

CHANBARA

CAHIER TECHNIQUE DE REFERENCE

Edition 2018

Commission Discipline Rattachée Chanbara

Comité National de Kendo et Disciplines Rattachées
Fédération Française de Judo, Jujitsu, Kendo et Disciplines Associées

21.25 Avenue de la Porte de Châtillon 75680 PARIS Cedex 14 - Tél.: 01 40 52 16 81 - kendo@ffjudo.com

SOMMAIRE

I.	Avant Propos	5
II.	Description du Chanbara	6
A.	Définition	6
B.	L'origine.....	6
C.	Le développement.....	7
D.	L'art martial	8
E.	Le divertissement.....	8
F.	L'équipement.....	8
III.	Repères fédéraux	9
A.	Organigramme FFJDA/CNKDR Olympiade 2016-2020 : Voir site du CNK..	9
B.	Liste des hauts gradés	9
C.	Référents techniques	9
D.	Jury national des grades	10
E.	Corps Arbitral	10
F.	Formateurs et Jury national CFEB.....	10
G.	Equipe de France saison 2016-2020	10
IV.	Les Grades	11
V.	Déroulement d'un cours	14
A.	Règles simples du Dojo	14
B.	L'échauffement	14
C.	Le salut.....	15
D.	La mise du casque.....	16
E.	Les exercices et combats.....	16
F.	Le retour au calme	16
VI.	Techniques de base du sabre	17
A.	Les gardes.....	17
B.	Les déplacements.....	18
C.	Les coupes fondamentales.....	19
D.	Les différentes manières de couper	19
E.	Les défenses fondamentales	20
F.	Les esquives fondamentales	21
G.	Les techniques fondamentales	22

VII.	Techniques de base au Kodachi.....	24
A.	Les gardes.....	24
B.	Uchi Kaeshi	25
C.	Kiri Kaeshi.....	25
D.	Kihon Dosa.....	25
VIII.	Techniques de base au Choken Morote.....	27
A.	Une préhension obligatoire	27
IX.	Techniques de base au Choken RYOTE	28
X.	Techniques de base au Nito	28
A.	Généralités.....	28
B.	La garde	28
C.	Les Coupes.....	29
XI.	Techniques de bases au Yari	29
A.	Généralités.....	29
B.	Les coups d'estoc (Tsuki)	29
XII.	Techniques de bases du Tate Kodachi ou Choken	30
XIII.	Techniques de bases du Tanto	31
XIV.	Chanbara No Kata	32
A.	Désignation des personnes	32
B.	Initiative	32
C.	Respect de la distance	32
D.	Déplacement	32
E.	Kiaï	33
F.	Casser la garde.....	33
G.	Cérémonial d'Ouverture	33
H.	Cérémonial de Clôture	34
XV.	Kodachi no kata	35
A.	Ippon me	35
B.	Nihon me	36
C.	Sanbon me.....	37
D.	Yonhon me.....	38
E.	Gohon me	39
XVI.	Choken no kata.....	40
A.	Ippon me	40

B. Nihon Me.....	41
C. Sanbon Me	42
D. Yonhon Me	43
E. Gohon Me.....	44
F. Roppon Me	45
G. Nanahon Me	46
XVII. Ken No Kata	47
XVIII. Lexique	49
XIX. Remerciements	54

I. Avant Propos

Ce cahier de références a pour principal objectif d'uniformiser notre approche du Chanbara, sur ses valeurs, ses techniques et sa terminologie. Même si celui-ci se veut être un art martial d'escrime japonaise libre, il ne peut exister et progresser sans fondations communes.

Cela passe naturellement par une codification de notre pratique du sabre afin de partager les mêmes savoir-être et savoir-faire. Le Chanbara est une discipline du sabre offrant une certaine liberté ; il ne peut donc souffrir d'une codification extrême, mais il nécessite obligatoirement des fondamentaux sur lesquels chaque pratiquant doit pouvoir s'appuyer.

C'est la volonté d'unir ces deux principes, codification et liberté, antinomiques par nature, qui donne au Chanbara toute sa richesse et son attrait.

