

MÉTHODE D'EXERCICES TECHNIQUES FONDAMENTAUX DU KENDŌ AU BOKUTŌ



木刀による 剣道基本技稽古法

La "Méthode d'exercices techniques fondamentaux du kendō au bokutō" a été éditée en juin 2001 par la ZNKR.

Cette méthode a été élaborée principalement pour les débutants.

Ce qui en constitue la ligne directrice et le but, ainsi que le détail des mouvements, sont précisément expliqués sous la direction du professeur KODA Akira hanshi.

古田坦



Commentaires :

KODA Akira hanshi 8° dan

Commission pour la diffusion de
l'enseignement, saison 2001-2002.

Président du Département
Enseignement

Idée directrice qui a mené à l'élaboration de ce *kihon*

En kendō, on parle depuis longtemps de *atekko*¹. Pour freiner la tendance à une mode accordant trop d'importance au *shiai*, en 1976 fut institué le "Concept de Kendō". "*Le kendō est la voie de la formation de l'homme par la pratique de la loi du sabre*". Sans nous enfermer dans cette définition que l'on peut interpréter très différemment, qu'en est-il de la situation actuelle ?

Le kendō consiste en "*l'exercice de la loi du sabre*" ; mais dans la réalité, il s'agit d'apprendre l'usuel maniement du *shinai*. Et quant à la façon d'utiliser le sabre, ignorant sa nomenclature, on voit les gens multiplier les exercices sans tenir compte de l'existence du tranchant.

Un moyen de revenir à la loi du sabre se révèle être le *Nihon Kendō Kata*. Toutefois, - pas très perçu comme directement lié au kendō contemporain - sa pratique a tendance à être négligée. Sur le constat que le *kata* ne favorisait pas l'approche des connaissances au niveau débutant, nous avons entrepris cette présente étude.

Pour la lancer, la *Zen Ken Ren* créa un "Groupe pour la mise en forme du *kihon* de kendō - Commission de propagande", au cours de l'an 2000. À cheval sur 2001-2002, le Commission de Formation travailla sous la direction du directeur de l'Enseignement, M. KODA Akira.

- "Dans un premier temps, nous avons rejeté l'emploi du mot "*kata*" puisqu'à cet effet existe déjà le *Nihon Kendō Kata*. Notre intention était de parvenir à une pratique fondamentale ; puisque "*kata*" n'était pas adapté, nous avons envisagé l'appellation "*Méthode d'exercices*" pour finalement nous accorder sur "*Méthode d'exercices fondamentaux du kendō au bokutō*"². (Par la suite, nous emploierons la dénomination "*Méthode d'exercices fondamentaux*")".

Quand on regarde la série des mouvements [dont il est composé], comparativement à de nombreuses situations du *Nihon Kendō Kata*, on se retrouve dans les conditions [de pratique] du kendō moderne. La garde, par exemple, n'est jamais autre que *chūdan*. De plus, contrairement aux cris "*Yā*" "*Tō*" du *Nihon Kendō Kata*, ici, chaque exécutant annonce en

criant le nom de la cible [visée] ; ou encore, tous deux en situation d'égalité, l'un est "*motodachi*", l'autre "*kakari-te*". Cependant, la manifestation de courtoisie précédant l'échange appelé "cérémonial" est calqué sur celui du *Nihon Kendō Kata*. Le pas marqué³ n'est pas utilisé ; comme dans le *Nihon Kendō Kata*, c'est le pas glissé⁴ qui a cours.

L'idée fondatrice est :

- "Pour enseigner les techniques fondamentales du kendō, [il faut] se fonder sur l'idée que "*le shinai* représente le sabre", et faire comprendre que manier le *bokutō*, c'est mettre en action "le principe, la cohérence de la loi du sabre" et reproduire son "modèle gestuel" ".

Le *kihon* se limite à neuf figures [seulement], mais pour qu'y figurent toutes les précisions voulues, il y a eu pas mal de controverses.

- "Comme les recherches menées par les membres de la commission spéciale dépassaient de loin les besoins de l'étude, nous avons comprimé [ce *kihon*] à neuf séries. Chaque membre a ses propres vues sur le *kihon*, mais nous avons fait ici en sorte que soit résumé l'avis de tous, écartant toute opinion trop personnalisée. Bien sûr, chacun d'entre eux est revenu sur les séquences originales dont les sources figurent dans le "*Précis d'enseignement du kendō aux enfants*". Je me réfère moi-même très souvent à cet ouvrage".

Pourquoi [les présentes] techniques ont-elles été choisies ?

- "J'ai pensé à un outil pédagogique qui permettrait aux débutants d'aborder l'exercice. Lors de l'examen de *shodan*, la 3^e figure du *kata* est imposée dans presque tous les départements, alors que de fait, *sanbon-me* est très difficile. Compte tenu de cela, nous avons songé à un système progressif qui accompagnerait d'une façon naturelle l'ascension de leurs progrès.

De plus, dans le kendō moderne, *men* a été retenu comme technique dominante. Ainsi, dans le kendō moderne omniprésent, la formation aux bases techniques s'élabore uniquement autour de *men uchi*. Nous avons choisi les techniques, compte tenu qu'existent aussi *kote* et *dō* ".

- Nota : Toutes les notes sont du traducteur -

¹ *Atekko* : Touche légère

² 「*Bokutō ni yoru kendō kihon waza keiko hō*」
木刀による剣道基本技稽古法

³ *Fumikomi.ashi*

⁴ *Suri.ashi*

M^{me} KAROGOME Mitsuyo¹ est un des membres qui a beaucoup travaillé dans le groupe d'études au sein de la commission d'enseignement dirigée par M. KODA. Elle s'est ainsi exprimée sur les aspects positifs de la *Méthode d'exercices techniques fondamentaux*.

- "Dans le texte du *“Précis d'enseignement du kendō aux enfants”* figure le paragraphe “Introduction aux techniques”. [Face] à la diversité des *shikake* et *ōji waza*, la *Méthode d'exercices fondamentaux du kendō* peut parfaitement trouver sa place comme initiation préalable. Elle présente même des techniques comme *suriage* et *nuki*, et à ce titre, j'estime qu'elle sensibilise le pratiquant". Bref, pourquoi ne pas essayer d'apprendre ces neuf figures comme soutien à l'acquisition à la grande variété des techniques ? Concernant par exemple la technique *nuki*, en se proposant d'enseigner *men - nuki dō*, cette méthode offre une ouverture aux nombreux autres *nuki waza*. Elle permet d'en acquérir les bases.

- "Concernant la 5^e figure *men - nuki dō*, certains s'inquiètent de savoir s'il faut exclure par exemple *men - nuki men* : ce n'est pas ce qu'il faut entendre. S'exercer à la 5^e figure ouvre le passage vers les autres *nuki waza*. Le minimum qu'on puisse en attendre est qu'au fur et à mesure que la réalisation s'améliore, l'accès s'ouvre à *men - nuki men*, *kote - nuki kote*, et tout est bien qui va dans le sens du développement."



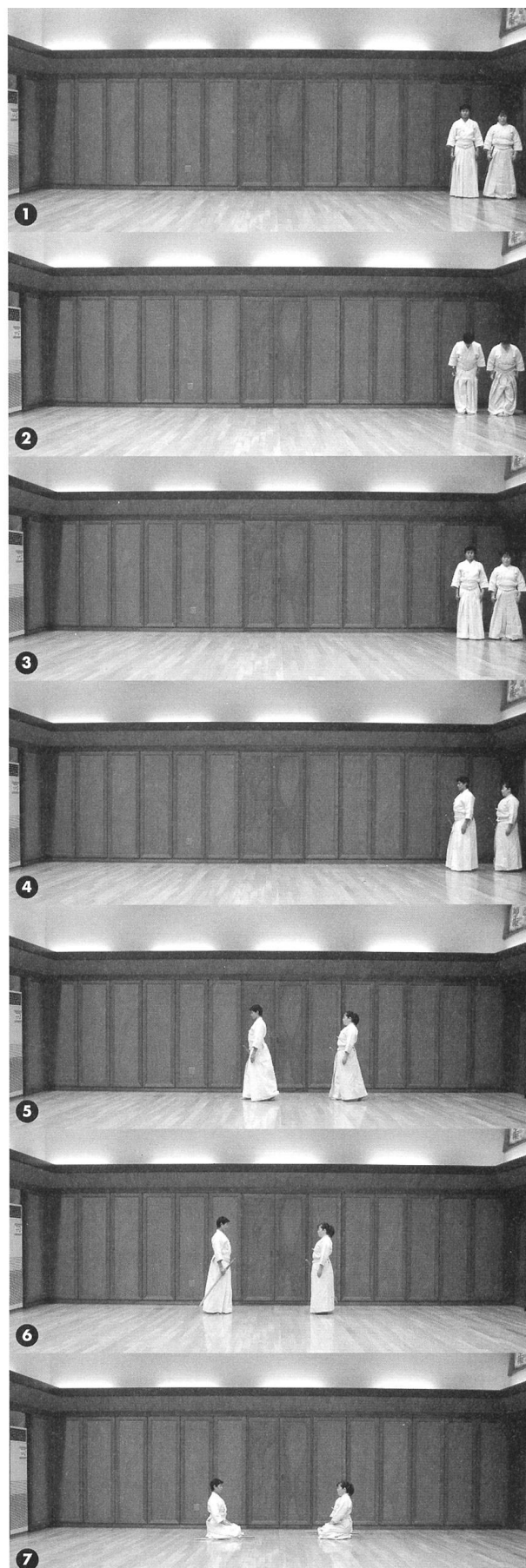
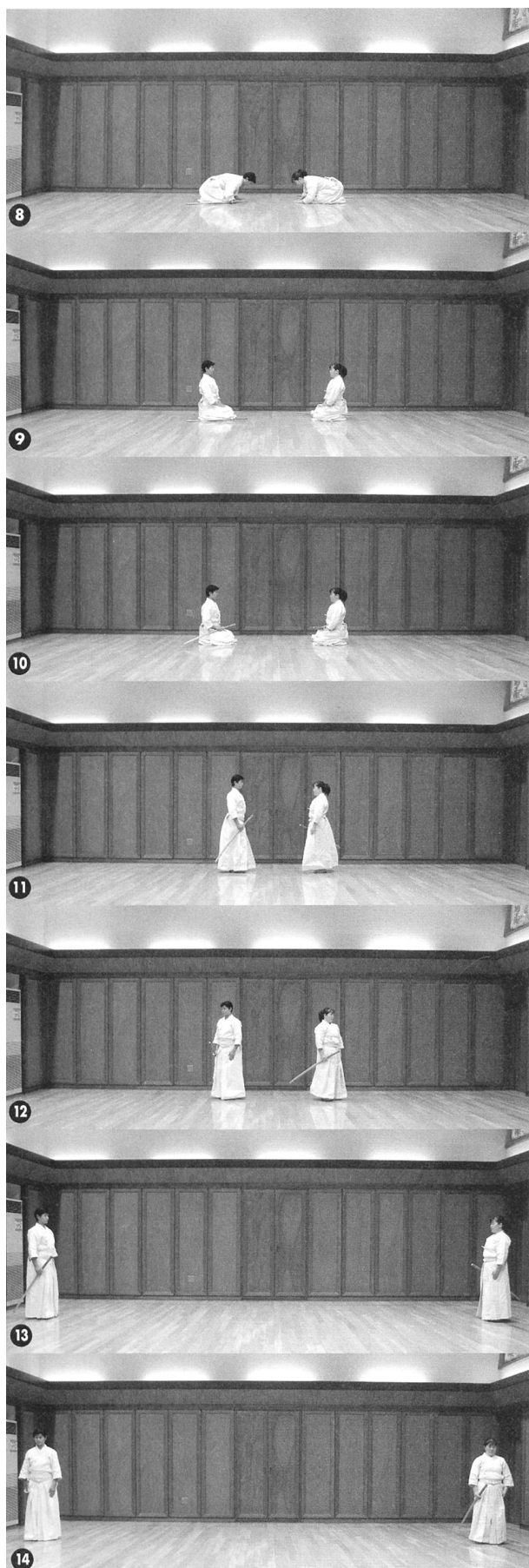
En *zareai*, la *tsuba* est au niveau des genoux, le tranchant tourné vers l'intérieur

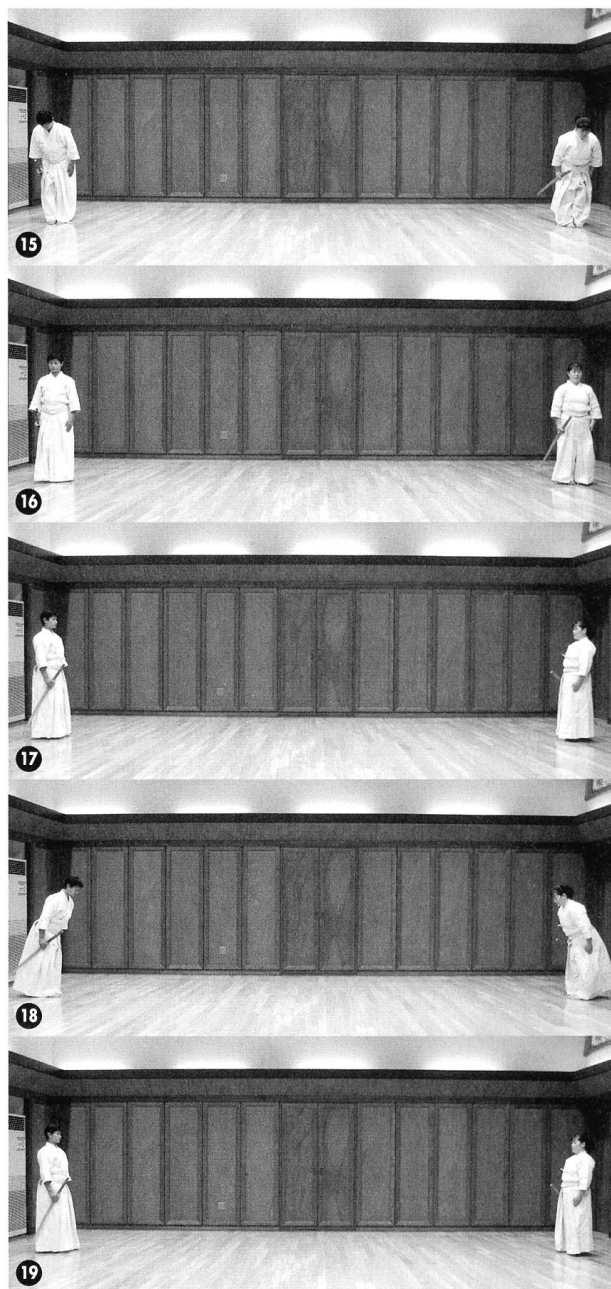
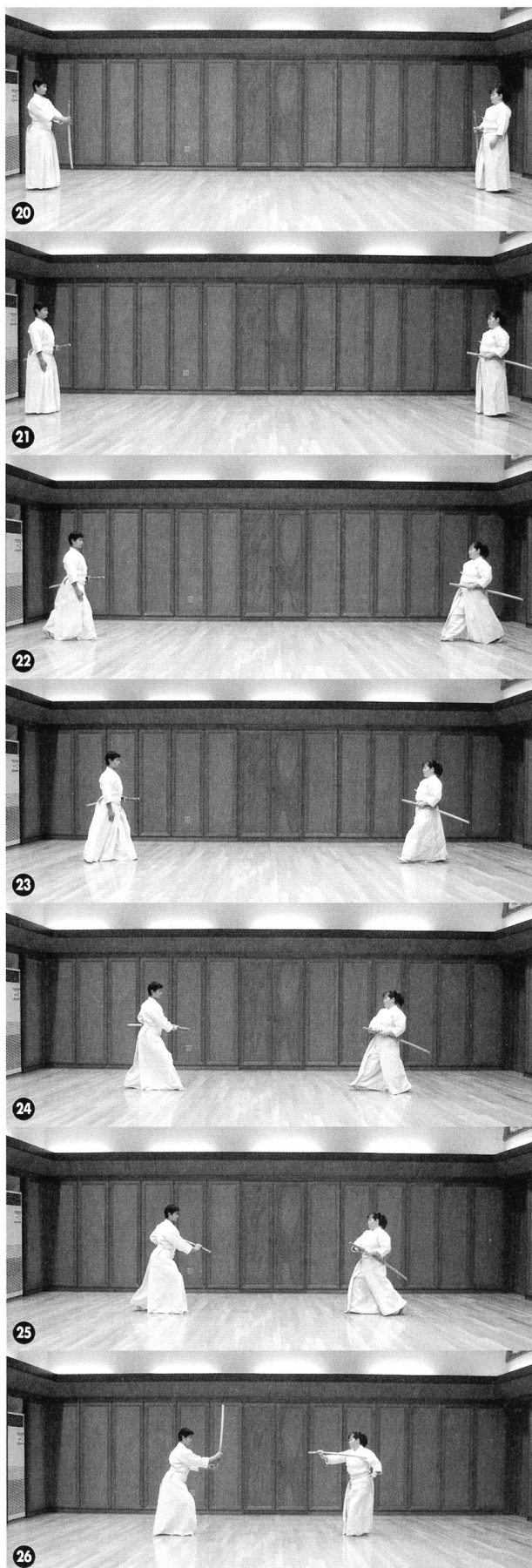
※ Les explications [et descriptifs] encadrés dans les pages qui suivent sont extraits de l'ouvrage édité par la *Zen Ken Ren* : *“Méthode d'exercices techniques fondamentaux du kendō au bokutō”*.

