

# Acquérir un kamae efficace.

Si vous réussissez à acquérir un kamae qui vous permette d'attaquer plus facilement, de vous déplacer plus harmonieusement et de ne donner aucune ouverture à votre adversaire, vous pourrez notamment progresser en shiai.

## Kamae

Se tenir dans une position naturelle sans mettre de force superflue, la pointe dirigée vers la base de la gorge de l'adversaire

Un kamae "efficace" est une posture qui n'offre pas d'ouverture à votre adversaire et qui vous permette d'attaquer à n'importe quel moment. Il faut avoir conscience de la notion de "seichûsen" (axe médian du corps) et toujours avoir la main gauche et la pointe sur cette ligne.

La pointe du shinai doit menacer la gorge de l'adversaire.

Mettre de la force dans le bas ventre, y garder l'air inspiré, avoir comme image de concentrer l'énergie vers le sol pour avoir un kamae ferme.

Seichûsen

Le "mesen" (regard) doit être posé au centre du "tsukidare" (protection de gorge) de l'adversaire afin d'avoir dans son champ de vision la totalité de son corps.

Étirer les muscles du dos, enlever toute force des épaules et se mettre en garde dans une position naturelle. Cette posture est idéale pour ne pas vous fatiguer, même si vous restez ainsi plusieurs heures.

Le poing gauche doit toujours être au centre du corps, la première articulation du pouce alignée sur la "seichûsen".

Être toujours prêt, dans une attitude à la fois offensive et défensive. (donner l'impression que vous êtes protégé quoi que fasse votre adversaire et que vous pouvez l'attaquer à n'importe quel moment.) Ainsi, être sans cesse prêt à attaquer ou défendre et mettre votre adversaire sous pression.

Se mettre en garde, le poing gauche à environ un poing et demi du corps, légèrement sous la hauteur nombril.

Si le genou est trop tendu ou trop plié, les mouvements fluides seront impossibles. Être en garde dans une position naturelle et détendue.

Le pied droit et le pied gauche doivent être parallèles et écartés d'environ d'un poing l'un de l'autre.

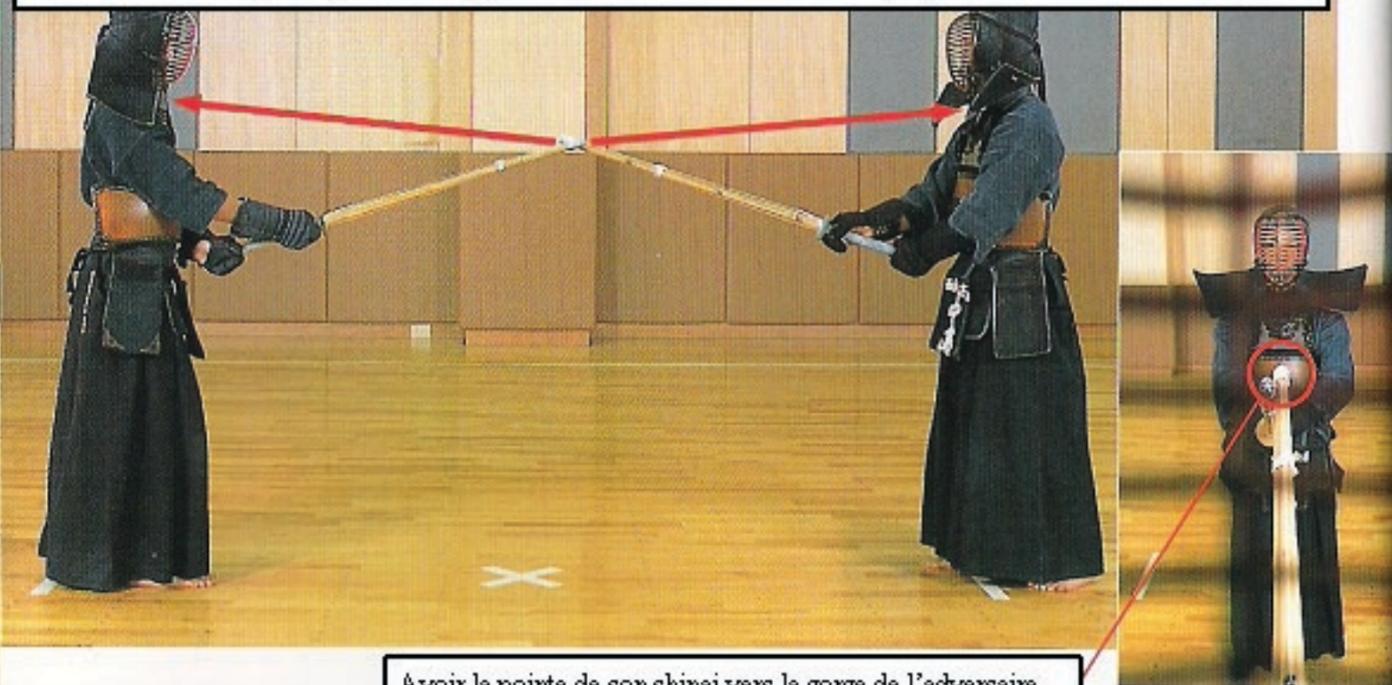
Mettre le pied droit devant, la pointe du pied gauche à hauteur du talon droit. Avoir les talons des 2 pieds légèrement décollés du sol.

