambonme

1. Les deux hommes se mettent en position gedan (aigedan).

2. Tous deux font trois grands pas en avant départ du pied gauche.

3. Dans un esprit de combat mutuel (kiarasoi), tous deux passent naturellement de la position aigedan à la position aichudan.

4. Dès qu'il voit l'occasion propice à l'action, tout en dirigeant la pointe de son sabre légèrement sur la gauche de celle du shidachi (à droite) uchidachi (à gauche) fait un pas en avant sur le pied droit et porte un tsuki horizontal des deux mains au plexus solaire de shidachi. En portant ce tsuki, uchidachi fait glisser le plat de son sabre (shinogi) le long de celui du sabre de shidachi.

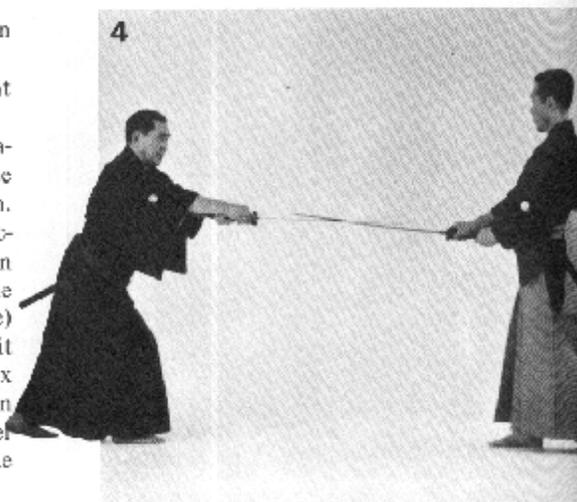
Shidachi (à droite), en faisant un grand pas en arrière du pied gauche, arrête légèrement le tsuki de uchidachi avec le plat (shinogi) de l'extrémité de son sabre.

5. Shidachi tourne le tranchant de son sabre afin de le rendre inoffensif et bloque le tsuki de uchidachi. Tout en faisant un pas en arrière du pied droit, uchidachi amène la pointe de son sabre au-dessous puis autour de la pointe du sabre de shidachi.

Tout en pointant le kensen de son sabre sur la gorge de uchidachi, shidachi contrôle le sabre de uchidachi avec le plat de l'extrémité de son propre sabre.

6. Agissant avec la force d'un tsuki, shidachi fait un pas en avant du pied gauche

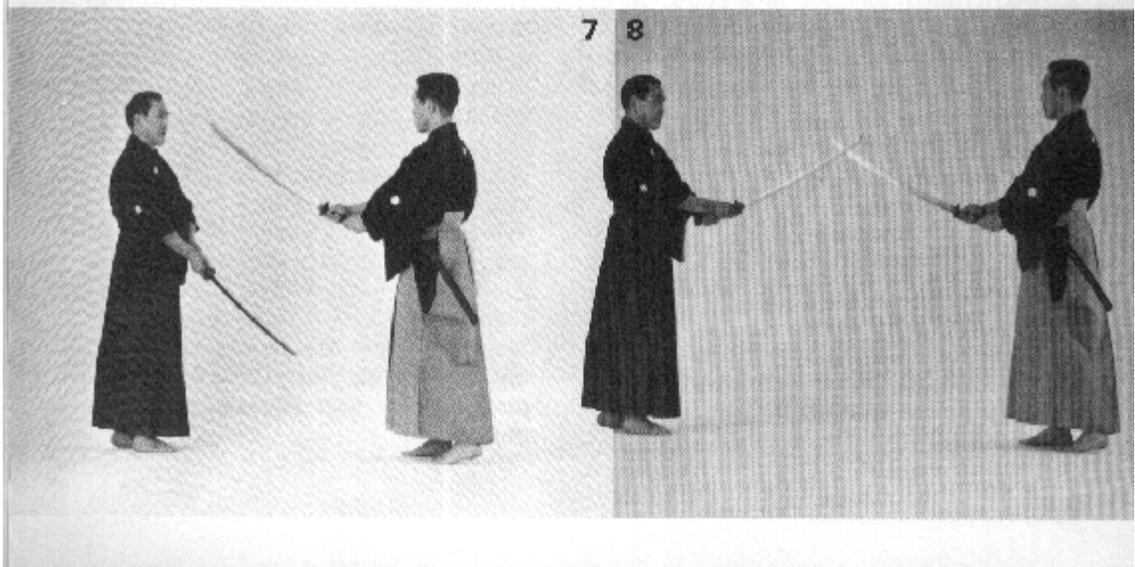
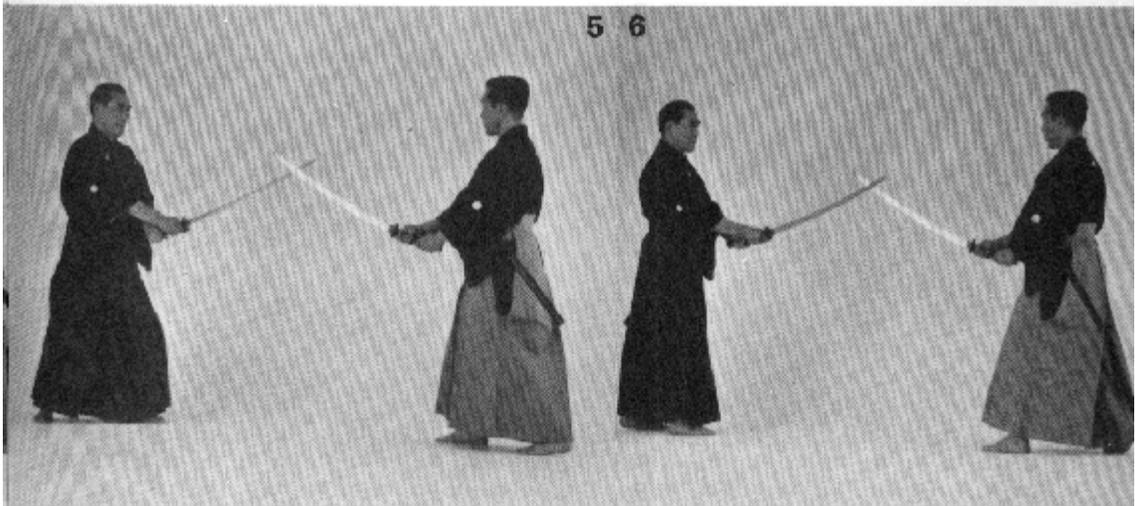
4



pour se rapprocher de son adversaire. Tout en faisant un pas en arrière du pied gauche, uchidachi élève son sabre sur la droite et à côté de celui de shidachi puis en dirige la pointe vers la gorge de celui-ci.

7. Tout en faisant trois pas en avant-pied droit, pied gauche et pied droit-shidachi relève légèrement la pointe de son sabre pour la diriger sur le visage (men) de uchidachi. Ce faisant, il ne doit pas relâcher son élan mental (zanshin). Tout en faisant trois petits pas en arrière (départ du pied gauche), uchidachi se met en position gedan.

8. Uchidachi et shidachi prennent l'intervalle issoku-itto et la position chudan.





Yonhonme

1. Uchidachi (à gauche) prend la position hasso et shidachi (à droite), la position waki. Tous deux font trois petits pas en avant, départ du pied gauche.

2. Dès qu'il voit l'occasion propice à l'action, Uchidachi lève son sabre en position jodan comme s'il s'apprêtait à porter un kiru au shomen du shidachi. Shidachi lève son sabre dans une position semblable au jodan.