¹ Graphie rare d'un nom et prénom ; à vérifier.

Cérémonial PROTOCOLE [DU SALUT] AVANT L'ENGAGEMENT

立会前の作法





Bokutō tenu dans la main droite, s'asseoir face à face en *seiza* à environ trois pas du *shimoza* ; saluer [à genoux], *bokutō* posé au côté droit, tranchant vers l'intérieur, *tsuba* dans l'alignement des genoux.

Se relever et gagner les points d'engagement, [sabre] en *teitō* ; saluer debout d'abord le *kamiza*, puis se saluer mutuellement [toujours debout] ; passer le *bokutō* dans la main gauche en *taītō*, pouce en même temps croché sur la *tsuba* ; avancer ensemble de trois pas par le pied droit et dégainer en prenant *sonkyō* ; se relever et adopter la garde *chūdan*.



Salut au *kamika* : environ 30°

Inclinaison pour le salut debout (vue latérale)



Salut mutuel : environ 15°

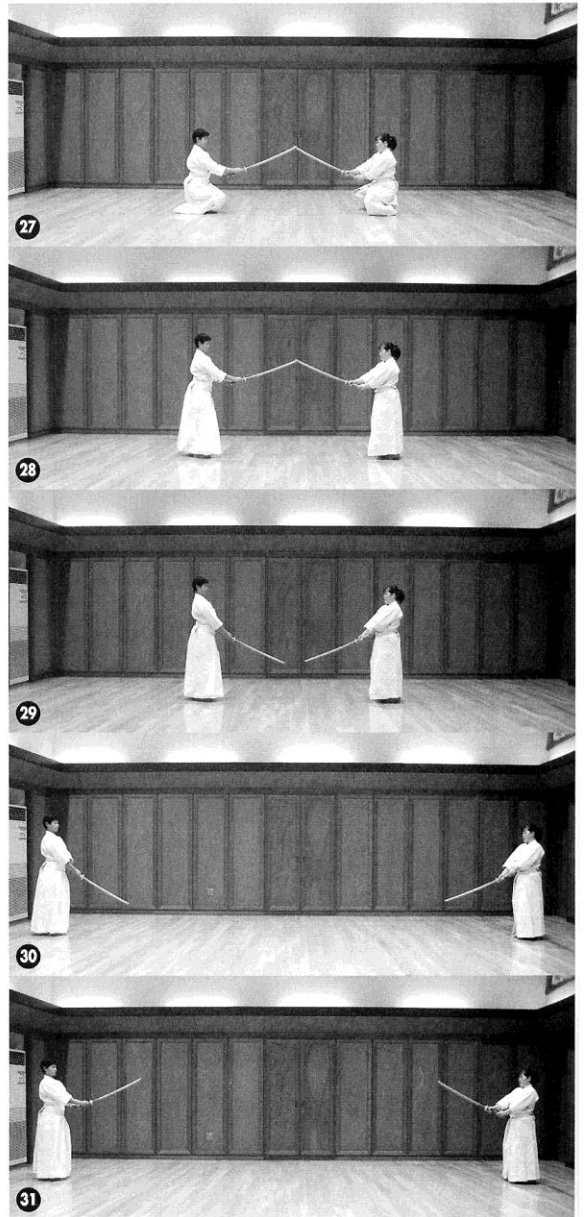


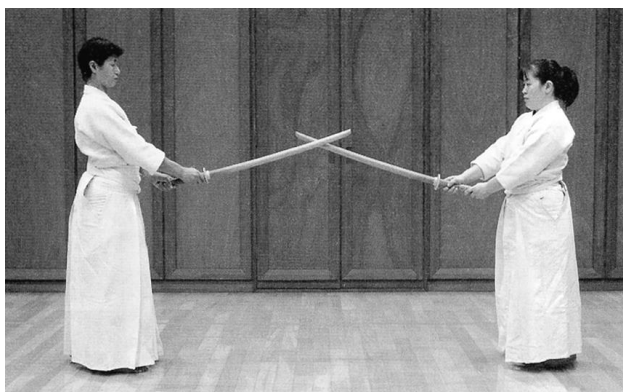
Salut au *kamika*

Inclinaison pour le salut debout (vue de face)

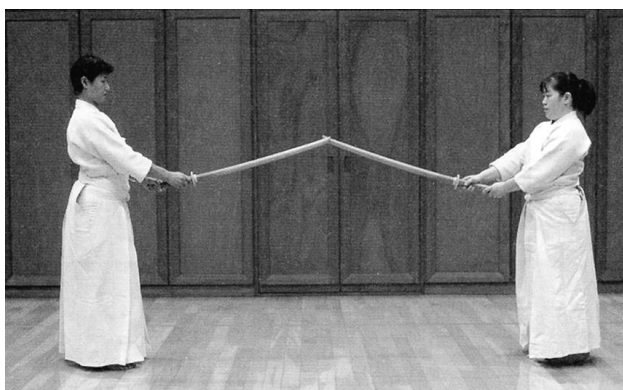


Ne pas effacer le regard lors du salut mutuel

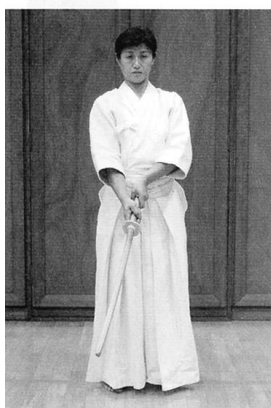
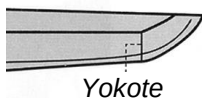




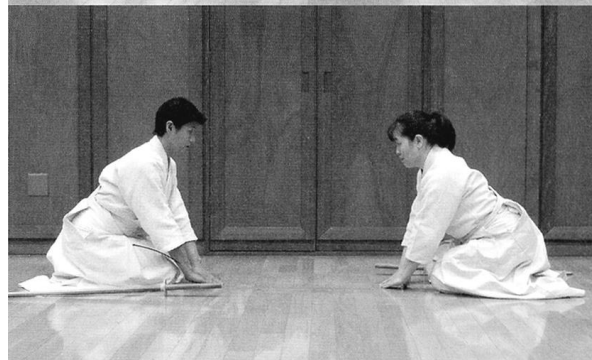
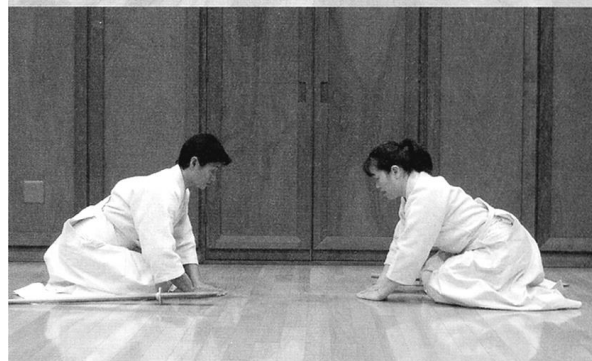
La distance *issoku ittō* se définit par la capacité de frapper *aite* en avançant d'un pas, et d'échapper à son attaque en reculant d'un pas.



A la fin de chaque figure, juste avant de rompre la garde, ne pas se trouver à la distance *issoku ittō*, mais [zone des] *yokote* croisés.

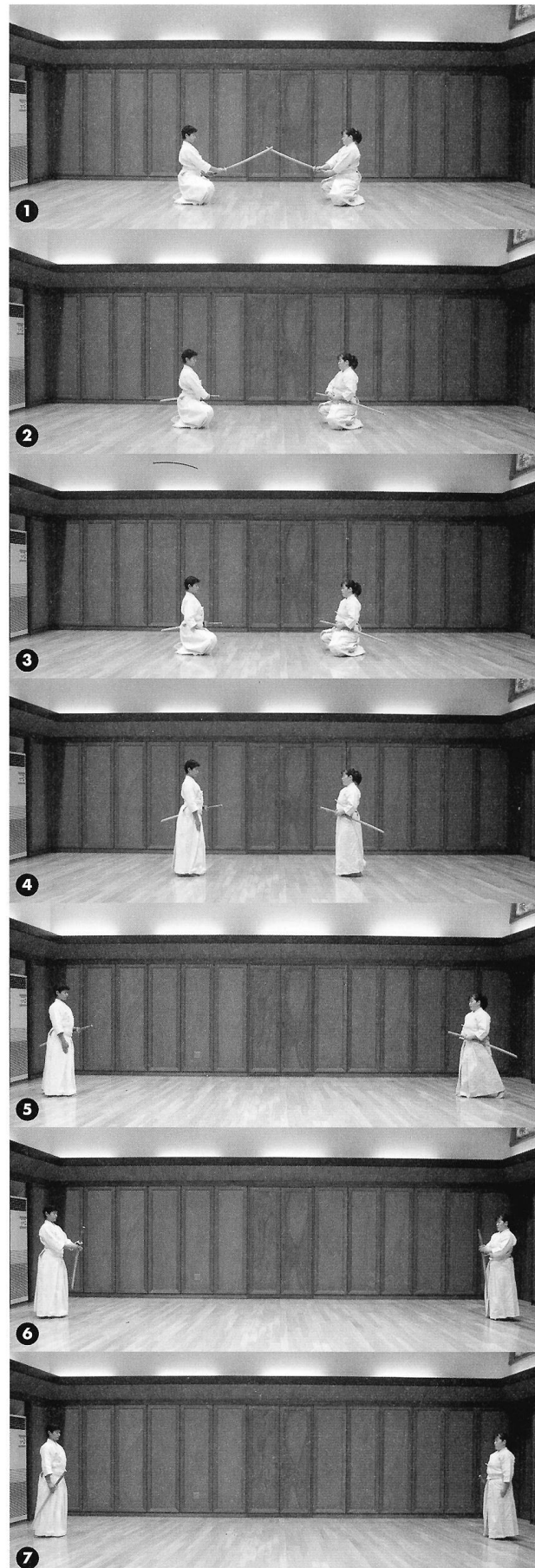
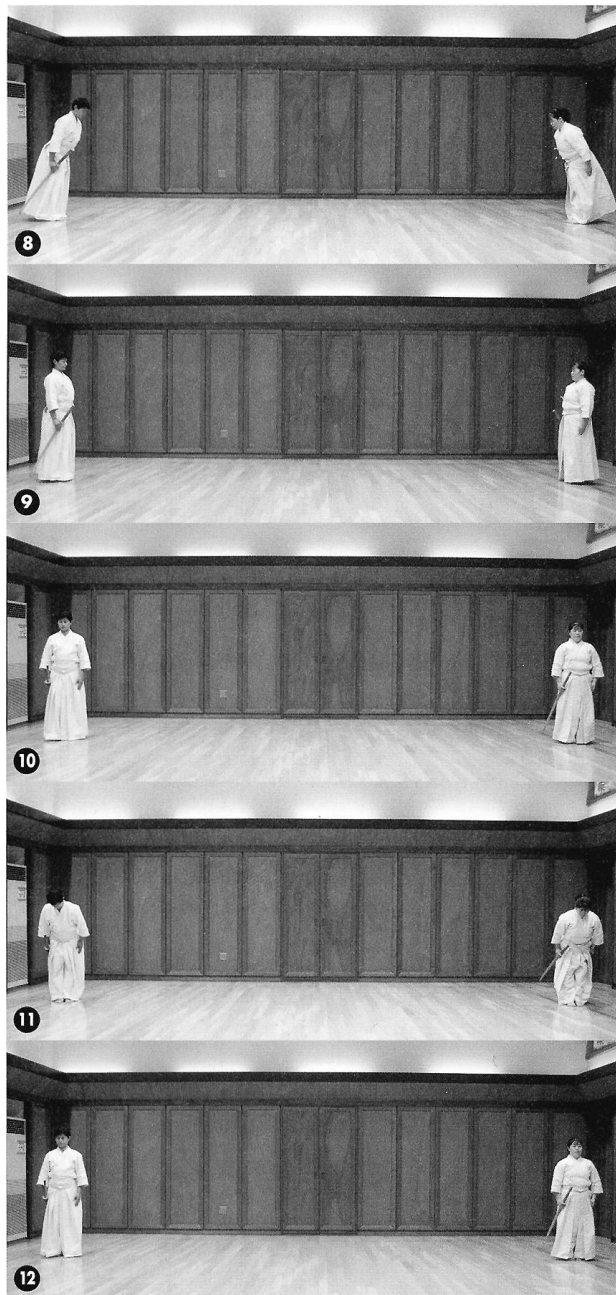


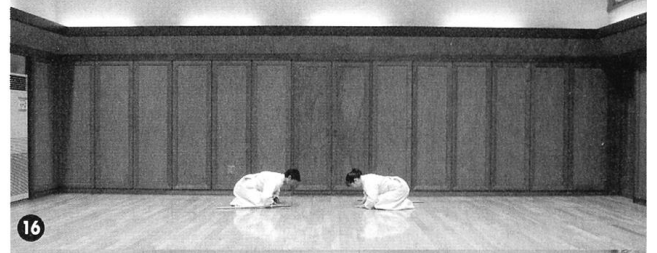
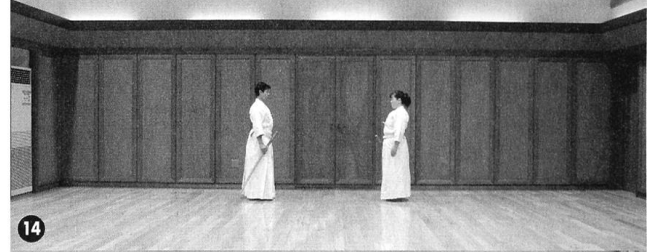
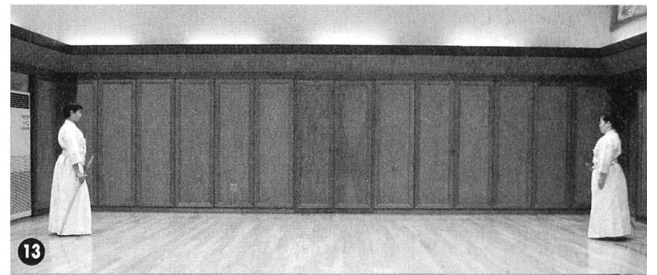
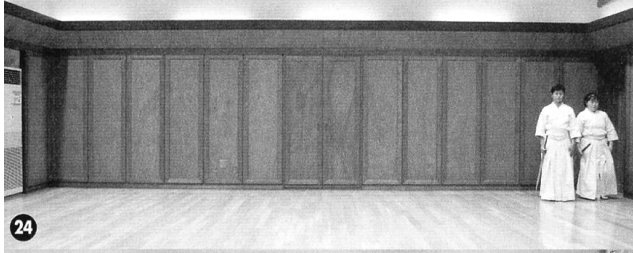
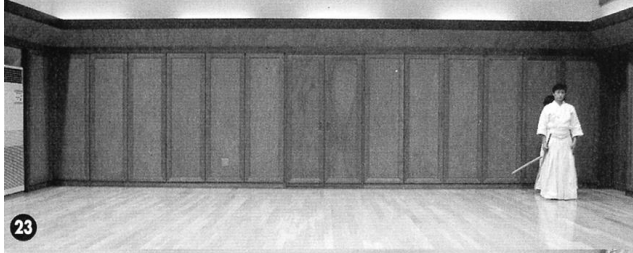
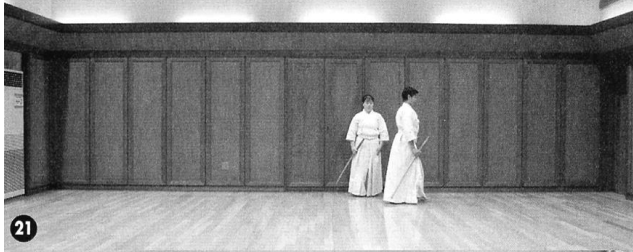
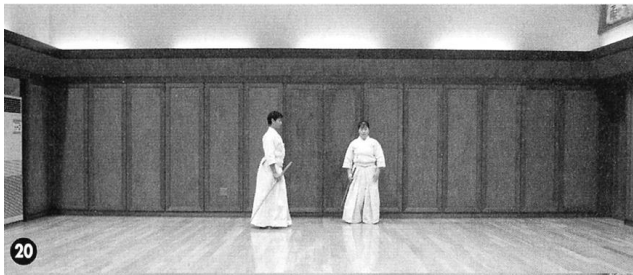
Manière de rompre la garde. Abaisser par le travers le *kensen* à 3 à 6 cm sous le genou de *aite*, niveau *gedan*. Le *kensen* sortant quelque peu de la silhouette de *aite*, le tranchant orienté de biais à gauche.