Acquérir un kamae efficace

### Position du shinai en kamae:

Etre en garde la pointe dirigée vers la base de la gorge de l'adversaire.

Placer la main gauche au centre de son corps (*seichûsen*), comme si la ligne de prolongement de la pointe du shinai allait à la base de la gorge de l'adversaire.



Avoir la pointe de son shinai vers la gorge de l'adversaire.

### Le regard en kamae

Lorsque vous regardez votre adversaire, regardez correctement par le "monomi" (Cf. photo de droite).

Le "monomi" est la partie centrale du "mengane" (grille du men) où l'écart entre les barres est le plus important. Il arrive souvent que l'on ne puisse pas voir son adversaire par le "monomi" lorsque la taille du men ne convient pas ou encore que celui-ci n'a pas été correctement mis.

Le regard doit se porter soit sur le *tsukidare*, soit sur les yeux de l'adversaire.

À la base, en kamae, le regard se porte sur les yeux de l'adversaire. Cependant, dans les faits, il vaut mieux regarder le *tsuki*. En effet, en regardant les yeux de l'adversaire, on peut être trompé par le mouvement des yeux. Les yeux et le visage de l'adversaire peuvent bouger sans que le reste du corps ne se déplace ce qui n'est pas le cas du *tsukidare* au niveau du cou. Si vous prêtez attention au *tsuki*, vous ne serez plus dupé par les mouvements de votre adversaire.



Ceci est le monomi. En général, pour un adulte, il se situe entre la 6ème et la 7ème barre en partant du haut. Dans les autres cas, il est à l'endroit où les barres sont le plus écartées.

### Mauvais exemples de kamae:

#### Pointe haute :

À l'exception du cas où l'adversaire est nettement plus grand que soi, il faut faire attention à ne pas avoir la pointe trop haute car cela ouvre le kote.



#### Pointe ouverte:

Il est possible de se protéger des attaques de son adversaire avec son shinai, cependant, lorsque celui-ci est sur le côté, cela provoque une ouverture que l'adversaire peut facilement exploiter. Il faut se mettre en garde la pointe en direction de la gorge de l'adversaire, le shinai sur la ligne médiane du corps (*seichûsen*).

Lorsque le shinai sort de l'axe médian, il devient facile à l'adversaire d'attaquer.



Mauvais exemples de kamae:

Centre de gravité sur l'arrière:

Lorsque le torse est trop cambré, l'équilibre entier du corps se reporte sur l'arrière. Dans cette posture, il n'est pas possible de se déplacer avec fluidité en attaque comme en défense.

Lorsque le centre de gravité passe sur l'arrière du corps, on est plus enclin à monter sa pointe, ce qui provoque une ouverture.