3. Chaque partenaire essaie de porter un kiru au shomen de l'autre.

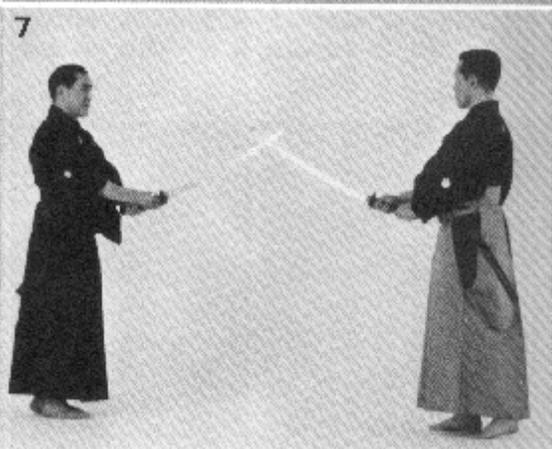
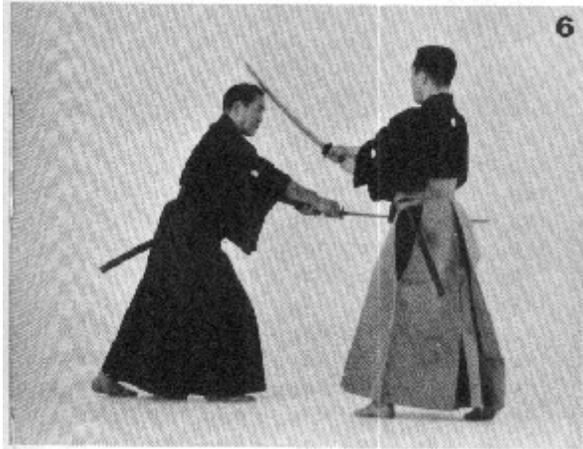
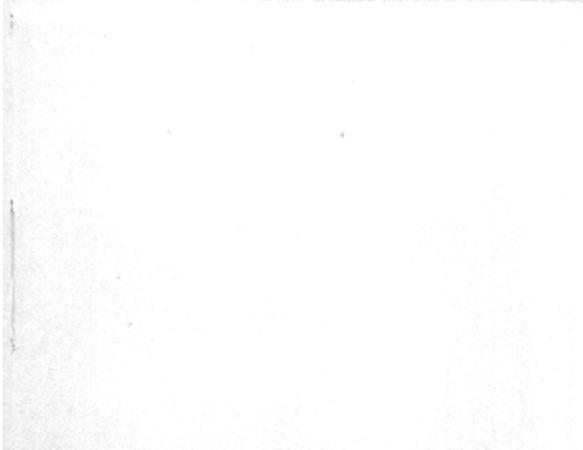
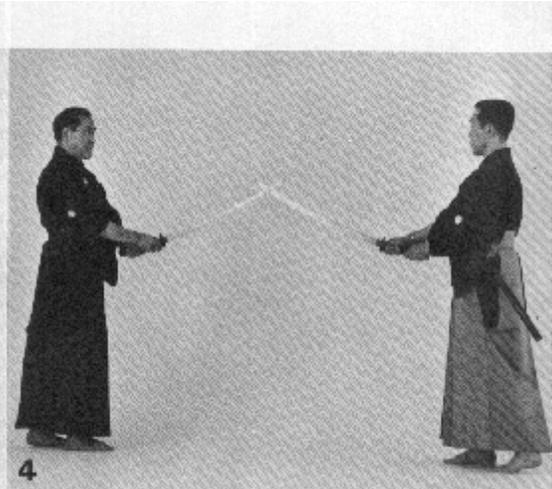
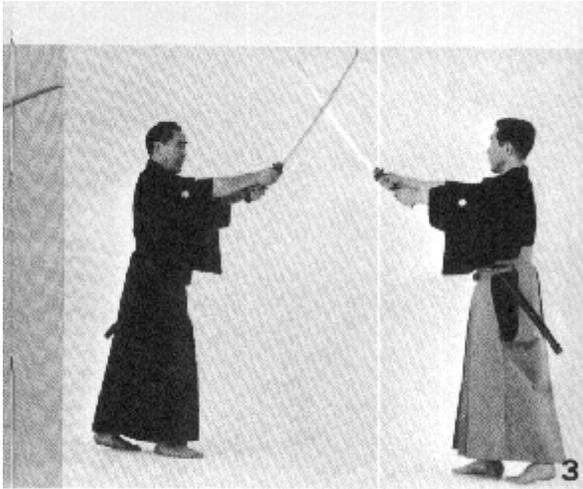
4. Tous deux abaissent la pointe de leur sabre en position chudan.

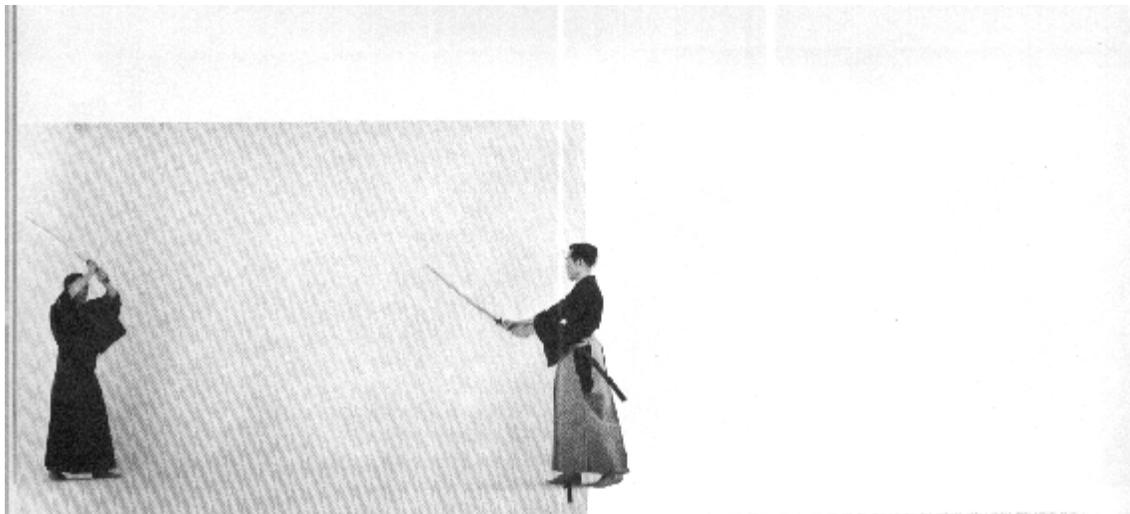
5. Dès qu'il voit l'occasion propice à l'action, uchidachi tourne légèrement son sabre vers la gauche du shidachi.

Il fait un pas en avant du pied droit et porte un tsuki à deux mains à la poitrine de shidachi. Avancé alors son pied gauche en oblique vers la gauche, le shidachi lève ses poings, bloque le sabre de son partenaire et le repousse vers la droite. 6. Shidachi ramène son pied droit derrière son pied gauche et lève en même temps son sabre pour porter un kiru au shomen de uchidachi.

7. Uchidachi part du pied gauche et shidachi du pied droit. Tous deux avancent ou reculent pour se mettre en position chudan.

* Après avoir rompu leur position, tous deux partent du pied gauche et font cinq pas en arrière pour reprendre la position chudan.



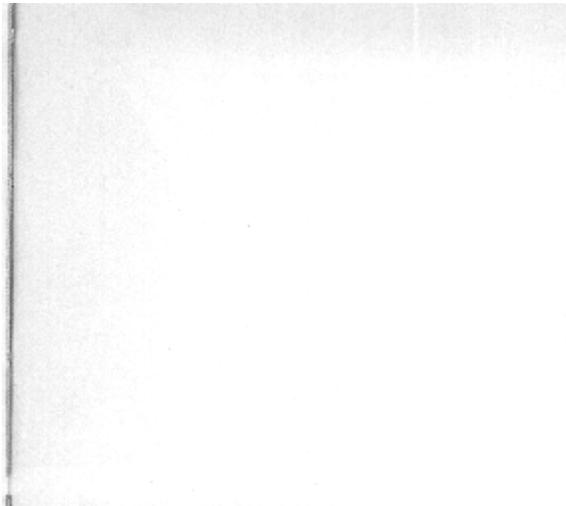


2

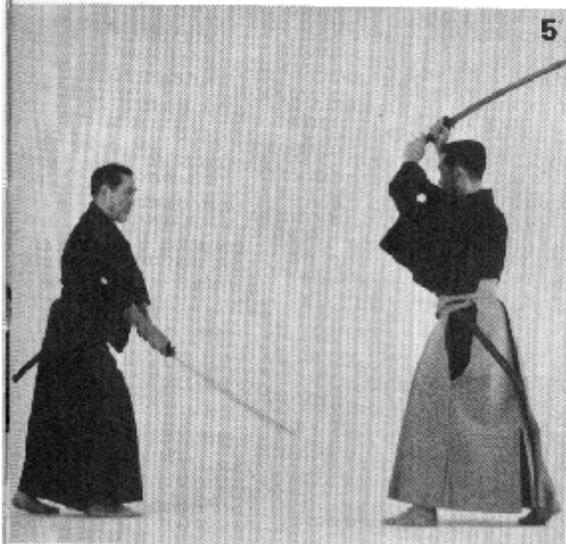


Gohonme

1. Uchidachi (à gauche) tient son sabre dans une position jodan à deux mains. Shidachi (à droite) prend une position chudan.
2. Les deux hommes font trois grands pas en avant ; uchidachi part du pied gauche et shidachi du pied droit.
3. Au moment où il regarde latéralement, uchidachi porte un kiru au shomen de shidachi. Faisant alors un pas en arrière du pied gauche.