C'est pour gérer au mieux cette apparente contradiction que ce cahier a été pensé ; il se veut un outil de travail qui, regroupant l'essentiel du Chanbara, permet de progresser et d'enrichir sa pratique.

Il a été rédigé en s'inspirant d'ouvrages de référence :

- Cahier Technique, M. Kenichi Yoshimura
- Travail du Kihon Dosa, Mme Céline Lescuyer
- Informations fédérales, Comité National de Kendo et D.R.

II. Description du Chanbara

A. Définition

Évolution de l'escrime des Samourais, originaire du Japon, le Chanbara est à la fois un art martial et une discipline sportive. C'est ainsi une pratique ludique et éducative où Respect, Dépassement de Soi, Maîtrise et Courtoisie sont les maîtres mots.

En japonais, « Chanbara » est une onomatopée qui exprime le bruit des sabres qui s'entrechoquent lors des combats de samourais.

Par convention, le terme Chanbara est en France celui que nous retiendrons pour décrire notre pratique.

B. L'origine

En 1971, M. Tetsundo TANABE et quelques-uns des meilleurs escrimeurs japonais s'associèrent pour créer la discipline. Bien qu'ils fussent assez traditionalistes, ils reconnurent que leur société changeait rapidement. En effet ce qui était enseigné 100 ans plus tôt n'intéressait pas les adolescents japonais du 20ème siècle.

Avec un peu d'innovation et d'aide de la part des sciences et technologies, il conçut un système dans lequel les armes sont matelassées mais pas les combattants, ceci leur permettant une liberté de mouvement totale puisque le seul équipement requis est une arme et un casque léger.

De là est né le SPORT CHANBARA, art martial basé sur le GOSHIN-JUTSU, l'art de la self-défense.

 THE HARMONY
OF THE WORLD
THE DREAM OF
ONE MILLION
YEARS
OF MANKIND
THAT IS
SPORTS
CHANBARA
1999.10.24 
TETSUNDO TANABE



Tetsundo Tanabe

C. Le développement

Cette Discipline s'est propagée à travers le Japon, elle a été reconnue par le département de l'éducation du Japon afin d'inclure le Chanbara dans l'éducation physique des enfants.

Cet art martial s'est rapidement développé dans d'autres pays : USA, Australie, Canada, France, Italie, Finlande, Russie, Chine, etc.

Le Chanbara a été importé en France en 1994 par quatre Kendokas français M. Kenichi Yoshimura, M. Claude Hamot, M. Claude Pruvost et M. Jean-Claude Girot.

En 1998, le Chanbara est reconnue discipline officielle au sein de la Fédération Française de Judo, Jujitsu, Kendo et Disciplines Associées

En 2005 le Comité National de Kendo officialise les 1^{ers} Championnats de France et la création d'une équipe de France.

Seuls cinq garçons (A. Girot, B. Desenclos, JC Dannemard, G. Gracia et C. Tremelat) et une fille (Céline Girot) seront sélectionnés pour la première participation aux Championnats du Monde à Tokyo.



Groupe France 2005

Debouts : A. Girot , B. Desenclos, J-C. Dannemard, Céline Girot, G. Gracia, D. Weiss et C. Tremelat

En seiza : L. Fostoff, J-C. Girot (Coach de l'équipe de France 2005), J.Fonfrede (Coordinateur National 2005) et A. Gracia

D. L'art martial

Le Chanbara se veut l'héritier direct et fidèle des combats livrés entre Samouraïs de par son esprit et son réalisme. A la différence d'autres arts martiaux, il n'a pas subi de codification extrême puisque toutes les coupes susceptibles de défaire l'adversaire sont admis (couper sans se faire couper)

Par ses armes utilisées, il se rapproche fortement de la voie du sabre en simulant une véritable coupe. En effet, la texture souple de ses armes permet de « traverser » la matière, chose que l'on ne peut pas réaliser avec une arme rigide (bokken, etc.).

Le pratiquant de Chanbara se nomme « Kenshi » (par référence au sabre).

E. Le divertissement

L'un des aspects ludiques de la discipline est la diversité des armes légères utilisées. Le pratiquant commence par le sabre court, arme la plus facile à manier, puis essaye, suivant ses progrès, le sabre long, les deux armes à la fois, la lance, le poignard, etc.