Lorsque le buste est plus en arrière que le reste du corps, les mouvements sans à-coups sont impossibles.



Centre de gravité haut:

Un kamae ferme et dont le centre de gravité est bas est idéal. Il faut garder l'air inspiré dans le bas ventre et avoir comme image de presser le sol. De cette façon, l'unité corps-esprit (note: ici, l'esprit signifie la volonté d'attaquer) donne un kamae à la fois ferme et stable. Au contraire, quand l'esprit seul prend le dessus, le centre de gravité monte et les déplacements deviennent instables.

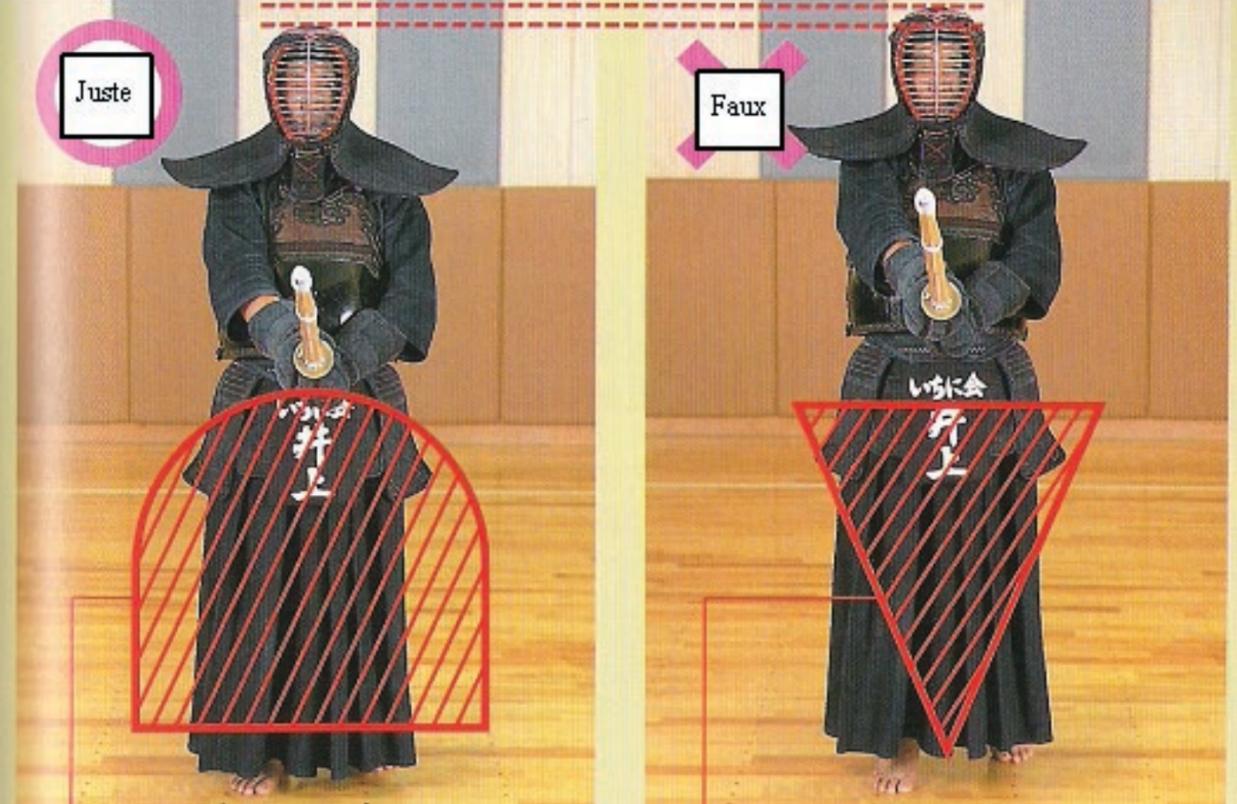
Vous pouvez progresser rapidement! Explications des mouvements de base: Kamae 1

Kamae dont le centre de gravité est bas (Vue de Face)

Kamae dont le centre de gravité est haut (Vue de Face)

Juste

Faux



Un kamae ferme et stable dont le centre de gravité est bas peut être représenté par une cloche.