4



5

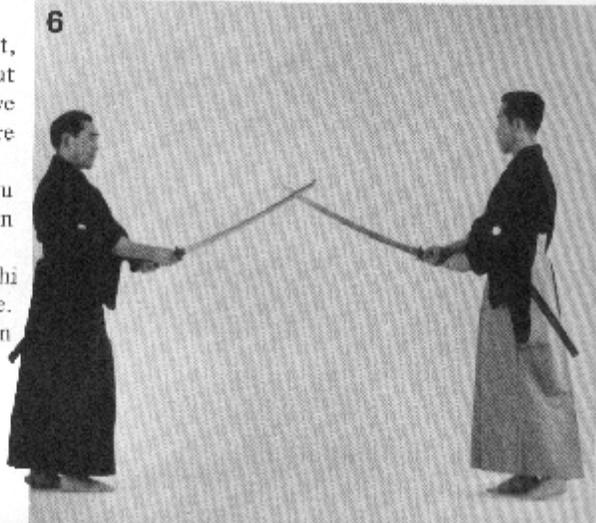
6. Shidachi met son pied gauche en arrière et uchidachi fait un pas en avant. Ils sont alors en position aichudan. Tous deux vont retrouver leur position initiale de la manière suivante : uchidachi part du pied gauche et fait trois petits pas vers l'arrière ; shidachi part du pied droit et fait trois petits pas en avant.

Tous deux rompent leur position ; ils partent du pied gauche pour faire trois pas en arrière et se remettre en position chudan.

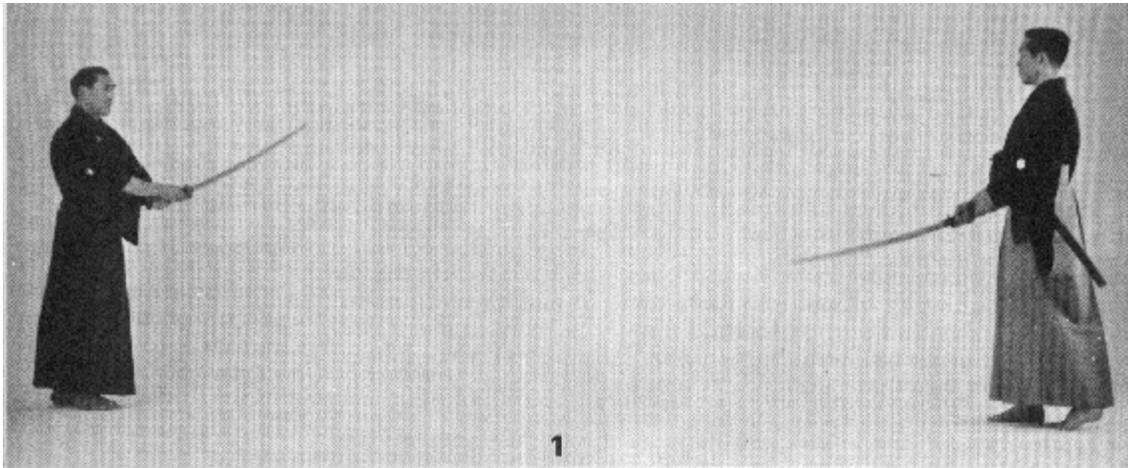
Shidachi repousse le sabre vers le haut, comme s'il faisait glisser vers le haut le omote-shinogi de son sabre. Il lève ensuite son sabre au-dessus de sa propre tête.

4. Le shidachi fait un pas en avant du pied droit et porte un kiru au shomen de uchidachi.

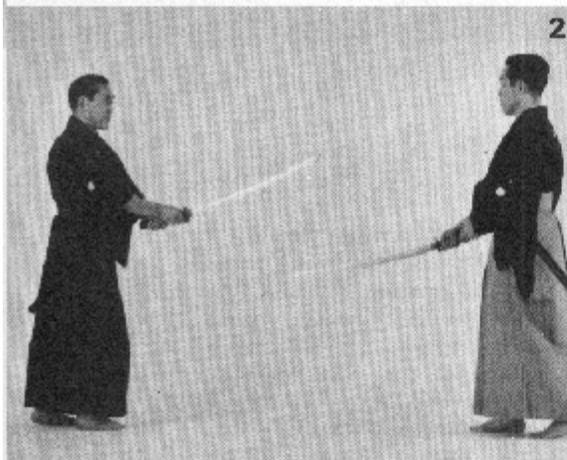
5. Reculant alors son pied droit, shidachi met son sabre en position jodan gauche. Il ne doit pas laisser faiblir l'élan de son action (zanshin).



6



1



2

Ropponme

1. Uchidachi (à gauche) se met en position chudan et shidachi (à droite) se met en position gedan.
2. Tous deux font trois grands pas en avant départ du pied droit.
3. Dès qu'il voit l'occasion propice à l'action, shidachi (à droite) passe la pointe de son sabre en position chudan.
4. Uchidachi tente sans succès de contrôler le sabre de shidachi du dessous. Il fait alors un pas en arrière du pied droit et met



3

4

son sabre en position jodan (gauche). Shidachi, laissant son sabre en position chudan, fait un grand pas en avant du pied droit.

5. Shidachi, tout en reculant d'un pas du pied gauche abaisse encore la pointe de son sabre. Tous deux sont en position aichudan.

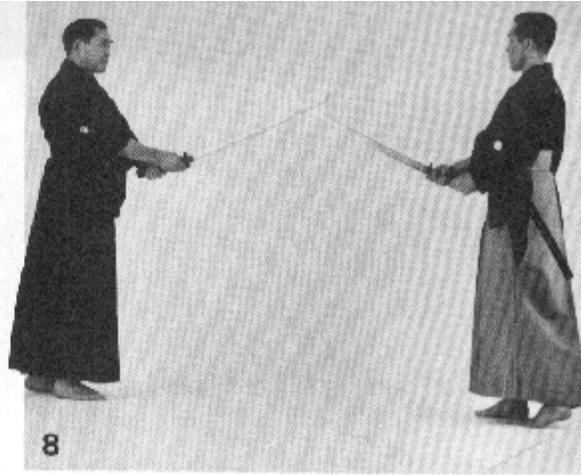
6. Saisissant une occasion propice, uchidachi porte un kiru au kote droit (poignet) de shidachi.

Déplacant alors son pied gauche en oblique vers l'arrière gauche, shidachi lève légèrement le shinogi droit de son sabre en oblique vers la droite ; il fait ensuite un pas en avant du pied droit et porte un kiru au kote droit (poignet) de uchidachi.

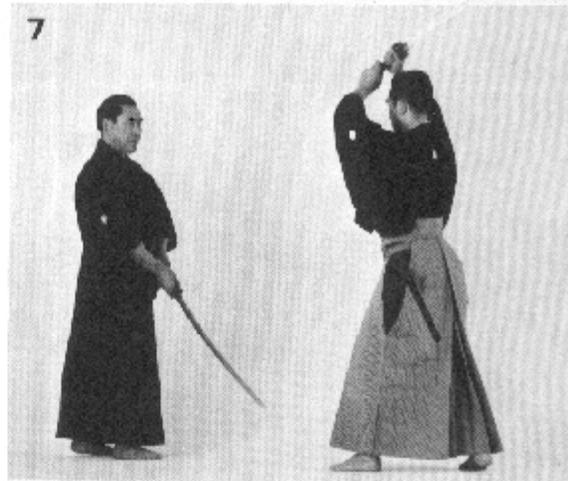
7. Tout en abaissant la pointe de son sabre, uchidachi fait un pas en arrière ; puis il bondit en avant du pied gauche et se met en position jodan gauche. Ce faisant il ne doit pas laisser faiblir l'élan physique et mental qu'il met dans ses actions (zanshin).

