

Stage Enseignement Numéro 3 Saison 2006-2007

1^{er} créneau vendredi a-m 02/03/2007

**RETOUR SUR CE FAMEUX KIHON¹ : Basé sur les techniques du
[BOKUTO NI YORU KENDO KIHON WAZA KEIKO HO]
Intervenant : Jean-Yves Hoarau**

Le **KIHON** quelque soit sa forme représente les **PRINCIPES** et les **VALEURS** du Kendo.

Il faut apporter un soin particulier à la prise du sonkyo, ne pas simuler la sortie du fourreau du sabre lorsque l'on dégaine, ne pas s'asseoir sur ses talons, et veiller à ce que les pointes se croisent par leur zone Yokote réciproques.

L'idée générale est de couper dans l'avancée du pied droit et de garder les mains devant.

Déroulement de la séance :

- 1) IPPON UCHI NO WAZA : Men, Kote, Do, Tsuki
- 2) RENZOKU WAZA : Kote/Men
- 3) HARAI WAZA : Harai Men
- 4) HIKI WAZA : Men-Tsuba zeri.ai-hiki Do
- 5) NUKI WAZA : Men → Nuki Do
- 6) SURIAGE WAZA : Kote → Suriage Men
- 7) DEBANA WAZA : Dehana Kote
- 8) KAESHI WAZA : Men → Kaeshi Do
- 9) UCHI.OTOSHI WAZA : Do → Uchi.otoshi Men

Dans ce Kihon, Kakari se placera à sa distance issoku.itto no ma.ai, il prendra le zanshin sur un premier pas de recul en veillant à contrôler mentalement et physiquement les intentions de Motodashi, il respectera les distances de coupes et les cibles.

1) IPPON UCHI NO WAZA : Men, Kote, Do, Tsuki

2) RENZOKU WAZA : Kote/Men

Ce Kihon se fait dans l'esprit "Kote **Kara** - Men" (→Kara signifiant à partir, on construit le Men à partir de Kote).

Le Kote et le Men se font d'une façon complète.

Moto ne doit pas ouvrir exagérément, en laissant tomber ou en écartant ostensiblement sa pointe de Kakari, celle-ci doit toujours être active et évoluer dans un espace circulaire restreint.

¹ KIHON étant pris ici dans son acception générale de : "fondements, bases...", et non d'un Kihon particulier, (comme succession codifiées de techniques de bases).

3) HARAI WAZA : Harai Men

La première des choses est de mettre en action les masses lourdes (bas du corps) pour faire vivre le sabre et le haut du corps. Pour ce faire le sabre et le pied droit doivent agir de concert. On doit veiller à plier légèrement la jambe droite et à piquer en direction de l'adversaire avec le genou. Pour se faire on conseille de travailler une forme de Suburi : armer et avancer en même temps sous forme zenshin-kotai.

Cet exercice fut réalisé en changeant de Moto, afin de régler sa distance dans des situations de départ différentes et d'arriver à chaque fois à couper avec la bonne partie du sabre. Ces changements permettent également de ne pas sombrer dans une routine préjudiciable au Zanshin et au Ki.

4) HIKI WAZA : Men-Tsuba zeri.ai-Hiki Do

Moto dans cet exercice intercepte le Men sans déplacer son corps vers l'avant (il ne bouge pas), mais en gardant les mains devant, puis avance simultanément avec Kakari jusqu'à Tsuba zeri.ai.

En Tsuba zeri.ai on ne doit pas s'appuyer l'un sur l'autre, on doit avoir à l'esprit que tsuba zeri.ai est un Kamae à partir duquel on va construire le Do.

On doit veiller à armer le Do comme si on armait Men, droit devant soi.

Dans les techniques Hiki, on doit avoir à l'esprit de couper avec le recul de la jambe gauche.

