

ZEN NIHON KENDO RENMEI JODO
(Livret Explicatif)

Traduction en Français

Par Corinne Marie dit Moisson et Tomoko Shimomura
Corrigée par Monsieur Suzuki Professeur de Français et
élève de Matsui Kenji senseï

Fédération Japonaise de Kendo Fédération Japonaise
de Kendo

- 1ère publication du livret explicatif en 1968.
- Modifications partielles en Octobre 1977 et Juin 1987.
- Mise à jour du manuel japonais en Avril 2003
- 1° traduction en Français en 2004
- Mise à jour du livret japonais en avril 2017
- Mises à jour en français effectuées jusqu'en décembre 2024

ZEN NIHON KENDO RENMEI JODO (nouvelle édition corrigée)

Le Zen Nihon Kendo Renmei Jodo existe depuis 1968. Grâce à une première édition de ce livret explicatif, l'enseignement du Jodo a pu être transmis. Puis il a été modifié par deux fois en 1977 et 1987.

Les changements apportés furent minimes et n'ont pas été suffisants pour éviter des différences d'enseignements entre les différents professeurs.

C'est pourquoi une Commission Jodo a été créée et s'est réunie ces deux dernières années afin de réfléchir à l'élaboration d'un nouveau livret.

Le contenu de base reste inchangé mais des précisions dans l'exécution des techniques ont été apportées.

Nous espérons que cette nouvelle édition permettra d'uniformiser l'enseignement du Jodo dispensé au sein de la Zen Nihon Kendo Renmei, facilitant d'autant l'organisation des passages de grades, des tournois, etc.

Principaux points corrigés

- 1- Toutes les commissions régionales de Jodo au Japon ont été contactées afin de répertorier les points techniques nécessitant une correction et ceci dans le but de retrouver la pratique d'origine.
- 2- *Genzokutéki Doza* (bases fondamentales à deux) elles n'ont pas subies de modification mais ont été présentées en d'autres termes.
- 3- Certaines techniques non détaillées dans les éditions précédentes sont cette fois-ci reprises en détail.
- 4- *Tandoku Doza* (les techniques en solo) dont les explications avaient été omises sont maintenant clairement détaillées.
- 5- De nouveaux dessins concernant les Ashisabaki ou déplacements de pieds ont été créés.
- 6- La même méthodologie utilisée pour le Kendo no Kata a été utilisée pour expliquer les Kata de Jodo.

Le 1er Avril 2003

Fédération Japonaise de Kendo (reconnue d'utilité publique)
Le Président

Takéyasu Yoshimitsu

TABLE DES MATIERES

I) Caractéristiques du Jodo.....	5
1) Equipement standard.....	5
a) Dimensions du Jo.....	5
b) Dimensions du Tachi ou Bokuto.....	5
2) Attitude mentale dans le Jodo.....	5
3) Objectifs du Jodo et ses aboutissants.....	5
II) Règles de salut.....	6
1) Salut à genoux.....	6
2) Salut debout.....	6
III) Zen Nihon Kendo Renmei Jodo.....	7
1) Postures en Jodo (Shisei).....	7
a) Ritsujo.....	7
b) Sagéjo.....	7
2) Les gardes ou Kamaé au Jo.....	7
a) Tsuné no Kamaé.....	7
b) Honté no Kamaé.....	7
- Honté no Kamaé à droite.....	7
- Honté no Kamaé à gauche.....	8
c) Gyakuté no Kamaé.....	8
- Gyakuté no Kamaé à droite.....	8
- Gyakuté no Kamaé à gauche.....	8

d) Hikiotoshi no Kamaé.....	8	g) Kuritsuké.....	29
- Hikiotoshi no Kamaé à droite.....	8	h) Kuri Hanashi.....	32
- Hikiotoshi no Kamaé à gauche.....	9	i) Taï Atari.....	35
3) Les différentes Kamaé au Tachi et la Kamaé no Toki Kata.....	9	j) Tsuki Hadzushi Uchi.....	38
a) Posture en Sagéto.....	9	k) Dobarai Uchi.....	41
b) Posture en Keïto.....	9	l) Taï Hadzushi Uchi.....	43
c) Posture en Taïto.....	9	6) KATA.....	48
d) Kamaé au Tachi.....	10	a) 1er Tsukizué.....	48
(a) Chudan no Kamaé.....	10	b) 2ème Suigetsu.....	50
(b) Moroté Jodan no Kamaé à gauche.....	10	c) 3ème Hissagé.....	51
(c) Moroté Jodan no Kamaé à droite.....	10	d) 4ème Shamen.....	53
(d) Gédan no Kamaé.....	10	e) 5ème Sakan.....	54
(e) Hasso no Kamaé.....	10	f) 6ème Monomi.....	55
(f) Waki no Kamaé.....	11	g) 7ème Kasumi.....	56
e) Kamaé no Toki Kata.....	11	h) 8ème Tachiotoshi.....	58
4) Shi Uchi Kotaï.....	11	i) 9ème Rai Uchi.....	60
5) KIHON.....	12	j) 10ème Seïgan.....	61
a) Honté Uchi.....	14	k) 11ème Midarédomé.....	62
b) Gyakuté Uchi.....	17	l) 12ème Ran Ai.....	64
c) Hikiotoshi Uchi.....	19	7) Points à observer pour juger et arbitrer.....	68
d) Kaéshi Tsuki.....	22		
e) Gyakuté Tsuki.....	25		
f) Makiotoshi.....	27		

I) Caractéristiques du Jodo

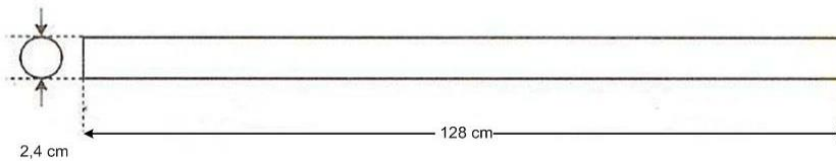
1) Equipement standard (armes)

L'équipement standard en Jodo est un bâton : le Jo, et un sabre de bois : le Tachi, Bokuto ou encore Bokken, voire Ken. Les normes officielles sont décrites ci-dessous.

a) Dimensions du Jo

longueur	128 cm
diamètre	2,4 cm
qualité	chêne blanc du Japon
forme	voir croquis ci-dessous

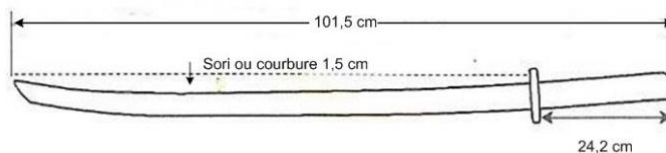
Jo



b) Dimensions du Tachi

longueur totale	101,5 cm
longueur de la poignée	24,2 cm
Sori ou courbure	1,5 cm
qualité	chêne blanc du Japon , tsuba en cuir
forme	voir croquis ci-dessous

Tachi (Bokuto)



2) Attitude mentale dans le Jodo

Dans l'esprit du Jodo nous ne devons pas avoir l'esprit offensif, mais en fonction de l'attaque nous adapterons notre attitude afin de contrôler l'action de l'adversaire.

Il ne s'agit pas de blesser l'adversaire mais il s'agit de lui faire comprendre qu'il ne faut pas avoir l'esprit d'attaquer.

Ceci est illustré par un vieux poème japonais « waka » qui dit :

« Avec le sabre il est difficile de ne pas blesser gravement l'adversaire, mais avec le Jo on peut lui faire comprendre sans le blesser gravement qu'il ne faut pas avoir l'esprit d'attaque.

Est ce qu'il existe un autre moyen ? non, il n'existe que le Jo.»

La plupart des techniques au Jo s'effectuent avec l'état d'esprit du timing Go no Sen. (laisser attaquer pour contre attaquer et prendre le dessus).

3) Objectif du Jodo, tenants et aboutissants

Les objectifs du Jodo ne doivent pas se limiter à augmenter nos capacités physiques mais ils doivent permettre d'élever notre degré d'éveil et ainsi accroître nos facultés de discernement.

1-Le respect d'autrui, la confiance, la patience.

2-La santé : le corps se renforcera, les réflexes s'affineront.

3-Le Shiseï : par une position correcte du corps on obtiendra une meilleure présence.

4-Le jugement : meilleures facultés d'adaptation, meilleures prises de décision.

5-Le comportement : en adoptant une attitude de plus en plus juste nous serons à même de faire face avec harmonie aux différents aléas de la vie.

Explications

II) Règles de Salut

1) Salut à genoux (Zarei)

Le salut à genoux s'effectue lors de démonstrations au sein du Dojo.

Uchi Tachi (Uchi ou celui qui tient le sabre) se trouve à genoux, le Bokuto posé sur son côté droit, la Tsuba à la hauteur du genou et le tranchant dirigé vers l'intérieur.

Shi Jo (Shi ou celui qui tient le Jo) se trouve à genoux, le Jo posé au sol se situe à un poing de distance par rapport au corps et son centre se situe à la hauteur de la hanche droite.

Adopter une attitude correcte du corps (Tadashi Shisei), sans se presser placer **les deux mains ensemble** au sol devant les genoux de façon à former un triangle avec les doigts.

Puis incliner le haut du corps pour se saluer simultanément, se redresser en plaçant **les deux mains ensemble** sur les cuisses.

2) Salut debout (Ritsu Rei)

Uchi tient le sabre **dans la main droite** le long du corps (Sagéto). Shi tient le jo en sagéjo.

On salue le shinza avec un angle de 30 degrés environ.

Lorsque que l'on se salue mutuellement tout en continuant à se regarder le sabre est tenu à 15 degrés environ

Façon correcte de prendre Seiza et de se relever

Pour s'asseoir à genoux (Seiza) reculer d'un demi-pas à partir du pied gauche et de là prendre la position.

Pour reprendre la station debout, commencer à avancer d'un demi-pas le pied droit puis de là finir de se redresser.

III) Zen Nihon Kendo Renmei Jodo

1) Postures en Jodo (Shisei)

a) Ritsujo

Exécution : de la posture naturelle debout (Shizentaï), le bras droit est naturellement allongé, le poignet droit touche le flanc droit, la saisie du jo doit être légère, placer l'extrémité arrière à cinq centimètres environ du petit orteil droit.

b) Sagéjo

Exécution : de la position Shizentaï le Jo est tenu en son milieu avec la main droite. Incliner l'extrémité avant du Jo (Jo Saki), l'autre extrémité se colle derrière l'épaule. Le pouce de la main droite se plaquant sur le côté droit du corps.

2) Les gardes ou Kamaé au Jo

- 1- Tsuné no Kamaé (à droite et à gauche)
- 2- Honté no Kamaé (à droite et à gauche)
- 3- Gyakuté no Kamaé (à droite et à gauche)
- 4- Hikiotoshi no Kamaé (à droite et à gauche)

a) Tsuné no Kamaé

Exécution : de la position Shizentaï le Jo est tenu sans tension en son milieu avec la main droite. L'extrémité du Jo se plaçant à la hauteur du nombril. Les deux pieds sont réunis (1).

b) Honté no Kamaé

- Honté no Kamaé à droite

Exécution : à partir de Tsuné no Kamaé avancer main droite et pied droit vers l'avant, saisir l'extrémité arrière du Jo avec la main gauche, la main droite glisse sur le Jo, la distance entre les deux mains correspond à un quart de la longueur totale du Jo. L'extrémité avant du Jo se trouve à la hauteur des yeux du partenaire ou Aïté.

la pointe du pied arrière est tournée dans un angle de 45 degrés environ pour prendre Yayahanmi no kamae.

Directives des points à respecter

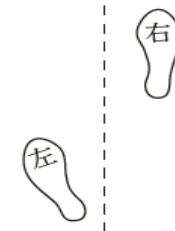
(1) Pour joindre les pieds, on doit laisser un intervalle d'un pied entre les deux talons qui ne doivent pas se toucher.



Yayahanmi

Identique aussi bien à droite 右

qu'à gauche 左



- Honté no Kamaé à gauche

Exécution : à partir de Tsuné no Kamaé, la main gauche se place devant la droite pour saisir le Jo. Main gauche et pied gauche avancent tandis qu'en même temps la main droite vient saisir l'extrémité arrière du Jo. La main gauche glisse sur le Jo, la distance entre les deux mains correspond à un quart de la longueur totale du Jo. L'extrémité avant du Jo se trouve à la hauteur des yeux du partenaire, **la pointe du pied arrière** dirigée dans un angle de 45 degrés environ (Yayahanmi).

c) Gyakuté no Kamaé

- Gyakuté no Kamaé à droite

Exécution : à partir de Tsuné no Kamaé saisir l'extrémité avant du Jo en Gyakuté avec la main gauche, dans le même temps avancer d'un pas le pied droit. L'extrémité arrière droite du Jo passe sur l'avant tout en tournant par-dessus sans lâcher la main droite, la saisie devient inversée (main en supination) puis la main droite glisse sur le Jo pour obtenir une distance d'un quart de la longueur totale du Jo entre les deux mains. L'extrémité avant du Jo se trouve à la hauteur des yeux du partenaire, **la pointe du pied arrière** dirigée dans un angle de 45 degrés environ (Yayahanmi).

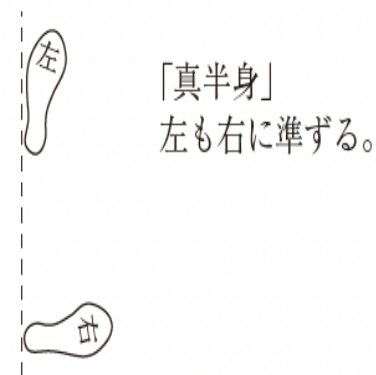
- Gyakuté no Kamaé à gauche

Exécution : se mettre en Gyakuté no Kamaé à droite, puis tirer la main gauche de façon à saisir le Jo dans toute sa longueur. Tout en avançant le pied gauche, l'extrémité arrière gauche du Jo passe sur l'avant tout en tournant par-dessus. Glisser la main gauche sur le Jo pour obtenir une distance d'un quart de la longueur totale du Jo entre les deux mains. L'extrémité avant du Jo se trouve à la hauteur des yeux du partenaire, **la pointe du pied arrière** dirigée dans un angle de 45 degrés environ (Yayahanmi).

d) Hikiotoshi no Kamaé

- Hikiotoshi no Kamaé à droite

Exécution : à partir de Tsuné no Kamaé, tout en saisissant par-dessus l'extrémité avant du Jo avec la main gauche avancer le pied gauche, coller sans tension la racine du pouce gauche à l'extrémité du sein, les quatre autres doigts sont tendus vers le haut, dans la position finale on est complètement (**Mahanmi**) de profil à gauche (Hidarihanmi), Tourner la main droite pour saisir le Jo par-dessous, le dos de la main reste en contact avec la cuisse.



Manhanmi

Identique aussi bien à droite 右

qu'à gauche 左

- Hikiotoshi no Kamaé à gauche

Exécution : à partir de Honté no Kamaé à droite, passer le pouce gauche pour tirer le Jo vers l'arrière, la main gauche pivote pour tirer le Jo vers le bas et l'arrière. Changer la saisie de la main droite, coller sans tension la racine du pouce droit à l'extrémité du sein, les quatre autres doigts sont tendus vers le haut, dans la position finale on est placé complètement de profil à droite (Migihanmi), le dos de la main gauche en contact avec la cuisse.

3) Les différentes gardes au Tachi et la Kamaé no Toki Kata

a) Posture en Sagéto

Le Tachi est tenu sans tension par la main **droite** près de la Tsuba. Le tranchant est dirigé vers le haut, le bras est allongé naturellement, le pouce ne contrôle pas la Tsuba.

b) Posture en Keïto

Passer le sabre dans la main gauche, le pouce de la main gauche contrôle la Tsuba, les quatre autres doigts saisissent le Tachi, le coude légèrement fléchi, tranchant dirigé vers le haut, la Tsukagashira (extrémité de la poignée) est dirigée vers la ligne médiane du corps. La pointe du Tachi est inclinée vers l'arrière dans un angle de 45 degrés. L'articulation du pouce gauche doit se plaquer légèrement sur la partie supérieure de l'os iliaque.

c) Posture en Taïto

- Prise de la posture Taïto à partir de Keïto.

A partir de la posture Keïto amener le Tachi légèrement sur l'avant avec la main gauche, à laquelle succède la main droite en saisissant par dessous la tsuka avec le pouce, la main droite saisit la Tsuka et continue à tirer le sabre vers l'avant, la main gauche vient guider la pointe du sabre (Kissaki) à l'intérieur du Obi pour le guider sur l'arrière. Le pouce de la main gauche vient contrôler la Tsuba et en fin de mouvement la Tsukagashira est dirigée vers la ligne médiane du corps.

- Prise de Taïto de la posture où l'on a baissé la garde (Kamaé o Toké).

A partir de cette posture retirer la main gauche de la Tsuka pour l'amener à la taille. La main droite tout en dirigeant le tranchant vers le haut amène le Kissaki à la main gauche qui séparera l'intérieur du Obi afin d'introduire le Kissaki. Le pouce de la main gauche contrôle la Tsuba. La Tsukagashira étant finalement amenée au centre du corps, relâcher la main droite.

En Jodo généralement le Tachi est représenté par un Bokuto, mais bien que cela soit un sabre en bois (Bokuto) il faut toujours penser à l'utiliser comme un vrai sabre tranchant et chercher à le manipuler comme un Katana.

d) Kamaé au Tachi**- Chudan no Kamaé**

En avançant le pied droit, la main gauche va se placer à un poing devant le nombril, l'articulation du pouce gauche se situe à la hauteur du nombril. Puis la main droite saisit la Tsuka et dégaine le sabre. Le prolongement du Kissaki doit se diriger soit entre les deux yeux soit vers l'œil gauche de l'adversaire (on est supposé être à la distance d'attaque sur un seul pas : Issoku-Itto no Maaï). Le terme « Seïgan » est aussi utilisé pour cette garde.

- Moroté Hidari Jodan no Kamaé

A partir de Chudan no Kamaé, avancer le pied gauche, en plaçant le poing gauche à environ un poing devant le front gauche. Le sabre forme un angle de 45 degrés environ, la pointe est légèrement dirigée vers la droite.

- Moroté Migi Jodan no Kamaé

A partir de Chudan no Kamaé, placer le poing gauche à environ un poing devant et au dessus du front, le Kissaki se situe à 45 degrés environ, mais ici la pointe reste sur la ligne médiane.

- Gédan no Kamaé

A partir de Chudan no Kamaé, baisser la pointe du sabre et s'arrêter à une hauteur d'environ trois à six centimètres au-dessous du genou du partenaire.

- Hasso no Kamaé

De Chudan no Kamaé, avancer le pied gauche, avec le sentiment de prendre un grand Jodan no Kamaé, le tranchant dirigé vers le partenaire. A partir de Moroté Hidari Jodan no Kamaé descendre le poing droit jusqu'à l'épaule, la Tsuba à hauteur et à un poing de distance de la bouche.

Le poing gauche doit se situer à peu près sur la ligne médiane du corps. Le tranchant est incliné à 45 degrés vers l'arrière. Les orteils du pied droit sont légèrement dirigés vers l'extérieur, veiller à ne pas poser le talon au sol.