8. Shidachi met son pied gauche en retrait et uchidachi avance son pied droit ; autrement dit, tous deux reprennent leur position aichudan initiale.

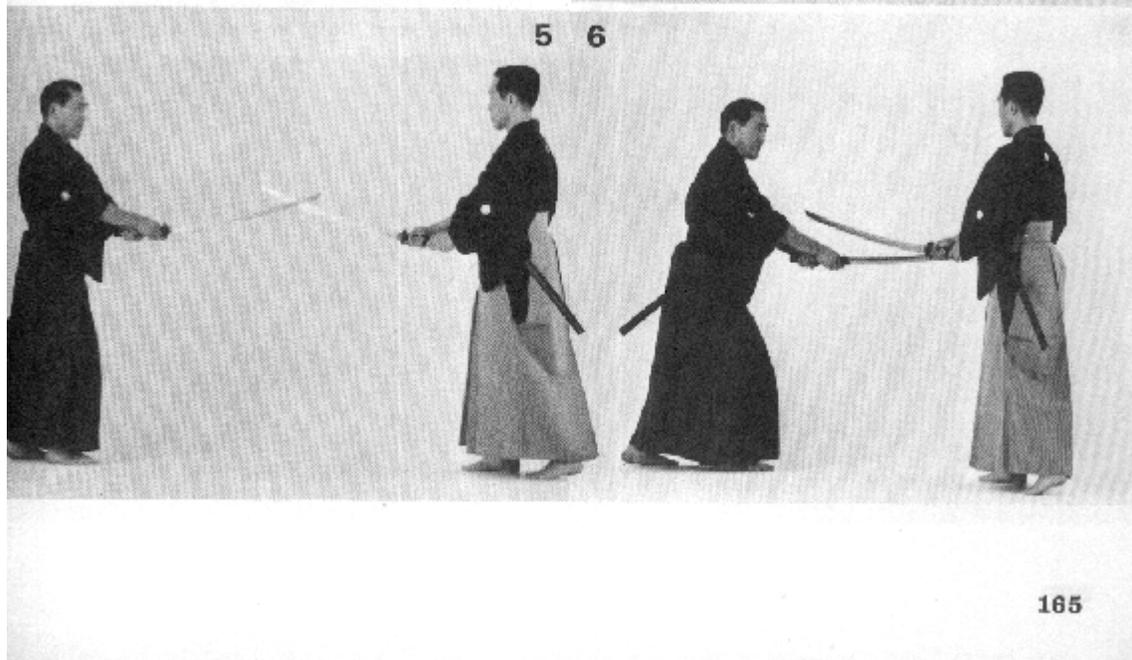
Les deux hommes rompent leur position, font cinq petits pas vers l'arrière en partant du pied gauche et se mettent en position chudan.



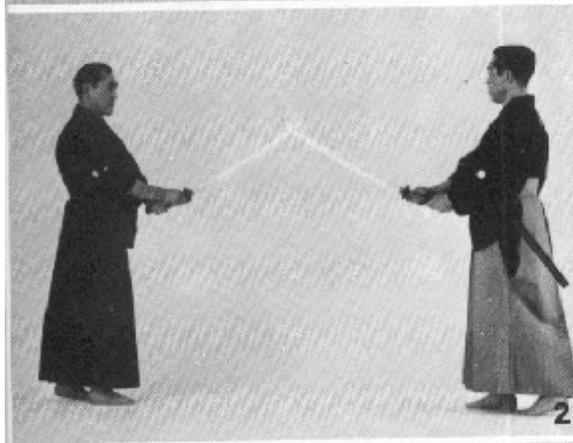
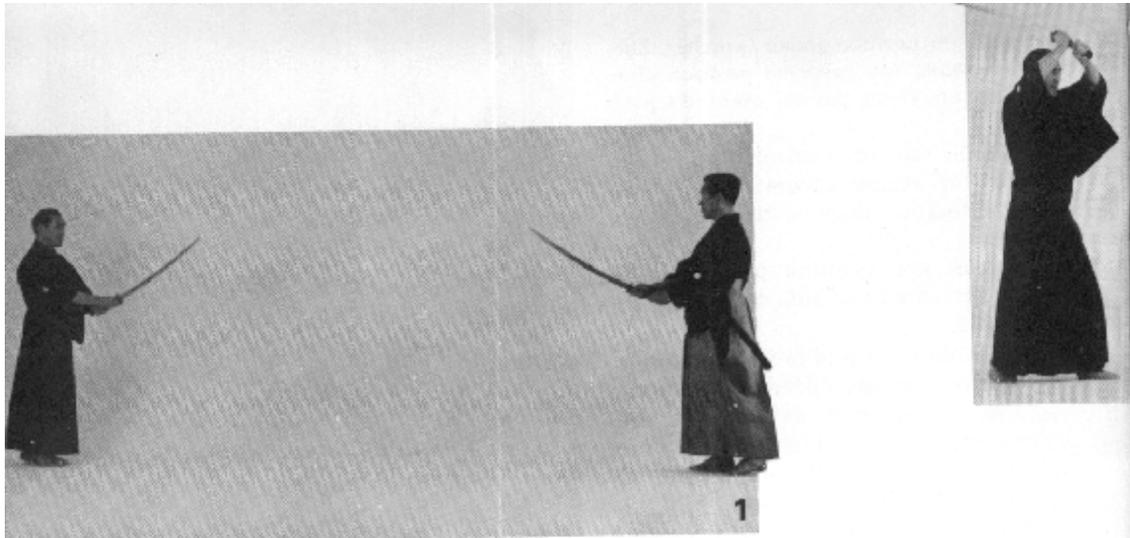
8



7



5 6

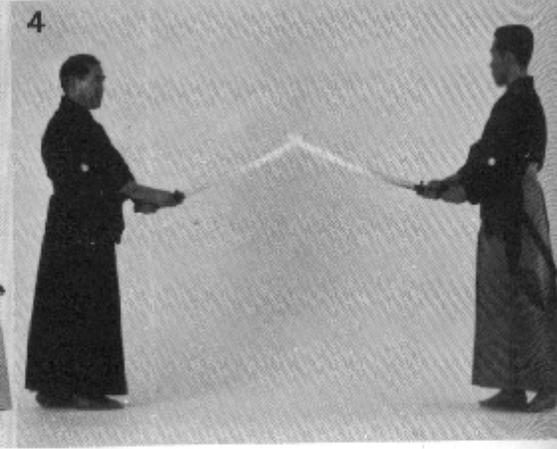
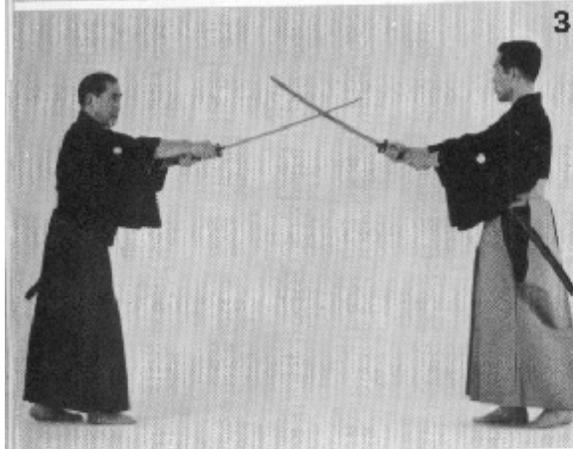


Nanahonme

1. Udachi (à gauche) et shidachi (à droite) sont tous deux en position chudan.

2. Tous deux font trois pas en avant en commençant du pied droit.

3. Saisissant une occasion propice à l'action, udachi dirige la pointe de son sabre vers le côté gauche de shidachi et, à deux mains, fait glisser le shinogi de son propre sabre le long de celui de shidachi pour porter un tsuki à la poitrine de ce dernier. Tout en étendant ses deux bras et en





faisant un pas en arrière du pied gauche, shidachi dirige son sabre en diagonale vers la gauche et bloque le sabre de uchidachi avec le shinogi de son sabre. Tous deux lèvent donc légèrement la pointe de leur sabre.

4. Tous deux se mettent en position chudan.

5-7. Tout en faisant un pas en avant du pied gauche, uchidachi porte un large kiru au shomen de shidachi. Après avoir avancé son pied droit vers la droite, shidachi fait un pas en avant du pied gauche et porte un kiru au côté droit du tronc de uchidachi.