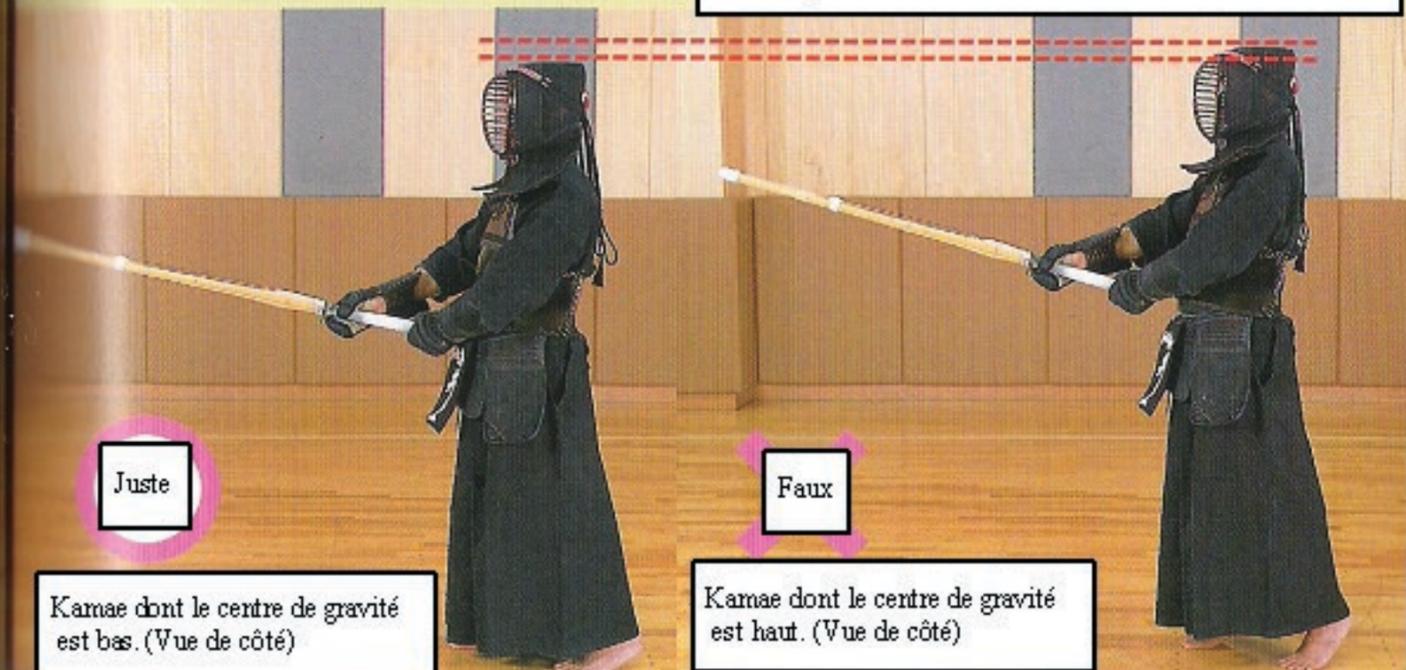
Lorsque le centre de gravité est haut, l'équilibre du corps tout entier devient instable, le kamae peut être représenté par un triangle.

Juste

Faux

Kamae dont le centre de gravité est bas. (Vue de côté)

Kamae dont le centre de gravité est haut. (Vue de côté)