Quand on prend la garde Chudan no Kamaé à partir de la posture keïto, il faut orienter la lame dans un geste oblique gauche, sans exagérer le mouvement, ce n'est pas une posture d'attaque (Furi Kaburi).

Pour passer en Hasso no Kamaé, il ne faut pas passer en Jodan.

- Waki no Kamaé

A partir de Chudan no Kamaé, tout en reculant le pied droit, faire passer le poing droit à peu près à la hauteur de la bouche pour finalement prendre Waki no Kamaé à droite, le corps est complètement de profil à gauche.

Tourner les orteils du pied droit légèrement vers l'extérieur et faire attention à ne pas poser le talon au sol.

Le Kissaki est sur l'arrière, tranchant tourné en Migi Nanamé (diagonale droite) vers le bas, et surtout ne doit pas être visible par le partenaire.

Le poignet gauche est à un poing de distance et à la hauteur du nombril, à ce moment là le poignet gauche ne doit pas être cassé. Le Kissaki se trouve un peu plus bas que dans Gédan no Kamaé.

- Kamaé no Toki Kata

Le point essentiel à respecter est de descendre la pointe du sabre entre trois et six centimètres sous le genou de Aité, et d'avoir le dos de la lame dirigé en Migi Nanamé (diagonale droite) un peu plus que dans Gédan no Kamaé.

4) Shi Uchi Kotai règlement appliqué après le Corona

Le changement d'armes ne se fait plus par passation entre Shi et Uchi.

Pour arriver sur le Shiaï jo, les protagonistes arrivent chacun avec leurs 2 armes.

Jo et tachi sont portés sur le coté droit, tachi à l'intérieur tranchant vers le haut, tsukakashira et jo saki sont alignés sur l'avant, l'angle du set dirigé légèrement vers le bas.

Shi posera son tachi à droite, tranchant vers lui en mettant le genou droit au sol.

Uchi posera son Jo à droite, en mettant le genou droit au sol.

Puis Shi et Uchi avancent de 3 pas dans le maai de départ.

Une fois les kata terminés, Shi et Uchi reculent de 3 pas.

Shi posera son Jo à droite, en mettant le genou droit au sol et prendra son tachi pour devenir Uchi.

Uchi posera son Tachi à droite, en mettant le genou droit au sol et prendra son Jo pour devenir Shi.

Shi et Uchi avancent de 3 pas dans le maai de départ pour effectuer les kata.

Les rôles changeront mais pas les places.

Lorsqu'on passe la pointe du sabre en Nanamé (diagonale) sur l'arrière, cela ne doit pas être fait en changeant la main de place sur la Tsuka mais naturellement, le poignet tourne avec la prise de Kamaé. Lorsqu'on casse la garde, soit en **ramenant** le pied droit vers le pied gauche soit en reculant le pied gauche derrière le pied droit, **les deux pieds ne sont jamais joints mais le pied droit reste toujours légèrement devant.**



5) Kihon

Dénomination

- | | | |
|----|---------------------|------------------------|
| 1 | Honté Uchi | (à droite et à gauche) |
| 2 | Gyakuté Uchi | (à droite et à gauche) |
| 3 | Hikiotoshi Uchi | (à droite et à gauche) |
| 4 | Kaéshi Tsuki | (à droite et à gauche) |
| 5 | Gyakuté Tsuki | (à droite et à gauche) |
| 6 | Makiotoshi | |
| 7 | Kuritsuké | |
| 8 | Kuri Hanashi | |
| 9 | Taï Atari | |
| 10 | Tsuki Hadzushi Uchi | |
| 11 | Dobaraï Uchi | |
| 12 | Taï Hadzushi Uchi | (à droite et à gauche) |

Les 12 Kihon cités ci-dessus sont les principes fondamentaux du Jodo, ce sont des formes d'apprentissage qui permettront d'effectuer les Kata de Jodo librement et plus naturellement.

- 1** La posture correcte (Shiseï) et l'allure générale vont s'améliorer.
- 2** Le Maaï sera assimilé, les frappes et les Tsuki deviendront assurés.
- 3** Dans l'exactitude des gestes, les mouvements deviendront aisés et vivants.
- 4** Les mauvaises habitudes vont diminuer, les Tsuki et les frappes deviendront plus précis et plus francs.
- 5** Le placement du regard (Métsuké) sera assimilé et l'on commencera à sentir l'intention de Aïté dans son regard. Le Kiaï s'améliorera.

Les Kihon sont les principes de base d'utilisation du Jo dans les Kata. Si on regroupe des Kihon ils ne constitueront aucunement un Kata !

Pendant l'entraînement, il faut avoir toujours à l'esprit que l'entraînement au Kihon permettra d'accomplir librement et naturellement les Kata de Jodo. Pour la commodité, on peut faire des démonstrations et ou des exercices en groupe ou faire des séries d'enchaînements de Kihon mais dans tous les cas, on devra veiller à pratiquer avec application, point par point les Tsuki, frappes, postures, etc., spécialement lorsque l'on pratique seul on s'efforcera d'accorder : l'énergie, le bâton et le corps (Ki Jo Taï Ichi). Il faut s'entraîner afin d'acquérir le mouvement le plus exact possible.

Explications

Il y a deux façons de pratiquer les Kihon : à deux (Sotai Dosa, ou Genzokutéki Dosa) et seul (Tandoku Dosa), dans ce livret explicatif nous allons faire la description chronologique du Sotai Dosa et du Tandoku Dosa.

Les Kiaï en Jodo sont respectivement « EI » (prononcer « ieï ») pour les frappes et « HŌ » pour les Tsuki Ils doivent être énoncés d'une voix puissante, bien à partir du Hara.

Directives des points à respecter

a) Honté Uchi

Ordre des commandements : « Sogo ni Reï », « Honté ni Kamaé », « Honté Uchi Yoï », « Hajimé », « Yamé », « Motoé », « Ichi Kotaï ».

Obectif : Honté Uchi est une technique qui, à partir de Honté no Kamaé et en prenant le Jo dans toute sa longueur, permet une frappe au visage de Uchi. Il y a deux sortes de frappes, Honté Uchi à droite et à gauche, on les exécute alternativement l'une après l'autre.

Exécution :

« Sogo ni Reï »

Shi . Uchi Face à face dans le Maaï, Shi en Sagéjo et Uchi en Sagéto se saluent. Après le salut, Uchi passe en Keïto et Shi en Tsuné no Kamaé.

« Honté ni Kamaé »

Uchi Prendre Chudan no Kamaé.

Shi Prendre Honté no Kamaé à droite.

« Honté Uchi Yoï »

Uchi Casser la garde.

Shi De Honté no Kamaé à droite, tirer le Jo vers l'arrière en passant le pouce de la main gauche et en inversant complètement la main gauche de façon à tenir le Jo dans toute sa longueur.

« Hajimé »

Shi A partir de l'arrière, la main gauche glisse sur le Jo tout en décrivant un cercle par-dessus, le pied gauche dans le même temps avance pour réaliser la frappe au visage de Uchi.

Uchi Au moment de la frappe recule d'un pas à partir du pied gauche, puis à nouveau en reculant le pied gauche par-dessous reprend la garde Chudan no Kamaé.

Uchi Casser la garde.

Shi Tirer le Jo vers l'arrière en passant le pouce droit, la main droite tourne complètement, le Jo est saisi dans toute sa longueur, le pied droit avance pendant que la main droite à partir de l'arrière glisse sur le Jo dans un cercle par-dessus pour réaliser la frappe au visage de Uchi.

Shi . Uchi

Le Maaï entre Shi et Uchi est à une distance telle que si ensemble ils avancent le pied droit pour prendre la garde, les extrémités du Jo et du Ken se trouvent à une distance de dix centimètres environ.

Shi

Lorsque que le Ken et le Jo s'accordent, la pointe du sabre est à la hauteur de la gorge de Shi, le prolongement du Jo vers le visage de Uchi. La rencontre se fait à part égale, ne pas croiser trop profondément ce qui obligerait l'un des deux à reculer.

Shi

Prendre la garde toujours en Yayahanmi, l'extrémité du Jo menace le visage, ne pas perdre la menace lorsque le Jo est tiré avec la main gauche, l'extrémité du Jo doit bien menacer entre les deux yeux. Quand le Jo est saisi en entier son milieu doit se trouver au centre du corps, quand la main arrière change c'est le petit doigt qui contrôle le Jo.

Shi

Ne pas réavancer le pied droit pour frapper, la frappe doit partir avec le pied arrière. Durant la frappe, veiller à bien serrer le petit doigt droit et se retrouver ainsi en Honté no Kamaé à gauche.

Shi

Doit adopter l'attitude juste pour chaque frappe, et faire phase par phase (Honté Uchi, Yoï).

Uchi Au moment de la frappe le pied gauche recule d'un pas.
(C'est la répétition de ce mouvement qui permet l'exécution de ce Kihon).

« Yamé »

Shi A partir de la position Honté no Kamaé effectuer une phase de Zanshin (vigilance).

Uchi A partir du pied gauche, reculer pour prendre par-dessous la garde Chudan afin de s'accorder avec le Jo.

« Motoé »

Uchi Casser la garde, le pied droit recule vers le gauche.

Shi Dans le cas où l'on finit Honté Uchi à droite, l'extrémité du Jo cesse de menacer le visage de Uchi, la main droite glisse vers le milieu du Jo, le pied gauche rejoint le pied droit pour finir en Tsuné no Kamaé. Dans le cas où on finit Honté Uchi à gauche, tirer le Jo avec la main droite pour prendre le Jo dans toute sa longueur puis placer la main droite au centre du Jo, le pied droit rejoint le gauche pour finir en Tsuné no Kamaé.

La façon décrite ci-dessus reste identique jusqu'à Makiotoshi.

« Ichi Kotai »

Shi et Uchi font ensemble un demi-pas sur la gauche, changent de place et se refont face en faisant un demi-tour à droite.

Puis on continue Honté Uchi selon la même procédure, ou l'exercice suivant.

Shi . Uchi Doivent se déplacer ensemble en accordant leur respiration.

Tandoku Dosa

Ordre des commandements : « Honté ni Kamaé », « Honté Uchi Yoï », « Hajimé », « Yamé », « Motoé », « Mawaré Migi ».

Exécution :

« Honté ni Kamaé »

A partir de Tsuné no Kamaé prendre la garde Honté Uchi à droite.

« Honté Uchi Yoï »

Le Jo est tiré vers l'arrière, en passant le pouce de la main gauche et en inversant complètement la main gauche de façon à tenir le Jo dans toute sa longueur.

« Hajimé »

La main gauche à partir de l'arrière glisse sur le Jo en décrivant un cercle par-dessus, le pied gauche dans le même temps avance pour réaliser la frappe au visage de Uchi.

Puis le Jo est tiré sur l'arrière en passant le pouce droit, la main droite tourne complètement, le Jo est saisi dans toute sa longueur, le pied droit avance pendant que la main droite à partir de l'arrière glisse sur le Jo dans un cercle par-dessus pour réaliser la frappe au visage de Uchi.

(C'est la répétition de ce mouvement qui permet l'exécution du Kihon Honté Uchi).

« Yamé »

S'arrêter en garde Honté Uchi no Kamaé à droite ou à gauche.

« Motoé »

Prendre la position Tsuné no Kamaé.

« Mawaré Migi »

Passer en Sagéjo puis après avoir fait un demi-tour vers la droite reprendre Tsuné no Kamaé.

Puis reprendre l'exercice du début comme expliqué ci-dessus.

Pendant l'exécution de ce Tandoku Waza, il faut particulièrement faire attention à ne pas bouger le pied avant lors de la frappe, mais d'avancer directement le pied arrière.

Bien faire chaque action l'une après l'autre avec précision, « Yoï » sans précipitation, puis à la fin de chaque frappe vérifier si la position est correcte (Tadashi Shisei) et plus particulièrement veiller à avoir une bonne orientation des orteils du pied arrière.

b) Gyakuté Uchi

Ordre des commandements : « Gyakuté ni Kamaé », « Gyakuté Uchi Yoï », « Hajimé », « Yamé », « Motoé », « Ichi Kotai ».

Obectif : Gyakuté Uchi est une technique qui à partir de Gyakuté no Kamaé et en utilisant le Jo dans toute sa longueur, permet une frappe au visage (sur le front gauche ou droite de Uchi). Comme pour Honté Uchi, il s'agit d'une frappe venant d'en haut pour atteindre le visage.

Il y a deux sortes de frappes, Gyakuté Uchi à droite et à gauche, on les exécute alternativement l'une après l'autre.

Exécution :

« Gyakuté ni Kamaé »

Uchi Prendre la garde Chudan.

Shi Prendre la garde Gyakuté à droite.

« Gyakuté Uchi Yoï »

Shi Tirer le Jo en arrière pour le tenir dans toute sa longueur.

« Hajimé »

Shi La main gauche à partir de l'arrière glisse sur le Jo en décrivant un cercle par-dessus, le pied gauche dans le même temps avance pour réaliser la frappe au front droit de Uchi.

Uchi Lors de la frappe, reculer le pied droit, lever le Tachi pour bloquer la frappe.

Shi La main droite tire le Jo sur l'arrière pour le saisir dans toute sa longueur, le pied droit avance pendant que la main droite à partir de l'arrière glisse sur le Jo dans un cercle par-dessus pour réaliser la frappe au front gauche de Uchi.

Uchi Lors de la frappe, reculer le pied gauche, lever le Tachi pour bloquer la frappe.

(C'est la répétition de ce mouvement qui permet l'exécution de ce Kihon).

« Yamé »

Shi Passer de Gyakuté no Kamaé en Honté no Kamaé pour marquer la phase de vigilance (Zanshin).

Uchi A partir du pied gauche reculer et de là, s'accorder en prenant Chudan no Kamaé.

Mono uchi

Pour le tachi la partie efficace se situe sur les 10 derniers centimètres du sabre.

Pour le jo la partie efficace se situe sur les 16 derniers centimètres.

Shi Lors du Kamaé, il faut bien se retrouver en Yayahanmi, pendant que l'on tire le Jo sur l'arrière l'extrémité avant du Jo doit toujours bien menacer le visage de Uchi.

Shi Il faut atteindre la tempe en passant bien par-dessus.

Uchi Lorsqu'on reçoit la frappe, bien prendre Yayahanmi, tout en bloquant devant soi.

Shi Lorsque le Jo est saisi dans toute sa longueur le milieu du Jo doit se trouver au centre du corps. Il faut particulièrement faire attention à ne pas bouger le pied avant lors de la frappe mais d'avancer directement le pied arrière.

Avancer bien du pied arrière, le poignet avant doit se retrouver correctement tendu et aligné avec le bras, aussi bien pendant la frappe que dans Gyakuté no Kamaé. Faire avec précision chaque action l'une après l'autre (l'armé et la frappe).

Shi . Uchi Doivent se déplacer ensemble en accordant leur respiration.

Tandoku Dosa

Ordre des commandements : « Gyakuté ni Kamaé », « Gyakuté Uchi Yoï », « Hajimé », « Yamé », « Motoé », « Mawaré Migi ».

Exécution :

« Gyakuté ni Kamaé »

A partir de Tsuné no Kamaé prendre la garde Gyakuté à droite.

« Gyakuté Uchi Yoï »

En tirant la main gauche prendre le Jo dans toute sa longueur.

« Hajimé »

De l'arrière, la main gauche glisse sur le Jo en décrivant un cercle par-dessus, simultanément le pied gauche avance pour réaliser la frappe au visage (ici, à la hauteur des yeux).

Puis la main droite tire le Jo sur l'arrière pour le saisir dans toute sa longueur, le pied droit avance pendant que la main droite à partir de l'arrière glisse sur le Jo dans un cercle par-dessus pour réaliser la frappe au visage.

(C'est la répétition de ce mouvement qui permet l'exécution de ce Kihon).

« Yamé »

Passer en Honté no Kamaé à droite ou à gauche.

« Motoé »

Prendre la garde Tsuné no Kamaé.

Pendant l'exécution du Tandoku Waza, il faut particulièrement faire attention à ne pas bouger le pied avant lors de la frappe mais d'avancer directement le pied arrière.

Bien faire chaque action l'une après l'autre avec précision, « Yoï » sans précipitation, puis à la fin de chaque frappe vérifier sa position (Tadashi Shisei) et plus particulièrement veiller à avoir une bonne orientation des orteils du pied arrière.

c) Hikiotoshi Uchi

Ordre des commandements : « Hikiotoshi ni Kamaé », « Hikiotoshi Uchi Hajimé », « Yamé », « Motoé », « Ichi Kotai ».

Obectif : à partir de Hikiotoshi no Kamaé, Hikiotoshi Uchi permet une frappe au visage de Uchi ou bien encore un chassé de son sabre pour finir en menace au visage. Dans le Sotaï Dosa, le Tachi étant en Chudan, chasser le sabre puis menacer entre les deux yeux. En Tandoku Dosa, réalisé à gauche comme à droite, frapper directement en Honté Uchi et s'arrêter à la hauteur des yeux.

Exécution :

« Hikiotoshi ni Kamaé »

Uchi Prendre la garde Chudan.

Shi Prendre la garde Hikiotoshi à droite.

« Hikiotoshi Uchi Hajimé »

Shi Glisser la main droite à partir de l'arrière sur le Jo tout en passant par-dessus, et chasser le sabre sur sa diagonale droite, puis en avançant d'un pas le pied droit, menacer le visage de Uchi et garder la vigilance (Zanshin).

Uchi Pendant le chassé sur le côté droit, laisser partir simultanément la jambe droite sur l'arrière.

Shi Ouvrir le pouce de la main gauche et inverser la main tout en tirant le Jo vers le bas pour prendre Hikiotoshi no Kamaé, on est alors complètement de profil à droite, la paume de la main droite est dirigée vers l'extérieur à la hauteur du sein et tient le Jo doucement. On se retrouve ainsi en Hidari Hikiotoshi no Kamaé.

Uchi Tout en reculant le pied gauche et en faisant un Kiaï, le Tachi, en passant par-dessus sa tête comme s'il venait couper, termine en Chudan no Kamaé.

Shi Glisser la main gauche à partir de l'arrière sur le Jo tout en passant par-dessus, et chasser le sabre sur sa diagonale gauche, puis en avançant d'un pas le pied gauche, menacer le visage de Uchi et marquer la phase de vigilance.

Shi En Kamaé on est complètement de profil (Mahanmi), épaules, hanches, talons sont sur une même ligne, il ne faut pas « tordre » le corps.

Shi Avant de tourner la poitrine, monter le Jo à partir de l'arrière le long du corps puis en tournant les hanches chasser le Tachi. Dans le rythme avancer simultanément d'un pas le pied droit. Il ne faut pas réaliser l'action en commençant par avancer le pied gauche.

Uchi Ne pas trop reculer.

Shi Après la frappe Hikiotoshi, tout en prenant la ligne médiane du Ken, on se retrouve complètement de profil (Mahanmi). La poitrine et le dos de Shi ne doivent pas être visibles par Uchi. Le pied avant est tourné légèrement vers l'intérieur du corps, mais le genou doit rester souple et bien dirigé vers l'avant, la jambe arrière est tendue naturellement, le gros orteil et la hanche sont ouverts à 90 degrés.