8. Après le kiru, shidachi déplace son pied gauche en diagonale vers l'avant et met à terre son genou droit pour prendre la position sonkyo. Son genou gauche est levé le pied gauche est cambré de telle sorte que seuls les orteils touchent le sol. Il étend largement ses deux bras qui forment alors avec le sabre une ligne horizontale orientée en diagonale vers la droite. La pointe du sabre est dirigée vers la droite.

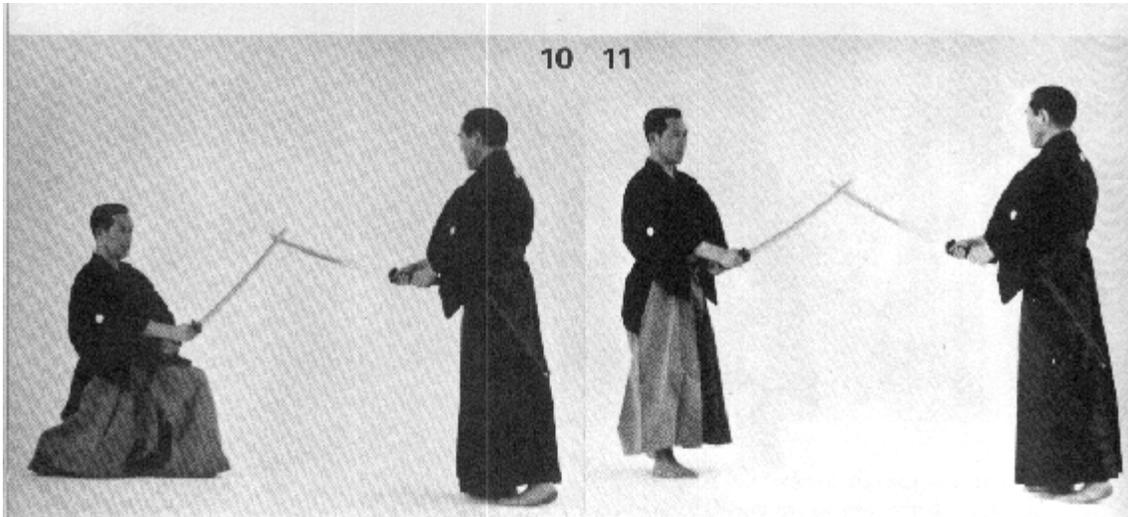
9. Le uchidachi ne modifie pas sa position et observe soigneusement shidachi. Ce dernier retourne son sabre et se met en position waki tout en montrant bien qu'il reste sur ses gardes.



8

9





10. Uchidachi (à droite) pivote sur son pied droit et se met face au shidachi (à gauche).

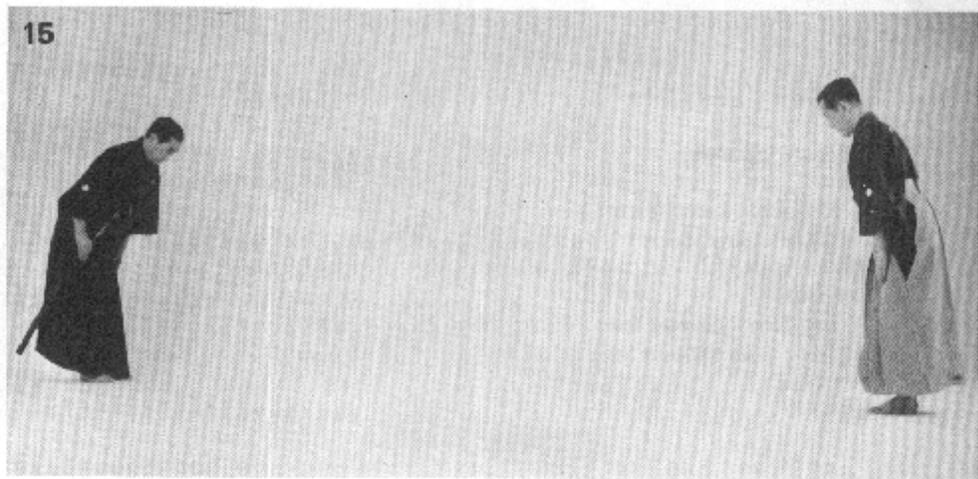
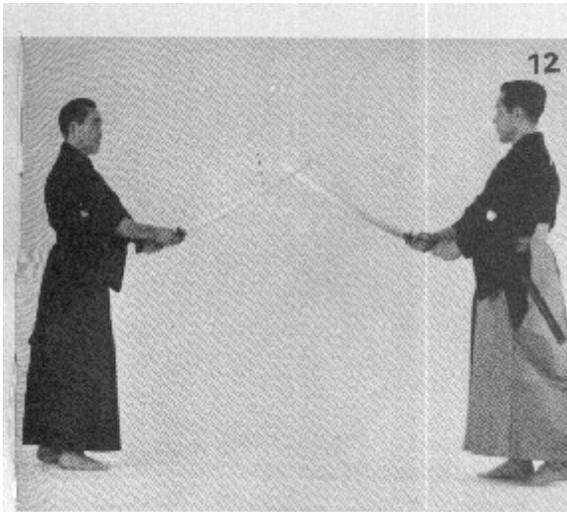
11. Uchidachi fait un pas en arrière, du pied gauche. Shidachi relève son genou droit et se met en position chudan.

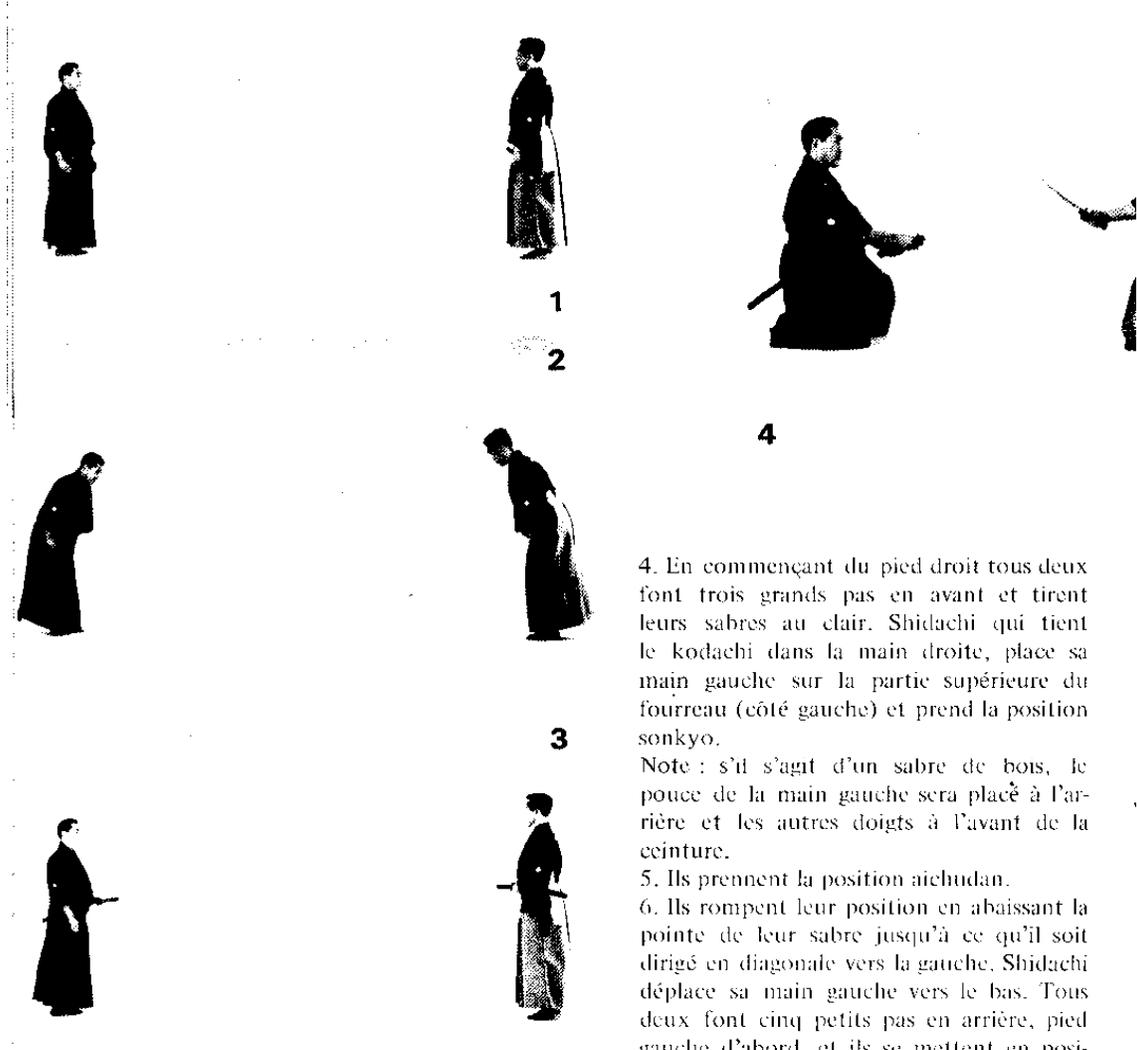
12. Sans rompre la position aichudan, les deux hommes reviennent à leur position du début (pied gauche d'abord).