**Acquérir un kamae efficace .**

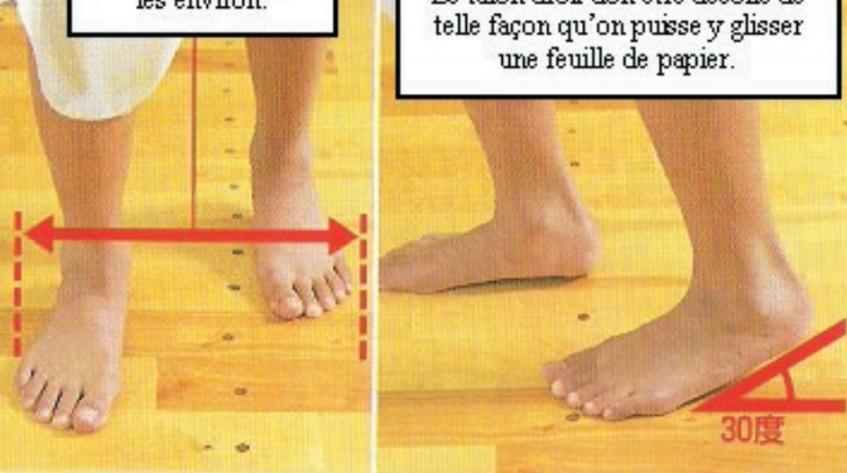
**Position des pieds:**

**Pour pouvoir se déplacer à n'importe quel moment, toujours avoir le talon gauche décollé du sol.**

- Il faut acquérir le "ashi no kamae" (position (juste) des pieds) pour être toujours disponible et garder son équilibre.
- les pieds doivent être parallèles et être de face.
  - l'écart entre le pied gauche et le droit doit être de la largeur des épaules environ.
  - Les pieds sont l'un devant l'autre, la pointe du pied gauche arrivant à la hauteur du talon droit.
  - Le talon gauche doit être décollé du sol d'environ 30 degrés. Le talon droit doit lui aussi être légèrement décollé (avec comme image de pouvoir y glisser une feuille de papier).

Ecarter les pieds de la largeur des épaules environ.

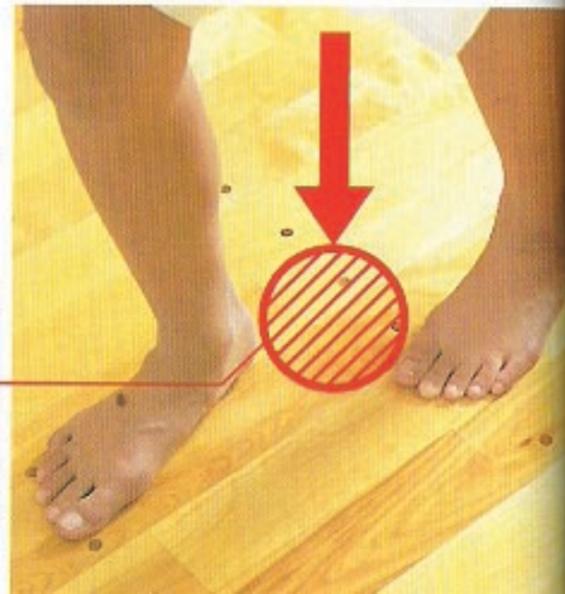
Le talon gauche doit être décollé d'environ 30 degrés du sol. Le talon droit doit être décollé de telle façon qu'on puisse y glisser une feuille de papier.



Le centre de gravité doit se trouver au milieu du corps.

En ayant le centre de gravité situé juste au milieu du corps, il est facile d'avoir un bon équilibre. Si celui-ci est vers l'avant ou vers l'arrière, les mouvements seront dégradés.