Uchi Lors de l'armé ne pas laisser tomber la pointe du sabre plus bas que l'horizontale.
Respecter scrupuleusement le Maaï.

Explications

Uchi Pendant le chassé sur le côté gauche, laisser partir
 simultanément la jambe gauche sur l'arrière.
(C'est la répétition de ce mouvement qui permet l'exécution de ce Kihon).

« Yamé »

Shi De la garde Honté no Kamaé conserver le Zanshin.

Uchi Tout en reculant le pied gauche, le Tachi en passant par-
 dessous, s'accorde simultanément avec le Jo en prenant la
 garde Chudan no Kamaé.

Directives des points à respecter

Tandoku Dosa

Ordre des commandements : « Hikiotoshi ni Kamaé », « Hikiotoshi Uchi Hajimé », « Yamé », « Motoé », « Mawaré Migi ».

Exécution :

« Hikiotoshi ni Kamaé »

De Tsuné no Kamaé, prendre la garde Hikiotoshi à droite.

« Hikiotoshi Uchi Hajimé »

Tout en avançant le pied droit, glisser la main droite à partir de l'arrière sur le Jo tout en passant par-dessus, et venir porter la frappe à la hauteur du visage. Tourner le pouce de la main gauche et inverser la main, tirer le Jo vers le bas à gauche pour prendre Hidari Hikiotoshi no Kamaé, on est complètement de profil à droite. Le dos de la main droite est tourné vers l'intérieur au niveau du mamelon. La main gauche à partir de l'arrière glisse sur le Jo tout en passant par-dessus, puis en avançant le pied gauche venir frapper au visage.

Tourner le pouce de la main droite et inverser la main, tirer le Jo vers le bas à droite pour prendre Hikiotoshi no Kamaé, on est alors de profil à gauche. Le dos de la main gauche est tourné vers l'intérieur au niveau du mamelon, et tient le Jo légèrement. Ainsi on obtient la garde à droite de Hikiotoshi no Kamaé. La main droite à partir de l'arrière glisse sur le Jo tout en passant par-dessus, puis en avançant le pied droit venir frapper au visage.

(C'est la répétition de ce mouvement qui permet l'exécution de ce Kihon).

« Yamé »

S'arrêter dans la garde Honté no Kamaé, à droite ou à gauche.

« Motoé »

Revenir en Tsuné no Kamaé.

Dans la pratique du Tandoku Dosa, porter plus particulièrement attention à ne pas faire partir l'action en glissant le pied avant mais bien directement à partir du pied arrière.

Il ne faut pas tourner la poitrine de suite, mais bien faire partir le Jo le long du corps pour venir frapper par-dessus au visage.

Lorsqu'on est en garde Hikiotoshi, le regard est bien tourné sur l'avant, et l'on est parfaitement en Mahanmi.

Le pied avant est tourné légèrement vers l'intérieur du corps, mais le genou doit rester souples dirigé vers l'avant, la jambe arrière est tendue naturellement, le gros orteil et la hanche sont ouverts à 90 degrés.

En Hikiotoshi no Kamaé, veiller à être complètement de profil. Quand la frappe au visage est réalisée on se retrouve en Honté no Kamaé, les hanches en Yayahanmi.

En phase de Yoï on doit se retrouver en Hikiotoshi no Kamaé, complètement de profil (Mahanmi), quand la frappe au visage est finie on se retrouve en Honté Uchi, les hanches en Yayahanmi.

Bien réaliser point par point ces changements de position des hanches et des pieds, étudier précisément tous ces passages et faire avec attention chacune des frappes.

d) **Kaéshi Tsuki**

Ordre des commandements : « Honté ni Kamaé », « Kaéshi Tsuki Yoï », « Hajimé », « Yamé », « Motoé », « Ichi Kotai ».

Objectif : c'est une technique qui permet de faire un Tsuki au plexus solaire, en pivotant suffisamment les hanches, l'extrémité avant et arrière du Jo sont inversées de façon à réaliser le Tsuki. Kaéshi Tsuki se pratique à droite et à gauche.

Exécution :

« Honté ni Kamaé »

Uchi Prendre Chudan no Kamaé.

Shi Prendre Honté no Kamaé à droite.

« Kaéshi Tsuki Yoï »

Uchi En reculant la jambe droite prendre Jodan no Kamaé à gauche.

Shi A partir de Honté no Kamaé à droite, en ouvrant le pouce de la main gauche, pivoter suffisamment les hanches vers la droite, les deux pieds s'ouvrent et la main droite monte en glissant le long du Jo pour s'inverser lorsqu'elle arrive sur l'extrémité arrière du Jo puis elle redescend, le Jo est tenu dans toute sa longueur, le Jo Saki est ainsi à la hauteur du plexus solaire de Uchi.

« Hajimé »

Shi En avançant le pied gauche d'un grand pas, faire un Tsuki de la main droite au niveau du plexus solaire de Uchi. Puis monter l'extrémité du Jo vers le visage de Uchi pour réaliser la phase de vigilance.

Uchi Le pied gauche recule pour prendre la garde Chudan, puis à partir de Chudan le pied droit recule pour prendre la garde Jodan à gauche.

Shi En ouvrant le pouce de la main droite, pivoter suffisamment les hanches vers la gauche, les deux pieds s'ouvrent et la main gauche monte en glissant le long du Jo pour s'inverser lorsqu'elle arrive sur l'extrémité arrière du Jo puis elle redescend, le Jo est tenu dans toute sa longueur, le Jo Saki est ainsi à la hauteur du plexus solaire de Uchi.

Uchi Ne pas reculer de trop en armant, reculer juste dans le Maai pour réaliser une coupe sur un seul pas. Veiller à ne pas reculer à partir du pied gauche.

Shi Lorsque l'on arme le Jo, les hanches doivent pivoter suffisamment, l'extrémité des orteils change de direction. Ne pas déplacer le centre de gravité du corps, les deux pieds se trouvent presque au centre du corps, le Jo Saki étant **légèrement plus haut que l'horizontale**. Le milieu du Jo se trouve à la hauteur du nombril, c'est la main arrière (droite ou gauche) qui porte le Tsuki.

Durant tout le mouvement, ne pas bouger vers le haut ou vers le bas la main (droite ou gauche), elle doit seulement rester droit devant.

Uchi Lorsque l'on prend la garde Chudan, faire un Kiaï, avec le sentiment de réaliser une coupe.

Explications

En avançant le pied droit d'un grand pas, faire Tsuki de la main gauche au niveau du plexus solaire de Uchi.
Puis l'extrémité du Jo monte vers le visage de Uchi pour réaliser la phase de vigilance (Zanshin).

Uchi En reculant le pied gauche prendre la garde Chudan.
(C'est la répétition de ce mouvement qui permet l'exécution de ce Kihon)

« Yamé »

Shi En Honté no Kamaé marquer la phase de vigilance.

Uchi En reculant le pied gauche s'accorder au Jo en passant par-dessus pour prendre Chudan no Kamaé.

Directives des points à respecter

Tandoku Dosa

Ordre des commandements : « Honté ni Kamaé », « Kaéshi Tsuki Yoï »
« Hajimé », « Yamé », « Motoé », « Mawaré Migi ».

Exécution :

« Honté ni Kamaé »

A partir de la garde Tsuné prendre la garde Honté à droite.

« Kaéshi Tsuki Yoï »

En ouvrant le pouce de la main gauche, pivoter suffisamment les hanches vers la droite, les deux pieds s'ouvrent, la main droite monte tout en glissant le long du Jo pour s'inverser lorsqu'elle arrive sur l'extrémité arrière du Jo puis elle redescend, le Jo est tenu dans toute sa longueur, le Jo Saki est ainsi à la hauteur de son propre plexus solaire.

« Hajimé »

En avançant le pied gauche d'un grand pas, faire un Tsuki de la main droite au niveau de son propre plexus solaire. Puis en ouvrant le pouce de la main droite, pivoter les hanches vers la gauche, les deux pieds s'ouvrent, la main gauche monte tout en glissant le long du Jo pour s'inverser lorsqu'elle arrive sur l'extrémité arrière du Jo puis elle redescend, le Jo est tenu dans toute sa longueur, le Jo Saki est à la hauteur de son propre plexus solaire. En avançant le pied droit d'un grand pas, faire un Tsuki de la main gauche tout droit au niveau du plexus solaire.

(C'est la répétition de ce mouvement qui permet l'exécution de ce Kihon).

« Yamé »

Monter l'extrémité du Jo à la hauteur du visage, et s'arrêter en garde Honté, à droite ou à gauche.

« Motoé »

Revenir en Tsuné no Kamaé.

Prendre chaque Yoï correctement et à chaque mouvement. Après chaque Tsuki vérifier la position du corps, spécialement l'orientation des orteils du pied arrière.

e) **Gyakuté Tsuki**

Ordre des commandements : « Honté ni Kamaé », « Gyakuté Tsuki Yoï »
« Hajimé », « Yamé », « Motoé », « Ichi Kotai ».

Objectif : le Jo est tenu en Gyakuté au-dessus de la tête et on réalise un Tsuki qui vient d'en haut vers le plexus solaire de Uchi, ensuite à partir de Honté à droite on réalise une frappe vers la face de Uchi, de cette façon on réalise un Tsuki et une frappe.

Exécution :

« Honté ni Kamaé »

Uchi Prendre Chudan no Kamaé.

Shi Prendre Honté no Kamaé à droite.

« Gyakuté Tsuki Yoï »

Uchi En reculant la jambe droite prendre Jodan no Kamaé à gauche.

Shi A partir de la garde Honté à droite, tout en glissant la main droite sur l'arrière et au-dessus de la tête, pivoter suffisamment les hanches vers la droite, les deux pieds s'ouvrent, la main gauche est en Gyakuté et presque à la hauteur de l'épaule, le Jo est tenu dans toute sa longueur, le Jo Saki est ainsi dans la direction du plexus solaire de Uchi.

« Hajimé »

Shi En même temps que l'on avance le pied gauche, à partir de la main droite située au-dessus de la tête faire un Tsuki tout droit au plexus solaire de Uchi.

Puis la main droite tire le Jo vers l'arrière et au-dessus de la tête, le Jo est tenu en entier. Ensuite, en même temps que la main droite glisse sur le Jo, le pied droit avance pour réaliser une frappe en Honté vers le visage de Uchi.

Uchi A partir du pied gauche reculer d'un grand pas, et s'accorder à Shi en faisant une coupe (Kiri Musubi).

(C'est la répétition de ces mouvements qui permet l'exécution d'un Gyakuté Tsuki et d'une frappe en Honté à droite).

« Yamé »

Shi De la garde Honté marquer la phase de vigilance.

Uchi En reculant légèrement à partir du pied gauche s'accorder au Jo en prenant Chudan no Kamaé.

Uchi Ne pas reculer de trop en armant, reculer juste dans le Maaï pour réaliser une coupe sur un seul pas. Veiller à ne pas reculer à partir du pied gauche.

Shi Lorsque le Jo est tenu au-dessus de la tête, tourner suffisamment les hanches, l'extrémité des orteils change de direction. En ce qui concerne la main gauche, elle se trouve presque à la hauteur de l'épaule, le « prolongement » du Jo devant pouvoir atteindre le plexus solaire de Uchi.

Shi Du dessus de la tête, réaliser un Tsuki tout droit vers le plexus solaire, la main droite se situe à un poing devant le front. Pendant le Tsuki il ne faut pas monter l'extrémité du Jo. En fin de Tsuki on doit être placé en Yayahanmi, les genoux souples, les petits doigts des deux mains sont bien serrés. Puis une deuxième fois le Jo est armé au-dessus de la tête et on se retrouve en Mahanmi

Uchi En faisant le Kiaï, couper en s'accordant. Dans le cas d'un Maaï trop engagé, reculer un peu plus à partir du pied arrière pour s'accorder à la bonne distance.

Tandoku Dosa

Ordre des commandements : « Honté ni Kamaé », « Gyakuté Tsuki Yoï »
« Hajimé », « Yamé », « Motoé », « Mawaré Migi ».

Exécution :

« Honté ni Kamaé »

A partir de la garde Tsuné prendre la garde Honté à droite.

« Gyakuté Tsuki Yoï »

Tout en levant et en glissant la main droite sur l'arrière et au-dessus de la tête, pivoter suffisamment les hanches vers la droite, les pieds s'ouvrent, la main gauche est en Gyakuté et presque à la hauteur de l'épaule, le Jo est tenu dans toute sa longueur, le Jo Saki pouvant ainsi piquer au plexus solaire.

« Hajimé »

Pendant que l'on avance le pied gauche, à partir de la main droite située au-dessus de la tête faire un Tsuki tout droit à la hauteur du plexus solaire. Puis la main droite tire le Jo vers l'arrière et au-dessus de la tête, le Jo est tenu en entier. En même temps que la main droite glisse sur le Jo, le pied droit avance pour réaliser une frappe en Honté à la hauteur du visage.

(C'est la répétition de ces mouvements qui permet l'exécution d'un Gyakuté Tsuki et d'une frappe en Honté à droite).

« Yamé »

S'arrêter en garde Honté à droite.

« Motoé »

Prendre la garde Tsuné.

Prendre chaque Yoï correctement et à chaque mouvement. Après chaque Tsuki vérifier la position du corps, spécialement l'orientation des orteils du pied arrière.

f) Makiotoshi

Ordre des commandements : « Honté ni Kamaé », « Makiotoshi Yoï »
« Hajimé », « Yamé », « Motoé », « Ichi Kotai ».

Objectif : c'est une technique qui permet, sur une attaque en Shomen, de faire tomber le sabre adverse en décrivant un cercle puis enfin de menacer Uchi au visage.

Exécution :

« Honté ni Kamaé »

Uchi Prendre Chudan no Kamaé.

Shi Prendre Honté no Kamaé à droite.

« Makiotoshi Yoï »

Uchi Tout en avançant le pied droit, allonger les mains comme pour réaliser une coupe en Shomen en Kiritsukéru.

Shi La main gauche se lève à la hauteur de l'épaule gauche, simultanément la main droite se place devant, sur le côté gauche du front. L'extrémité du Jo se lève en diagonale, le dos de la main gauche est dirigé vers soi et le dos de la main droite est dirigé vers l'extérieur.

« Hajimé »

Shi Sur le côté gauche de la lame du sabre décrire un grand demi-cercle pour réaliser le Makiotoshi, tout en avançant le pied droit faire la menace vers le visage de Uchi et marquer la phase de vigilance.

Uchi Pendant que le sabre est chassé sur le côté droit, reculer le pied droit. Puis en reculant le pied gauche armer le sabre à partir de l'arrière afin de pouvoir couper Shi en Shomen.

(C'est la répétition de ce mouvement qui permet la pratique de Makiotoshi).

« Yamé »

Shi Conserver la phase de vigilance en Honté no Kamaé à droite.

Uchi Reculer à partir du pied gauche et s'accorder par-dessous pour finir en garde Chudan.

Uchi Lorsqu'on s'accorde pour prendre le Maaï, il ne faut pas chercher à couper la main droite du partenaire.

Shi Les deux poignets doivent être placés naturellement, tout droit, ne pas les casser ni les arrondir. On doit lever le Jo en Yayahanmi, plaquer le coude gauche sur l'aisselle, mais sans tension.

Shi Ne pas enrouler le mouvement en allongeant les mains.

Uchi En reculant le pied gauche, si le Maaï pour couper est trop grand, on peut aussi couper (exceptionnellement) en changeant les pieds sur place (un pied remplace l'autre). Cependant il ne faut pas se retrouver trop près. (Shi) ne doit pas arrêter la coupe en avançant les mains.

Tandoku Dosa

Ordre des commandements : « Honté ni Kamaé », « Makiotoshi Yoï »
« Hajimé », « Yamé », « Motoé », « Mawaré Migi ».

Exécution :

« Honté ni Kamaé »

A partir de la garde Tsuné se placer en garde Honté à droite.

« Makiotoshi Yoï »

La main gauche se lève à la hauteur de l'épaule gauche, simultanément la main droite se place devant, sur le côté gauche du front, l'extrémité du Jo se lève en diagonale, le dos de la main gauche est dirigé vers soi et le dos de la main droite est dirigé vers l'extérieur.

« Hajimé »

Sur la diagonale avant gauche décrire un grand demi-cercle pour réaliser le Makiotoshi, tout en avançant le pied droit faire la menace à la hauteur du visage et marquer la phase de vigilance à la hauteur des yeux.

(C'est la répétition de ce mouvement qui permet la pratique de Makiotoshi).

« Yamé »

S'arrêter en garde Honté à droite.

« Motoé »

Revenir en garde Tsuné.

Lorsque l'on monte le Jo, il faut bien avoir conscience de la partie du sabre avec laquelle on rentre en contact.

Prendre chaque Yoï correctement et à chaque mouvement. Puis après avoir terminé chaque menace, bien vérifier la posture, plus particulièrement la direction des orteils du pied arrière.

g) Kuritsuké

Ordre des commandements : « Kuritsuké Yoï », « Hajimé », « Yamé », « Motoé », « Ichi Kotai ».

Objectif : lorsque le Tachi vient couper en Shomen, changer la position du corps vers la gauche, puis placer par en-dessous **le mono uchi du jo au centre de la tsuka** et immédiatement enrouler et plaquer (Kuritsukéru) les poignets sous le ventre du partenaire.

Il existe deux formes, Kuritsuké à droite et à gauche, mais dans le Kihon on ne pratique que la forme à droite.

Exécution :

« Kuritsuké Yoï »

Uchi Prendre Hasso no Kamaé.

Shi Rester en Tsuné no Kamaé.

« Hajimé »

Uchi A partir de Hasso no Kamaé, armer de façon à pouvoir couper en Shomen.

Shi A partir de la garde Tsuné, sur la coupe, le pied gauche s'écarte d'un pas sur la gauche tandis que la main gauche saisit l'extrémité du Jo en Gyakuté, le pied droit avance en diagonale devant le pied gauche tandis que les deux mains, espacées de la largeur des épaules, montent au-dessus de la tête. On place le Jo par en-dessous et en diagonale au centre de la Tsuka.

Puis on décrit un large cercle devant soi et avec l'extrémité du Jo on contrôle l'adversaire sous le ventre, tout en avançant d'un pas le pied droit dans sa direction.

Uchi Absorber le Kuritsuké en reculant le pied droit, **puis en reculant pied droit, pied gauche puis pied droit**, prendre la garde Hasso en face de Shi dans l'intention de faire Shomen de nouveau.

Shi En passant la main droite en Honté et en déplaçant le pied gauche prendre la garde Honté, l'extrémité du Jo menace le visage de Uchi, marquer la menace. Puis en ramenant le pied gauche vers le pied droit revenir en garde Tsuné no Kamaé.

(C'est la répétition de ce mouvement qui permet la pratique de ce Kihon).

On doit arrêter la tsuka sabre pendant la coupe et non pas après.

Uchi

L'armé à partir de Hasso afin de couper doit se réaliser en un seul temps. Lorsque que le sabre est-au-dessus de la tête, ne pas laisser tomber son extrémité plus bas que l'horizontale.

Shi

Le Jo est placé en travers de la Tsuka à environ **seize** centimètres.