13. Tous deux prennent la position sonkyo.

14. Ils remettent leurs sabres dans leurs fourreaux.

15. Tous deux font cinq pas en arrière : pied gauche d'abord. Retirant alors sabres et fourreaux de leurs ceintures ; ils font un salut debout.





Kodachi ipponme

1. Shidachi (à droite) utilise à présent un kodachi (sabre court) qu'il tient dans sa main droite ; il fait face à uchidachi (à gauche).
2. Les deux hommes font un salut debout.
3. Tous deux placent leur sabre dans leur fourreau.

4. En commençant du pied droit tous deux font trois grands pas en avant et tirent leurs sabres au clair. Shidachi qui tient le kodachi dans la main droite, place sa main gauche sur la partie supérieure du fourreau (côté gauche) et prend la position sonkyo.

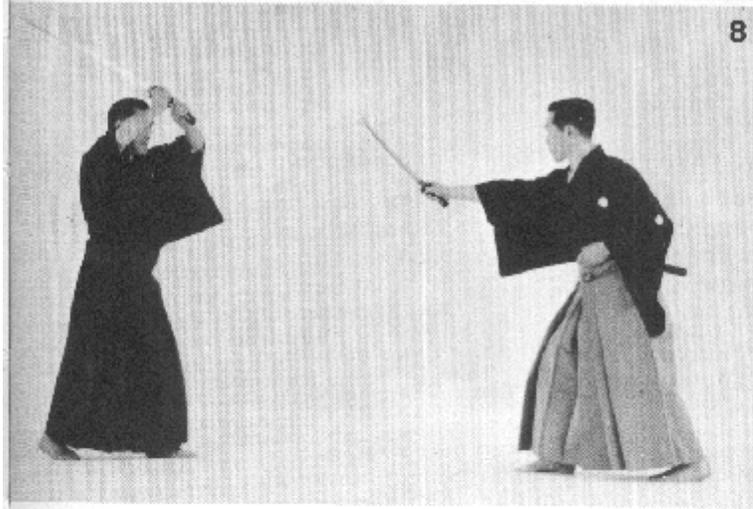
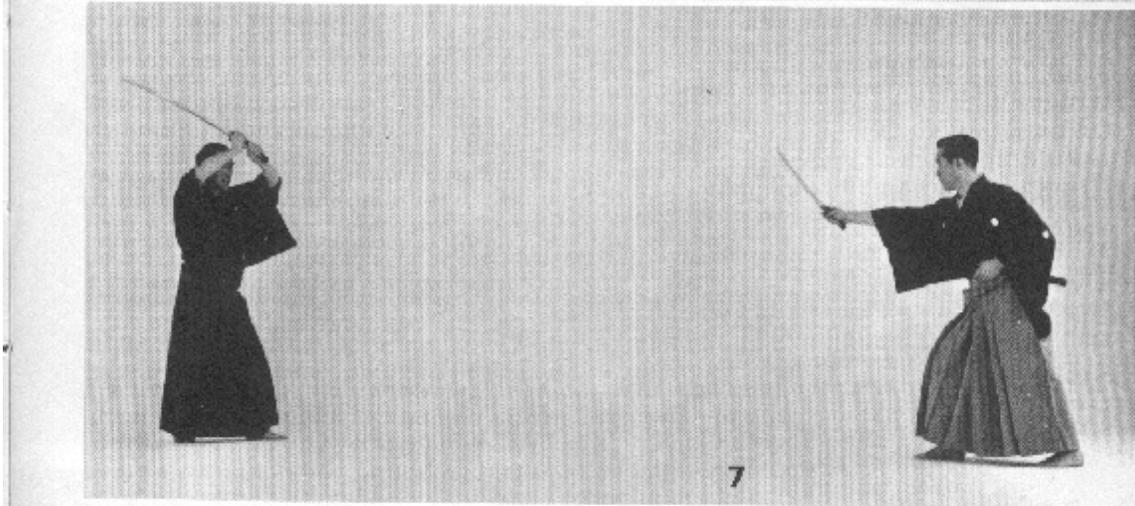
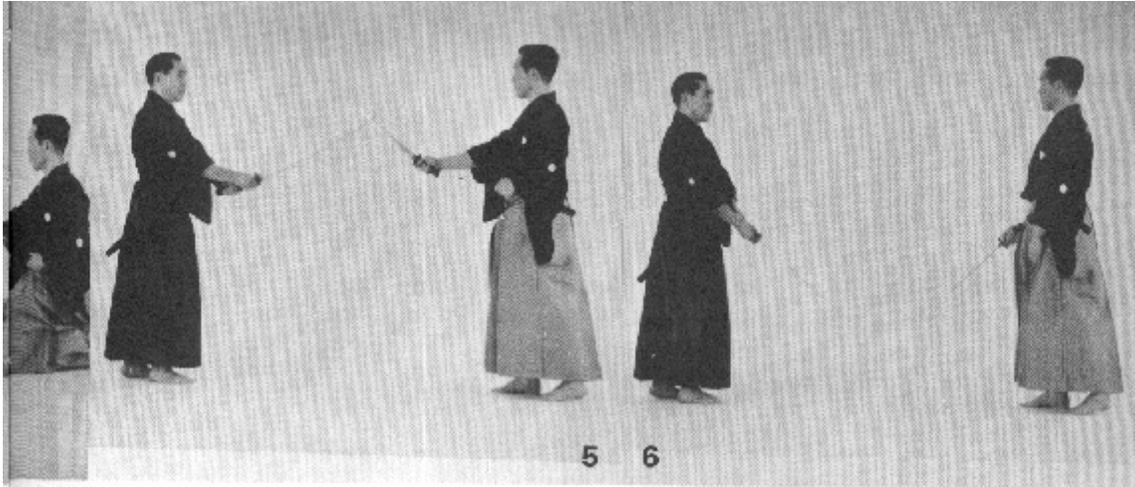
Note : s'il s'agit d'un sabre de bois, le pouce de la main gauche sera placé à l'arrière et les autres doigts à l'avant de la ceinture.

5. Ils prennent la position aichudan.

6. Ils rompent leur position en abaissant la pointe de leur sabre jusqu'à ce qu'il soit dirigé en diagonale vers la gauche. Shidachi déplace sa main gauche vers le bas. Tous deux font cinq petits pas en arrière, pied gauche d'abord, et ils se mettent en position chudan.

7. Uchidachi (à gauche) tient son sabre en position jodan (à deux mains). Shidachi (à droite) tourne la moitié de son corps sur le côté (hanmi) prend la position chudan et dirige la pointe de son sabre vers le visage de uchidachi. A ce stade là, sa main gauche est de nouveau placée à sa taille.

8. Les deux hommes font trois grands pas vers l'avant : le uchidachi commence du pied gauche et le shidachi du pied droit.