Le combat dans le Chanbara ne se fait pas seulement à armes égales, chacun peut prendre l'arme de son choix ; on peut se battre même contre plusieurs adversaires ou plusieurs contre plusieurs. Ce côté ludique que les plus jeunes apprécient, facilite son apprentissage parmi les disciplines martiales.

De cette façon, chacun découvrira lui-même ses aptitudes et sa préférence des différentes armes, à son rythme et avec un minimum de risques.

F. L'équipement

Il se compose d'un Keiko Gi blanc sans manches, d'un tee-shirt à manches longues et de couleur unie porté dessous, d'un casque léger avec une protection en W devant les yeux (avec port du Tenugui), de différentes armes souples et d'une paire de gants (sans armature rigide).



III. Repères fédéraux

A. Organigramme FFJDA/CNKDR Olympiade 2016-2020 : Voir site du CNK

B. Liste des hauts gradés

7ème Dan :
CHERRUAULT Jocelyn
DANNEMARD Jean-Christophe
FONFREDE Jacques
GIROT Jean-Claude
LESCUYER Céline
TREMELLAT Christian

6ème Dan :
SOULAS Jean Pierre
GIROT Alain

5ème Dan :
AGAOUA Malik
BILLIAU Loïck
COURTOIS Jérémy
DADAT Philippe
DESENCLOS Benjamin
DODART Alain
GENTIL Pierre

C. Référents techniques

Conseillers Techniques Nationaux :
GIROT Jean-Claude
CHERRUAULT Jocelyn

Cadres Techniques Fédéraux :
AGAOUA Malik, DANNEMARD Jean-Christophe
DODART Alain, FONFREDE Jacques
GIROT Alain, LESCUYER Céline,
TREMELLAT Christian

Mission : garantir la qualité technique de la discipline, des enseignants et du contenu des stages. Encadrer les stages nationaux.

Cadres Techniques Fédéraux Adjoint :
BILLIAU Loïc, COURTOIS Jeremy, DADAT Philippe
GENTIL Pierre, DESENCLOS Benjamin

Mission : Aider et suppléer les Cadres Techniques, assurer selon les besoins l'encadrement des enseignants et des stages nationaux, régionaux, et inter-régionaux

Délégués Technique Régionaux : Voir CRK <http://www.cnkendo-dr.com/documentation-disponible-a-l-usage-des-clubs-sections-et-crk,271,fr.html>

D. Jury national des grades

Voir liste sur le site du CNK : <http://www.cnkendo-dr.com/grades,619,fr.html>

E. Corps Arbitral

Voir liste sur le site du CNK : <http://chanbara.cnkendo-dr.com/presentation,379,fr.html>

F. Formateurs et Jury national CFEB

S'adresser à la commission nationale

G. Equipe de France saison 2016-2020

Sélectionneur et Coach de l'Equipe de France : GIROT Alain

Comité de Sélection : FONDREDE Jacques, GIROT Alain, LAVORATA Bruno, LESCUYER Céline.