Les 2 mains placées au dessus de la tête sont écartées de la largeur des épaules, 4 parties du jo sont au dessus de la tête 6 parties constituent le reste.

Le pied droit se place sur le côté extérieur du pied droit de Uchi. L'alignement du Jo au-dessus de la tête, la ligne des deux poignets et le cou, la ligne des coudes, des épaules, la ligne des hanches, des deux talons doivent se trouver sur un même plan, il faut être parfaitement aligné. L'extrémité du Jo est placée au niveau des yeux de Uchi.

A la fin du Kuritsuké la main gauche se place dans le creux de l'aîne gauche, les deux pieds avancent dans le même alignement que le Jo et sont alignés sur une même ligne par rapport aux deux pieds de Uchi. Le haut du corps se tient bien droit, ne pas perdre le partenaire du regard, ne pas perdre l'attitude juste : Tadashi Shisei.

Uchi

Pendant que l'on absorbe Kuritsuké, adopter une attitude correcte, sans résistance, s'en remettre à la technique de Shi, ne pas déformer son attitude lorsque l'on bouge les hanches et les pieds. De plus le Tachi ne doit être raide afin de ne pas taper le sol avec le Kissaki, il doit conserver et utiliser les poignets et les bras soupement.

« Yamé »

Uchi Après le Kuritsuké, à partir de cette posture, reculer pied gauche, pied droit, pied gauche et reprendre sa place, le Kissaki dirigé en-dessous du genou gauche de Shi.

Shi Tout en changeant la main droite en Honté, déplacer le pied gauche pour revenir en garde Honté à droite, le Jo Saki menace le visage de Uchi et marque la phase de vigilance.

« Motoé »

Uchi Ramener le pied droit vers le gauche.

Shi Rramener le pied gauche vers le pied droit pour finir en Tsuné no Kamaé.

Tandoku Dosa

Ordre des commandements : « Kuritsuké Yoï », « Hajimé », « Yamé », « Motoé », « Mawaré Migi ».

Exécution :

« Kuritsuké Yoï »

A partir de la garde Tsuné, le pied gauche s'écarte d'un pas sur la gauche tandis que la main gauche saisit l'extrémité du Jo en Gyakuté, le pied droit avance en diagonale devant le pied gauche tandis que les deux mains, espacées de la largeur des épaules, montent au-dessus de la tête.

« Hajimé »

Pendant que le Jo décrit un large cercle devant le corps, avancer d'un pas sur la diagonale avant droite.

Puis avancer d'un demi-pas sur la diagonale avant gauche en croisant le pied droit devant le gauche tout en levant le Jo au-dessus de la tête pour revenir en Kuritsuké Yoï.

(C'est la répétition de ce mouvement qui permet la pratique de ce Kihon).

« Yamé »

Tout en changeant la main droite en Honté, déplacer le pied gauche pour prendre la garde Honté à droite.

« Motoé »

Revenir en Tsuné no Kamaé.

Lorsque le Jo est au-dessus de la tête et que l'on fait Kuritsuké, il faut veiller plus particulièrement à conserver la même hauteur de hanche, il ne faut ni monter ni descendre.

A chaque déplacement vérifier que l'on est toujours en Mahanmi à l'égard de la tsuka et ce de la position Yoï jusqu'au kuritsuké.

右 : Droite

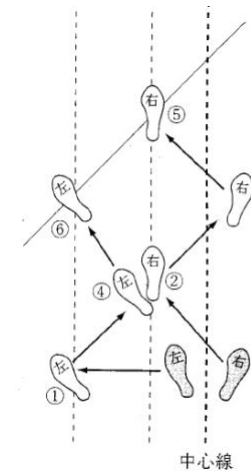
1 et 2 Yoï

3 et 4 Kuritsuké

左 : Gauche

5 et 6 Revenir dans l'axe

中心線 : Ligne centrale



h) Kuri Hanashi

Ordre des commandements : « Kuri Hanashi Yoï », « Hajimé », « Yamé », « Motoé », « Ichi Kotai ».

Objectif : lorsque le Tachi vient couper en Shomen, changer la position du corps vers la gauche, puis placer par en-dessous **le mono uchi du Jo au centre de la tsuka** et immédiatement effectuer vers l'avant la technique de Kuri Hanashi.

Exécution :

« Kuri Hanashi Yoï »

Uchi Prendre Hasso no Kamaé.
Shi Rester en Tsuné no Kamaé.

« Hajimé »

Uchi A partir de Hasso no Kamaé, armer de façon à pouvoir couper en Shomen.

Shi A partir de Tsuné no Kamaé, le pied gauche s'écarte d'un pas sur la gauche tandis que la main gauche saisit en Gyakuté l'extrémité du Jo, le pied droit avance en diagonale devant le pied gauche tandis que les deux mains espacées de la largeur des épaules montent au-dessus de la tête. On place le Jo par en-dessous en diagonale et au centre de la Tsuka. Puis pendant que le pied droit avance d'un grand pas vers le pied droit de Uchi, avec l'extrémité du Jo plaquée sur la Tsuka, dessiner un grand cercle pour envoyer le partenaire vers l'arrière (Kurihanasu). Après avoir réalisé Kuri Hanashi, l'extrémité du Jo est à la hauteur des yeux de Uchi.

Uchi Pendant que l'on absorbe Kuri Hanashi, tout en ne perdant pas du regard le partenaire, reculer pied droit, gauche, droit pour finir en Hasso no Kamaé.

Shi En passant la main droite en Honté, revenir en garde Honté à droite, l'extrémité avant du Jo menace le visage de Uchi en gardant la vigilance, puis le pied droit repart vers la droite et le pied gauche rejoint le droit pour se retrouver en face de Uchi en Tsuné no Kamaé.

(C'est la répétition de ce mouvement qui permet la pratique de ce Kihon).

Uchi Doit couper très correctement en Shomen en Kiritsukéru.

Shi Avec un Shiseï correct, placer le Jo exactement au centre de la Tsuka, le pied droit doit se trouver sur la ligne extérieure du pied droit de Uchi. Pendant le Kuri Hanashi, les poignets droit et gauche doivent être placés tout droit dans l'alignement du bras (pas cassés). Ce n'est pas seulement envoyer Uchi vers l'arrière, mais c'est en faisant tourner l'extrémité du Jo que l'on réalise Kuri Hanashi. Attention à la direction des orteils du pied arrière, on doit se retrouver en fin de Kuri Hanashi en garde Gyakuté en Yayahanmi.

Uchi Pendant que l'on absorbe le Kuri Hanashi, le pied droit passe sur l'arrière, puis c'est le pied gauche qui en passant bien devant le droit recule, puis à nouveau le pied droit recule.

Explications

Directives des points à respecter

« Yamé »

Uchi Pendant le Kuri Hanashi, on recule pied droit, gauche, droit.
En reculant le pied gauche de nouveau, diriger la pointe du
sabre sous le genou gauche de Shi.

Shi Tout en changeant la main droite en Honté, déplacer le pied
gauche pour revenir en garde Honté à droite, le Jo Saki
menace le visage de Uchi et marque la phase de vigilance.

« Motoé »

Uchi Ramener le pied droit vers le gauche.

Shi Le pied droit avance vers la droite, le pied gauche rejoint le
droit pour reprendre la garde Tsuné devant le partenaire.

Tandoku Dosa

Ordre des commandements : « Kuri Hanashi Yoï », « Hajimé », « Yamé », « Motoé », « Mawaré Migi ».

Exécution :

« Kuri Hanashi Yoï »

A partir de la garde Tsuné, le pied gauche s'écarte d'un pas sur la gauche tandis que la main gauche saisit en Gyakuté l'extrémité du Jo, le pied droit avance en diagonale devant le pied gauche tandis que les deux mains espacées de la largeur des épaules montent au-dessus de la tête.

« Hajimé »

Dessiner un grand cercle avec le Jo Saki, le pied droit avance d'un grand pas pendant que l'on réalise Kuri Hanashi. Après avoir réalisé Kuri Hanashi, l'extrémité du Jo est à la hauteur des yeux.

Avancer d'un demi-pas du pied droit et lever le Jo au-dessus de la tête pour revenir en position de « Kuri Hanashi Yoï ».

(C'est la répétition de ce mouvement qui permet la pratique de ce Kihon).

« Yamé »

Changer la main droite en Honté pour obtenir la garde Honté à droite.

« Motoé »

Le pied droit se déplace sur la droite, le pied gauche et le pied droit se rejoignent pour revenir en garde Tsuné sur la ligne centrale du commencement.

Pendant que l'on fait un grand cercle avec le Jo, l'extrémité du Jo ne doit pas aller sur l'arrière. L'on doit supposer que l'on est sur le centre de la Tsuka du sabre lors du Kuri Hanashi, l'extrémité du Jo est à la hauteur des yeux. Pendant le Kuri Hanashi, attention à la direction des orteils du pied arrière on se retrouve ainsi en Yayahanmi en garde Gyakuté.

Prendre chaque garde Yoï correctement à chaque mouvement et faire phase par phase, lorsque l'on est censé intercepter la Tsuka, veiller à bien se positionner en Mahanmi puis après Kuri Hanashi, bien se retrouver en garde Gyakuté.

右 : Droite

左 : Gauche

注 : Place pendant Gyakuté Uchi

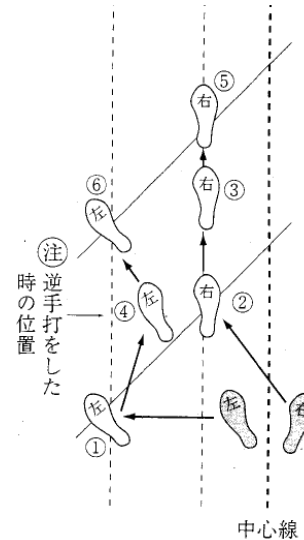
中心線 : Ligne centrale

Kuri Hanashi

1 et 2 Yoï

3 et 4 Kuri Hanashi

5 et 6 Revenir à l'angle d'origine



i) Taï Atari

Ordre des commandements : « Taï Atari Yoï », « Hajimé », « Yamé », « Motoé », « Ichi Kotai ».

Objectif : lorsque le Tachi vient couper en Shomen, changer la position du corps vers la gauche, puis placer par en-dessous **le mono uchi du jo au centre de tsuka** et immédiatement effectuer Taï Atari en plaçant le poing gauche au plexus solaire et le poing droit au niveau du visage de Shi.

Exécution :

« Taï Atari Yoï »

Uchi Prendre Hasso no Kamaé.

Shi Rester en Tsuné no Kamaé.

« Hajimé »

Uchi A partir de Hasso no Kamaé, armer de façon à pouvoir couper en Shomen.

Shi A partir de la garde Tsuné, le pied gauche s'écarte d'un pas sur la gauche tandis que la main gauche saisit l'extrémité du Jo en Gyakuté, le pied droit avance en diagonale devant le pied gauche tandis que les deux mains espacées de la largeur des épaules montent au-dessus de la tête. On place le Jo par en-dessous en diagonale et au centre de la Tsuka.

Puis avec l'extrémité du Jo bien placé sur le centre de la Tsuka, repousser Uchi tout en montant le poing gauche au niveau de son plexus solaire et le poing droit vers son visage, le Jo est vertical. Simultanément avancer le pied droit d'un demi-pas sur la diagonale droite pour se retrouver face au partenaire.

Uchi Lorsque la Tsuka est levée, ramener **le pied droit presque au niveau du pied gauche**, et allonger avec souplesse les deux mains.

La pointe du sabre est dirigée sur la droite, la Tsuka est en travers et se retrouve au-dessus de la tête.

Shi Une fois les deux coudes relevés, de là avancer d'un pas pour effectuer Taï Atari.

Uchi A partir du pied gauche, effectuer en croisant quatre petits pas sur l'arrière pour finir en Hasso no Kamaé.

Uchi Doit couper très correctement en Shomen en Kiritsukéru.

Shi Avec un Shiseï correct, arriver exactement au centre de la Tsuka, le pied droit doit se trouver sur la ligne extérieure du pied droit de Uchi.

Lorsque l'extrémité du Jo repousse le centre de la Tsuka, pour déséquilibrer Uchi, il ne faut pas déplacer le point de contact du Jo sur le centre de la Tsuka.

Ne pas trop avancer le pied arrière (gauche), ne pas ouvrir le pied et avoir les orteils bien dirigés sur l'avant.

Uchi Lorsque la Tsuka est levée, les deux pieds ne sont pas joints, les coudes et les genoux sont souples, prêts à recevoir Taï Atari.

Shi Lorsque l'on fait Taï Atari, à partir du Hara, faire un Kiaï long (HŌ), pousser avec les deux coudes souples et allongés, bien avancer avec le corps.

Shi Tout en changeant la main droite en Honté, déplacer le pied gauche pour revenir en garde Honté à droite, le Jo Saki menace le visage de Uchi et marque la phase de vigilance. Puis rapprocher le pied gauche du pied droit pour revenir en Tsuné no Kamaé.

(C'est la répétition de ce mouvement qui permet la pratique de ce Kihon).

« Yamé »

Uchi Lorsqu'on absorbe Taï Atari, reculer le pied gauche, droit, gauche, droit. Puis en reculant de nouveau le pied gauche, se remettre face à Shi, le Kissaki dirigé en-dessous du genou gauche de Shi.

Shi Pendant que la main droite change en Honté, revenir en garde Honté à droite, le Jo Saki menace le visage de Uchi et marque la phase de vigilance.

« Motoé »

Uchi Ramener le pied droit vers le gauche.

Shi Ramener le pied gauche vers le pied droit pour finir en garde Tsuné no Kamaé.

Tandoku Dosa

Ordre des commandements : « Taï Atari Yoï », « Hajimé », « Yamé », « Motoé », « Mawaré Migi ».

Exécution :

« Taï Atari Yoï »

A partir de la garde Tsuné, le pied gauche s'écarte d'un pas sur la gauche tandis que la main gauche saisit l'extrémité du Jo en Gyakuté, le pied droit avance en diagonale devant le pied gauche, tandis que les deux mains espacées de la largeur des épaules montent au-dessus de la tête.

« Hajimé »

Monter par en-dessous l'extrémité du Jo, le poing gauche vient au niveau du plexus solaire et le poing droit au niveau de son propre visage, le Jo est bien vertical. Simultanément, à partir du pied droit avancer d'un demi-pas sur la diagonale droite, puis avec les deux bras bien allongés effectuer Taï Atari en avançant d'un grand pas.

Puis avancer d'un demi-pas sur la diagonale avant gauche en croisant le pied droit devant le gauche tout en levant le Jo au-dessus de la tête pour revenir en Taï Atari Yoï ».

(C'est la répétition de ce mouvement qui permet la pratique de Taï Atari).

« Yamé »

Tout en changeant la main droite en Honté, déplacer le pied gauche pour prendre la garde Honté à droite.

« Motoé »

Revenir en Tsuné no Kamaé.

À chaque déplacement, vérifier que la posture Yoï est en Mahanmi à l'égard de la tsuka et attention à votre posture lorsque vous repoussez la tsuka et accomplissez le taï Atari, attention à la position du pied arrière.

右 : Droite

左 : Gauche

中心線 : Ligne centrale

Taï Atari

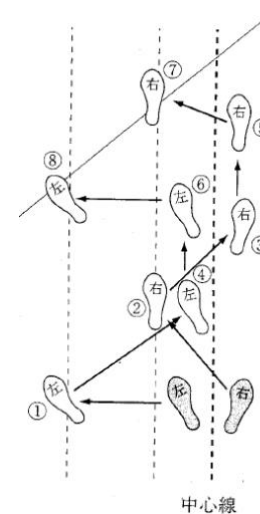
1 et 2 Yoï

3 et 4 Suriagé

(action de lever les bras de Uchi)

5 et 6 Taï Atari

7 et 8 Revenir à l'angle d'origine



j) Tsuki Hadzushi Uchi

Ordre des commandements : « Tsuki Hadzushi Uchi », « Hajimé », « Yamé », « Motoé », « Ichi Kotai ».

Objectif : Tsuki Hadzushi Uchi est une technique qui permet, lorsque le Tachi vient attaquer au plexus solaire, de recevoir le sabre tout en le canalisant, en reculant le pied gauche, puis immédiatement de le chasser en laissant tomber le Jo et de menacer Uchi au visage.

Exécution :

« Tsuki Hadzushi Uchi »

Uchi Prendre Hasso no Kamaé.

Shi De la garde Tsuné, saisir de la main gauche l'extrémité du Jo en Gyakuté, puis monter le Jo en le tenant dans toute sa longueur au-dessus de la tête.

« Hajimé »

Uchi A partir de Hasso no Kamaé, tout en passant de façon contrôlée devant le visage de Shi, amener le sabre sur la hanche gauche, puis avancer le pied droit afin de piquer au plexus solaire.

Shi Reculer à partir du pied gauche, **tourner le corps pour passer en Mahanmi**, dans le même temps monter la main gauche bien sur l'arrière et au-dessus de la tête, l'extrémité avant du Jo reste vers le bas. Tandis que l'on place les deux mains, espacées de la largeur des épaules, on canalise l'attaque du sabre. Puis la main gauche lâche le Jo, tandis que la main droite monte au-dessus de l'épaule droite, le corps revient de face. La main gauche vient saisir l'extrémité du Jo, en Honté à droite laisser tomber le Jo pour chasser le sabre et tout en avançant le pied droit, menacer Uchi au visage.

Uchi Lorsque le sabre est chassé et sur la menace, reculer le pied droit.

Shi Avancer encore du pied droit, toujours en garde Honté à droite menacer au visage.

Uchi Pendant la menace reculer le pied gauche, puis en reculant de nouveau à partir du pied gauche prendre la garde Chudan.

Shi Le pied gauche rejoint le droit, tandis que le Jo, tenu dans toute sa longueur, est placé au-dessus de la tête.

Shi Lorsque le Jo est au-dessus de la tête il doit être exactement à l'aplomb du front et non devant le front.

Uchi Lorsque le sabre est placé à la hanche gauche, le tranchant est sur la diagonale gauche, la pointe du sabre dirigée vers le plexus solaire de Shi, **s'arrêter une seconde** Puis faire tsuki, le tranchant doit être dirigé vers le bas.

Shi Lorsque l'on reçoit le Tsuki, ne pas fixer la pointe du sabre, mais regarder tout droit Uchi dans son ensemble. Ne pas reculer les hanches, mais penser juste à passer en Mahanmi. Ne pas changer la saisie de la main droite sur le Jo lorsque cette dernière monte le Jo naturellement au dessus de l'épaule droite, la main gauche se place strictement sur la ligne centrale du corps.

Shi Avancer exactement d'un pas, puis d'un autre pas.

Uchi Prendre un Maaï suffisamment grand.

Shi La main droite glisse sur le Jo, arrivée à l'extrémité, la main droite change de saisie, le Jo est ainsi tenu dans toute sa longueur.

Explications

Uchi De Chudan piquer au niveau du plexus solaire de Shi.
(C'est la répétition de ce mouvement qui permet la pratique de ce Kihon).

« Yamé »

Shi S'arrêter en Honté no Kamaé à droite, l'extrémité du Jo menace le visage du Uchi, marquer la phase de vigilance.