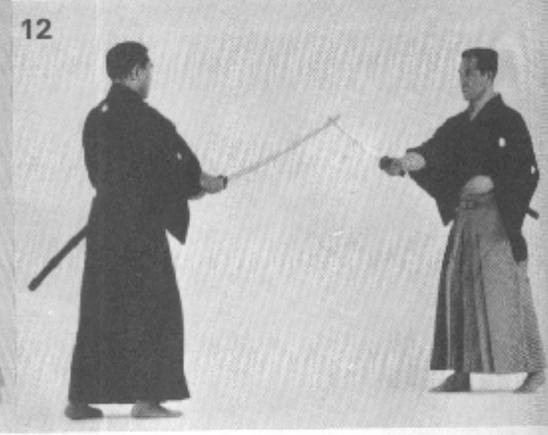
9

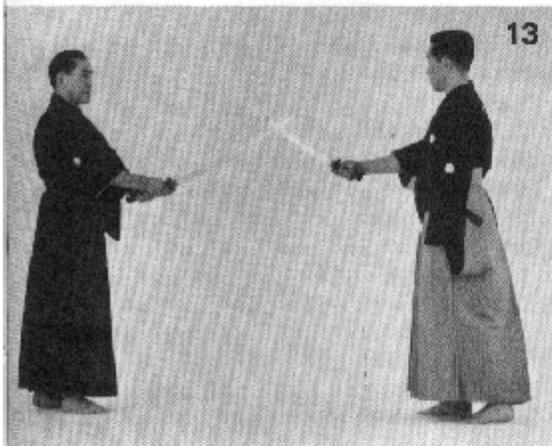


10

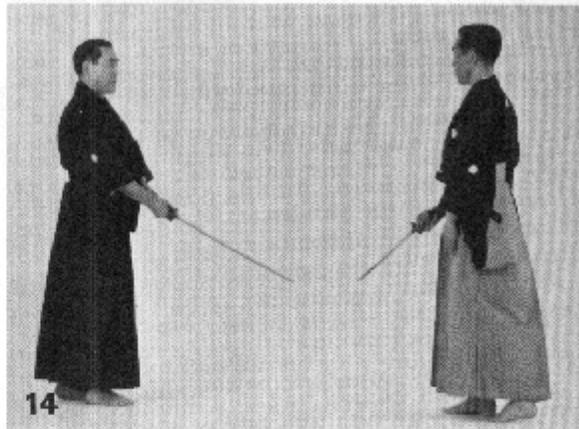


11 12





13



14

9. Tout en prenant l'intervalle correct (ma-ai) et en faisant un pas en avant (pied droit), uchidachi porte un large kiru au shomen du shidachi (à droite). Le shidachi se tourne vers la droite, étend sa main droite, tourne son sabre vers l'arrière et bloque le kiru de uchidachi avec le shinogi gauche de son sabre.

10. Shidachi porte aussitôt un kiru au men (visage) de uchidachi.

11. Shidachi fait un pas en arrière du pied gauche et lève son sabre en position jodan. Il doit veiller à ne pas laisser faiblir l'élan mental et physique qui accompagne son action (zanshin). Uchidachi fait face au shidachi.

12 - 13. Tous deux se mettent en chudan et reprennent leur position du début.

14. Ils rompent leur position en abaissant leur sabre et en le dirigeant en diagonale vers la gauche.

Pied gauche d'abord, les deux hommes font cinq pas en arrière et se mettent en chudan.



Kodachi Nihonme

1. Uchidachi tient son sabre en position gedan. Shidachi (à droite) se tient à demitourné sur le côté en position chudan comme s'il voulait contrôler le sabre de uchidachi de dessous.

1

2. Pied droit d'abord, tous deux font trois grands pas en avant. Uchidachi abaisse la pointe de son sabre et tente de se mettre en position chudan.

2

3 - 4. Shidachi avance et contrôle le sabre de uchidachi de dessous ; il tente d'avancer davantage.

4. Uchidachi déplace son pied droit latéralement vers la droite et prend la position waki.

5. Shidachi attaque avec la pointe de son kodachi en avançant d'un pas. Uchidachi quitte la position waki en avançant le pied droit ; ce faisant, il lève son shinai pour porter un kiru au shomen de shidachi. Il le fait en jodan si bien qu'entre ses bras, il continue de surveiller son adversaire. Le shidachi avance son pied gauche vers la gauche, lève sa main droite au-dessus de sa tête, met son sabre en arrière et pare le kiru adverse avec le shinogi droit de son kodachi.

6. Shidachi poursuit en portant un kiru au shomen de uchidachi.

7. Tout en avançant d'un pas du pied gauche, shidachi se sert de sa main gauche pour contrôler le coude droit de uchidachi du dessus. Il pointe ensuite son kodachi (sabre court) en direction de la gorge de uchidachi. Il ne doit pas laisser faiblir l'élan physique et mental de ses actions (zanshin) tout au long de cette série de mouvements.

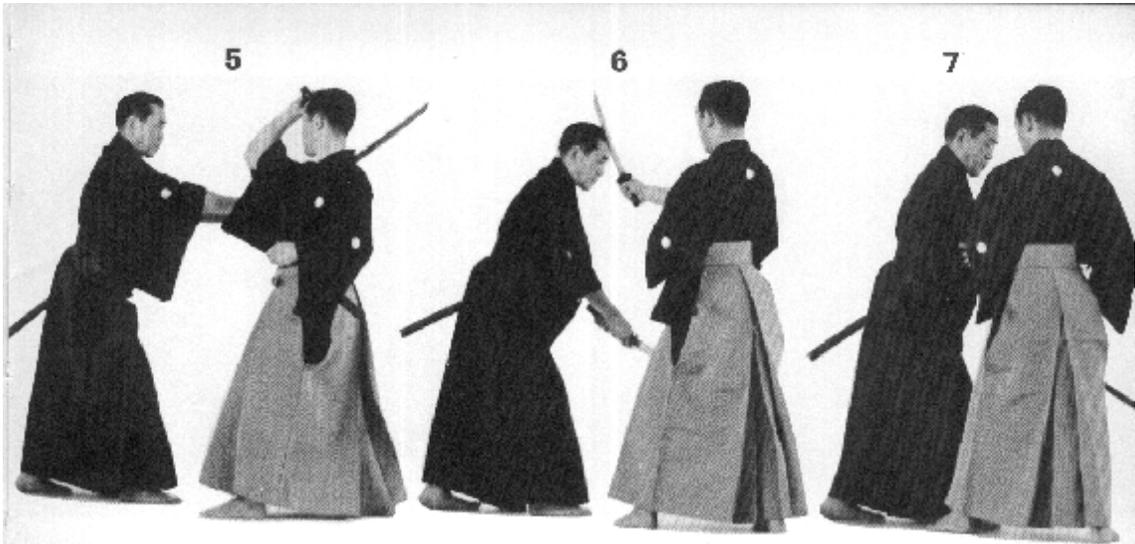
8. Shidachi qui contrôle l'arme plus grande de son adversaire avec son kodachi, retourne au centre et se met en position aichudan avec son partenaire.

Les deux partenaires rompent leur position et, pied gauche d'abord font trois petits pas vers l'arrière et se remettent en position chudan.