5) NUKI WAZA : Men → Nuki Do

Dans la technique Nuki Do on ne peut se permettre d'être en retard par rapport à Moto, dès qu'il bouge on doit lancer sa jambe droite, garder les mains devant et couper Do avant que le Men n'arrive. Kakari une nouvelle fois ne doit en aucun cas être réactif, mais actif.

Kakari doit faire attention à se décaler à peine sur l'avant droit, il faut littéralement qu'il brise en pénétrant dans la garde de Moto son intention. Si Kakari se décale de façon correcte et qu'il continue sa coupe Do, les épaules gauches de Kakari et de Moto doivent se frôler au moment où Kakari passe pour couper.

6) SURIAGE] WAZA : Kote → Suriage Men

Le Suriage se fait en même temps que le recul du pied gauche en gardant les mains devant. Suriage n'est pas une technique surajoutée ; il s'inscrit strictement dans le temps de l'armé du sabre.

Il faut penser à piquer le ciel, et effectuer cette action en un seul temps, en sachant que c'est le corps qui initie les mouvements du sabre. Kakari effectue son mouvement de recul dans l'axe, sans chercher à se décaler, c'est une coupe Shomen et non Sayu Men

7) DEBANA WAZA : Debana Kote (condensé)

Dans cet exercice « il bouge , je bouge ; les yeux dans les yeux». Une nouvelle fois, sans être réactif (la réaction c'est la Mort), il doit donc y avoir l'amorce d'une mobilisation de tout le corps de Moto et une extrême vigilance et de disponibilité de Kakari. Les deux ont envie de faire Men. Les mains doivent travailler ensemble. Sur un plan cinématique l'armé du Kote condensé correspond à l'armé du grand Men, et la coupe du Kote à la fin de la coupe du grand Men. Il est donc une nouvelle fois très important de garder les mains devant, et de ne pas faire Kote en repliant les mains vers soi ;(vers soit point de salut).

8) KAESHI WAZA : Men → Kaeshi Do

Une nouvelle fois pour faire Kaeshi les mains de Kakari doivent avancer, et le Kaeshi correspond à l'armé du sabre, en ayant à l'idée d'intercepter le sabre de Moto avec le hidari Shinogi de Kakari, la jambe droite va de l'avant et une nouvelle fois on mobilise les masses lourdes .

9) UCHI.OTOSHI WAZA : Do → Uchi.otoshi Men

Otoshi se fait avec le Migi Shinogi (mais pas complètement) avec un esprit de contrôle du sabre de moto. (Ce qui [va] peut contribuer à déterminer la qualité de la réalisation de cette technique est le son lors du contact des deux sabres²).

Kakari recule en se décalant de l'axe (vers son arrière gauche) comme dans Nihon Me, et en contrôlant le sabre en toute sérénité, ce qui peut lui donner l'opportunité de faire Men, Kote ou Tsuki ou Do.

POINTS CLEFS :

(Non exhaustifs)

J'attaque en un temps, que je sois Moto ou Kakari ; j'avance mes mains, la pointe pique le ciel, je coupe avec la bonne partie du sabre ; pour amorcer une technique, je pousse ma main gauche, je pique avec mon genou droit ; mon corps est mon sabre ; rythme juste ; pas de réaction ; zanshin ; je montre les valeurs de mon Kendo dans le Kihon.....

- Pour compléter de façon globale et intégrer les saluts de début, de fin et les déplacements entre chaque figure, se reporter au document rédigé par J-Y Hoarau sur le site du Dojo d'Avignon :

<http://www.kendo-avignon.com/index.html> > Sensei Dixit > Le kihon de la ZNKR

- Il existe de plus une vidéo accessible (qualité très moyenne, commentaires en japonais, mais très parlante tout de même, avec une foule de détails "captables" visuellement) :

<http://www.cnkendo-da.com/> > Kendo > Forum CNK > Espace Kendo / Enseignement > Kendo no kata complet (videos) > Waza (Techniques de bases au boken).

² Quand la coupe de aite est stoppée sur son flanc par une "coupe" directe de son propre sabre, le son est beaucoup plus sec...