Uchi En reculant le pied gauche, prendre par le bas la garde Chudan pour s'accorder au Jo.

« Motoé »

Uchi Casser la garde en ramenant le pied droit vers le pied gauche.

Shi Ramener le pied gauche vers le pied droit et prendre Tsuné no Kamaé.

Agir de façon identique jusqu'à Tai Hadzuchi Uchi.

Directives des points à respecter

Tandoku Dosa

Ordre des commandements : « Tsuki Hadzushi Yoï », « Hajimé », « Yamé », « Motoé », « Mawaré Migi ».

Exécution :

« Tsuki Hadzushi Yoï »

De Tsuné no Kamaé, saisir de la main gauche l'extrémité avant du Jo en Gyakuté, puis monter le Jo en le tenant dans toute sa longueur au-dessus de la tête.

« Hajimé »

Reculer le pied gauche, et tout en passant en Mahanmi, dans le même temps monter la main gauche sur l'arrière et au-dessus de la tête, l'extrémité avant du Jo reste vers le bas, tandis que l'on place les deux mains, espacées de la largeur des épaules, sur le Jo.

Puis la main gauche lâche le Jo, tandis que la main droite monte au-dessus de l'épaule droite, le corps revient de face. La main gauche vient saisir l'extrémité du Jo en Honté à droite, laisser tomber le Jo pour chasser le sabre, tout en avançant le pied droit, menacer à la hauteur du visage.

Avancer encore du pied droit, de la garde Honté à droite menacer à la hauteur du visage.

Ramener le pied gauche vers le pied droit, la main droite glisse sur le Jo, le Jo est ainsi tenu dans toute sa longueur au-dessus de la tête puis la main droite tourne.

(C'est la répétition de ce mouvement qui permet la pratique de ce Kihon).

« Yamé »

S'arrêter en garde Honté à droite.

« Motoé »

Prendre la garde Tsuné no Kamaé.

Regarder tout droit pendant que l'on passe en Mahanmi, en visualisant bien l'attaque du Tachi, le Jo se place en diagonale basse sur la ligne médiane du corps.

k) Dobarai Uchi

Ordre des commandements : « Honté ni Kamaé », « Dobarai Uchi Hajimé », « Yamé », « Motoé ».

Objectif : sur une attaque au flanc du Tachi, reculer le pied droit pour bloquer le sabre, puis le chasser vers le bas et menacer vers le visage de Uchi.

Exécution :

« Honté ni Kamaé »

Uchi Prendre la garde Chudan.

Shi Prendre la garde Honté à droite.

« Dobarai Uchi Hajimé »

Uchi Armer Gyakuté Hasso, et couper le flanc droit de Shi en avançant le pied droit.

Shi Ouvrir le pouce de la main gauche, pendant que la main droite monte vers le haut sur une diagonale arrière afin de prendre le Jo dans toute sa longueur, le pied droit recule d'un pas tandis que la main gauche glisse sur le Jo, les deux mains sont écartées d'environ une largeur d'épaule, les deux coudes sont tendus, l'extrémité du Jo est sur une diagonale descendante, l'on se retrouve en Mahanmi pour bloquer le sabre.

Puis armer le Jo de la main droite et tenir ce dernier dans toute sa longueur, tourner les hanches et frapper en Honté Uchi à droite pour chasser le sabre vers le bas.

Uchi Lorsque le Tachi est chassé, **ramener** légèrement le pied droit.

Shi Avancer d'un grand pas le pied droit pour menacer en Honté no Kamaé à droite le visage de Uchi, marquer la phase de vigilance.

Uchi Reculer pied droit, pied gauche afin de reprendre la garde Chudan pour s'accorder au Jo.

(C'est la répétition de ce mouvement qui permet la pratique de ce Kihon).

Uchi Sans baisser le Kissaki, bien couper en Do, veiller également à la bonne direction du tranchant de la lame.

Shi Ici, il ne faut pas tirer la main gauche sur l'arrière, c'est en glissant la main droite sur le Jo que celui ci est saisi dans toute sa longueur, dans le même temps la main gauche glisse vers l'arrière pour que les deux mains se retrouvent distantes d'une largeur d'épaule. Tout ceci doit être réalisé dans un seul temps.

Shi Chasser juste au-dessous de l'endroit où l'on a bloqué le sabre, à ce moment ne pas perdre du regard Uchi, les hanches doivent être parfaitement stables.

Tandoku Dosa

Ordre des commandements : « Honté ni Kamaé », « Dobarai Uchi Hajimé », « Yamé », « Motoé ».

Exécution :

« Honté ni Kamaé »

De Tsuné no Kamaé, prendre la garde Honté à droite.

« Dobarai Uchi Hajimé »

Ouvrir le pouce de la main gauche, pendant que la main droite monte vers le haut sur une diagonale arrière afin de prendre le Jo dans toute sa longueur, le pied droit recule d'un pas tandis que la main gauche glisse sur le Jo, les deux mains sont écartées d'environ une largeur d'épaule, les deux coudes sont tendus, l'extrémité avant du Jo est à peu près à la hauteur du genou, l'on se retrouve en Mahanmi. A ce moment le Jo et le corps sont parallèles.

Puis armer le Jo de la main droite, ce dernier est tenu dans toute sa longueur, tourner les hanches et frapper en Honté à droite pour chasser le sabre vers le bas. Puis en avançant le pied droit menacer à la hauteur du visage.

(C'est la répétition de ce mouvement qui permet la pratique de ce Kihon).

« Yamé »

S'arrêter en garde Honté à droite.

« Motoé »

Revenir en Tsuné no Kamaé.

Ne pas regarder en bas ou sur le côté, pendant que le corps bouge regarder droit devant. On est censé arrêter le sabre sur une diagonale à droite. Pendant le chassé, garder les hanches stables, le corps ne doit pas se pencher sur l'avant.

1) Taï Hadzushi Uchi

Objectif : lorsque le Tachi vient couper en Shomen, Shi recule et chasse immédiatement le sabre. Il existe une forme à droite et une forme à gauche. Dans le Tandoku Dosa on arrête la frappe au visage.

Migi Taï Hadzushi Uchi

Ordre des commandements : « Honté ni Kamaé », « Taï Hadzushi Uchi Yoï », « Hajimé », « Yamé », « Motoé », « Ichi Kotaï ».

Exécution :

« Honté ni Kamaé »

Uchi Prendre la garde Chudan.

Shi Prendre la garde Honté à droite.

« Taï Hadzushi Uchi Yoï »

Uchi A partir de Chudan, avancer le pied gauche pour prendre la garde Hasso.

Shi De la garde Honté à droite, tirer la main gauche sur l'arrière de façon à tenir le Jo dans son entier, puis poser le dos de la main droite au-dessus du genou droit, la main gauche monte sur le côté gauche jusqu'à la hauteur de l'épaule gauche.

« Hajimé »

Uchi Armer à partir de la garde Hasso, venir couper Shi en Shomen.

Shi Reculer le pied droit à la hauteur du pied gauche, l'avant bras gauche se place au-dessus de la tête, le Jo descend sur le côté droit du corps. La main droite, dos de la main vers soi, est allongée sur le côté droit, le corps est bien vertical. Monter la main droite sur l'arrière et tout en la faisant glisser, effectuer une frappe en Honté à droite pour chasser le sabre, en reculant d'un grand pas le pied gauche. Finir en garde Honté à droite, et placer le Jo en direction du visage de Uchi pour marquer la phase de vigilance.

Uchi Ne pas déplacer les pieds pendant le chassé, les hanches et les jambes pivotent sur place vers la droite. Puis en avançant le pied gauche, reprendre Hasso no Kamaé.

(C'est la répétition de ce mouvement qui permet la pratique de ce Kihon).

Uchi Dans la coupe la pointe du sabre doit s'arrêter à la hauteur de la gorge de Shi.

Shi Lorsque la main gauche est au-dessus de la tête, elle doit être à l'aplomb du front et non devant ce dernier.

Dans le temps où le Jo descend le long du corps, le dos de la main droite ne doit pas être tourné vers l'extérieur, laisser l'épaule droite souple, le bras droit tourne à partir de l'arrière, la main gauche réalise le chassé jusqu'en bas. Finir à la hauteur des yeux, après le chassé reprendre le Maaï en reculant d'un grand pas.

Hidari Tai Hadzushi Uchi

Ordre des commandements : « Hidari Honté ni Kamaé », « Hidari Tai Hadzushi Uchi Yoï », « Hajimé », « Yamé », « Motoé », « Tachi wa Osamé », « Sogo ni Reï ».

Exécution

« Hidari Honté ni Kamaé »

Uchi Prendre la garde Chudan.

Shi Prendre la garde Honté à gauche.

« Tai Hadzushi Uchi Yoï »

Uchi A partir de Chudan, avancer le pied gauche pour prendre la garde Hasso.

Shi De la garde Honté à gauche, tirer la main droite sur l'arrière de façon à tenir le Jo dans toute sa longueur, puis poser le dos de la main gauche au-dessus du genou gauche, la main droite monte sur le côté droit jusqu'à la hauteur de l'épaule droite.

« Hajimé »

Uchi Armer à partir de la garde Hasso, venir couper Shi en Shomen.

Shi Reculer le pied gauche à la hauteur du pied droit, l'avant-bras droit se place au-dessus de la tête, le Jo descend sur le côté gauche du corps. La main gauche, dos de la main vers soi, est allongée sur le côté droit, le corps est bien vertical. Monter la main gauche sur l'arrière et tout en la faisant glisser, effectuer une frappe en Honté à gauche pour chasser le sabre, en reculant d'un grand pas le pied gauche. Finir en garde Honté à gauche, et placer le Jo en direction du visage de Uchi pour marquer la phase de vigilance.

Uchi Ne pas déplacer les pieds pendant le chassé, les hanches et jambes pivotent sur place vers la droite. Puis en avançant le pied gauche reprendre Hasso no Kamaé.

(C'est la répétition de ce mouvement qui permet la pratique de ce Kihon).

Uchi Dans la coupe la pointe du sabre doit s'arrêter à la hauteur de la gorge de Shi.

Shi Lorsque la main droite est au-dessus de la tête, elle doit être à l'aplomb du front et non devant ce dernier.

Dans le temps où le Jo descend le long du corps, le dos de la main gauche ne doit pas être tourné vers l'extérieur, laisser l'épaule gauche souple, le bras gauche tourne à partir de l'arrière, la main droite réalise le chassé jusqu'en bas. Finir à la hauteur des yeux, après le chassé reprendre le Maaï en reculant d'un grand pas.

« Yamé »

Shi S'arrêter en garde Honté à gauche, l'extrémité du Jo menace le visage de Uchi, marquer la phase de vigilance.

Uchi reculer le pied gauche pour s'accorder au Jo en prenant la garde Chudan.

« Motoé »

Uchi Casser la garde, ramener le pied droit vers le pied gauche.

Shi Avancer le pied droit à la hauteur du pied gauche pour prendre Tsuné no Kamaé.

« Tachi wa Osamé »

Uchi Se placer en Keïto.

« Sogo ni Reï »

Shi . Uchi Prendre Sagéjo et Sagéto et saluer simultanément.

Tandoku Dosa

Migi Tai Hadzushi Uchi

Ordre des commandements : « Honté ni Kamaé », « Tai Hadzushi Uchi Yoï », « Hajimé », « Yamé », « Motoé », « Mawaré Migi ».

Exécution

« Honté ni Kamaé »

A partir de la garde Tsuné prendre la garde Honté à droite.

« Tai Hadzushi Uchi Yoï »

Tirer la main gauche sur l'arrière de façon à tenir le Jo dans toute sa longueur, puis poser le dos de la main droite au-dessus du genou droit, la main gauche monte sur le côté gauche jusqu'à la hauteur de l'épaule gauche.

« Hajimé »

Reculer le pied droit à la hauteur du pied gauche, l'avant bras gauche se place au-dessus de la tête, le Jo descend sur le côté droit du corps. La main droite est allongée sur le côté droit, le dos de la main dirigé vers soi, le corps est bien vertical. Monter la main droite vers l'arrière, la faire glisser sur le Jo pour réaliser une frappe en Honté à droite à la hauteur du visage, tout en reculant le pied gauche.

(C'est la répétition de ce mouvement qui permet la pratique de ce Kihon).

« Yamé »

S'arrêter en garde Honté à droite.

« Motoé »

Revenir en Tsuné no Kamaé.

Hidari Tai Hadzushi Uchi

Ordre des commandements : « Hidari Honté ni Kamaé », « Hidari Tai Hadzushi Uchi Yoï », « Hajimé », « Yamé », « Motoé ».

Exécution

« Hidari Honté ni Kamaé »

A partir de la garde Tsuné prendre la garde Honté à gauche.

« Hidari Tai Hadzushi Uchi Yoï »

Tirer la main droite sur l'arrière de façon à prendre le Jo dans toute sa longueur, puis poser le dos de la main gauche au-dessus du genou gauche, la main droite monte sur le côté droit jusqu'à la hauteur de l'épaule droite.

« Hajimé »

Reculer le pied gauche à la hauteur du pied droit, l'avant-bras droit se place au-dessus de la tête, le Jo descend sur le côté gauche du corps. La main gauche est allongée sur le côté gauche, le dos de la main vers soi, le corps est bien vertical.

Monter la main gauche vers l'arrière et la faire glisser sur le Jo pour réaliser une frappe en Honté à gauche à la hauteur du visage, tout en reculant le pied droit.

(C'est la répétition de ce mouvement qui permet la pratique de ce Kihon).

« Yamé »

S'arrêter en garde Honté à gauche.

« Motoé »

Revenir en Tsuné no Kamaé.

6) KATA

Ipponmé	Tsukizué
Nihonmé	Suigetsu
Sanbonmé	Hissagé
Yonhonmé	Shamen
Gohonmé	Sakan
Ropponmé	Monomi
Nanahonmé	Kasumi
Happonmé	Tachiotoshi
Kyuhonmé	Raï Uchi
Jupponmé	Seïgan
Juipponmé	Midarédomé
Junihonmé	Ran Aï

a) Ipponmé Tsukizué

Objectif : sur une coupe en Shomen du Tachi, Shi esquive en reculant sur la diagonale droite et ravance pour venir frapper le poignet gauche de Uchi, puis le Tachi tout en reculant prend Jodan, le Jo vient frapper son poignet gauche en utilisant la frappe Honté Uchi.

Exécution :

Shi De la garde Tsuné allonger le bras droit devant soi, faire glisser le Jo tout droit jusqu'au sol, puis remonter la main droite jusqu'à l'extrémité du bâton.

Uchi De la position Keïto, avancer le pied droit pour prendre la garde Chudan, puis en avançant le pied gauche prendre la garde Hasso. De cette garde avancer dans le Maaï, armer tout en avançant le pied droit pour venir couper jusqu'à l'horizontale (Kiri Orosu).

Etiquette pour commencer et finir les Kata

Début des Kata

Shi . Uchi : Pour commencer les deux pratiquants sont debouts, pieds joints, (Uchi) sabre en Sagéto à gauche, (Shi) est en Sagéjo, ils se saluent simultanément.

Fin des Kata

Shi . Uchi : Les deux pratiquants reviennent à leurs places initiales. Uchi en rejoignant les pieds reprend la posture Keïto puis se met en Sagéto. Shi, de la garde Tsuné, passe en Sagéjo. Puis ils se saluent simultanément.

Commandements pour commencer et finir les Kata en groupe

Commandements :

- Sogo ni Reï
- Ipponmé : Tsukizué
- Yoï
- Hajimé
- Yamé
- Tachi wa Osamé
- Sogo ni Reï

Shi Placer le Jo bien droit devant soi et vertical, sans plier le bras droit.

Uchi Une fois Shi en garde, prendre Hasso, avancer le pied gauche, s'arrêter dans le Maaï afin de pouvoir couper sur un seul pas avec l'amplitude nécessaire pour bien atteindre la tête de Shi. De Hasso, armer et couper en grand (en un seul temps). Durant le Furi Kaburi, veiller à ne pas descendre la pointe du sabre plus bas que l'horizontale.

- Shi Changer la position en reculant en grand à partir du pied droit, la main droite se place à la hauteur de la hanche, la main gauche saisit le Jo. En même temps que l'extrémité du Jo décrit un demi-cercle vers la droite, avancer à partir du pied gauche pour frapper en Honté à gauche le poignet gauche de Uchi.
- Uchi Tout en reculant le pied droit prendre la garde Jodan à gauche.
- Shi Prendre le Jo dans toute sa longueur et tout en avançant le pied droit, frapper le poignet gauche de Uchi en Honté Uchi.
- Uchi Tout en reculant à partir du pied droit, descendre le sabre par la droite le long du corps.
- Shi Marquer la phase de Zanshin en laissant l'extrémité du Jo au niveau du visage de Uchi.

Osamé Kata (façon de terminer le Kata) :

- Shi En tirant la main gauche sur l'arrière prendre le Jo dans toute sa longueur, puis placer la main gauche à la hauteur de l'épaule et poser le dos de la main droite au-dessus du genou droit.
- Uchi Casser la garde en ramenant le pied gauche vers le pied droit.
- Shi Inverser la main droite par-dessus, faire glisser le Jo dans la main droite jusqu'au centre du Jo. Tout en ramenant le pied gauche vers le pied droit, prendre la garde Tsuné no Kamaé.

Shi et Uchi reviennent à leur place initiale.

- Shi Il ne faut pas penser à armer le Jo, mais faire un grand demi-cercle avec le Jo, puis tout en allongeant les mains passer bien par une menace au visage pour venir enfin frapper le poignet du partenaire. Lorsque l'on a évité la coupe, Shi est en Mahanmi et quand le Jo a frappé au poignet il est en Yayahanmi.
- Uchi Ne pas reculer à partir du pied gauche, il faut prendre le Maaï qui permet de pouvoir attaquer Shi sur un seul pas.
- Shi Lorsque Uchi arme en Jodan, prendre le Jo dans toute sa longueur, l'extrémité du Jo doit menacer le visage de Uchi.
- Uchi Bien descendre la pointe sur le côté, déplacer les deux pieds de façon à pouvoir bouger librement. Tout en conservant le Zanshin porter attention à l'équilibre et à la posture.
- Shi Au niveau du visage : entre les deux yeux de Uchi.

- Shi Le dos de la main droite se pose sur la jambe droite, le dos de la main gauche se tourne vers l'avant.
- Uchi Le pied droit ne bouge pas, **le pied gauche se place légèrement derrière le pied droit.**
- Shi S'accorder avec Uchi lorsqu'il casse la garde, et passer en Tsuné no Kamaé.

b) Nihonmé Suigetsu

Objectif : sur une coupe en Shomen du Tachi, Shi esquivé en avançant sur la diagonale avant droite pour piquer au plexus solaire, puis Shi effectue Hikiotoshi Uchi.