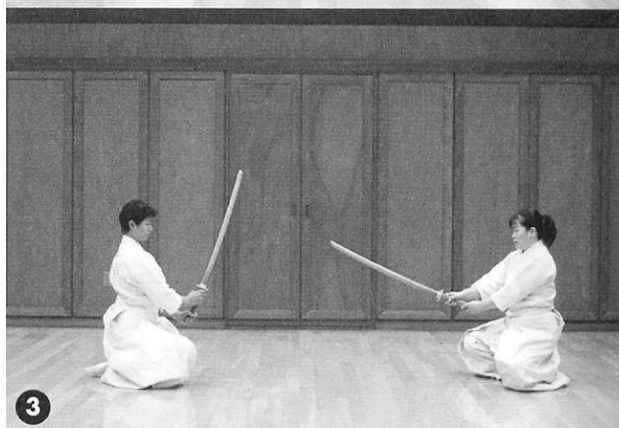
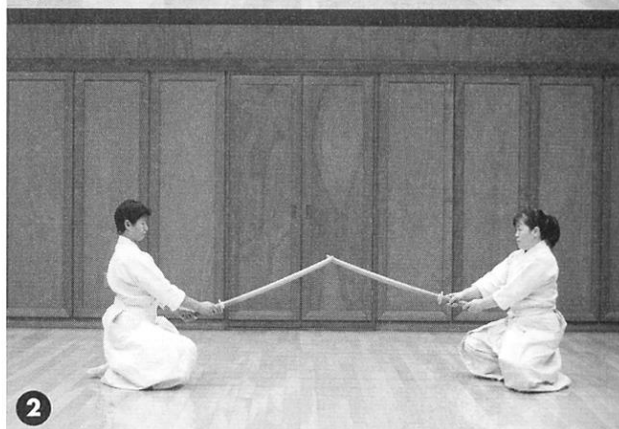
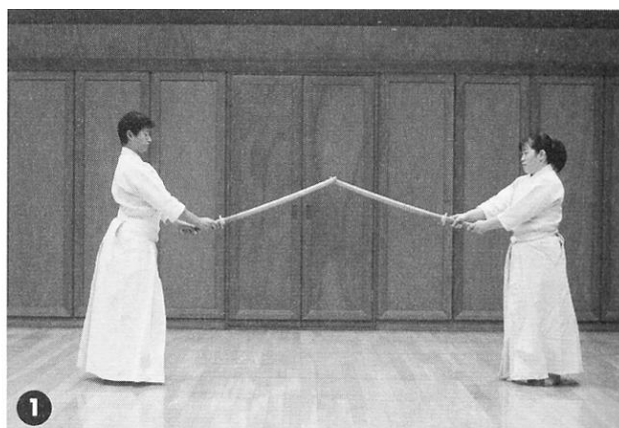
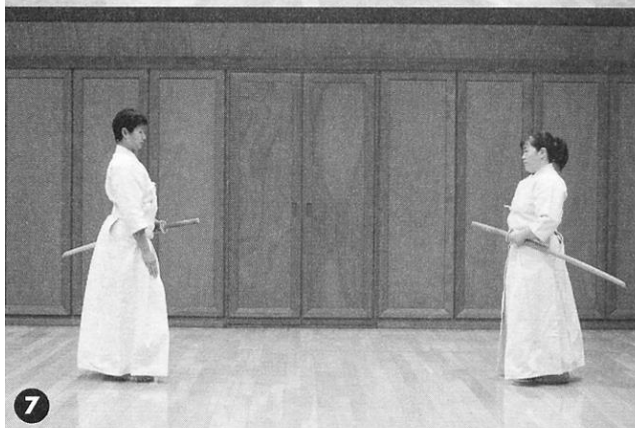
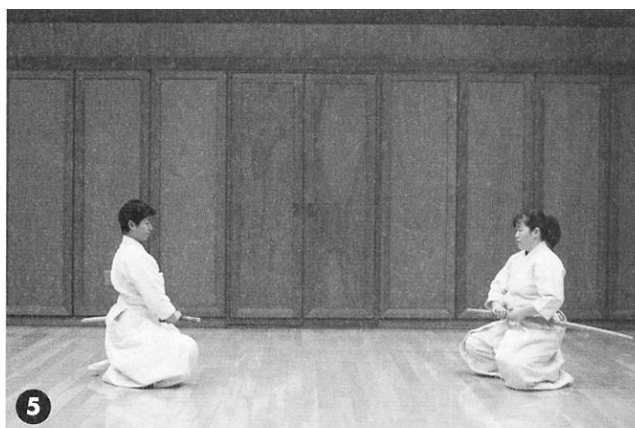


Lors du salut, attention de ne pas courber le dos, ni plier le cou. Poser les deux mains en même temps.

Cérémonial
PROTOCOLE [DU SALUT] EN FIN D'ENGAGEMENT
立会後の作法







La manière de dégainer lors du protocole est conforme à celle du *Nihon Kendō Kata*. En prenant l'assise *sonkyō*, sans exagérément brandir le *bokutō* par l'oblique gauche, venir au contact en croisant la zone des *yokote*. Rengainer dans la même amplitude qu'on a dégainé.

RÈGLES A RESPECTER DANS L'ENSEIGNEMENT

● **Kamae**

構え

Le type de garde est toujours *chūdan no kamae*.

Chūdan no kamae s'établit ainsi. Pied droit légèrement avancé, main gauche tenue à peu près à un poing du nombril, première articulation du pouce gauche à hauteur du nombril, tenue dans la ligne [du corps]. En *issoku ittō no maai*, le prolongement¹ du *kensen* s'attache au centre des yeux de *aite*, ou sur son œil gauche.

● **Metsuke**

目付け

Metsuke consiste à, visages parfaitement de face, se regarder réciproquement dans les yeux.

● **Maai (Mawai)**

間合

a) La distance d'engagement étant d'environ neuf pas, les *bokutō* réunis en assise *sonkyō*, quand l'engagement est terminé, le point précis de distance est dit "distance de la zone des *yokote* croisés".

b) La distance de frappe [à partir] de *issoku ittō no maai* peut varier légèrement en fonction du niveau d'énergie, de force et d'habileté individuelle.

● **Datotsu**

打突

a) Le *datotsu* doit s'effectuer en assurant un *te no uchi* fortement déterminé, avec la partie *mono-uchi*, tranchant correctement orienté, jambe gauche [bien] ramenée, "en un seul temps".

b) Retenir le coup sur la cible revient à frapper dans le vide ; ainsi faut-il bien intégrer l'idée de "couper, piquer" avec un sabre.

c) Le geste de frappe de *kakarite* s'exécute, pour ne pas manquer l'occasion présentée en harmonie par *motodachi*, avec précision, en même temps qu'on crie, toute énergie concentrée.

● **Zanshin**

残心

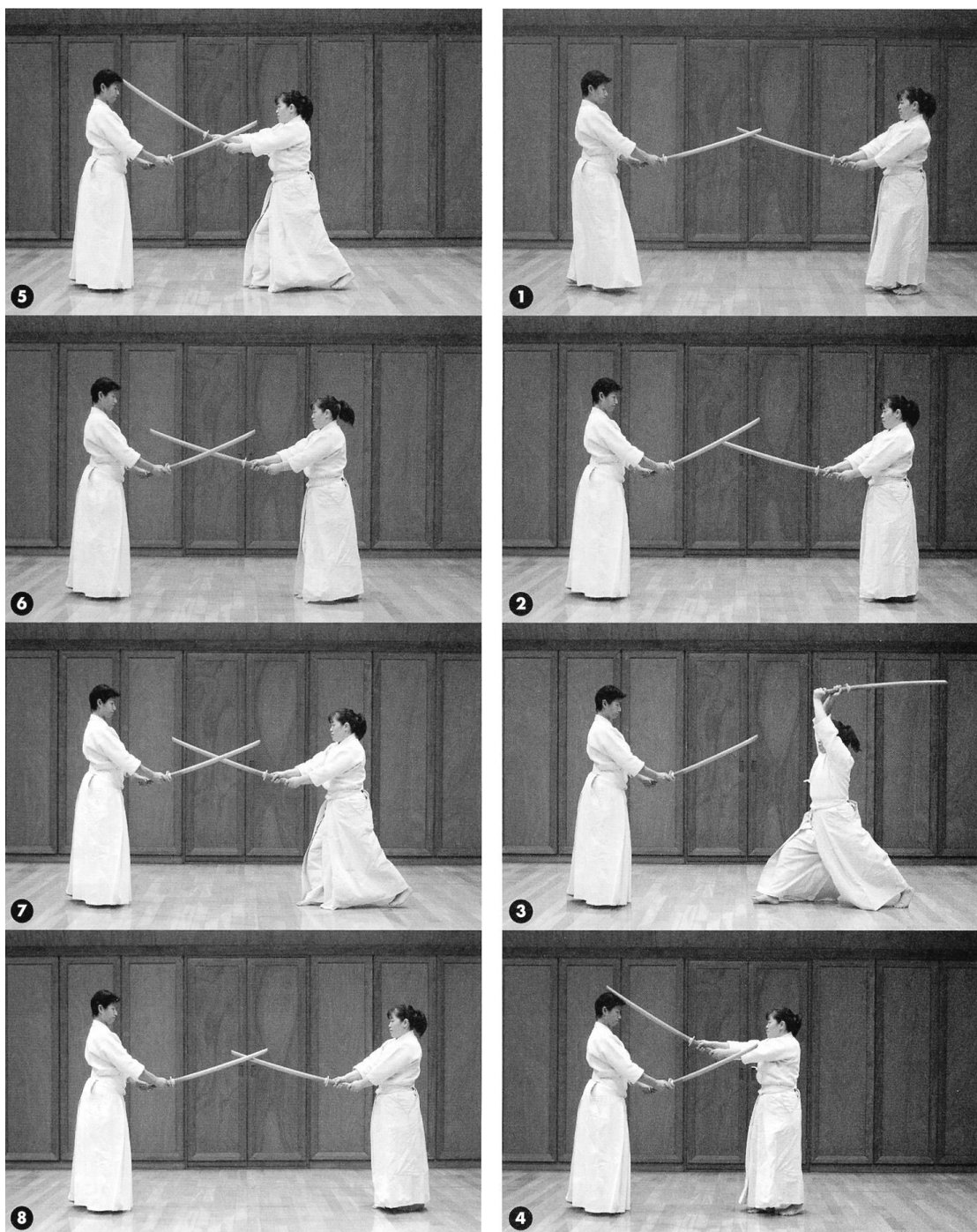
Après le *datotsu*, toiser de face *aite* et sans relâcher l'attention, bien conserver le *maai* et manifester *zanshin* en *chūdan no kamae*.

¹ ... et non "la hauteur".

TECHNIQUE À UNE FRAPPE / SHŌMEN

Ippon uchi no waza / Shōmen

一本打ちの技「正面」



Les protagonistes avancent de trois pas par la jambe droite en *ayumi-ashi* ; parvenu en *issoku ittō no maai*, en criant "Men", *kakarite* frappe *motodachi* de pleine face (*shōmen*).

1. Tout en avançant d'un pas sur le pied droit, armer amplement jusqu'à distinguer entièrement *aïte* entre les bras, tranchant correctement orienté. Faire en sorte que le *kensen* ne tombe pas plus bas que le niveau des poings brandis.

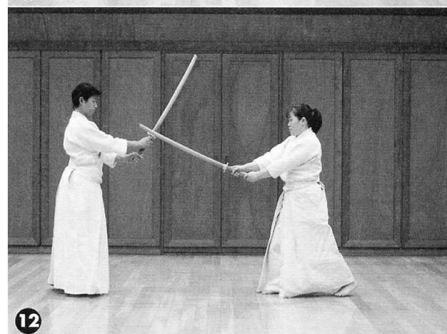
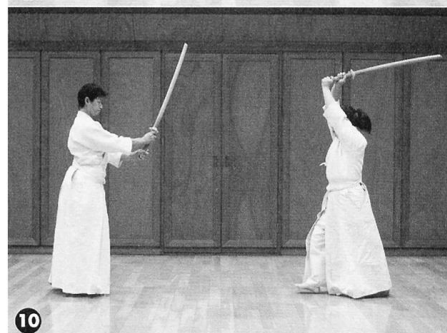
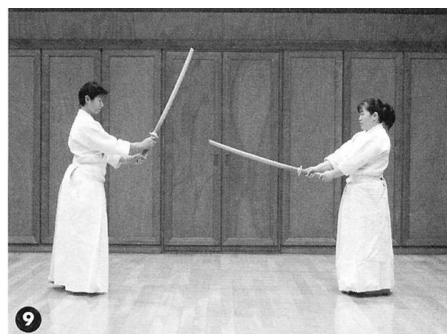
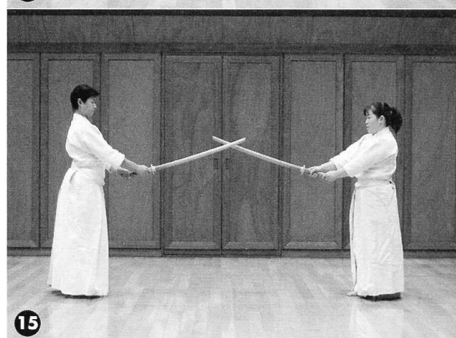
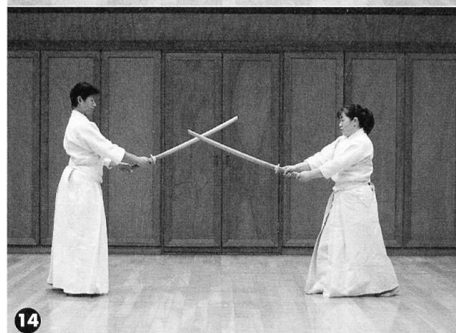
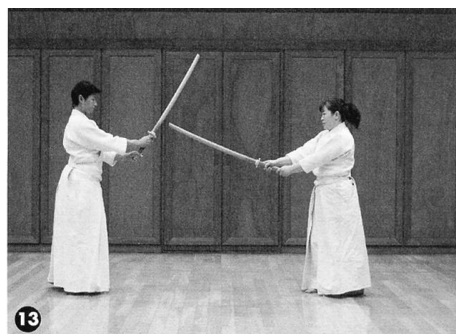
2. La manière d'offrir l'occasion de frapper de *motodachi* consiste à ouvrir un peu le *kensen*.