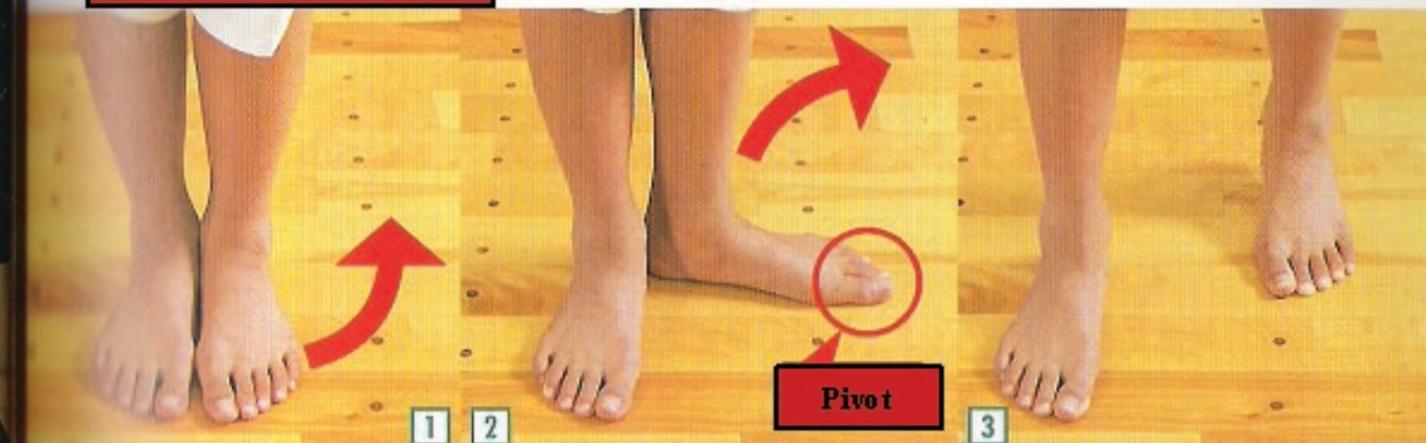
Sur l'image, la flèche qui descend directement dans le prolongement du crâne indique l'endroit où doit aboutir le centre de gravité sur le sol.



**Mettre ses pieds en position, le "ashi no kamae":**

Pour trouver la position correcte de *ashi no kamae*, il faut placer ses pieds d'une certaine façon. Si vous les mettez comme sur les images ci-dessous, en vérifiant l'équilibre, l'écartement des pieds ainsi que la distance pied-avant et pied-arrière, vous aurez un *ashi no kamae* qui vous permettra de vous déplacer avec facilité.

**Position de *ashi no kamae***



Coller ses pieds

Faire un angle de 90 degrés environ avec le pied gauche en l'ouvrant sur le côté.

En utilisant la pointe du pied gauche comme pivot, faites pivoter votre pied gauche jusqu'à ce qu'il soit de face.

**Mauvais exemples de *ashi no kamae***

**Ecartement des pieds pas assez important**

L'équilibre du corps devient instable, le kamae n'est jamais ferme et les déplacements sont rendus difficiles.



Il faut que l'écart entre les pieds corresponde à la largeur des épaules.

**Pied-avant pied-arrière trop éloignés**

Lorsque le pied-avant et le pied-arrière sont trop éloignés, il devient difficile de se déplacer à droite et à gauche.

De plus, lors d'une attaque, le *fumikomi* devient trop léger et une frappe nette et précise devient impossible.



**Talon gauche posé au sol**

Lorsque le talon gauche est posé au sol, le centre de gravité de tout le corps est reporté vers l'arrière. Ce faisant, il est facile à l'adversaire de vous attaquer.



**Talons trop décollés**

Lorsque les talons sont trop décollés, la cheville tourne comme sur l'image parce que l'équilibre est précaire et il devient impossible de prendre appui correctement sur le sol pour se déplacer.



Vous pouvez progresser rapidement! Explications des mouvements de base: Kamae 2

## Tenue du shinai pour des mouvements puissants et justes:

Pour des *uchikomi* puissants ainsi que pour manier le shinai de façon satisfaisante, il est important d'apprendre à avoir une tenue correcte du shinai dont l'élément principal est la main gauche.

### Mettre de la force dans le majeur, l'annulaire et l'auriculaire. Le pouce et l'index sont juste posés.

L'élément primordial pour porter un shinai est la main gauche.  
Pour les deux mains, la tenue du shinai est assurée par le majeur, l'annulaire et l'auriculaire.

Le creux entre le pouce et l'index des deux mains doit être dans le prolongement de la *tsuru*.