Exécution :

- Uchi De la garde Hasso rentrer dans le Maaï, puis en armant avancer le pied droit pour venir couper en Shomen.
- Shi De la garde Tsuné avancer le pied droit sur la diagonale avant droite, ne pas déplacer beaucoup le pied gauche. Tout en pivotant le corps, placer la main gauche à la hanche, et piquer au plexus solaire de Uchi avec la main droite bien au centre du Jo.
- Uchi A partir du pied droit, reculer d'un grand pas pour prendre la garde Hasso.
- Shi Tout en reculant à partir du pied droit, amener le Jo sur l'arrière droit, la main gauche saisit l'extrémité du Jo, la main droite se tourne sur le Jo pour finir en Hikiotoshi no Kamaé.
- Uchi A partir du pied droit, comme si l'on voulait couper sur l'avant, prendre la garde Chudan.
- Shi Tout en chassant le Tachi simultanément avancer le pied droit pour menacer au visage de Uchi.
- Uchi Lorsque le Tachi est chassé sur la droite reculer simultanément du pied droit.
- Shi Marquer la phase de Zanshin

Osamé Kata : identique au premier Kata.

- Uchi La coupe du Tachi s'arrête lorsque l'on reçoit le Tsuki, la main gauche se trouve environ à la hauteur de la poitrine.
- Shi Piquer au plexus solaire lorsque Uchi va pour faire Shomen. Ne pas plier ni trop tendre le bras pendant le Tsuki. La position du pied gauche est presque sur la même ligne que le pied droit.
- Uchi Prendre un Maaï tel que l'on puisse attaquer sur un seul pas.
- Shi Doit casser le Maaï de façon à ce que Uchi se retrouve à deux pas d'attaque de lui (Nissokuito no Maaï).

c) Sanbonmé Hissagé

Objectif : sur une coupe du Tachi en Shomen, Shi tourne le corps vers la droite, fait Kuritsuké puis Tsuki au plexus solaire et termine par Hikiotoshi Uchi pour finir avec une menace au visage.

Exécution :

- Shi A partir de Tsuné no Kamaé, reculer le pied droit, abaisser l'extrémité du Jo, pour le placer **verticalement sur le côté droit du corps, on est en en mahanmi**. Le Jo est tenu Gyakuté et regarder bien droit devant.
- Uchi A partir de Hasso no Kamaé, rentrer dans le Maai, puis se mettre en Chudan no Kamaé.
- Shi Menacer le visage de Uchi en tournant les hanches, la main gauche rejoint la main droite derrière, et de là en sortant le Jo sur l'avant avancer le pied droit à la hauteur du pied gauche, puis en s'accordant au Tachi reculer le pied gauche pour prendre Gyakuté no Kamaé à gauche.
- Uchi En avançant le pied gauche, prendre la garde Jodan.
- Shi A partir du pied gauche reculer pour prendre Migi Gyakuté Hikiotoshi no Kamaé.
- Uchi En avançant le pied droit, venir couper en Shomen.
- Shi Ouvrir le pied droit sur le côté droit, le pied gauche avance sur la diagonale gauche du pied droit, l'extrémité du Jo vient intercepter la Tsuka du Tachi. En utilisant Kuritsuké, venir plaquer le sabre sous le ventre de Uchi.
- Uchi Après avoir subi Kuritsuké on se retrouve, sur le recul du pied gauche en Migihanmi. **Reculer le pied gauche sur le côté gauche, puis en se plaçant de face reculer le pied droit puis le gauche.**
- Shi Changer la main gauche en position Honté, puis à partir du pied gauche qui avance venir faire Tsuki au plexus solaire, puis grâce à Hikiotoshi Uchi venir frapper Shi au visage.
- Uchi Pour absorber la frappe, reculer d'un pas à partir du pied gauche.
- Shi Marquer la phase de Zanshin.

- Shi Respecter scrupuleusement dans chaque mouvement les postures de Mahanmi et de Yayahanmi ; Kamaé (Mahanmi), Gyakuté no Kamaé (Yayahanmi), Gyakuté Hikiotoshi no Kamaé (Mahanmi), Kuritsuké Yoï (lorsque la Tsuka est interceptée Mahanmi), Kuritsuké (Mahanmi), Tsuki Yoï (Mahanmi), Tsuki (Yayahanmi), Hikiotoshi no Kamaé (Mahanmi), Honté Uchi (Yayahanmi).
- Shi Le poignet droit qui tient le Jo pivote complètement, le dos de la main touche la cuisse, le Jo est placé tout droit de la malléole externe à l'épaule. La main gauche s'allonge naturellement sur la cuisse. Lorsque Uchi rentre dans le Maai, les hanches se tournent de façon à ce que l'extrémité du Jo puisse menacer le visage de Uchi. Lorsque Jo et Tachi s'accordent, les armes se croisent directement de façon égale, la hauteur de l'intersection se trouve au niveau de la gorge, l'extrémité des armes est dirigée vers le visage de chacun.
- Uchi Ne pas anticiper en pensant que le Jo va reculer lorsqu'on avance le pied gauche.
- Shi Lorsque l'on a ouvert le pied droit, avancer sur le côté droit pour prendre Hikiotoshi no Kamaé avec le Jo au-dessus de la tête dans l'espace entre la Tsuka du Tachi et le pied droit. A ce moment le pied gauche se trouve à l'extérieur du pied gauche de Uchi. Après le Kuritsuké, Shi et Uchi doivent bien avoir bien les quatre pieds sur une même ligne.
- Uchi Pendant le Zanshin les deux pieds doivent pouvoir bouger librement, faire attention à la posture et à l'équilibre.

Osamé Kata :

Shi Identique au premier Kata.

Uchi Casser la garde en ramenant le pied droit vers le gauche.

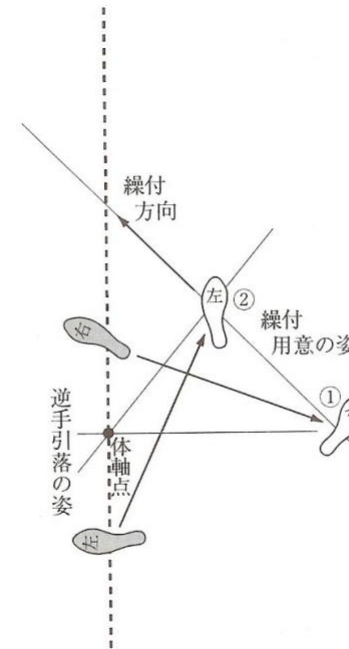
Uchi Ne pas bouger le pied gauche, c'est le pied droit qui revient.

3ème Kata Hissagé : déplacements pour effectuer Kuritsuké

右 : Droite
左 : Gauche

逆手引落の姿 :
繰付方向 :
繰付用意の姿 :
体軸点 :

Place de Gyakuté Hikiotoshi
Direction de Kuritsuké
Place de Kuritsuké Yoï
Axe médian du corps



d) Yonhonmé Shamen

Objectif : sur une coupe en Kiriorosu de Uchi, Shi avance sur la diagonale droite pour frapper Gyakuté Uchi à la tempe, puis immédiatement fait Kaéshi Tsuki.

Exécution :

- Uchi En garde Hasso, rentrer dans le Maaï, armer en avançant le pied droit pour venir couper jusqu'à l'horizontale.
- Shi A partir de la garde Tsuné, venir saisir en Gyakuté avec la main gauche l'extrémité du Jo, le pied droit avance sur la diagonale droite. Pendant que le corps pivote, en déplaçant le pied gauche, venir frapper en Gyakuté Uchi la tempe gauche de Uchi dans une diagonale ascendante.
- Uchi En reculant en grand à partir du pied droit, prendre la garde Jodan à gauche.
- Shi Pivoter les hanches pour prendre Kaéshi Tsuki, et en avançant le pied gauche, venir piquer au plexus solaire, puis placer l'extrémité du Jo au visage de Uchi pour réaliser la phase de Zanshin.
- Uchi Descendre le sabre sur le côté droit du corps en reculant à partir du pied droit.

Osamé Kata :

- Shi En tirant la main droite sur l'arrière prendre le Jo dans toute sa longueur, puis placer la main droite à la hauteur de l'épaule et poser le dos de la main gauche au-dessus du genou gauche.
- Uchi Casser la garde en ramenant le pied gauche vers le pied droit.
- Shi En position basse changer la main gauche, ouvrir le pouce de la main droite, puis tout en glissant vers l'avant la main droite rapprocher le pied droit vers le pied gauche pour prendre Tsuné no Kamaé.

- Uchi Afin que le sabre atteigne et coupe la tête, bien allonger les deux bras.
- Shi Lorsque Uchi arme, poser la main gauche sur l'extrémité du Jo, lors de la frappe la main gauche est devant le nombril, la main droite glisse à environ un quart de la longueur du Jo, l'extrémité arrière du Jo doit directement atteindre la tempe.
- Uchi Ne pas reculer à partir du pied gauche et prendre un Maaï qui permet d'attaquer sur un pas.
- Shi Pendant que Uchi prend Jodan à gauche, prendre Kaéshi Tsuki Yoï, **le prolongement de l'extrémité du Jo** dirigée vers le plexus solaire de Uchi.
- Shi Poser le dos de la main gauche sur la cuisse gauche, le dos de la main droite est tournée vers l'avant.

e) Gohonmé Sakan

Objectif : lorsque Uchi pique au plexus solaire, tout en reculant le corps, Shi canalise l'attaque avec le Jo en position de Tsuki Hadzuchi Uchi no Kamaé, puis chasse le sabre et effectue Hikiotoshi Uchi.

Exécution :

- Shi De Tsuné no Kamaé, envoyer le Jo Saki sur la gauche et le saisir en Gyakuté avec la main gauche, puis monter le Jo au-dessus de la tête, la main droite glisse de façon à tenir le Jo dans toute sa longueur.
- Uchi En garde Hasso rentrer dans le Maaï, en même temps que l'on avance le pied gauche, à partir de Hasso, passer la pointe du sabre en grand et en contrôlant devant le visage de Shi pour le gêner. Lorsque le sabre arrive à la hanche gauche, sans se reprendre avancer le pied droit pour piquer au plexus solaire.
- Shi De Tsuki Hadzuchi Uchi Yoï, reculer à partir du pied gauche, en même temps que l'on se retrouve en Hanmi à droite contrôler la pointe du sabre, puis en se plaçant de face lâcher la main gauche tout en montant la droite au-dessus de l'épaule droite, la main gauche vient saisir l'extrémité du Jo. Chasser en Migi Honté Uchi, avancer d'un pas du pied droit afin de réaliser la menace au visage.
- Uchi Après avoir été chassé, reculer le pied droit sur la menace.
- Shi Menacer en avançant une fois encore le pied droit.
- Uchi Pendant la menace reculer le pied gauche. Puis en reculant en grand le pied droit prendre la garde Hasso.
- Shi Le pied gauche rejoint le pied droit, puis reculer le pied droit et faire glisser la main droite en passant vers le haut pour prendre Hikiotoshi no Kamaé à droite.
- Uchi A partir du pied droit, dans l'intention de venir couper, prendre la garde Chudan.
- Shi Effectuer Hikiotoshi Uchi sur le sabre, à partir du pied droit avancer pour menacer au visage.
- Uchi Reculer à partir du pied droit pendant que le sabre est chassé sur le côté droit.
- Shi Marquer la phase de Zanshin.

- Shi Lorsque l'on dit monter le Jo au-dessus de la tête, il faut monter le Jo à l'aplomb du front.
- Uchi Lorsque le sabre est à la hanche gauche, le tranchant de la lame est dirigé vers le bas en diagonale gauche, lorsque l'on pique le tranchant est placé vers le bas tout droit à la verticale.
- Shi Ne pas fixer le sabre, mais regarder tout droit vers le visage de Uchi, le corps recule sur l'axe médian du corps en se plaçant en Mahanmi, prendre le Maaï de façon à bien contrôler la pointe du sabre.
- Uchi Prendre le Maaï de coupe sur deux pas (Nisoku-Itto no Maaï).
- Shi Le Jo est utilisé dans toute sa longueur pour prendre Hikiotoshi no Kamaé.

Osamé Kata : identique au premier Kata.

f) Ropponmé Monomi

Objectif : sur une coupe (Kiriorosu) en Shomen de Uchi, en ouvrant le corps sur le côté gauche pour esquiver, Shi fait Honté Uchi sur le poignet droit, puis termine par Kaéshi Tsuki.

Exécution :

- Shi De Tsuné no Kamaé, avec la main droite placer le Jo Saki vers la gauche et parallèle au corps, puis saisir le Jo par-dessous avec la main gauche au centre du Jo. La main gauche fait glisser le Jo jusqu'à ce que la main droite puisse saisir l'extrémité du Jo, puis laisser poser le Jo Saki au sol, tout cela sans perdre Uchi du regard.
- Uchi En garde Hasso, rentrer dans le Maaï, armer le sabre en avançant le pied droit pour venir couper Shi jusqu'à l'horizontale.
- Shi Pendant que la main gauche saisit le Jo, reculer d'un demi-pas le pied gauche sur la diagonale arrière gauche. Puis reculer le pied droit d'un pas et pivoter le corps, tourner le Jo avec la main gauche vers l'arrière et vers le haut puis avec la main droite frapper en Honté Uchi le poignet droit de Uchi.
- Uchi Reculer à partir du pied droit pour prendre la garde Jodan à gauche.
- Shi Pivoter les hanches pour prendre Kaéshi Tsuki, puis en avançant le pied droit venir piquer au plexus solaire. Monter l'extrémité du Jo vers le visage de Uchi, et marquer la phase de Zanshin.
- Uchi A partir du pied droit, reculer pour descendre le sabre le long du flanc droit.

Osamé Kata : identique au premier Kata.

Shi La main droite est allongée naturellement devant le corps.

Shi Lorsque Uchi arme le sabre, lever avec la main droite l'extrémité arrière du Jo. Simultanément la main gauche saisit le Jo (une largeur d'épaules entre les deux mains) **en ouvrant un peu les orteils du pied gauche, on recule d'un demi pas**, l'on passe en Yayahanmi. Frapper de l'arrière en menaçant bien le visage de Uchi pour frapper sur son poignet droit, finir en Yayahanmi du côté opposé.

Shi Pendant que Uchi prend la garde Jodan, passer en Kaéshi Tsuki Yoi, l'extrémité du Jo est dirigée vers le plexus solaire de Uchi, passer le pouce puis faire Tsuki.

g) Nanahonmé Kasumi

Objectif : sur une attaque Shomen en Kuritsuké de Uchi, Shi se déplace sur la gauche afin de faire Taï Atari, puis se déplace sur la droite pour réaliser Kuritsuké, et de là pique au plexus solaire, puis fait Hikiotoshi Uchi au visage de Uchi.

Exécution :

- Shi De Tsuné no Kamaé, saisir en Gyakuté l'extrémité du Jo avec la main gauche, reculer le pied droit en passant de profil, et terminer en Kasumi no Kamaé, la main droite devant le front.
- Uchi Avancer dans le Maaï en garde Hasso, puis se mettre en garde Chudan.
- Shi Le pied droit rejoint le pied gauche, puis en reculant le pied gauche, descendre le Jo sur l'avant pour se mettre en Migi Gyakuté no Kamaé afin de s'accorder avec Uchi.
Tirer avec la main gauche le Jo sur l'arrière afin de le tenir dans toute sa longueur, chasser le sabre en Gyakuté Uchi, tandis que le pied gauche avance pour menacer Uchi au visage.
- Uchi Lorsque le sabre est chassé vers la gauche, reculer à partir du pied gauche puis reculer à partir du pied droit pour reprendre Hasso no Kamaé.
- Shi En reculant le pied droit prendre la garde Gyakuté Hikiotoshi à droite.
- Uchi Avancer pied gauche, pied droit pour venir couper Shomen en Kiritsuké.
- Shi Le pied gauche s'écarte sur la gauche, le pied droit avance en diagonale droite en avant du pied gauche, intercepter avec l'extrémité du Jo la Tsuka du sabre, en utilisant Taï Atari et à partir du pied droit, avancer sur le centre de Uchi, et monter le sabre.
- Uchi Ramener un peu le pied droit vers le gauche, mettre le sabre sur le côté lorsqu'il est levé au-dessus de la tête.
- Shi En avançant le pied droit, effectuer Taï Atari.
- Uchi Lorsque l'on reçoit Taï Atari reculer de quatre petits pas à partir du pied gauche pour prendre Hasso no Kamaé.

- Shi En garde Kasumi on est en Mahanmi. Le coude gauche touche le flanc, le poignet gauche légèrement plus haut que le coude. Le coude droit ne doit pas s'écarter mais doit tomber naturellement. Ne pas casser le poignet droit, bien allonger les doigts et placer la main devant le front.
- Shi Lorsque Jo et Tachi s'accordent, le point où le Jo et le sabre se croisent est à la hauteur de la gorge, l'extrémité de chaque arme après le point de rencontre doit être de longueur égale, dix centimètres.
Eviter de se rencontrer trop profondément et de devoir reculer.
- Shi Lors du Sémé du Gyakuté Uchi, rester en garde Gyakuté.
- Uchi A partir du pied droit reculer sur un seul pas (Issoku-Itto) pour prendre la garde Hasso.
- Shi Reculer dans un Maaï de deux pas (Nissoku-Itto).
- Uchi Avancer le pied gauche puis le droit pour venir couper en Kiritsuké exactement en Shomen, en utilisant bien le Monouchi.
- Shi . Uchi Lorsque l'on fait ou que l'on reçoit Taï Atari, tous les deux ne doivent pas avoir les deux pieds joints et ils doivent avoir les genoux souples et le corps bien droit.
- Uchi Les quatre petits pas pour prendre la garde Hasso doivent correspondre à un Maaï à un pas (Issoku-Itto no Maaï).

- Shi Reculer à partir du pied gauche et prendre Gyakuté Hikiotoshi no Kamaé à gauche.
- Uchi Avancer pied gauche, pied droit pour venir couper Shomen en Kiritsuké.
- Shi Ecarter le pied droit sur la droite, avancer le pied gauche en diagonale gauche en avant du pied droit, intercepter avec l'extrémité du Jo la Tsuka du sabre, puis en utilisant Kuritsuké venir plaquer le sabre sous le nombril de Uchi.
- Uchi Lorsque l'on reçoit Kuritsuké, reculer le pied gauche pour se retrouver en Hanmi à droite. A partir du pied gauche, reculer le pied gauche sur le côté, puis en se tournant de face reculer le pied droit puis le gauche.
- Shi Changer la main gauche en Honté, puis en avançant le pied gauche venir faire Tsuki au plexus solaire de Uchi. Ensuite, en utilisant Hikiotoshi Uchi, venir frapper au visage de Uchi.
- Uchi Au moment de la frappe reculer à partir du pied gauche.
- Shi Marquer la phase de Zanshin.

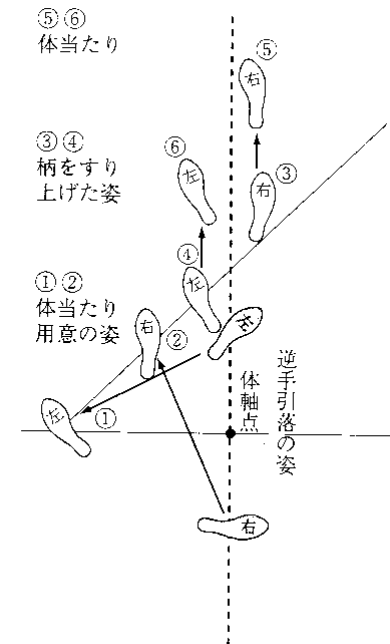
Osamé Kata : identique au troisième Kata

- Shi Il faut prendre un Maaï à deux pas (Nissokuito no Maaï)
- Uchi Avancer le pied gauche puis le droit pour venir couper en Kiritsuké exactement en Shomen, en utilisant bien le Monouchi.