3. Après le *datotsu*, *kakarite* recule d'un pas et manifeste *zanshin* ; reculant d'un autre pas, il reconstitue la distance *issoku*.

TECHNIQUE À UNE FRAPPE / KOTE

Ippon uchi no waza / Kote

一本打ちの技「小手」



Manière dont *motodachi* fait frapper *shōmen*.



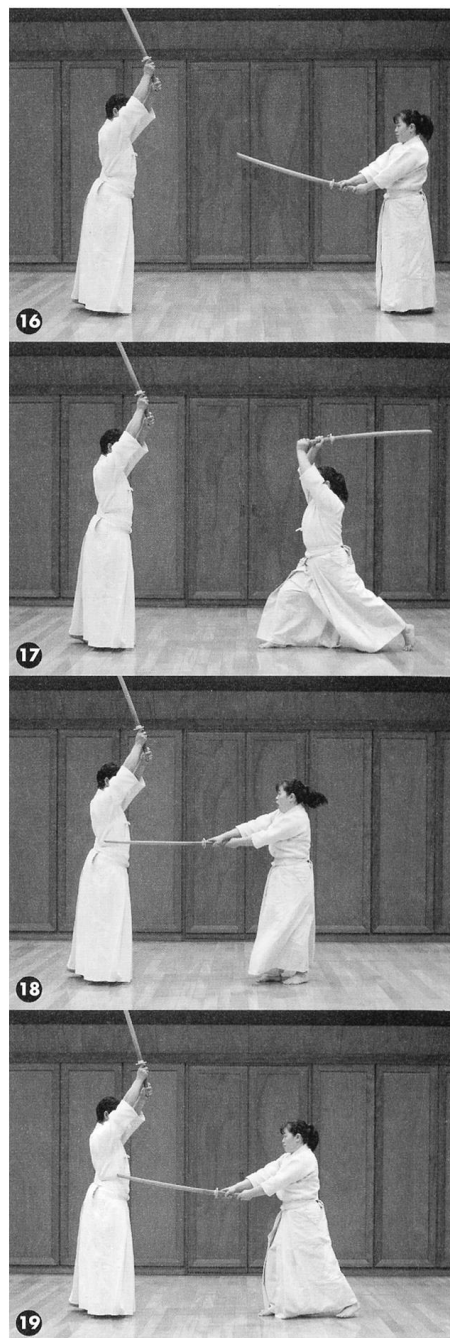
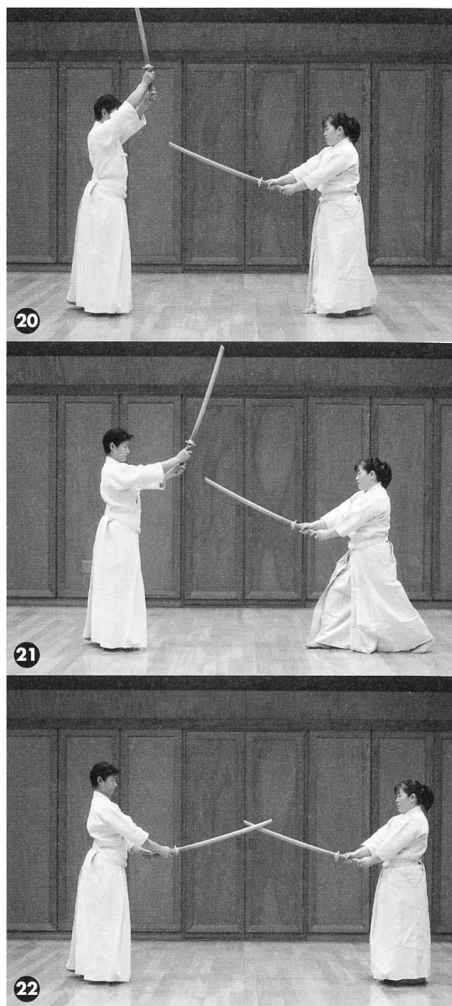
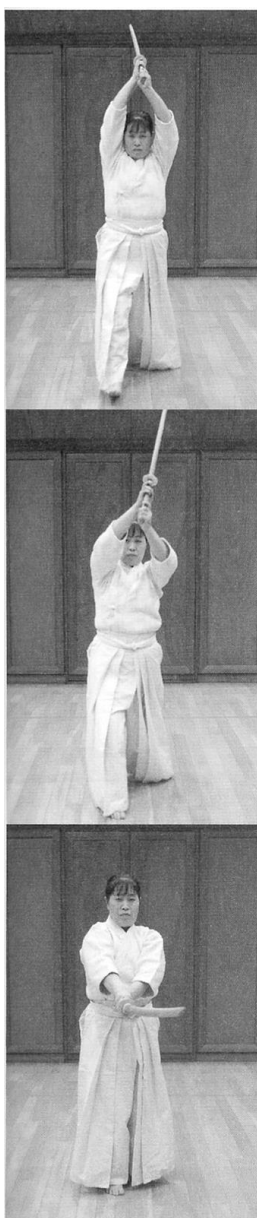
Manière dont *motodachi* fait frapper *kote*.

De *issoku ittō no maai*, simultanément au cri "Kote", frapper le *kote* de *motodachi*.

1. Le niveau d'armé pour la frappe *kote* doit permettre de voir le *kote* droit de *aite* entre les bras [levés].

2. La manière d'offrir l'occasion de frapper de *motodachi* consiste à lever un peu le *kensen*.

3. Après le *datotsu*, *kakarite* recule d'un pas et manifeste *zanshin* ; il recule d'un autre pas et reconstitue la distance *issoku ittō*.



Pour frapper
dō, avancer de
pleine face.

De *issoku ittō no maei*, simultanément au cri "*Dō*", frapper le dō droit de *motodachi*.

1. Tout en armant amplement, tourner les mains au-dessus de la tête¹ pour orienter correctement le tranchant. En avançant pour porter le *datotsu*, rester parfaitement de face.

2. La manière de présenter l'occasion de frapper de *motodachi* consiste à lever le *temoto*.

3. Après le *datotsu*, *kakarite* recule d'un pas et manifeste *zanshin* ; il recule d'un autre pas pour reconstituer la distance *issoku ittō*.

¹ Ce qui signifie ici : pas en descendant les bras lors de la frappe, mais "avant"...

TECHNIQUE À UNE FRAPPE / TSUKI

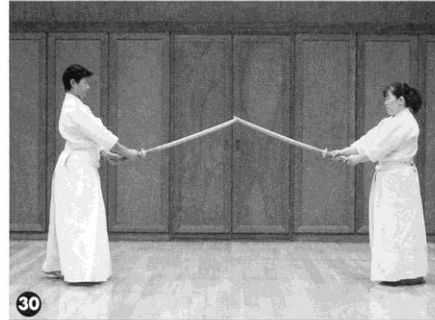
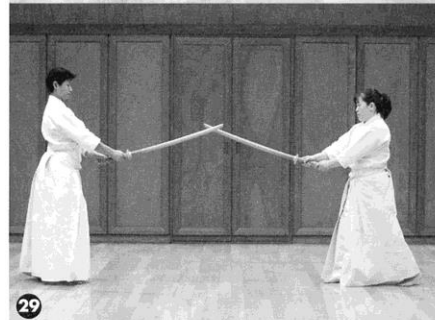
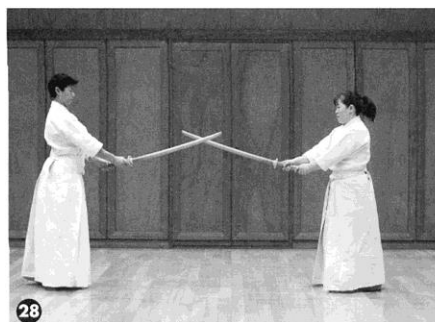
Ippon uchi no waza / Tsuki

一本打ちの技「突き」

Manière de faire frapper *dō* de *motodachi*.



Manière de faire piquer *tsuki* de *motodachi*.



De *issoku ittō no maai*, simultanément au cri "*Tsuki*", piquer *motodachi* au pharynx.

1. Concernant la technique *tsuki*, étant entendu la nature élémentaire de ce *kihon*, avancer les hanches en plein centre sans donner la priorité aux mains, piquer *aïte* au pharynx, et aussitôt rétracter les mains.

2. La manière de présenter l'occasion de piquer de *motodachi*, consiste à faire piquer en ouvrant le *kensen* vers le bas droit tout en reculant d'un pas.

3. Après avoir piqué, *kakarite* manifeste *zanshin* et recule d'un pas ; il recule d'un autre pas, et regagne sa position. De là, *motodachi* se joignant à *kakarite*, avance d'un pas et revient à sa place. Cette série achevée, les protagonistes rompent la garde, reculent par le pied gauche de cinq petits pas en *ayumi ashi* jusqu'à leur point d'engagement, et reprennent la garde *chūdan*.

La "Méthode d'exercices fondamentaux" exige que les *uchi* soient frappés en un seul temps¹. Pour ce faire, cela implique que l'armer-frapper soit réalisé dans le mouvement d'avancée du corps². Seulement, cette règle n'est pas applicable de but en blanc par les débutants. A ce stade, ils en sont à commencer à armer puis abattre en même temps que le déplacement des pieds³; ce n'est qu'à grand mal qu'ils s'évertuent à parvenir à "un seul temps". Ceci aussi bien sur *kote* que sur *dō*.

Voyons l'orientation du tranchant pour frapper *dō*. Pour orienter le tranchant par le travers bas, la main gauche joue un grand rôle. Si on ne serre pas les mains vers l'intérieur au moment de couper, on frappe du plat du sabre. Comme lors de l'exercice au *shinai* le tranchant n'est pas bien localisable, la main gauche a tendance à "s'ouvrir"⁴. Si on s'exerce avec le *bokutō*, on aura l'avantage d'avoir la même position de mains quand on tiendra le *shinai*.

Dans la frappe *dō* unique, faire totalement face à *aite*, et frapper *migi-dō* en son milieu.

La trajectoire de frappe est ovoïde. Le *kensen* décrit une ellipse, pas une ligne droite. Si la main droite est forte, le *kensen* qui a tendance à rester vertical ne suit pas sa trajectoire normale.

Si la main droite tient souplement, la main gauche se lève rapidement. Il est important d'avoir conscience d'armer le *kensen* et d'abattre le *kensen*. Ce n'est pas un moyen de frapper vite, mais c'est plus rapide que d'armer-frapper avec la force dans la main droite. Procurer d'emblée la notion de la nature courbe de la trajectoire du sabre est un des objectifs [souhaités].

En kendō, on n'aime pas qu'un *te no uchi* soit vidé de l'action des poignets au moment de la frappe, mais on l'admet pour *tsuki*. Piquer dans cette forme, puis retirer les mains à leur point de départ permet d'avoir la sensation de "ramener" [à soi]. Il n'est pas concevable de piquer sans devoir se dégager. Revenir rapidement à *zanshin* et manifester *zanshin* protège de ce qui peut suivre.

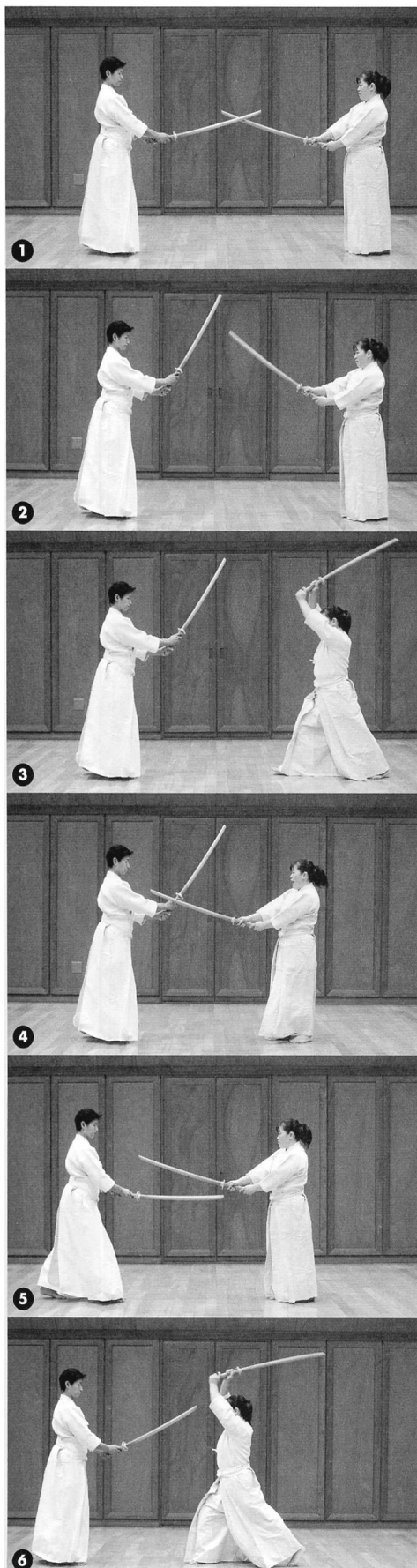
Comme les débutants sont au centre de notre sujet, au moment de la pique, *motodachi* recule d'un pas, par sécurité. *Tsuki* est interdit en école primaire et secondaire; mais comme il constitue une technique du kendō, nous l'avons intégré comme tel.

¹ *Ippyōshi*.

² Sur un pas, droit-gauche.

³ C'est-à-dire : armer sur le déplacement du pied droit, frapper sur le retour du gauche.

⁴ C'est-à-dire que la main a tendance à être tournée vers le haut.

TECHNIQUE DOUBLE, TRIPLE (ENCHAINEMENT)¹ – KOTE / MEN –

二・三段技(連続技)
「小手↓面」

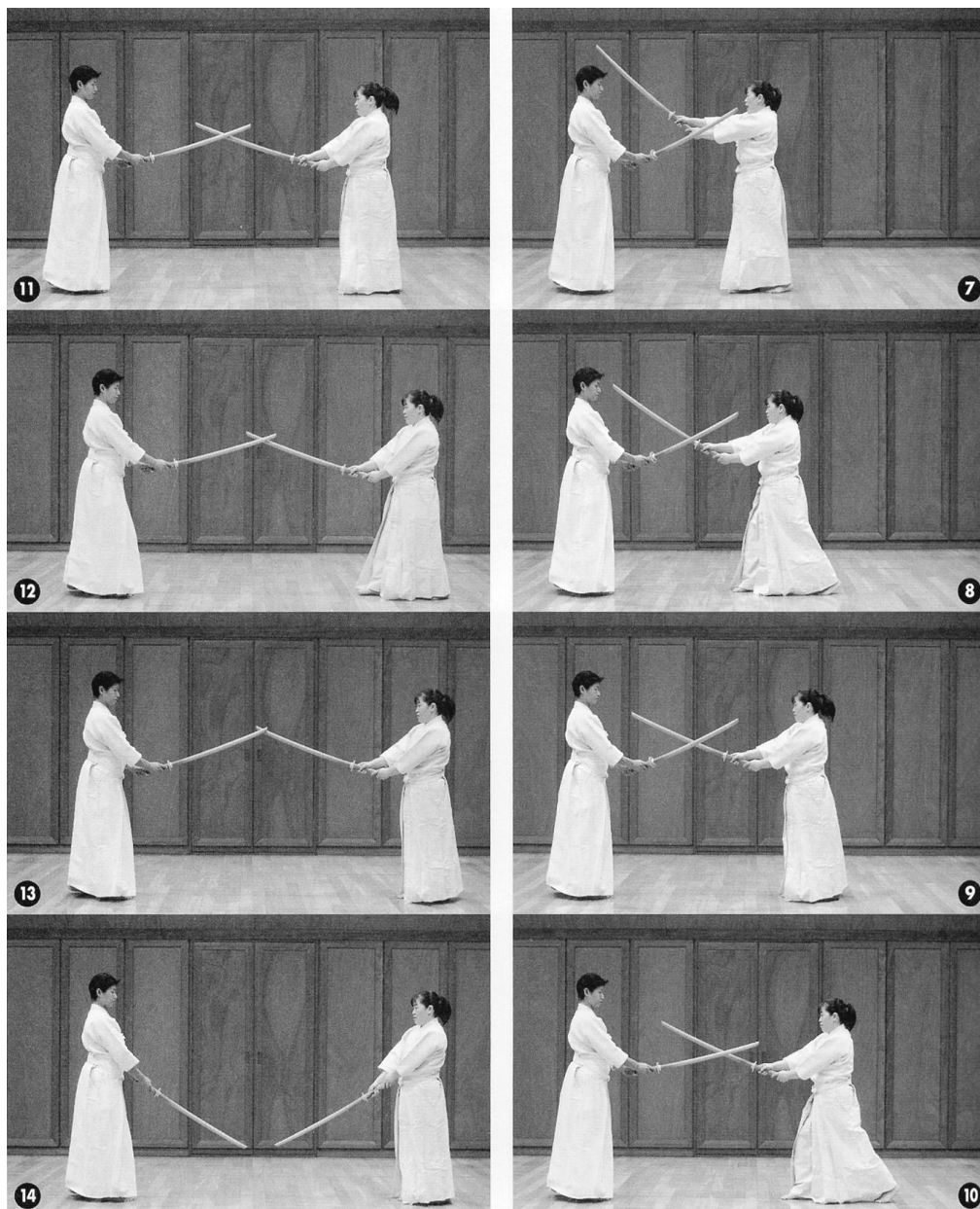
Les protagonistes opèrent trois pas vers l'avant par le pied droit, en *ayumi ashi*, et parvenus à *issoku ittō no maai*, entament l'exercice.