4

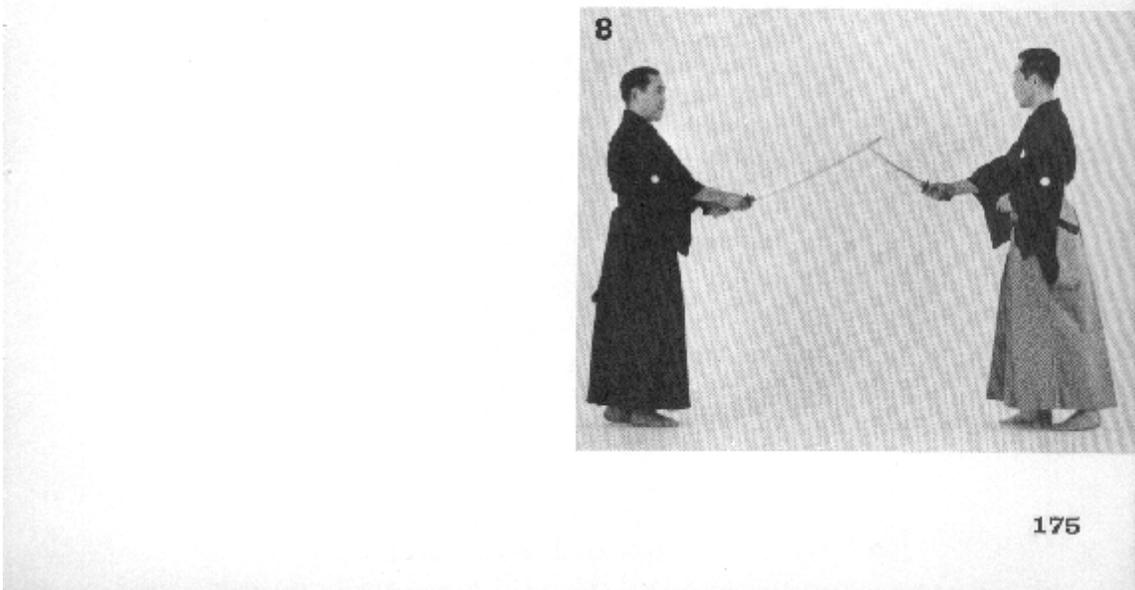


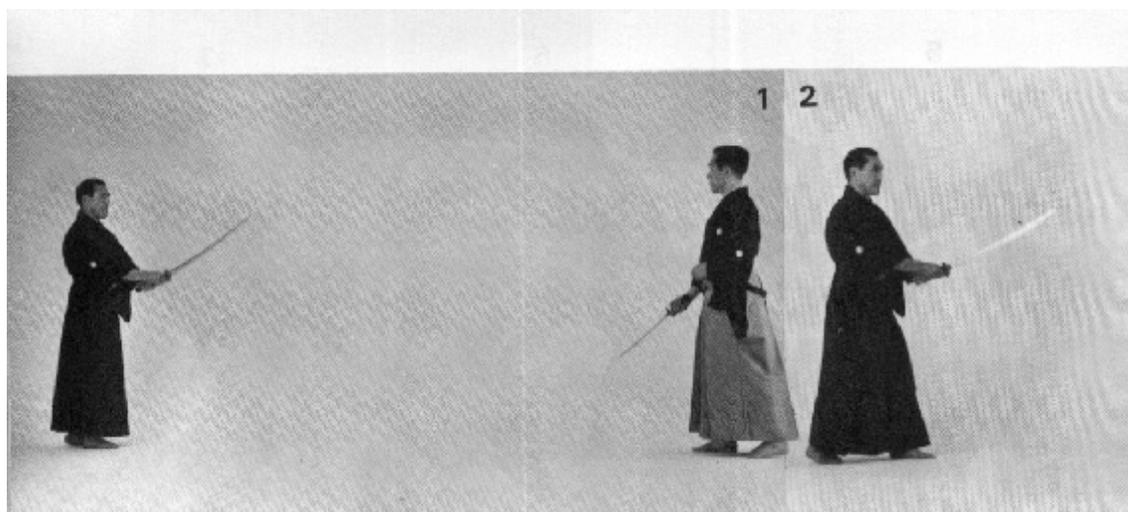


Phase 5 vue de l'autre côté



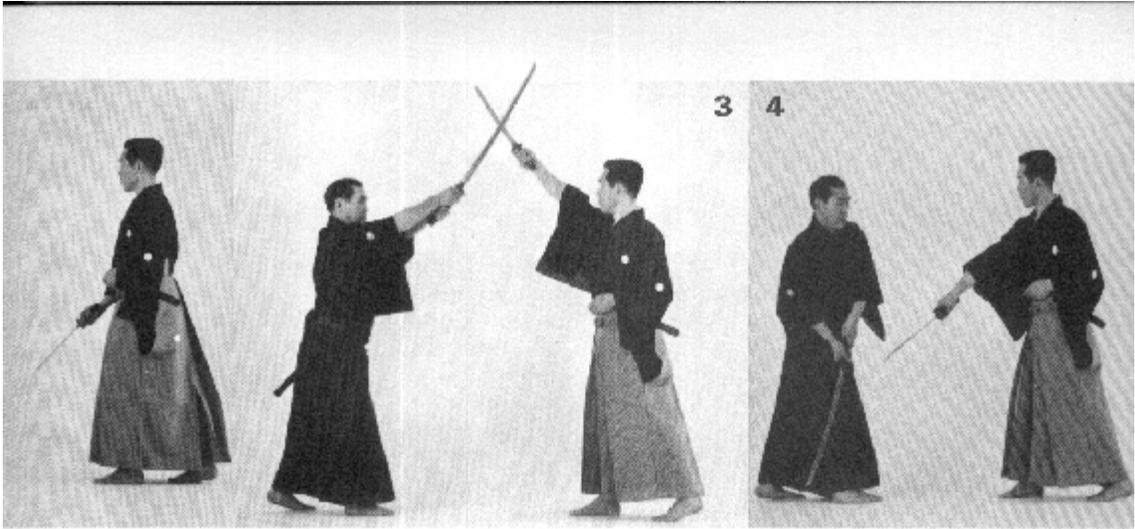
Phase 7 vue de l'autre côté





Kodachi Sambonme.

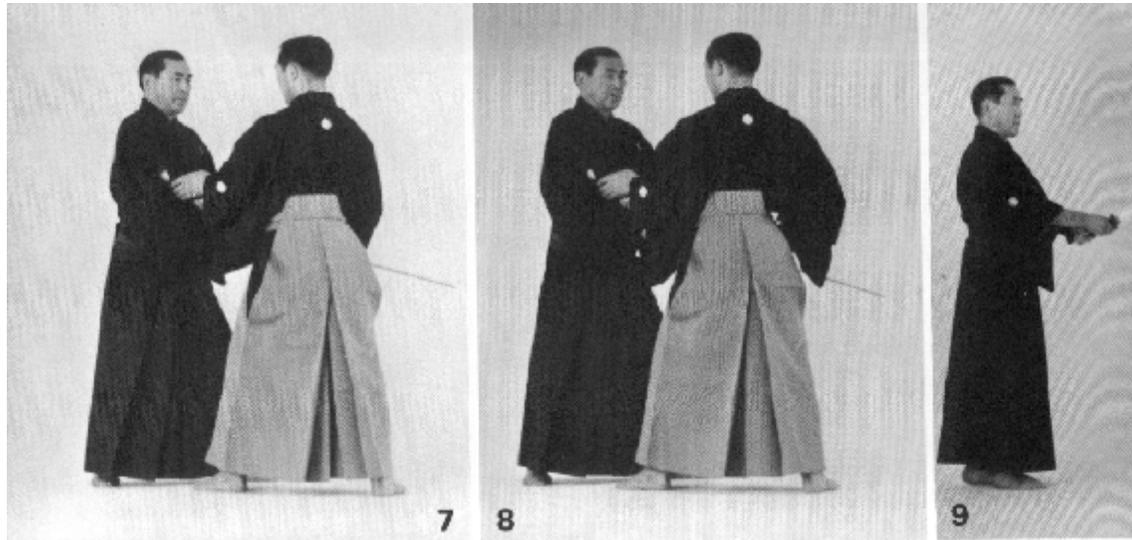
1. Uchidachi (à gauche) est en position chudan et shidachi (à droite) est en position gedan.
2. Pied droit d'abord, les deux partenaires avancent de trois grands pas.
3. Au troisième pas, uchidachi porte un large kiru au shomen de son partenaire. Celui-ci, au troisième pas, lève son kodachi et repousse le sabre de uchidachi en le faisant glisser vers le haut.
4. Tirant parti de la force descendante du sabre de uchidachi, shidachi le repousse davantage vers le bas, en diagonale vers l'avant gauche.
5. Uchidachi lève son sabre sur la gauche et, en avançant le pied gauche, tente de porter un kiru au côté droit du tronc de shidachi.
6. Shidachi fait un pas en avant et contrôle l'arme de uchidachi : avec la base du tsuba (garde) de son kodachi, il fait pression sur la base du tsuba du sabre de uchidachi. Puis d'un mouvement naturel, il lève de sa main gauche le coude droit de uchidachi.



Phase 5 vue de l'autre côté



Phase 6 vue de l'autre côté



Phase 7 vue de l'autre côté

Phase 8 vue de l'autre côté

7. Pied droit d'abord, uchidachi fait trois pas vers l'arrière tandis que shidachi, pied gauche d'abord, avance de trois pas.
 8. Sans laisser faiblir l'élan de ses actions, shidachi dirige la pointe de son sabre court en direction de la gorge de uchidachi.
 9. Les deux partenaires se mettent en

chudan et reviennent à leur position initiale.
 10. Les deux partenaires, sabres en position chudan, se placent en position sonkyo.
 11. Après avoir remis leurs sabres dans leur fourreau, ils se relèvent. Pied gauche d'abord, ils font cinq pas en arrière. Sabre en main droite ils font un salut debout.