7ème Kata Kasumi : déplacements dans Tai Atari

- 1 et 2 体当たり用意の姿 : préparation au Tai Atari (Yoï)
- 3 et 4 柄をすりあげた姿 : placement au moment où on lève la Tsuka
- 5 et 6 体当たり : Tai Atari

右 : Droite 逆手引落の姿 : Place de Gyakuté Hikiotoshi
 左 : Gauche 体軸点 : Axe médian du corps



h) Happonmé Tachiotoshi

Objectif : pour répondre à la prise de garde Chudan de Uchi, Shi se déplace latéralement et vient frapper à la tête, puis fait Kuritsuké et dans le recul de Uchi fait Kaéshi Tsuki et ensuite Hikiotoshi Uchi.

Execution :

- Shi De Tsuné no Kamaé, regarder avec attention Uchi.
- Uchi En garde Hasso rentrer dans le Maaï puis prendre la garde Chudan.
- Shi En reculant le pied droit venir saisir en Gyakuté l'extrémité du Jo avec la main gauche, puis en même temps que le pied gauche recule, faire passer par le haut l'extrémité arrière du Jo. S'accorder avec le sabre en prenant la garde Gyakuté à droite. Avancer le pied droit sur la diagonale avant du pied gauche, en saisissant le Jo dans toute sa longueur, passer le corps par le côté, puis avancer le pied gauche et en utilisant la frappe Gyakuté Uchi, venir frapper la tête de Uchi.
- Uchi Pendant que le pied gauche s'écarte sur le côté gauche, monter les deux mains au-dessus de la tête, bloquer la frappe avec le milieu de la lame, puis pendant que le pied gauche avance, tourner le sabre au-dessus de la tête pour venir couper le côté droit du cou du partenaire.
- Shi Pivoter les hanches tout en prenant le Jo dans toute sa longueur sur la diagonale gauche, puis avec l'extrémité du Jo venir prendre par-dessous le poignet gauche de Uchi, de là se retrouver en **Mahanmi**, les jambes croisées. Le Jo se retrouve au-dessus de la tête, l'extrémité avant menaçant le visage de Uchi. En avançant le pied droit, faire Kuritsuké de façon à plaquer le sabre sous le nombril de Uchi.
- Uchi Reculer à partir du pied droit pour recevoir Kuritsuké, puis reculer le pied gauche, droit et gauche.
- Shi En pivotant les hanches, prendre Kaéshi Tsuki Yoï, puis en avançant le pied gauche piquer au plexus solaire. Ensuite, prendre Hikiotoshi à droite pour venir frapper le visage de Uchi.
- Uchi A l'instant de la frappe reculer d'un pas à partir du pied gauche.
- Shi Marquer la phase de Zanshin.

- Shi Le pied droit (les orteils) recule jusqu'au talon du pied gauche. La manière de s'accorder avec le Tachi est identique à Kasumi. Lorsque l'on prend le Jo à partir de Gyakuté no Kamaé dans toute sa longueur, c'est la main gauche qui tire le Jo, il ne faut pas avancer du tout la main droite. Avancer le pied droit sur une diagonale de 30 degrés à gauche. Pour la frappe en Gyakuté Uchi, il faut bien atteindre l'axe médian de la tête et non pas le côté de la tête (Yoko Men).
- Uchi Lorsque le pied gauche s'écarte vers la gauche, il ne faut pas avancer le pied. On peut légèrement tirer le pied droit pour prendre un Maaï correct. En avançant le pied gauche, couper en grand Shi en Migi Kubi. Lorsque le sabre atteint le cou, la main gauche doit venir devant sur l'axe médian. Bien veiller à ne pas croiser les poignets avant que le poignet gauche soit intercepté par le Jo.
- Shi Ne pas tirer la main droite vers le bas, la main gauche saisit l'extrémité du Jo en passant par le haut sur la diagonale arrière gauche pendant que les hanches pivotent pour intercepter le poignet gauche de Uchi. L'extrémité du Jo du menace Uchi au visage (entre les deux yeux). Pendant le Kuritsuké avancer le pied droit dans la même direction que le Jo, ne pas avancer devant le pied gauche du partenaire.

8ème Kata Tachiotoshi : façons de recevoir le Jo et de couper

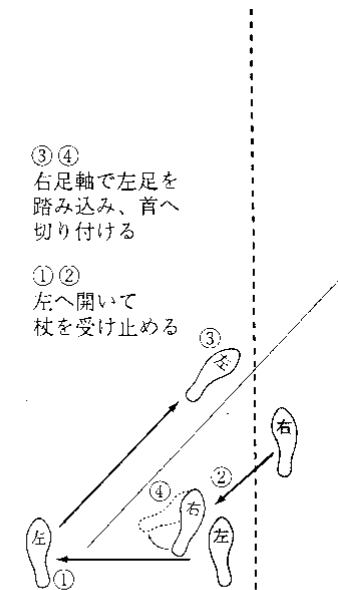
Osamé Kata : identique au troisième Kata.

1 et 2 左へ開いて杖を受け止める : Ouverture du pied gauche pour recevoir et bloquer le Jo.

3 et 4 右足軸で右足を踏み込み、首へ切り付ける : Le pied droit reprend l'axe pendant que le pied gauche se déplace afin de pouvoir venir couper au cou.

右 : Droite

左 : Gauche



i) Kyuhonmé Raï Uchi

Objectif : à l'instant où le Tachi vient couper la partie haute du bras (Ni no Udé), faire Gyakuté Tsuki au plexus solaire, puis en esquivant sur la gauche venir piquer au flanc.

Exécution :

- Shi De Tsuné no Kamaé se mettre en garde de la même façon que dans Kasumi (Kasumi no Kamaé).
- Uchi De Hasso no Kamaé, avancer dans le Maai puis passer en Chudan no Kamaé.
- Shi Le pied droit rejoint le pied gauche, puis en reculant le pied gauche, descendre le Jo sur l'avant afin de passer en Migi Gyakuté no Kamaé pour s'accorder avec le sabre.
- Uchi Armer tout en avançant le pied droit venir couper la partie haute du bras gauche de Shi en Kiritsuké.
- Shi Tout en avançant le pied droit utiliser la main gauche pour piquer avec l'extrémité du Jo le plexus solaire, le Jo est placé au-dessus de la tête et en diagonale par rapport au corps.
- Uchi En reculant d'un pas à partir du pied gauche, armer le sabre en Jodan, pour venir couper l'épaule droite en avançant le pied droit.
- Shi Sans bouger les mains au départ, pivoter les hanches sur la droite pour passer en Hidari Hanmi, pendant ce mouvement saisir le Jo dans toute sa longueur, les mains sont alors inversées. En avançant le pied gauche sur la diagonale gauche, piquer l'adversaire au flanc droit.
- Uchi Descendre le sabre pendant que l'on recule le pied droit, puis le pied gauche, diriger la pointe du sabre juste en-dessous du genou gauche du partenaire.
- Shi Tandis que la main droite descend, changer la main gauche en Honté, et marquer la phase de Zanshin.

Osamé Kata :

- Shi Identique au quatrième Kata.
Uchi Identique au troisième Kata.

- Shi La façon de s'accorder avec le sabre est identique à Kasumi.
- Uchi Armer le sabre et couper en un seul temps pour atteindre et couper la partie haute du bras, allonger les mains et ne pas baisser les coudes.
- Shi Pendant la coupe de Uchi, rentrer en Mahanmi en piquant bien vers le centre de Uchi. Après le Tsuki, ne pas monter le Jo.
- Uchi Reculer rapidement et sans temps d'arrêt, revenir couper tout droit entre le cou et l'épaule.
- Shi Ne pas changer trop tôt la position du corps, pendant que Uchi descend le sabre, pivoter et piquer en Mahanmi, le corps vers la gauche bien dirigé vers le flanc de Uchi.
- Uchi Pendant le Zanshin les deux pieds doivent pouvoir bouger librement, porter attention à l'équilibre et à la posture.

j) Jupponmé Seigan

Objectif : au moment où Uchi saisit la Tsuka, Shi devance et contrôle l'attaque en réalisant une frappe au plexus solaire, puis lors du recul de Uchi, fait un Tsuki au flanc, puis une frappe au plexus solaire.

Exécution :

- Shi De Tsuné no Kamaé, rentrer dans le Maaï en partant du pied droit.
- Uchi De Taïto Shiseï rentrer dans le Maaï à partir du pied droit, sur l'avancée du pied droit saisir la Tsuka en se plaçant en Yayahanmi.
- Shi Allonger le bras droit tout en saisissant l'extrémité du Jo avec la main gauche, effectuer une menace au visage de Uchi, lorsque que le pied droit avance réaliser une frappe au plexus en Honté Uchi.
- Uchi Tout en pivotant les hanches, se dégager du Jo en passant le sabre vers la droite et par-dessous.
- Shi En pivotant les hanches placer la main droite au-dessus de la tête pour prendre le Jo dans toute sa longueur, en même temps que l'on avance le pied gauche, porter le Tsuki sur le flanc gauche de Uchi.
- Uchi Pour se dégager, tout en reculant à partir du pied droit, amener le sabre vers le haut sur une diagonale à droite. Puis couper en Késa à une main le poignet gauche de Shi en avançant le pied droit.
- Shi Reculer la main gauche, le pied gauche rejoint le pied droit, et prendre la garde Hasso pour esquiver le sabre, puis en avançant le pied droit venir frapper le plexus solaire. De là passer en Honté à droite pour menacer Uchi au visage, marquer la phase de vigilance.
- Uchi En reculant le pied gauche, revenir de face et diriger la pointe du sabre juste en-dessous du genou gauche de Shi.

Osamé Kata : identique au troisième Kata.

- Uchi Lorsqu'on est en Taïto Shiseï, placer le pouce sur la Tsuba, l'extrémité de la Tsuka est alignée sur l'axe médian du corps, les deux pieds sont réunis.
- Shi Lorsque l'on fait la frappe au plexus, l'on doit se retrouver en Yayahanmi.
- Uchi En principe il ne faut pas reculer les pieds lorsque l'on reçoit la frappe au plexus.
- Shi Prendre parfaitement la position Gyakuté Tsuki Yoï, piquer vite, ne pas ouvrir le pied arrière sur le côté, prendre la position Yayahanmi, ne pas avancer le pied avant d'avoir réalisé le Tsuki.
- Uchi Lors du dégagement, la rotation du poignet pour dégainer ne doit pas changer la position du tranchant du sabre. Il ne faut pas reculer avant le début du Gyakuté Tsuki. Lorsqu'on est piqué, s'accorder au Jo en se mettant en Yayahanmi, tout en reculant en grand à partir du pied droit. Prendre un Maaï exact pour couper. La coupe s'effectue à une main, la main gauche se rajoute à la fin et stoppe le sabre, la pointe du sabre doit rester vivante. Lorsque l'on est en Yayahanmi ne pas trop se tourner sur le côté.
- Shi En principe le pied droit ne doit pas bouger lorsque le pied gauche rejoint le droit. La frappe au plexus solaire doit se réaliser avec l'extrémité du Jo, on ne doit pas frapper la poitrine. Lorsque le Jo est en Hasso no Kamaé, la main gauche est placée devant le plexus solaire, la main droite est placée un peu plus haut que l'oreille droite.

k) Juipponmé Midarédomé

Objectif : sur le Tachi en Seïgan (Chudan), réaliser Gyakuté Uchi, puis sur une coupe en Shomen de Uchi, effectuer Makiotoshi, puis réaliser Tai Atari et finir en Hikiotoshi Uchi.

Execution :

- Shi De Tsuné no Kamaé reculer le pied droit et baisser l'extrémité du Jo pour le placer tout droit sur le côté du corps, on se retrouve en Hanmi à gauche, le Jo est tenu en Gyakuté, placer le regard droit devant.
- Uchi En garde Hasso rentrer dans le Maai, et passer en Chudan.
- Shi Menacer le visage de Uchi en tournant les hanches, la main gauche rejoint la main droite derrière, et de là en sortant le Jo sur l'avant **le pied droit rejoint le pied gauche**, puis en s'accordant au Tachi reculer le pied gauche pour prendre Gyakuté no Kamaé à gauche. Puis tirer la main gauche pour prendre le Jo dans toute sa longueur, et réaliser le chassé en Gyakuté Uchi sur le sabre. Avancer le pied gauche pour venir menacer Uchi au visage.
- Uchi Lorsque le sabre est chassé sur le côté gauche, reculer le pied gauche puis en reculant à partir du pied droit prendre la garde Hasso.
- Shi En reculant à partir du pied droit prendre la garde Gyakuté Hikiotoshi à droite.
- Uchi Avancer le pied gauche, puis le droit, pour venir couper en Do à gauche en Kiritsuké.
- Shi Pendant que **le pied droit rejoint le gauche**, faire passer l'extrémité du Jo par-dessus tout en contrôlant son extrémité, devant le visage de Uchi, puis lâcher la main gauche, reculer d'un grand pas le pied gauche et placer la main droite au-dessus de l'épaule droite, revenir saisir l'extrémité du Jo avec la main gauche pour chasser le sabre.
- Uchi Pendant que le sabre est chassé **ramener presque le pied droit du gauche**, puis immédiatement en armant largement par-dessus venir attaquer en avançant le pied droit pour couper Shi en Shomen en Makikaéshi.
- Shi Reculer d'un pas à partir du pied gauche et intercepter le sabre en Makiotoshi, la main gauche à la hauteur de l'épaule gauche, l'extrémité du Jo vers l'avant et inclinée dans une diagonale droite.

- Shi La prise de Kamaé est identique à Hissagé.
- Shi La façon de s'accorder avec le sabre est identique à Hissagé.
- Uchi Reculer à partir du pied droit, pour prendre Hasso no Kamaé dans un Maai à un pas (Issokuito no Maai).
- Shi Reculer assez pour créer un Maai à deux pas (Nissokuito no Maai).
- Shi Le pied droit est un peu devant le gauche, le corps est en Yayahanmi, stopper l'attaque de Uchi par Gyakuté Uchi à droite. Ne pas changer la position de la main droite, monter de cette position au-dessus de l'épaule droite. La main gauche se place sur l'axe médian. Lorsque le Jo chasse le sabre, frapper naturellement presque jusqu'en bas.
- Uchi Lorsque le sabre est chassé, bien regarder une fraction de seconde Shi pour observer son déplacement et contre attaquer.

- Pendant que l'on réalise Makiotoshi sur la gauche, avancer d'un pas à partir du pied droit pour menacer au visage.
- Uchi Reculer le pied droit pour absorber Makiotoshi et la menace au visage.
- Shi Avancer à nouveau d'un pas pour menacer au visage.
- Uchi Pendant la menace, reculer le pied gauche, puis en reculant à partir du pied droit prendre la garde Hasso.
- Shi Saisir le centre du Jo de la main droite, pendant que le pied gauche rejoint le droit, la main gauche lâche le Jo pour venir se placer à côté de la main droite, le dos de la main dirigé sur l'avant. Le Jo est placé devant soi en travers du corps.
- Uchi En avançant le pied droit venir couper en Shomen.
- Shi En même temps que le pied droit avance, placer le Jo au-dessus de la tête, menacer le visage de Uchi avec l'extrémité du Jo, puis en avançant le pied droit effectuer Taï Atari pour repousser le sabre vers le haut.
- Uchi **Rapprocher un peu le pied droit vers le pied gauche**, placer le sabre en travers lorsqu'il est levé au-dessus de la tête.
- Shi En avançant le pied gauche, réaliser Taï Atari.
- Uchi A partir du pied droit reculer sur trois pas pour prendre la garde Hasso.
- Shi Après avoir réalisé Taï Atari, reculer le pied droit, la main droite prend en passant par-dessus le Jo dans toute sa longueur pour finir en Hikiotoshi no Kamaé à droite.
- Uchi En avançant le pied droit comme si on voulait couper en Shomen, prendre la garde Chudan.
- Shi Chasser le sabre en Hikiotoshi Uchi, avancer le pied droit pour menacer Uchi au visage.
- Uchi Pendant que le sabre est chassé sur le côté arrière droit, reculer le pied droit.
- Shi Marquer la phase de Zanshin.

Osamé Kata : identique au premier Kata.

- Shi Au moment où le pied gauche rejoint le pied droit ne pas avancer le pied droit.
- Shi Lors du Sémé au visage, bien rentrer sur l'axe médian de Uchi en Mahanmi.
- Uchi Lors du recul en trois pas, passer en garde Hasso en prenant un Maai sur un pas (Issokuito).
- Shi Pendant que l'on recule en Nissokuito no Maai (deux pas), prendre le Jo en Honté dans toute sa longueur pour passer en Hikiotoshi no Kamaé.

1) Junihonmé Ran Aï

Objectif : c'est un travail global regroupant de très nombreuses techniques afin de réaliser un seul Kata.

Exécution :

- Uchi De Taïto Shiseï, rentrer dans le Maaï à partir du pied droit. Puis avec le pied droit devant se mettre en Yayahanmi pour saisir la Tsuka.
- Shi De Tsuné no Kamaé, avancer en partant du pied droit, puis anticiper l'action de Uchi en allongant le bras droit pour venir placer l'extrémité du Jo en direction du visage de celui-ci. Pendant **que le pied gauche rejoint le pied droit**, la main droite monte tandis que la gauche vient saisir le Jo juste en-dessous pour placer l'autre extrémité du Jo sur le flanc droit de Uchi. Puis reculer le pied droit tandis que la main droite glisse pour monter au-dessus de la tête, inverser la main pour saisir le Jo. Glisser un peu la main gauche sur le Jo vers le haut et se retrouver en **Mahanmi**.
- Uchi Reculer d'un grand pas à partir du pied droit, dégainer le sabre sur une diagonale droite ascendante.
- Shi En reculant le pied droit d'un pas, prendre Migi Gyakuté Hikiotoshi no Kamaé.
- Uchi Armer le sabre en avançant le pied gauche.
- Shi En avançant le pied gauche, allonger le bras gauche pour venir menacer le visage de Uchi avec le Jo Saki.
- Uchi Avancer le pied droit pour venir couper en Shomen.
- Shi Avancer le pied droit sur la diagonale avant droite et passer un peu devant le pied gauche. Sans s'arrêter, pivoter par l'arrière droit pour se retrouver à angle droit par rapport à Uchi, tout en montant le Jo au-dessus de la tête pour contrôler la Tsuka par-dessous. Effectuer le Kuritsuké en pivotant vers l'intérieur droit tout en décrivant un cercle avec le Jo Saki. Le pied droit sert de pivot, puis le pied gauche avance pour finir de plaquer le sabre sous le ventre du partenaire.
- Uchi Absorber le Kuritsuké en reculant le pied gauche, puis pendant que le pied gauche recule de nouveau d'un pas sur le côté gauche, armer bien le sabre à la hauteur de l'épaule gauche.