1. Armer en pénétrant d'un pas par le pied droit et frapper le *migi-kote* de *motodachi* ; sur le recul de *aite*, pénétrer à nouveau d'un pas et frapper *shōmen*.

2. La manière de recevoir de *motodachi* consiste en premier à monter légèrement le *kensen* et faire frapper *migi-kote*, pour ensuite reculer d'un pas par le pied gauche en ouvrant un peu le *kensen* à droite pour faire frapper *shōmen*.

3. *Kakarite*, après avoir frappé, recule d'un pas et manifeste *zanshin*, reculant encore d'un pas, il parvient à *issoku ittō no maai*. De là, *kakarite* reculant d'un pas, *motodachi* avançant d'un pas, retournent à leur point de départ. La séquence ci-dessus achevée, chacun rompt la garde, et tous deux, par le pied gauche, en *ayumi-ashi*, reculent de cinq petits pas pour reconstituer la distance d'engagement, et prennent *chūdan*.

¹ Nidan, sandan waza / Renzoku.



Points essentiels

Les façons de frapper de *kakarite* sont identiques à la première figure. En kendō, "voir", participe à l'apprentissage des frappes, et façon de frapper, façon de faire frapper, façon de recevoir sont les trois positions fondamentales pour y parvenir. Bref, de la plus ou moins bonne aptitude de *motodachi* à faire frapper, dépendent les progrès techniques attendus.

Par exemple, si pour faire frapper *kote*, *motodachi* ouvre exagérément son *kensen* son sabre n'a plus de vie¹. De plus, quand *motodachi* ouvre rapidement pour qu'*aite* puisse facilement frapper *kote*, tous deux doivent être dans la même unité d'esprit. C'est la même chose pour *men* et *dō* puis *tsuki* de la première figure.

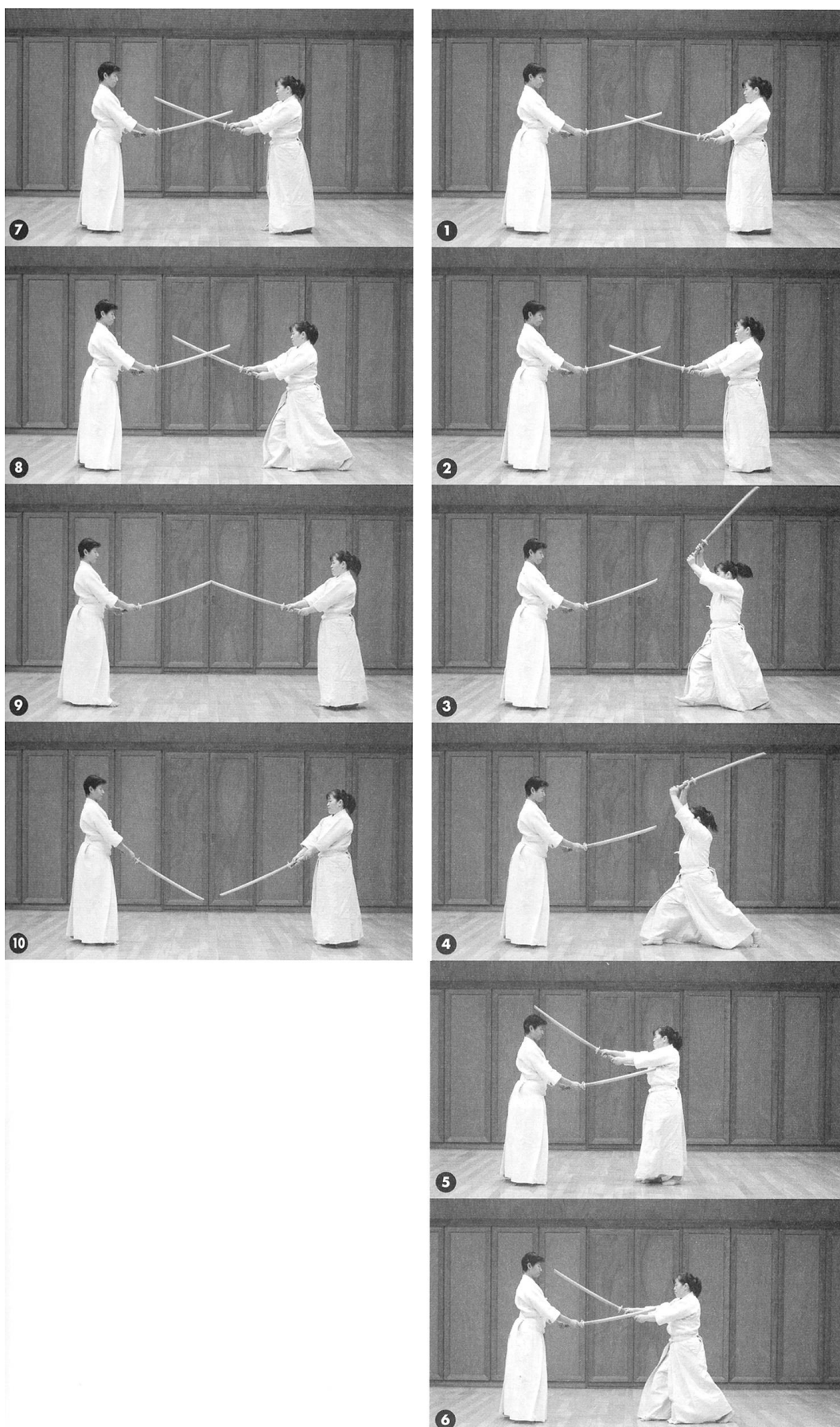
Dans la deuxième figure, *motodachi* fait frapper *kote* en montant son sabre, puis renverse les mains et fait frapper *men* en ouvrant légèrement son *kensen* à droite. S'il ouvre plus que nécessaire son *kensen* quand il fait frapper *kote*, il lui est difficile de revenir à droite pour présenter *men*. Il est essentiel de recevoir avec des gestes de courte amplitude.

Selon qu'ils travaillent dans le rôle de *motodachi* ou *kakarite*, les protagonistes peuvent apprendre à frapper, faire frapper et recevoir.

¹ C'est-à-dire que celui qui reçoit s'abandonne et n'a plus aucun recours d'action. Ceci dans l'aspect du duel.

TECHNIQUE DE HARAI – HARAI¹-MEN –

払い技「払い面」



¹ Mouvement de "brosser" pour "se débarrasser de" quelque chose. (Dictionnaire *Taishūkan*)

Les protagonistes avancent de trois pas en *ayumi ashi* ; parvenus en *issoku ittō no maaï*, ils commencent l'exercice.

1. Tout en pénétrant d'un pas par le pied droit, *kakarite* détruit la garde de *aïte* en brossant [son sabre] vers le haut, et de là frappe *shōmen*.

2. Après avoir frappé, *kakarite* recule d'un pas et manifeste *zanshin* ; reculant d'un pas encore, il regagne sa place de départ.

Le séquence achevée, garde rompue, les protagonistes reculent de cinq petits pas, en *ayumi ashi* pour reconstituer la distance d'engagement. Ils reprennent la garde *chūdan*.

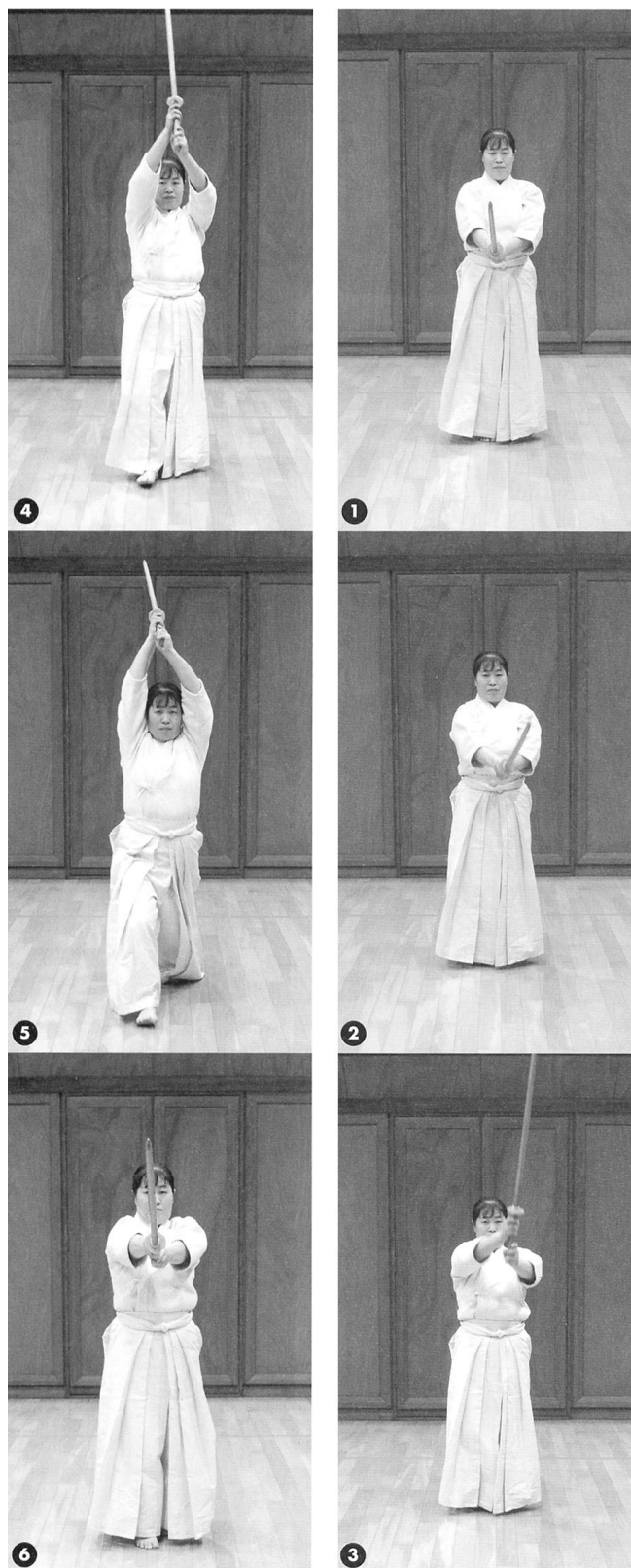
Points essentiels

Un point primordial de *harai-men* de cette troisième figure, est de le réaliser en un seul geste (temps). Pour ne pas brosser et frapper en deux temps, brosser en armant. Comme c'est délicat, au début on opère en deux temps. Quand on brossse, il faut avoir l'intention de [frapper] *men*¹. Si on ne procède pas de la sorte, dans l'occurrence d'un affrontement, *aïte* pourrait parer.

Les techniques de *harai* sont diverses ; en *ura* comme en *omote* elles s'exécutent par le haut. Dans cette "Méthode d'exercices fondamentaux", elle s'opère en chassant en *omote* et en remontant de bas [en haut]. L'enchaînement des gestes montrés ici fait que la trajectoire tracée est très naturellement légèrement courbe. La force déployée pour brosser varie en fonction de *aïte*. Elle est nécessairement adaptée à la force de saisie d'*aïte*. Lorsqu'*aïte* entame son *datotsu*, sa force de concentration faiblit, et comme il est dans ce qu'on appelle le "vide", il n'est pas nécessaire de déployer la même force.

Il existe encore une autre possibilité à laquelle il faut réfléchir dans le cours des progrès ; contre une personne qui résiste à la poussée en *omote*, il arrive qu'un meilleur résultat s'obtienne en *ura*. Il faut en décider dans la bataille des pointes en *issoku ittō no maaï*. L'essentiel de *harai waza* consiste à se soustraire au contrôle du centre par le *kensen* de *aïte*, c'est ce qui motive la recherche du côté par lequel brosser. Quand on aura maîtrisé la gestuelle de cette troisième figure, il y aura encore à essayer de réfléchir à tout cela.

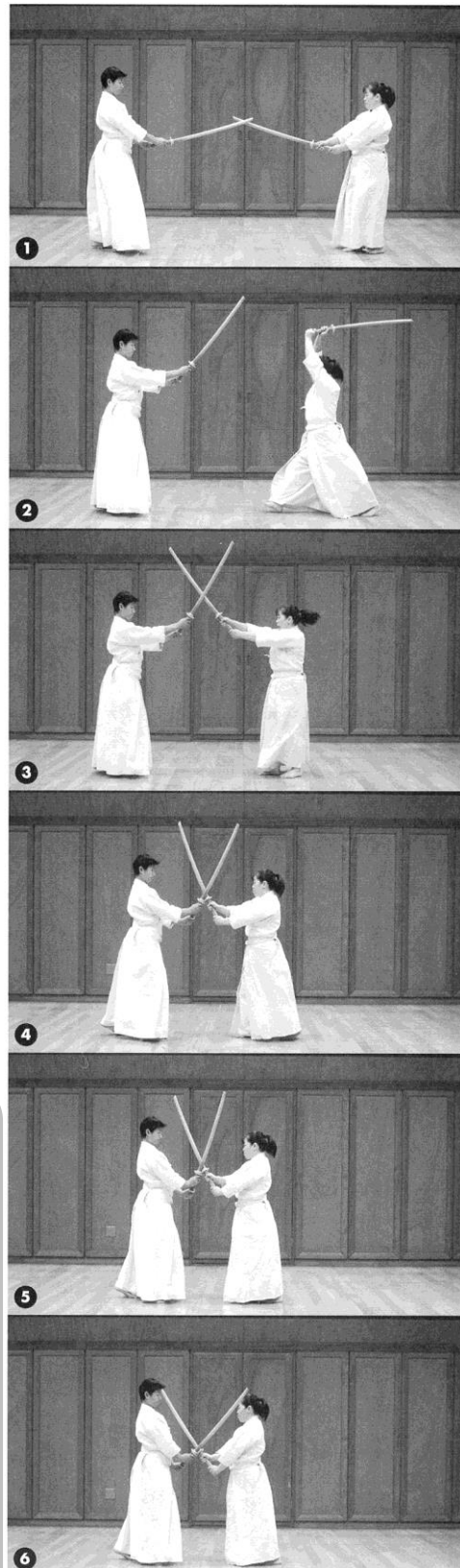
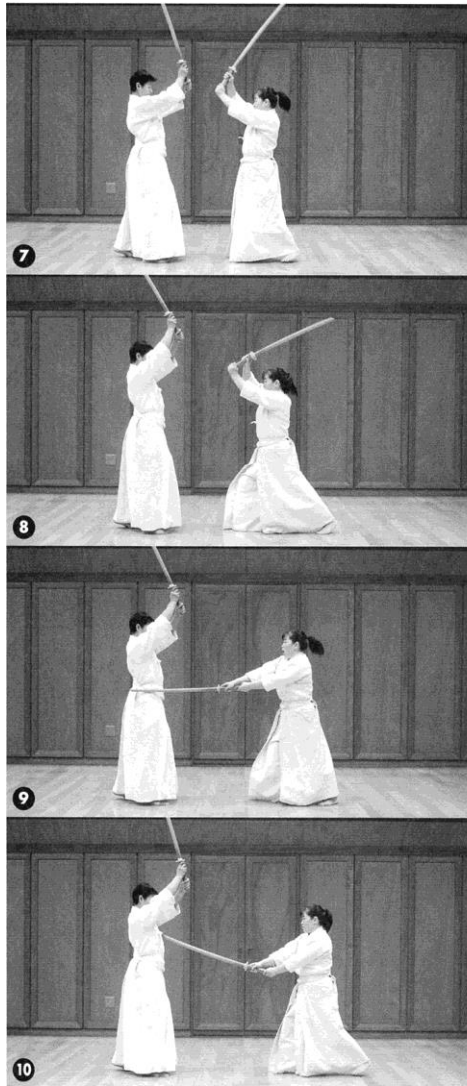
¹ Ou : "Si on brossse, c'est pour faire *men*".