- La main gauche est placée à l'extrémité de la *tsuka*, la main droite est posée contre la *suba*.
- Le creux entre le pouce et l'index des deux mains doit être dans le prolongement de la *tsuru*. La partie qui symbolise le tranchant du sabre doit être tournée vers le sol.
- Il faut mettre de la force uniquement dans les 3 derniers doigts de chaque main. (majeur, annulaire, auriculaire) Le pouce et l'index sont juste posés sur la *tsuka*.
- L'extrémité des pouces doit être tournée en diagonal vers le sol. Si la pointe des pouces est sur le côté du shinai, les coudes vont s'ouvrir et il sera plus difficile de manipuler le shinai.
- Il ne faut pas mettre de force dans les muscles de la partie supérieure des bras (épaules, biceps,...). Si l'on met de la force dans cette partie du corps, les mouvements seront raides et le maniement du shinai rendu malaisé.

Tenue correcte du shinai (main droite, vue de dessus)

Tenue correcte du shinai (main droite, vue de côté)

Le creux entre le pouce et l'index des deux mains doit être dans le prolongement de la *tsuru*. (centre du shinai)

Le pouce et l'index sont juste posés sur la *tsuka*.

Tenue correcte du shinai (vue de côté)

La main gauche doit être écartée du corps d'environ un poing et demi.

La main gauche doit être à environ un poing et demi du corps, juste en dessous du nombril.

La main gauche doit toujours être sur l'axe central du corps (*seichūsen*) placée légèrement sous le nombril. Il faut laisser un espace d'environ un poing et demi entre la main gauche et le corps.

Tenue correcte du shinai (main gauche, vue de dessus)

Tenue correcte du shinai (main gauche, vue de côté)

Mettre de la force uniquement dans le majeur, l'annulaire et l'auriculaire.

Au niveau de la main gauche, ne pas mettre de force dans le pouce et l'index.

Ne pas laisser dépasser la *tsuka* et serrer fortement la *tsukagashira*.

*Tsukagashira*: partie inférieure de la *tsuka*. Toujours la serrer avec son auriculaire gauche.

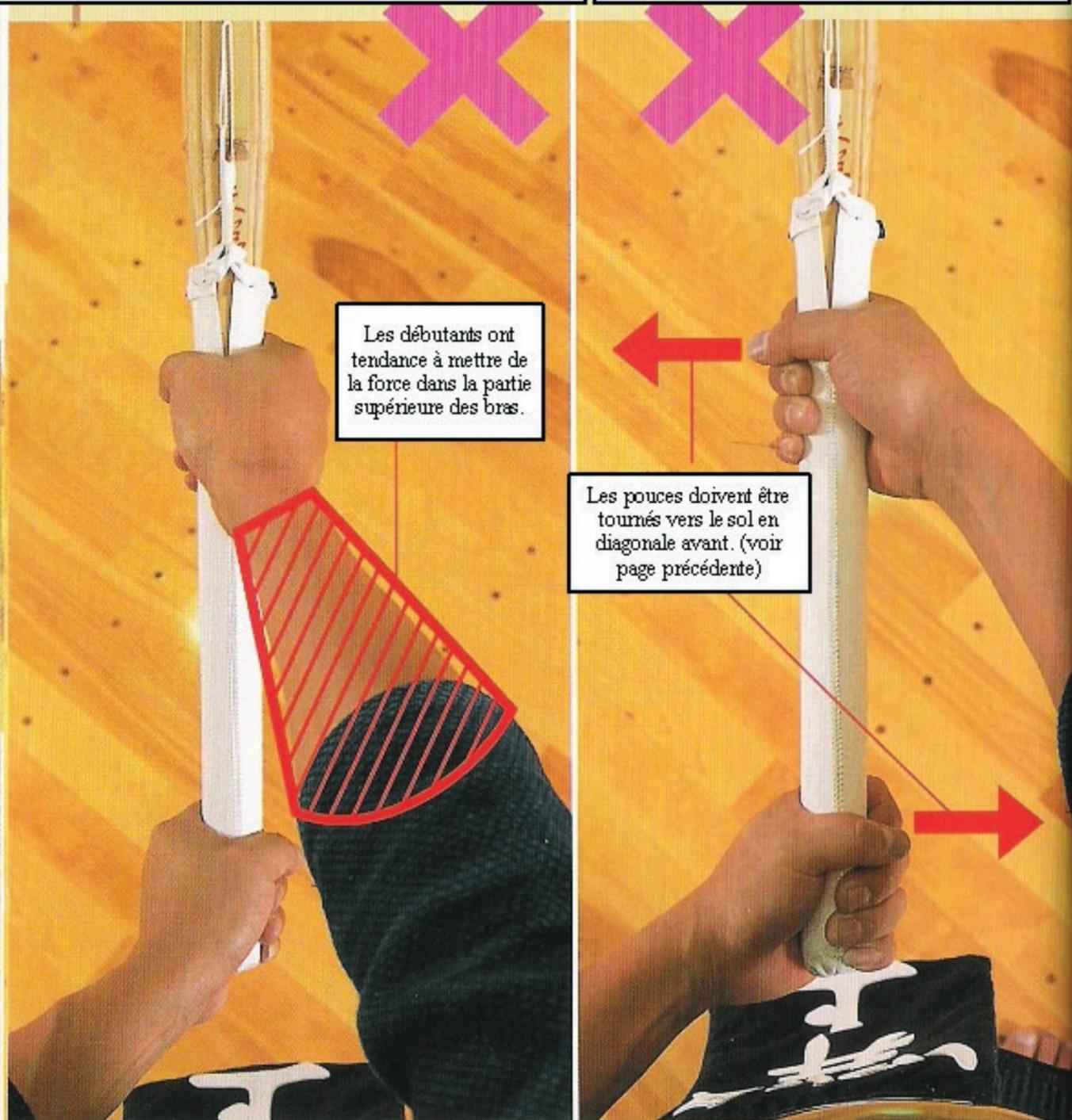
Mauvais exemples de tenue de shinai:

Force dans les muscles supérieurs des bras

Lorsque l'on serre le pouce et l'index, on met de la force dans les muscles supérieurs des bras, les mouvements de ceux-ci deviennent alors raides et on ne peut plus manier son shinai librement.

Pouces tournés sur le côté

Lorsque les pouces sont tournés vers le côté, les coudes s'ouvrent et il devient très difficile de manier le shinai.



Les débutants ont tendance à mettre de la force dans la partie supérieure des bras.

Les pouces doivent être tournés vers le sol en diagonale avant. (voir page précédente)

Main gauche trop éloignée du corps

Lorsque la main gauche est trop éloignée du corps, le bras droit sera tendu et il sera difficile de manier le shinai.

Trop loin du corps!



Main gauche trop proche du corps

Les mouvements du shinai seront rendus difficiles. Si les pouces sont tournés sur le côté, la main gauche est trop près du corps.

Trop proche du corps!



Vous pouvez progresser rapidement! Explications des mouvements de base

Façon correcte de placer les mains

Pour tenir correctement un shinai, tout passe par le *te no uchi* (littéralement la paume de la main ou encore la pression exercée par la partie intérieure de la main). Pour avoir un *te no uchi* correct, suivez les conseils suivants.



1 Joindre les mains.

2 Décaler les mains.

Pour placer la main droite

Il y a des différences selon les individus quant à la longueur des bras et donc quant à la position de la main droite. Pour trouver la position qui vous convient, faites comme sur les photos suivantes. Si votre main droite n'est pas placée au bon endroit, cela aura des répercussions négatives sur la force de vos frappes et la vitesse de vos mouvements.

Une fois les mains décalées, serrer le shinai. Le centre de celui-ci (matérialisé par le prolongement de la *fsuru* ou la couture de la *fsukagawa*) doit être entre le pouce et l'index.

1. Poser la *tsukagashira* sur l'articulation du coude. Tenir le shinai avec la main gauche.

2. Plier votre coude à angle droit, jusqu'à ce que la partie entre le pouce et l'index soit en contact avec le shinai.

4. Déplier votre bras. Votre main droite est placée correctement.



3. Saisir le shinai avec la main droite.