- Uchi Lorsque l'on est en Taïto Shiseï, le pouce gauche contrôle la Tsuba, l'extrémité de la Tsuka est placée sur l'axe médian du corps, les deux pieds sont réunis. Lors de la menace aux yeux le corps se place en Yayahanmi en ramenant la Tsuka vers le corps, éviter de lever le coude droit.
- Shi Après le contrôle au visage, venir mettre le Jo sur le flanc plutôt qu'au centre du corps. Lorsque l'on place le Jo sur le flanc il faut presser en piquant puis ne pas relâcher la force dans l'extrémité du Jo, les deux mains se trouvent espacées de la largeur des épaules.
- Uchi Pendant que l'on prend la position en Yayahanmi reculer à partir du pied droit dans un Maaï à un pas (Issokuito no Maaï).
- Shi Prendre un Maaï de deux pas (Nissokuito no Maaï).
- Uchi Avancer le pied gauche en prenant le Maaï pour bien couper.
- Shi Le Jo doit menacer comme si on voulait piquer Tsuki avec la main droite sur une diagonale ascendante.
- Uchi N'avancer qu'un peu le pied droit en vérifiant le Maaï.
- Shi Après le Kuritsuké, les deux pieds sont sur la même ligne.
- Uchi Lors du Kuritsuké pied droit et pied gauche sont sur la même ligne et parallèles aux deux pieds de Shi. Comme le sabre est bien contrôlé, il lui faut reculer le pied gauche d'un grand pas sur la gauche pour se dégager du Jo.

Explications

- Shi En partant du pied droit avancer un peu vers la droite, tenir le Jo en entier, rejoindre les deux pieds en menaçant légèrement.
- Uchi Avancer le pied droit, venir couper en Do à droite.
- Shi Reculer le pied droit en pivotant pour se retrouver en Mahanmi à gauche tout en inversant la main gauche sur le Jo. En allongeant les deux bras devant soi en diagonale, piquer Uchi au flanc droit.
- Uchi Tout en reculant à partir du pied droit, prendre la garde Hassso.
- Shi Reculer à partir du pied droit d'un pas pour prendre Migi Gyakuté Hikiotoshi no Kamaé.
- Uchi En avançant pied gauche, pied droit, venir couper en Do à gauche.
- Shi Pendant que le pied droit rejoint le gauche, faire passer par-dessus tout en contrôlant l'extrémité du Jo vers le visage de Uchi, puis lâcher la main gauche, reculer dans un grand pas le pied gauche et placer la main droite au-dessus de l'épaule droite, revenir saisir l'extrémité du Jo avec la main gauche pour chasser le sabre.
- Uchi Pendant que le sabre est chassé ramener presque le pied droit au niveau du gauche, puis immédiatement en passant largement par-dessus venir attaquer en avançant le pied droit pour couper Shomen en Makikaéshi.
- Shi Déplacer la main droite sur le Jo, arrivé au-dessus de la tête le Jo est tenu en entier, tout en changeant la main droite en Gyakuté avancer le Jo de la main gauche pour se retrouver en Hanmi à gauche, puis avec l'extrémité du Jo venir piquer le flanc droit de Uchi.
- Uchi Reculer d'un pas à partir du pied droit pour prendre Hasso no Kamaé.
- Shi En reculant d'un pas le pied droit, prendre Migi Hikiotoshi no Kamaé, puis en avançant le pied droit venir frapper en Hikiotoshi Uchi la tête du partenaire.
- Uchi Tout en reculant le pied gauche, placer le sabre devant le front, l'extrémité du sabre dirigée vers le haut sur la diagonale droite, le Jo est bloqué juste à côté de la Tsuba. Avancer le pied droit puis encore une fois le pied droit.
- Shi Tout en gardant la pression avec l'extrémité du Jo sur le sabre, rapprocher le pied droit du pied gauche, puis reculer d'un pas avec le pied gauche, presser le Tachi.
- Uchi Avancer le pied gauche pour venir couper à l'horizontale (Yoko Ichi Mon Ji) en un seul temps à la hauteur de la poitrine de Shi.

Directives des points à respecter

- Shi Lorsque le Jo est tenu dans toute sa longueur, ne pas changer la main gauche, laisser le pouce gauche à l'intérieur.
- Uchi Pendant que Shi avance le pied, l'observer une fraction de seconde pour surveiller son déplacement et n'avancer qu'un peu le pied droit pour venir couper.
- Uchi Reculer à partir du pied droit pour prendre Hasso no Kamaé dans un Maaï à un pas (Issoku-It to no Maaï).
- Shi Reculer assez pour prendre un Maaï à deux pas (Nissokuito no Maaï).
- Shi Le pied droit est un peu devant le gauche, le corps est en Yayahanmi, stopper la coupe de Uchi par un Gyakuté Uchi à droite. (mawashi Uchi)
Ne pas bouger la main droite, monter de cette position au-dessus de l'épaule droite. La main gauche se place sur l'axe médian. Lorsque le Jo chasse le sabre, frapper naturellement presque jusqu'en bas.
- Uchi Lorsque le sabre est chassé, bien regarder une fraction de seconde Shi pour observer son déplacement et contre attaquer.
- Shi Pendant que la main droite se déplace à l'extrémité du Jo ne pas tirer la main gauche sur l'arrière mais l'avancer sur l'avant droit.
- Uchi Après avoir coupé la poitrine le sabre s'arrête juste après le corps de Shi. A cet instant la main gauche se trouve au centre du corps. Ne pas trop tourner le corps sur le côté. Rester en Yayahanmi, tourné dans la direction de Shi.

- Shi Reculer le pied droit d'un grand pas, pivoter en Hanmi à gauche et mettre le Jo au-dessus de la tête pendant que la main droite glisse sur le Jo pour le prendre dans toute sa longueur. S'éloigner du Tachi en **raprochant** le pied gauche du pied droit, descendre le Jo, avancer le pied gauche pour venir piquer le partenaire au flanc gauche.
- Uchi Lors du Tsuki reculer le pied droit d'un pas, prendre la garde Hasso.
- Shi Reculer d'un pas à partir du pied droit pour prendre la garde Gyakuté Hikiotoshi à droite.
- Uchi Avancer pied gauche puis droit pour venir couper en Shomen.
- Shi Déplacer le pied gauche sur la gauche, avancer le pied droit sur la diagonale avant droite du pied gauche, intercepter la Tsuka avec l'extrémité du Jo, réaliser Kuri Hanashi en avançant le pied droit d'un pas sur le côté droit de l'adversaire.
- Uchi En recevant Kuri Hanashi ne pas perdre du regard Shi, et reculer pied droit, gauche, droit. Puis en pivotant les hanches, avec la main droite venir couper le poignet droit qui tient le Jo, à ce moment là la main gauche se rajoute sur le sabre. Puis avancer le pied droit d'un grand pas pour venir piquer à la gorge de l'adversaire.
- Shi En reculant le pied droit d'un pas, faire passer la main droite par le haut sur l'arrière et venir en garde Hikiotoshi à droite. En reculant le pied gauche sur la frappe du Jo s'accorder avec le sabre. Puis en avançant le pied droit venir menacer au visage, Uchi recule, le Jo attaque en Makikaéshi en grand en avançant le pied gauche pour menacer au visage.
- Uchi Reculer pied droit, pied gauche, pied droit et prendre la garde Hasso, puis en avançant le pied droit venir couper le pouce de la main droite de Shi.
- Shi En maintenant la menace au visage avec l'extrémité du Jo, rapprocher le pied gauche du pied droit et monter les deux mains au-dessus de la tête. En se retrouvant en Hanmi à droite, éviter la coupe du Tachi et en avançant le pied droit, piquer au plexus solaire de Uchi.
- Uchi Reculer à partir du pied gauche, armer le sabre en Gyaku Hasso pour venir couper Do à droite en avançant le pied droit.
- Shi Reculer d'un pas à partir du pied droit et arrêter le sabre en utilisant Dobarai Uchi. Puis monter la main droite pour saisir le Jo dans toute sa longueur, et frapper en Migi Honté Uchi au visage en avançant le pied droit.

- Shi Lorsque le Jo est levé au-dessus de la tête, l'extrémité du Jo doit être bien dirigée et capable de frapper le visage de Uchi. Lorsque le Jo est descendu, placer le pouce de la main droite vers l'intérieur pour prendre la position en gardant les hanches en Mahanmi.
- Uchi De Tsuki au flanc, reculer juste d'un pas à partir du pied droit. Puis reculer encore à partir du pied droit pour prendre Hasso.
- Shi Pendant que Uchi recule pour prendre la garde Hasso, prendre un Maaï à deux pas (Nissoku-Itto no Maaï).
- Uchi Ne pas casser les poignets avant que Shi ne réalise Kuri Hanashi. Lors du Kuri Hanashi, le pied droit passe sur l'arrière en croisant, le pied gauche passe devant le droit puis le pied droit recule à nouveau. Lors du Kuri Hanashi le tranchant descend naturellement dans une diagonale, à partir de cette diagonale venir par-dessus couper le poignet. Lors de la coupe du poignet ne pas ramener le sbre à la hauteur des hanches, puis faire le Tsuki en avançant bien les hanches.
- Shi Jusqu'à ce que Uchi coupe le poignet ne pas bouger en premier. Lors de la prise de Hikiotoshi, pendant que le corps se retrouve en **Mahanmi**, tenir le Jo dans toute sa longueur en changeant la saisie en Honté. Sur la menace du sabre, il ne faut pas frapper pour s'accorder, mais il faut prendre la ligne médiane de Uchi.
- Shi Ce n'est pas l'extrémité du Jo qui recule mais le corps qui se recule comme un arc, ainsi on peut menacer au visage. Il ne faut pas changer de place la saisie de la main gauche mais la lever au-dessus de la tête puis la descendre et piquer au plexus solaire.
- Uchi Ne pas laisser tomber la pointe du sabre, c'est en descendant les hanches que l'on vient couper en Do.
- Shi Surtout ne pas bouger avant la coupe de Uchi. Après la frappe en Honté Uchi à droite l'extrémité du Jo touche légèrement le sol.

- Uchi En reculant en grand à partir du pied droit, prendre Hasso no Kamaé puis en avançant le pied droit venir couper Shomen en Kiritsukéru.
- Shi Déplacer le Jo Saki vers la gauche, puis lorsque la coupe de Uchi arrive, chasser du bas le sabre sur l'horizontale droite, le pied droit rejoint le gauche pour finir en Hasso no Kamaé.
- Uchi Lorsque le sabre est chassé sur la gauche se mettre en **Yayahanmi** à droite, laisser descendre naturellement le sabre.
- Shi A partir de la garde Hasso, avancer le pied droit, et frapper au plexus solaire en Honté Uchi. Puis monter l'extrémité du Jo vers le visage de Uchi pour marquer le Zanshin.
- Uchi De cette place reculer à partir du pied gauche, la pointe du sabre est dirigée sous le genou gauche de Shi.

Osamé Kata : identique au troisième Kata.

- Uchi Ne pas bouger jusqu'à la menace du Jo.
- Shi En même temps que Uchi arme déplacer l'extrémité du Jo sur le côté gauche. De cette position chasser le sabre et prendre la garde Hasso. Il ne faut pas reculer le corps pendant que l'on chasse le sabre, mais chasser le sabre puis reculer.
- Shi Faire la frappe au plexus solaire bien avec l'extrémité du Jo. Ne pas porter la frappe à la poitrine.

7) Points à observer pour juger et arbitrer

Etiquette

Il faut observer le comportement général ainsi que le respect de l'étiquette établie.

Uchi

1^{er} Kata Tsukizué

- (1) Est-ce que la garde Hasso, la prise de Maaï ainsi que la coupe à l'horizontale sont corrects ?
- (2) Est-ce que la prise de garde en Jodan à gauche est correcte ?

2^{ème} Kata Suigètsu

- (1) Est-ce que la coupe a réellement atteint la tête de Shi ?
- (2) Est-ce que la prise du Maaï de Hasso permet une mise en garde Seigan correcte ?

3^{ème} Kata Hissagé

- (1) Où se trouve la pointe du sabre par rapport au Jo lors de la rencontre ?
- (2) Est-ce que de la garde Jodan à gauche on vient exactement couper à la tête ?
- (3) La réception du Kuritsuké est-elle correcte ?

Shi

- (1) Après avoir reculé sur la diagonale droite, comment est la position du corps ?
- (2) Comment est réalisée la frappe au poignet ? Décrit-elle un large cercle ?
- (3) Est-ce que la frappe en Honté à droite sur le poignet de Uchi est correcte ?

- (1) Lorsque le corps est sur la diagonale avant droite, est-ce que l'épaule gauche est bien tirée un peu vers l'arrière pour piquer exacteent au plexus?
- (2) Est-ce que la prise en garde Hikiotoshi est correcte ?
- (3) Comment est l'intensité du chassé ?

- (1) Où se trouve l'extrémité du Jo par rapport au sabre lors de la rencontre ?
- (2) Est-ce qu'à partir du Kuritsuké, un Tsuki correct est réalisé ?

Uchi

4^{ème} Kata Shamen

- (1) Est-ce que la coupe Shomen arrive exactement à l'horizontale ?
- (2) Est-ce que le Maaï pris débouche sur un Jodan à gauche correct ?

5^{ème} Kata Sakan

- (1) Est-ce que le Tsuki arrive exactement au plexus solaire ?
- (2) Après que le sabre soit chassé, est-ce que le recul pied droit, pied gauche, pied droit, est correct ?
- (3) Est-ce que les prises de gardes Hasso et Seïgan sont correctes ?

6^{ème} Kata Monomi

- (1) Est-ce que la coupe en Shomen arrive bien jusqu'à l'horizontale ?
- (2) Est-ce que le Jodan à gauche est correct ?

7^{ème} Kata Kasumi

- (1) Est-ce que la coupe en avançant le pied gauche puis le droit à partir d'un Maaï sur deux pas est correcte ?
- (2) Est-ce que le recul sur le Tai Atari est correct ?

8^{ème} Kata Tachiotoshi

- (1) Est-ce que le corps est placé correctement sur le côté gauche pour recevoir la frappe du Jo ?
- (2) Est-ce que le sabre vient bien couper le cou dans un grand mouvement par-dessus la tête ?
- (3) Après avoir reçu Kuritsuké, est-ce que la façon de reculer est correcte ?

- (1) Lorsque le corps est positionné sur la diagonale droite, est-ce que le Jo est bien saisi du quart de sa longueur ? La frappe se situe-t-elle bien à la tempe ?

- (2) Est-ce que le Tsuki est bien porté au plexus solaire ?

- (1) Après le Tsuki, est-ce que le recul en Mahanmi est correct ?

- (2) Pendant le chassé, est-ce que le pied droit avance bien ?

- (3) Pendant que le pied gauche rejoint le pied droit, est-ce que le Jo est bien pris dans toute sa longueur et dans un grand mouvement ?

- (1) Comment les pieds se sont-ils déplacés ?

- (2) Est-ce que le Jo vient frapper au poignet dans un grand cercle ?

- (3) Est-ce que le Kaéshi Tsuki est correct ?

- (1) Après avoir chassé en Gyakuté Uchi, comment sont le Sémé et la position du corps ?

- (2) Est-ce que la prise de garde Hikiotoshi no Kamaé et le Tai Atari sont corrects ?

- (1) Comment est le corps lors de la frappe Gyakuté Uchi, la frappe est-elle correcte ?

- (2) Est-ce que la position du corps dans le Kuritsuké est correcte ?

9^{ème} Kata Raï Uchi

- (1) Est-ce que la coupe est bien portée en Ni no Udé (partie haute du bras) ?
- (2) Est-ce que le recul est bien ample, et est-ce que la coupe s'effectue bien entre le cou et l'épaule ?

10^{ème} Kata Seïgan

- (1) Lors de la rentrée dans le Maai, est-ce que la façon de saisir la Tsuka est correcte ?
- (2) Est-ce que la coupe au poignet est bien réalisée en Kataté ?

11^{ème} Kata Midarédomé

- (1) Est-ce que la coupe est bien portée en Do ?
- (2) Le recul du pied droit et la façon de renvoyer la coupe en Shomen (Maki Kaéshi) sont-ils corrects ?

12^{ème} Kata Ran Aï

- (1) Est-ce que la position du sabre sur la diagonale droite est correcte ?
- (2) Est-ce que la coupe en Do est correcte ?
- (3) Est-ce que la façon de recevoir le Jo en reculant le pied gauche est correcte ?
- (4) Est-ce que la menace et la coupe au niveau poitrine sont correctes ?

- (1) Est-ce que le Tsuki est bien porté au plexus solaire ?
- (2) Lorsque le corps est placé sur la diagonale gauche, est-ce que le Tsuki porté au flanc est correct ?

- (1) Lors de la rentrée dans le Maai, est-ce que l'extrémité du Jo est bien en direction des yeux, et est-ce que le coup est bien porté au plexus ?
- (2) Est-ce que le Gyakuté Tsuki atteint bien le flanc de Uchi ?
- (3) Lors de la coupe au poignet, comment le Jo évite-t-il le sabre ? A partir de Hasso no Kamaé, la frappe au plexus solaire est-elle correcte ?

- (1) Dans le Gyakuté Uchi, comment est la position de la main gauche ?
- (2) Quand le Jo est au-dessus de la tête, est-ce que son extrémité menace bien le visage de Uchi ?

- (1) De Hikiotoshi no Kamaé, après avoir avancé pied gauche, pied droit, Uchi est-il suffisamment stoppé, les mains sont-elles bien placées ?
- (2) Est-ce que le Tsuki est bien porté au flanc ?
- (3) Est-ce qu'en avançant d'un seul pas du pied droit, la frappe en Shomen est correcte ? Est-elle réalisée immédiatement ?
- (4) Lors de la menace de Uchi, est-ce que le recul est suffisant pour ne pas être coupé ?

Uchi

- (5) Lors de la réception du Kuri Hanashi, le recul des pieds droit, gauche, droit, et le placement du regard sont-ils corrects ?
- (6) Est-ce que la coupe au poignet de Shi est bien effectuée en Kataté ? L'avancée sur un pas pour faire Tsuki est-elle également correcte ?
- (7) Est-ce que la coupe est bien effectuée en Do ?

Points également importants pour Uchi :

- 1. Les bras et les poignets doivent rester souples.
- 2. Veiller à avoir le tranchant du sabre toujours bien dirigé dans l'axe de la coupe.

Shi

- (5) Est-ce que le Kuri Hanashi est correct ?
- (6) La façon d'absorber en Dobarai et la position sont-elles correctes ?

Membres de la Commission Jodo 2001- 2002 (à l'origine de la 1^o version)

Kato Katsuyuki Senseï	Kaminoda Tsunémori Senseï
Namidomé Shigénori Senseï	Handa Riichiro Senseï
Matsui Kenji Senseï	Yano Soïchiro Senseï

Rapporteur de la Commission : Matsumura Shigéhiro Senseï

Membres de la Commission Jodo (Version corrigée 2015 -2016)

Otake Toshiyuki Senseï	Kurogo Genji Senseï
Yasumaru Susumu Senseï	Kamishiro koichi Senseï
Tsuriga Toshiro Senseï	Murakami Naotaka Senseï

Rapporteur et responsable Jodo ZNKR : Morimoto Kunifumi Senseï