Vue de face de l'action de frapper en "brossant".

HIKI WAZA – HIKI-DŌ (MIGI-DŌ) –

引き技「引き胴（右胴）」



Les protagonistes avancent de trois pas en *ayumi ashi* par le pied droit ; parvenus en *issoku ittō no maai*, ils entament leur action.

1. *Kakarite* pénètre d'un pas du pied droit pour frapper *shōmen* ; *motodachi* intercepte du *shinogi omote* ; tous deux avançant légèrement se retrouvent en *tsubazeriai* d'où *kakarite* imprime vers le bas une poussée sur le *tsuba moto*¹ de *aite*. Saisissant l'occasion de la réaction de *motodachi* vers le haut, *kakarite* arme tout en reculant la jambe gauche, puis frappe au *migi-dō* en même temps qu'il ramène la jambe droite.

2. Après avoir frappé, *kakarite* recule d'un pas et manifeste *zanshin*.

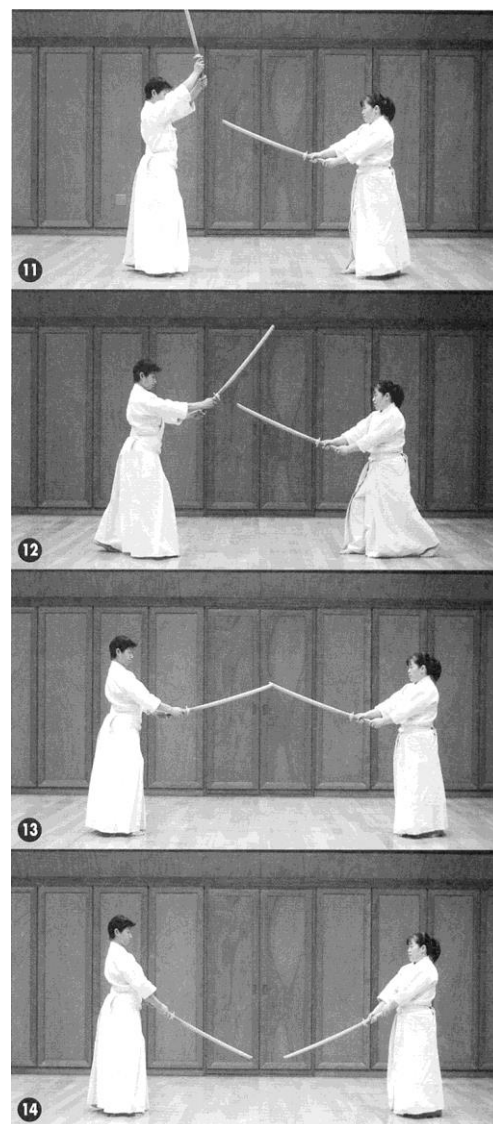
Après quoi, les protagonistes regagnent leur position de départ en reculant de cinq petits pas par le pied gauche en *ayumi ashi*, et reconstituent leur distance d'engagement. Ils reprennent la garde *chūdan*.

¹ Zone proche la *tsuba*.



De *tsubazeriai*, frapper quand *motodachi* réagit en levant le *temoto* après avoir été poussé vers le bas.

Situation d'interception de *shōmen* par *motodachi*.



Le tranchant est orienté en oblique vers le bas pour la frappe *dō*.

Points essentiels

Un point important est de faire réagir *aite*, [tous deux] parvenus en *tsubazeriai*. Engagés au corps à corps par les *habaki*, pousser brusquement la zone *tsuba moto* de *aite* par le dessus. Soudainement attaqué, *aite* pense protéger son *men* et par réaction lève [la zone de] ses mains, créant un vide (ouverture) que l'autre exploite en frappant *migi-dō* sur recul. C'est le mouvement qu'on voit exécuter. Ainsi, en guise d'application, si l'on désire frapper (*hiki*) *men*, [on peut prévoir que] *aite* sachant que s'il remonte le *tsubamoto*, il risque de prendre *dō*, il va baisser les mains (*temoto*).

Même chose sur *kote* : inciter *aite* à réagir en repoussant brusquement [son *temoto*] en *omote*. Cette figure 4 est une porte d'accès à la réalisation de ces procédés techniques.

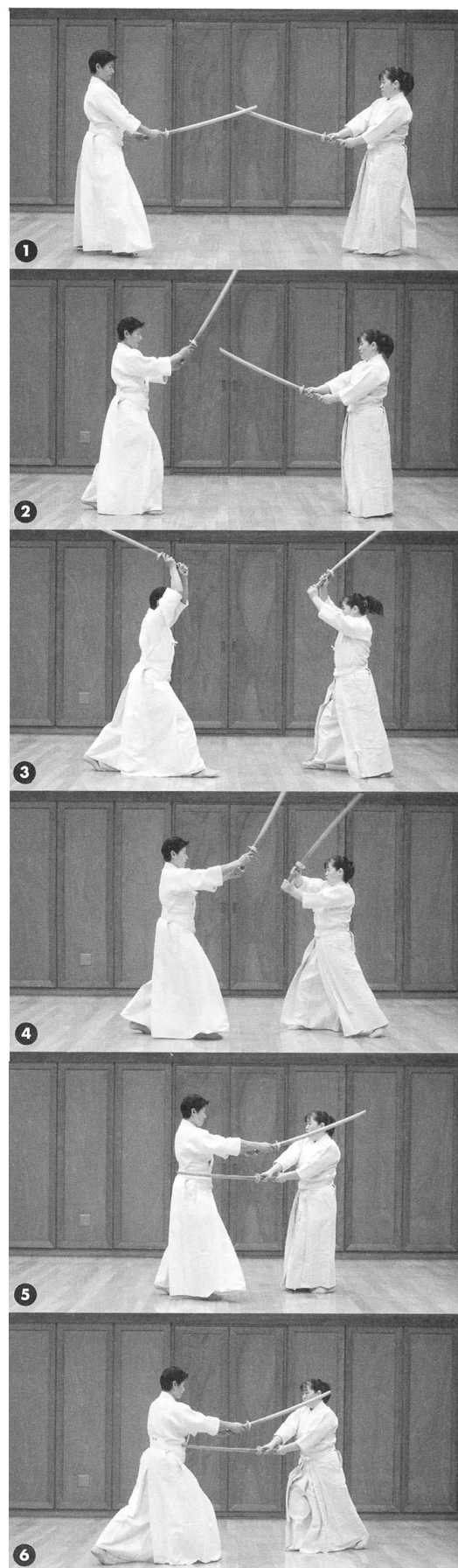
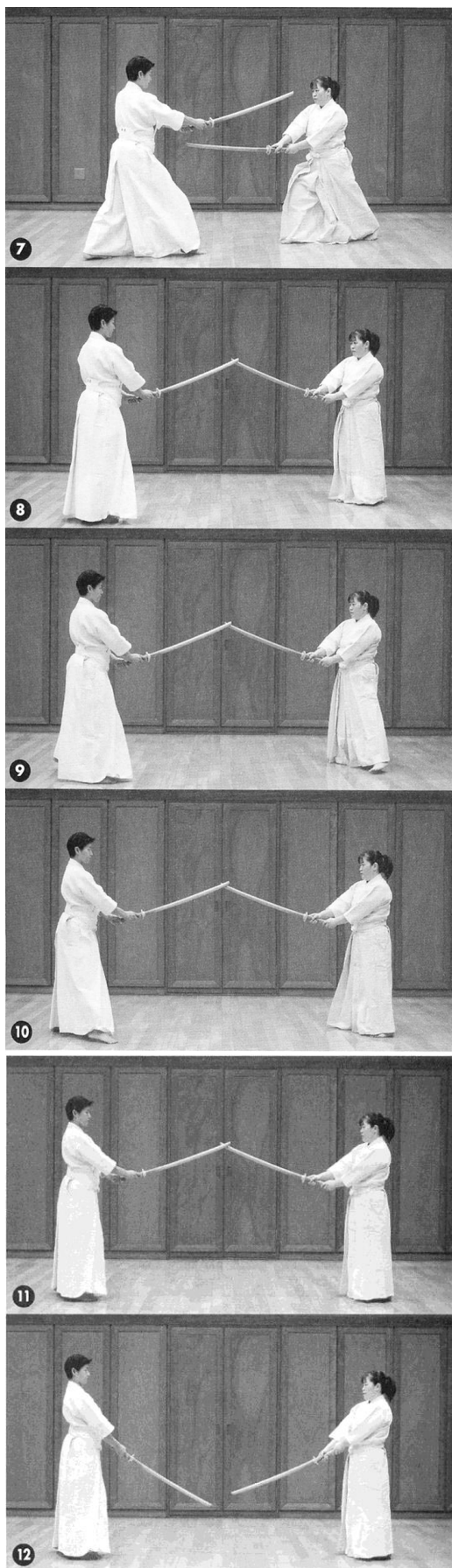
Ainsi que nous l'avons signalé dans le *kihon 1*, lorsqu'on frappe *dō*, la [paume] de la main gauche a tendance à s'orienter vers le haut. Pour bien diriger le *hasuji*¹, ne pas oublier de d'orienter la main gauche [vers l'intérieur]. De plus, sur *hiki-dō*, faire en sorte de reculer dans l'axe.

Le moyen adopté par *motodachi* pour recevoir le *men* de *kakarite* et parvenir en *tsubazeriai*, consiste à intercepter par le [omote] *shinogi* sans bouger les pieds.

¹ Tranchant

NUKI WAZA - MEN NUKI DŌ -

抜き技
「面抜き胴」





Au moment de frapper, les pieds sont orientés de front².



D'abord, travailler l'esquive du *menuchi* (colonne de droite), puis passer à l'exécution de *men nuki-dō* avec ce "temps" bien en tête.

Les protagonistes avancent de trois pas en *ayumi-ashi* par le pied droit et parvenus en *issoku ittō no maei*, entament l'action.

1. *Motodachi* frappe *shōmen* en pénétrant d'un pas. *Kakarite* arme en avançant le pied droit légèrement par l'oblique avant, et frappe du tranchant bien orienté le *migi-dō* de *aite*. Dans l'action, ne pas se quitter des yeux.

2. *Motodachi* arrête son geste le *men* frappé ; *kakarite* arrête son mouvement là où il a frappé *migi-dō*.

3. Après avoir frappé, les protagonistes se font ensemble face et reculent d'un pas, tandis que *kakarite* manifeste *zanshin*. Ensuite, tous deux regagnent ensemble leur place en se déplaçant sur leur gauche.

La séquence achevée, rompant la garde, ils reculent de cinq petits pas pour regagner leur point d'engagement et reprennent *chūdan no kamae*.

Points essentiels

Ce qui se révèle important est le mouvement fait pour se dérober au *men*. Comme l'indique *men nuki-dō*¹, il faut frapper *dō* simultanément à l'esquive de *men*. D'abord, bien apprendre à "échapper à" (*nuku*).

En s'exerçant à répéter le mouvement d'esquive du *men*, l'habileté vient peu à peu et il devient aisé de faire frapper *men* pour soi-même frapper *dō*. Arriver ainsi à s'exposer exige du "ventre". Existe aussi le procédé qui consiste à frapper *dō* devant pour échapper au *men*, mais il s'agit plutôt là de *tobikomi dō* que de *nuki-dō*.

Lors du *dō* direct, on pénètre droit devant, mais ici on dérobe le corps. On touche *aite* quasiment au moment de le croiser. Certes, il faut se dérober au *menuchi* de *aite*, mais sans trop s'en éloigner latéralement. Faire bien attention à la position des mains (*te no uchi*) au moment de la coupe *dō*³.

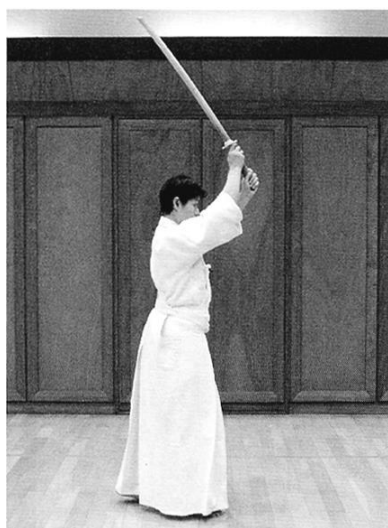
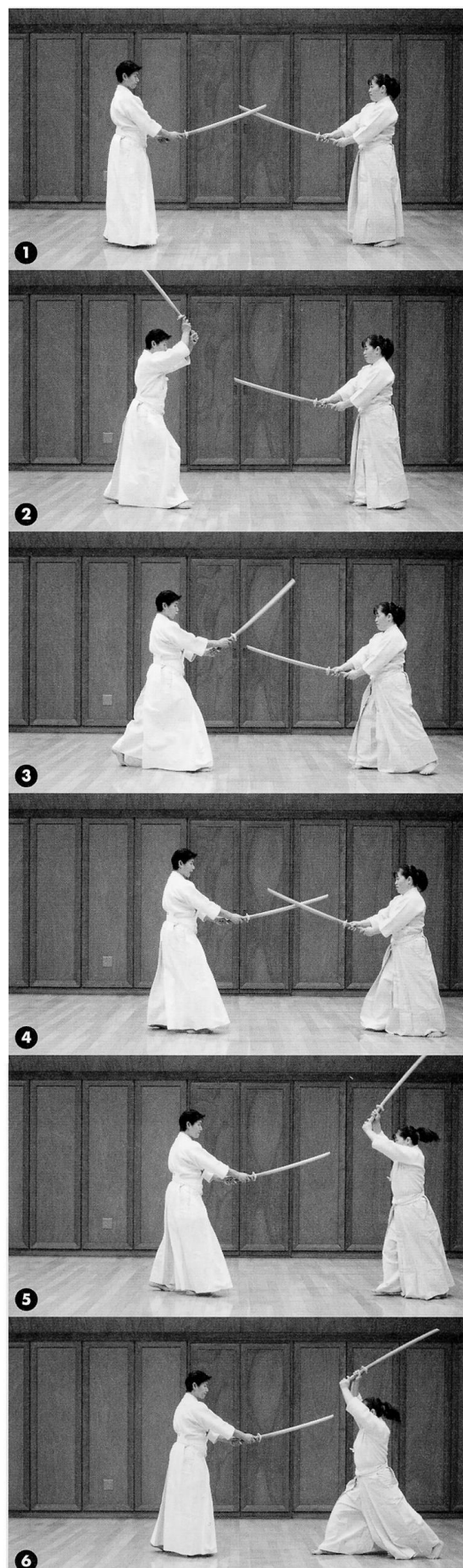
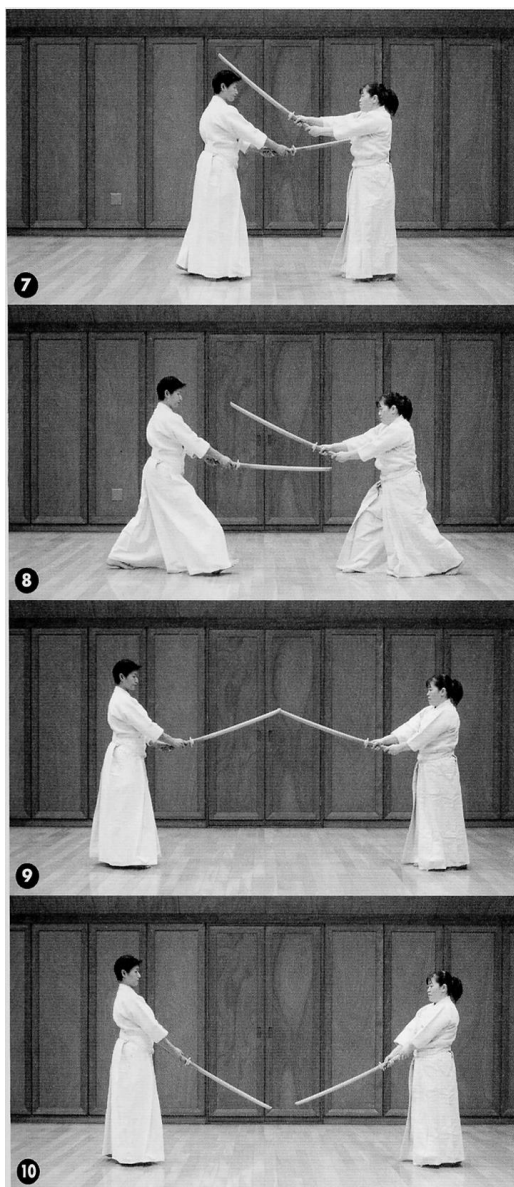
¹ *Men nuki-dō* : évitant *men*, *dō*

² Dans le texte : *Shōmen wo muite iru*

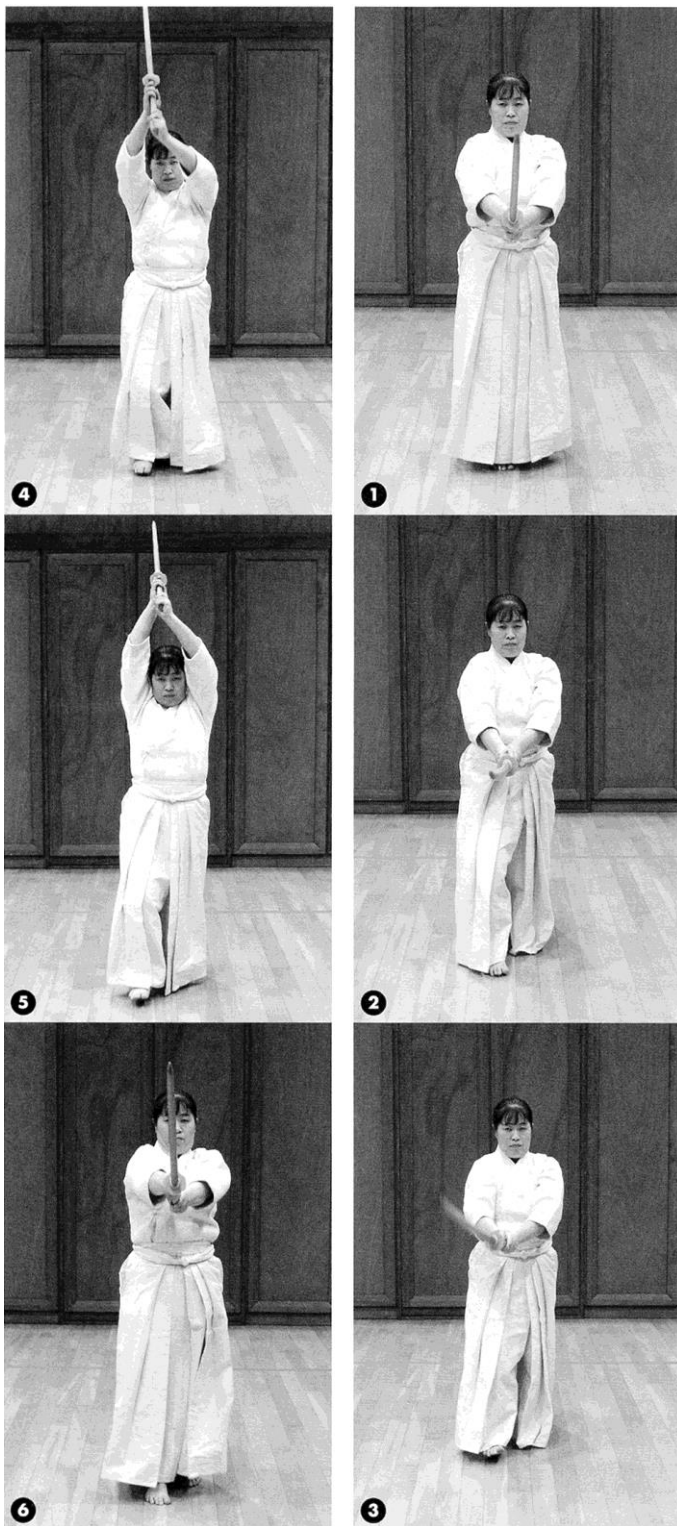
³ Main gauche "vissée" vers l'intérieur.

SURIAGE WAZA - KOTE SURIAGE-MEN (URA) -

すり上げ技
「小手すり上げ面（裏）」



L'amplitude d'armé de *moto-dachi* est déterminée par la capacité d'apercevoir la cible [kote] sous ses poings.



Suriage men, c'est reculer tout droit, et de là, pénétrer d'un trait pour frapper *shōmen*.

en allongeant [devant soi]. L'objectif de *suriage* étant de dévier légèrement le *kensen* de *aite*, procéder en faisant décrire à son propre *shinogi* un demi-cercle au contact du *shinogi* de *aite*. Le sabre de *motodachi* opère de haut en bas. De notre côté, la trajectoire étant inverse ¹, le sabre de *aite* tombe, ce qui présente pour nous une situation favorable qui va permettre de frapper *men*.

Suriage est d'un haut niveau de difficulté ; mais si l'on assimile bien la façon d'utiliser le *shinogi*, on a accès à toutes les autres formes de *suriage*. *Suriage* est l'élément fort de la 6^e figure.

On peut être tenté d'exécuter *suriage* sans déplacer le corps, mais il vaut mieux se rappeler l'utilité de reculer d'un pas : cela permet d'engager ensuite un ample *menuchi* vers l'avant.

Les protagonistes avancent de trois pas en *ayumi-ashi* par le pied droit et parvenus en *issoku ittō no maai*, engagent l'action.

1. *Motodachi* frappe *kote* en avançant d'un pas. Tout en reculant d'un pas par le pied gauche, *kakarite*, par le côté *ura-shinogi* de son *bokken* brosse vers le haut de son *bokken* le *ura-shinogi* de *aite*, pour sur-le-champ pénétrer d'un pas par le pied droit et frapper au *shōmen*.

2. Son *kote uchi* dévié, le *kensen* de *moto* ne tombe pas ; tranchant orienté vers le bas droite.

3. Après avoir frappé, *kakarite* manifeste *zanshin* ; les protagonistes reculent d'un pas et regagnent leurs places.

L'envoi terminé, chacun rompt la garde, recule de cinq petits pas en *ayumi-ashi* par le pied gauche et reconstituent la distance d'engagement. Ils reprennent la garde *chūdan*.

Points essentiels

Dans les faits, si on ne réagit pas au *kote* de *aite*, on est frappé. Pour s'y soustraire, on recule d'un pas, ce qui constitue le *maai*. Effectuer de *tai-sabaki* sans rien faire d'autre constitue déjà une défense. Y adjoindre *suriage*, c'est conte-attaquer.

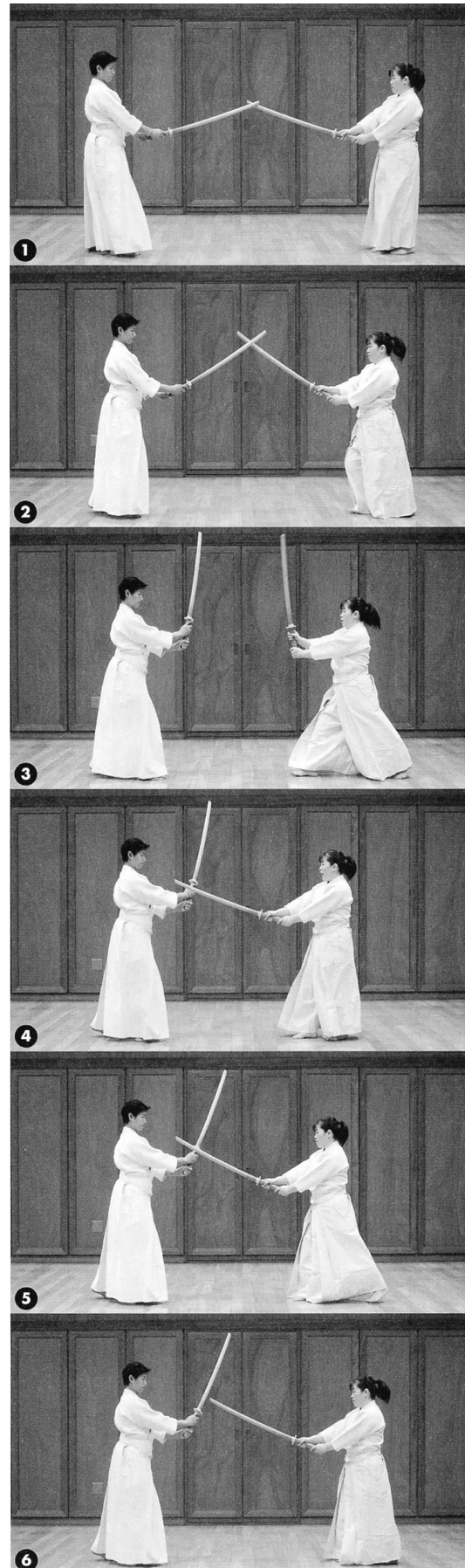
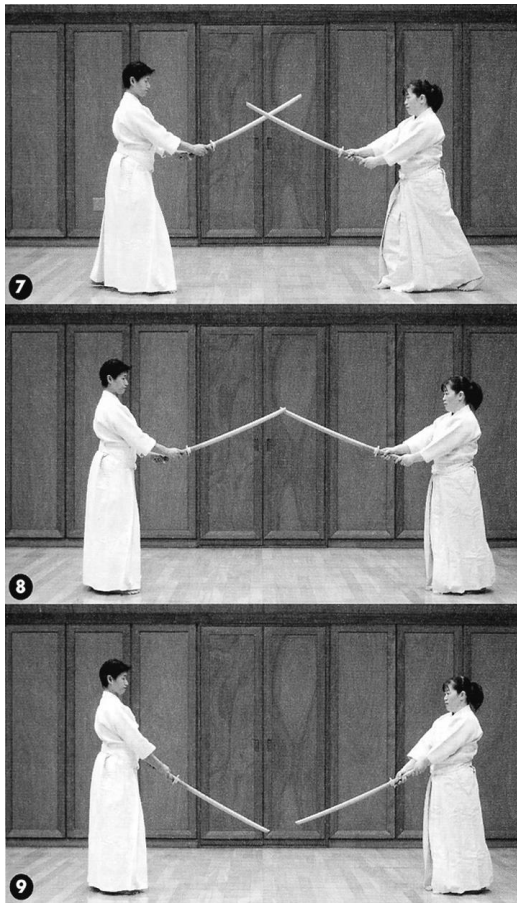
En kendō, intercepter uniquement ne mène à rien. Il est dit qu'un sabre qui intercepte doit [à son tour] frapper. C'est justement la fonction de *ōji-waza*. Il apparaît que le moment d'interception est le même que celui opéré par *motodachi* devant le *menuchi* de *kakarite* dans le 4^e figure. Le geste est d'intercepter, mais on le fait dans le but de pouvoir frapper au *men*.

La gestuelle de *suriage* ne consiste pas à ramener les mains [sur soi] mais à procéder

¹ Du bas vers le haut.

DEBANA WAZA - DEBANA KOTE -

出ばな技
「出ばな小手」



Les protagonistes avancent de trois pas en *ayumi-ashi* par le pied droit ; parvenus en *issoku ittō no maai*, ils engagent l'action.

1. *Motodachi* avance légèrement le pied droit, amorce un *uchi* en montant son *kensen*, s'efforçant de présenter [l'opportunité] *okori gashira*. *Kakarite* pénètre d'un pas du pied droit, et d'un geste court, frappe sèchement *kote*.

2. Après avoir frappé, *kakarite* recule d'un pas et manifeste *zanshin* ; puis, il recule d'un [autre] pas en même temps que *motodachi* ramène le pied droit, [tous deux] revenant à leur position initiale.

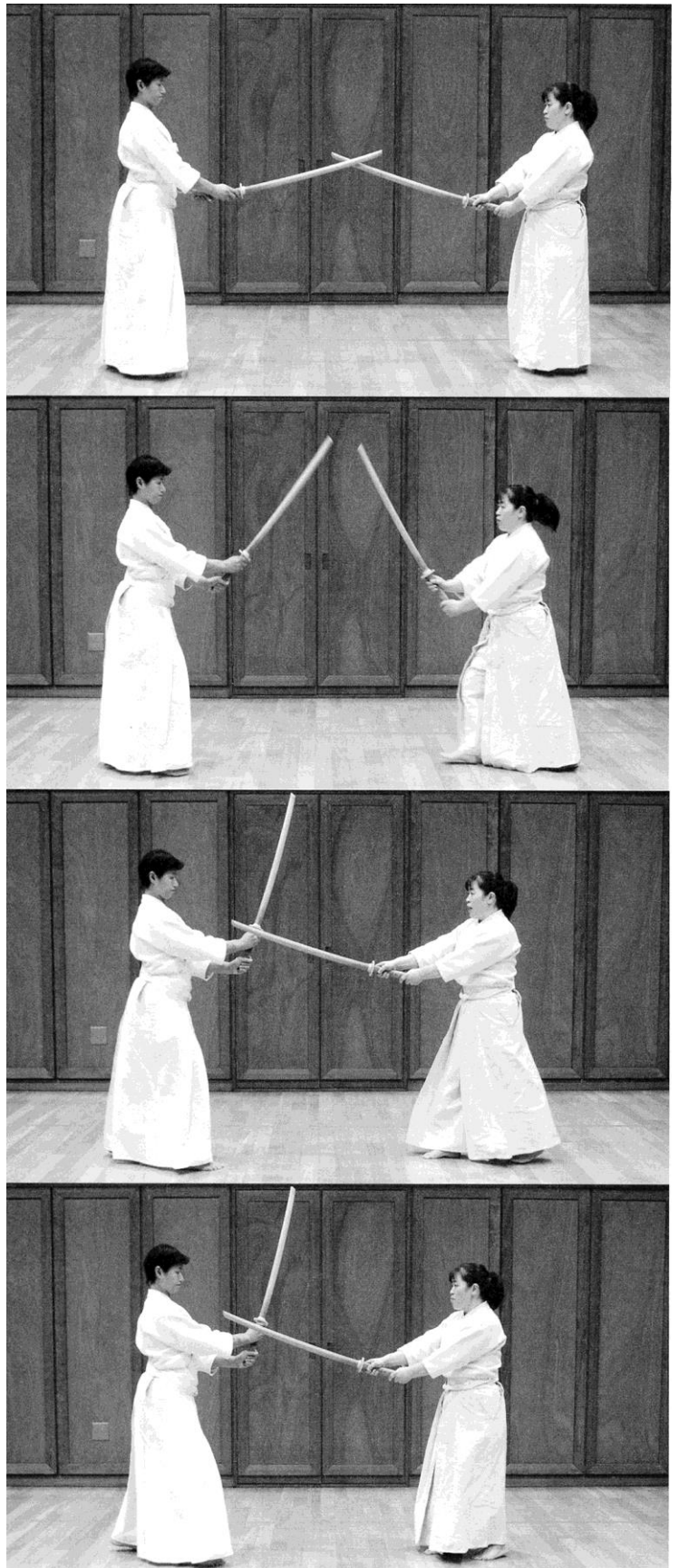
L'envoi terminé, ils rompent la garde et reculent de cinq petits pas en *ayumi-ashi* par le pied gauche pour reconstituer la distance d'engagement. Ils reprennent la garde *chūdan*.

Points essentiels

L'important dans cette technique consiste à prendre le *sen* ².

S'agissant d'une technique "dès le début" ³, il faut être [morale] disposé à anticiper la naissance du geste de *aite*. L'objectif de cette technique est de frapper le "L" du geste de *motodachi* de Lancer [un *uchi*]. Ce qu'il faut travailler, c'est de frapper en anticipant la montée du *kensen* de *aite*.

C'est une technique très difficile. *Motodachi* dont l'intention est de présenter l'ouverture (amorce du geste : *okori*), s'applique à monter d'un coup son *kensen* pour montrer *kote*. En cette occurrence, comme il l'a fait jusqu'ici, *kakarite* n'arme pas amplement. Ce geste peut se définir par ; "court, sec, rapide". L'important est de ne pas frapper "du bout des doigts". Cela parce qu'il est improbable de faire le *ippon* du bout des doigts. En général, il est fait appel à trop de rapidité avec une tendance inconsciente à frapper essentiellement de la main droite ; aussi faut-il s'attacher à un *uchi* porté de la main gauche, sans laisser traîner les hanches.



Il faut être disposé à fondre sur le *temoto* de *motodachi* à la naissance du geste. C'est une technique qui exige de régler réciproquement les respirations.

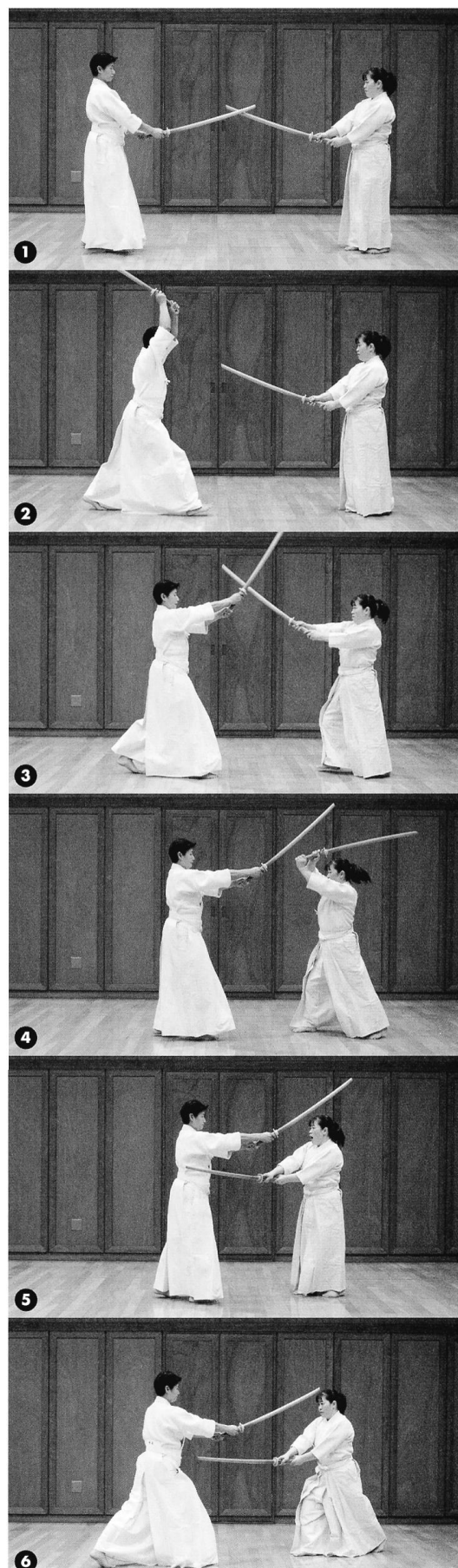
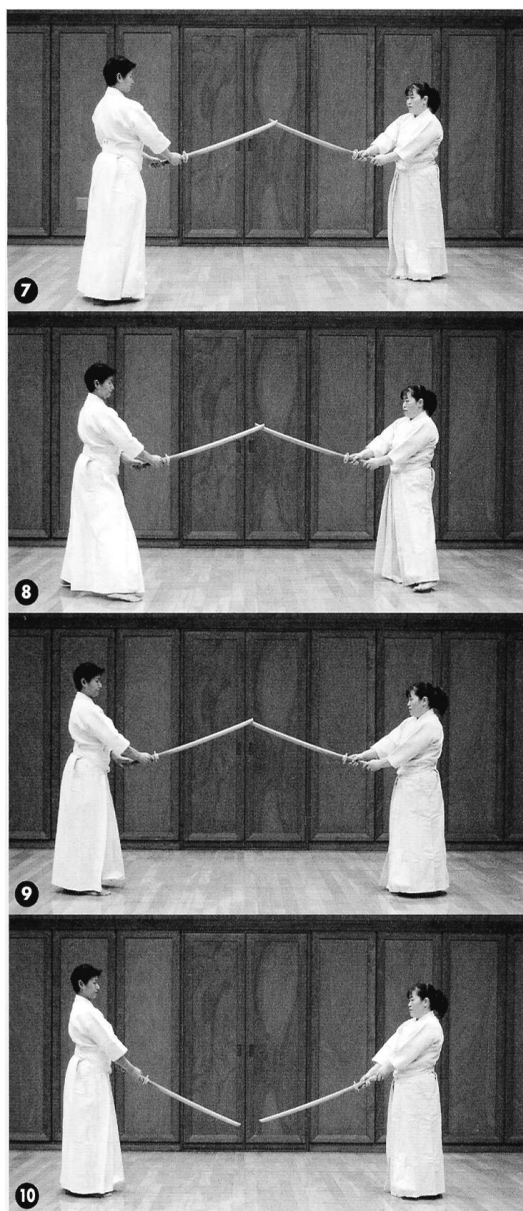
¹ Montée du *kashira* (extrémité, pommeau de la poignée du sabre).

² Initiative, avantage, devancer.

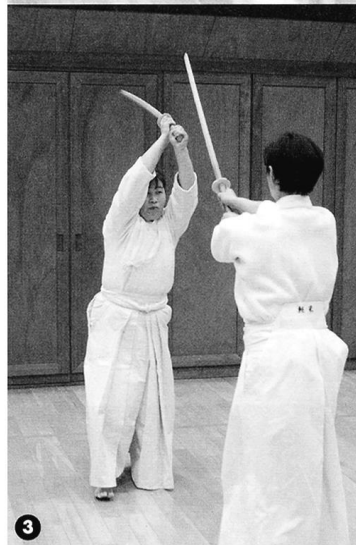
³ *Debana*.

KAESHI WAZA - MEN KAESHI DŌ (MIGI-DŌ) -

返し技
「面返し胴（右胴）」



Intercepter le *men* de *motodachi* du *shinogi*, et tout en se mouvant vers la droite, frapper *dō*.



Les protagonistes avancent de trois pas en *ayumi-ashi* par le pied droit ; parvenus en *issoku ittō no maa*, ils engagent l'action.

1. *Motodachi* frappe *shōmen*, en avançant d'un pas. *Kakarite* tout en avançant légèrement par l'oblique avant droit, réplique en interceptant le *bokutō* de *aite* par l'*omote shinogi* de son propre *bokutō* et renverse (*kaeshi*) carrément les mains vers le travers avant droit pour frapper correctement du tranchant le *migi-dō* de *aite*. Durant l'action, ne pas détourner le regard.

2. *Motodachi* stoppe son geste dans la position du *shōmen* ; *kakarite* s'arrête sur la frappe *migi-dō*.

3. Leurs frappes réalisées, tous deux reculent d'un pas en se faisant face, tandis que *kakarite* manifeste *zanshin*. Puis ils regagnent leur place en se déplaçant sur leur gauche.

La figure achevée, ils rompent leur garde, reculent de cinq petits pas en *ayumi-ashi* par le pied gauche, et reconstituent leur distance d'engagement. Ils reprennent la garde *chūdan*.

Points essentiels

Kaeshi waza est un type de réplique par renversement du sabre de l'attaqué. Cette réplique consiste à intercepter par l'emploi du *shinogi*, puis à renverser les mains pour en même temps renverser la lame et couper. Ne peut-on [aussi bien] frapper *kaeshi dō* au lieu de *suriage* au cours de l'assaut ? Oui. *Kaeshi* est aussi possible en fonction du *maai* établi en allongeant les bras pour intercepter le coup de *aite*. Il est facile de réaliser *kaeshi dō* dans un *ma* rapproché¹.

C'est un point commun aux figures 5, 6, 8 et 9 qui fait jouer le principe général "répliquer après que *aite* ait déclenché [son coup]" ; à supposer qu'on ait pu réagir,

la technique de contre appliquée a tendance à arriver après.

A propos de cette technique, il est important d'avoir l'intention de "faire venir" *aite* sur *men* ; pour procéder en *ōji waza*, il faut toujours prendre l'initiative (*sen*). Prendre soin de laisser entre soi et le corps de *aite* l'espace permettant de placer les gestes de "*kaeshi* → *dōuchi*".

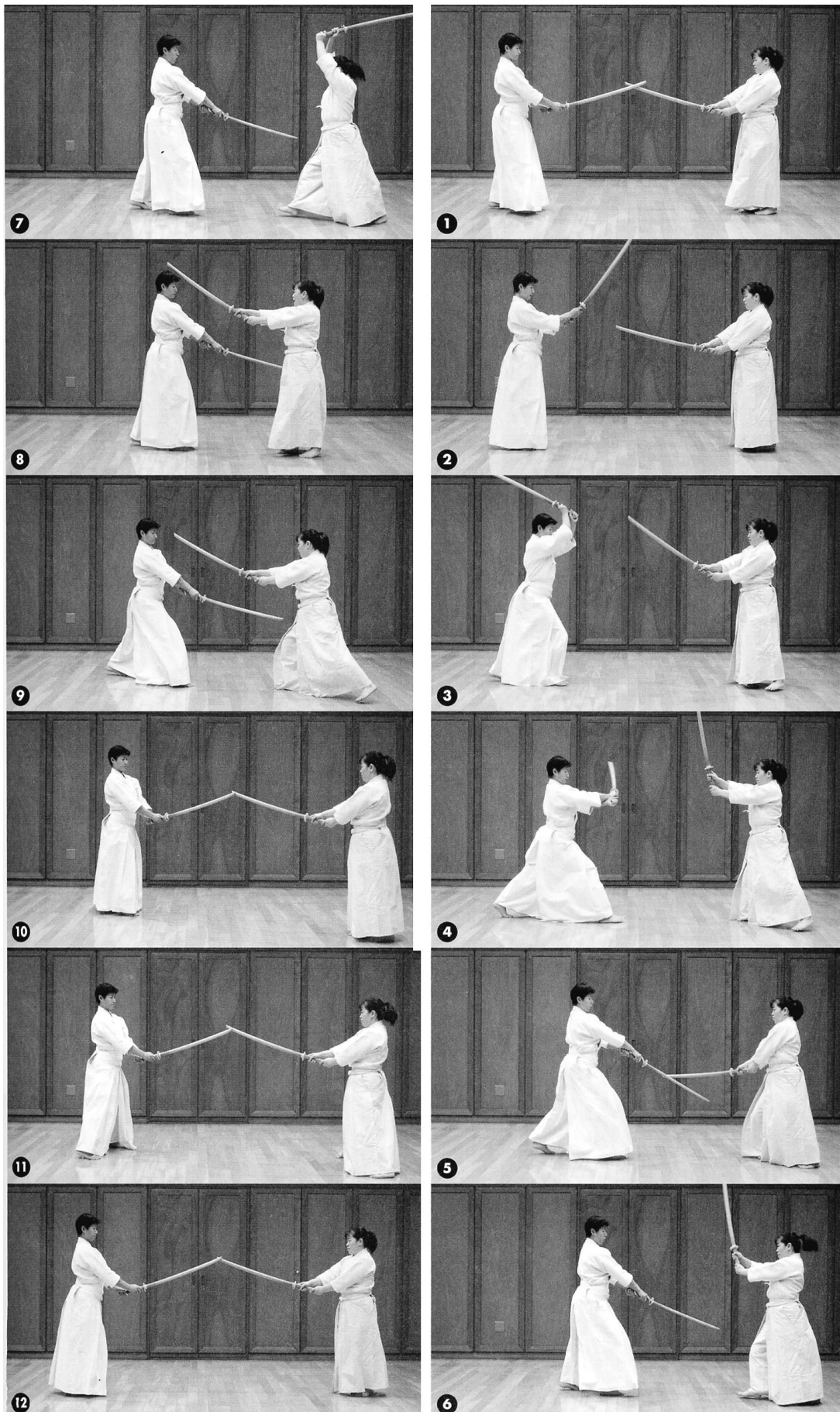
Lorsqu'on abat le sabre, se déplacer sur la droite pour frapper *dō*. Il ne s'agit pas de "faire mouliner" son *kensen* pour frapper, mais d'avoir le sensation d'armer-abattre² son sabre.

¹ Distance courte.

² *Furi. agete orosu* : abattre après avoir armé... ce qui renvoie à un mouvement (globalement) vertical et non circulaire.

UCHIOTOSHI WAZA - DŌ (MIGI-DŌ) UCHIOTOSHI MEN -

打ち落とし技「胴（右胴）打ち落とし面」





Les protagonistes avancent de trois pas en *ayumi-ashi* par le pied droit ; parvenus en *issoku ittō no maei*, ils engagent l'action.

1. Pénétrant d'un pas par le pied droit, *motodachi* frappe *migi-dō* ; en même temps qu'il se déplace légèrement par l'oblique arrière gauche par le pied gauche, *kakarite* fait tomber par un coup¹ le *bokutō* de *aite* du tranchant de la zone du *monouchi* de son propre *bokutō*. Sur le champ, tenant compte du *maai*, il pénètre par le pied droit pour frapper *shōmen*.

2. Après avoir frappé, tous deux se font face en reculant d'un pas, tandis que *kakarite* manifeste *zanshin*. Puis ils déplacent ensemble sur leur droite pour regagner leur place.

La dernière figure achevée, ils rengainent dans la position *sonkyō* ; tous deux, sabre à la ceinture, reculent de cinq petits pas pour rejoindre leur position d'engagement².

Points essentiels

Quand *motodachi* vient [frapper] sur *dō*, reculer en oblique gauche et faire tomber par un coup [son sabre]. C'est le recul du corps qui permet d'esquiver le sabre de *aite*.

La force agissante du sabre de *motodachi* frappant le *migi-dō* de *aite* va du haut vers le bas. Ne pas repousser complètement sur le côté. Comme l'action de "faire tomber d'un coup" va [aussi] de haut en bas, il n'est pas besoin d'user de tellement de force pour abattre [le sabre de *aite*]. Il est bon de procéder à *uchiotoshi* en utilisant la force [du coup] de *aite*. Pour ça, il est essentiel de déplacer carrément le corps.

¹ Traduction littérale de *uchi.otosu*.

² *Tachi.ai* : être debout + rencontrer.

Article paru dans la revue "Kendo Nippon" n° 349 – Mars 2005

Les séquences photos ont été réalisées grâce au concours de Mesdames

KAROGOME Mitsuyo,
Kyōshi 7^e dan



軽米満世

AKIBA Chieko
Kyōshi 7^e dan



秋葉知恵子

L'ensemble de la prise de vues ont été assurées par KAWAMURA Noriyoshi ¹

¹ Prénom à confirmer.

Traduction : G. Bresset

Juin 2005

Saisie et mise en page : J-Y. Hoarau