<http://chanbara.cnkendo-dr.com/equipe-de-france,321,fr.html>

IV. Les Grades

Grade	Uchi kaeshi	Observables	Keiko	Observables	Kata	Observables
1er DAN	1 fois dans chaque rôle Kodachi	Pour les deux rôles (Uchi dachi et Shi dachi). La coordination motrice membres inf./sup. est installée. L'unité corps/arme lors de la coupe est observable. Le ma-ai est respecté. Le Kiaï est affirmé.	2 Keiko avec Kodachi	Pas d'échange protocolaire ni de Uchikomi Geiko. La notion de garde et de pointe s'observe. Les attaques sont volontaires.	3 premier Katas Kodachi Uchi dachi et Shi dachi sont définis par le jury.	L'étiquette et la tenue sont respectées. Les scénarios sont connus et les rôles sont respectés.
2ème DAN	1 fois dans chaque rôle Kodachi	Idem 1er DAN + Rythme, coordination motrice membres inf./sup. ne font pas défaut dans les deux rôles. La notion de coupe est visible. Le Kiaï est affirmé et synchronisé avec les coupes.	2 Keiko avec Kodachi	Idem 1er DAN +. La garde est présente, le ma-ai est respecté. Les attaques sont visiblement construites. La notion de Ki-Ken-Taï no ichi est observable.	5 Katas Kodachi Uchi dachi et Shi dachi sont définis par le jury.	Idem 1er DAN + Les scénarios sont maîtrisés. Les notions de Seme, Shimeru, Zanshin sont observables.
3ème DAN	1 fois dans chaque rôle avec chaque arme Kodachi Choken	Idem 2ème DAN + Le rythme et la coordination motrice membres inf./sup sont installés. Chaque coupe est marquée du Ki-Ken-Taï no ichi. Le Kiaï est puissant et continu.	1 Keiko Kodachi 1 Keiko Choken morote	Idem 2ème DAN Les attaques sont construites et les contre-attaques sont exécutées de façon volontaire (puissance, unité, détermination).	5 Katas Kodachi 3 Katas Choken 3 dernières séries du Ken no kata Uchi dachi et Shi dachi sont définis par le jury.	Idem 2ème DAN + L'exécution des différentes séries n'est plus scénarisée. La notion d'opposition est observable. Les coupes sont marquées du te no uchi et le Ki-Ken-Taï no ichi est observable pour chacune d'entre elles. L'exécution au Choken est maîtrisée.

Grade	Uchi kaeshi	Observables	Keiko	Observables	Kata	Observables
4ème DAN	1 fois dans chaque rôle avec chaque arme Kodachi Choken	Idem 3ème DAN + L'enchaînement des coupes est régulier en s'accélégrant. Tous les observables (ma-ai, te no uchi, Kiaï, Ki-Ken-Taï no ichi...) sont en place et ne laissent apparaître aucun signe d'apprentissage récent.	1 Keiko dans chaque arme : Kodachi Choken Morote Nito	Chaque action attaque/contre-attaque fait acte de construction volontaire (la réactivité systématique à l'adversaire est remplacée par l'action sur celui-ci). La notion de « pointe » est installée et perceptible. La notion de « ma-ai » est installée et respectée notamment pour Nito.	5 Katas Kodachi 7 Katas Choken 3 dernières séries du Ken no kata Uchi dachi et Shi dachi (définis par le jury).	Idem 3ème DAN + La maîtrise des techniques, la précision des coupes sont observables. Les katas sont vivants et font preuve d'un travail régulier où chacun des rôles est respecté. L'exécution au bokken est maîtrisée.
5ème DAN	1 fois dans chaque rôle au bokken et shoto		1 Keiko dans chaque arme : Kodachi Choken Morote Nito	Idem 4ème DAN + Détermination, précision, unité (corps, armes, action, adversaire, ...), coupe, ... sont observables pour chaque action mise en place.	5 Katas Kodachi 7 Katas Choken 10 Ken no kata (définis par le jury).	Idem 4ème DEGRE + L'exécution des différentes séries tant, dans le respect de l'étiquette, dans la maîtrise technique et le contrôle des différents ma-ai font acte d'un travail régulier des katas.
6ème DAN	Non		Idem 5ème DAN +Choken Ryote. Les Keiko s'apparentent plus à un Tai Shiai qu'à un Ji Geiko	Idem 5ème DAN + La construction des actions sont évidentes et lisibles par le jury. La notion de Seme ne laisse pas de doute et est observable.	5 Katas Kodachi 7 katas Choken 10 Ken no kata (définis par le jury).	Idem 5ème DAN + Le candidat présente un travail permettant aux jurys d'approuver que la pratique des katas résulte d'une action régulière et que ces derniers sont « partie intégrante » de son travail technique.
7ème DAN	Les prétendants doivent justifier 6 années de licences. 2 Ji-Geiko + Ken No Kata + Kodachi No Kata + Choken No Kata seront à présenter.					

Les exercices Uchi Kaeshi et Kata seront tirés au sort par le jury le jour de l'examen.

2 Geiko devront être présentés, les armes seront également tirées au sort par le jury le jour de l'examen.

Pour tous les grades, le postulant doit porter un Keiko Gi spécifique Chanbara (manches courtes) blanc ainsi qu'un t-shirt manche longue uni.

Le matériel, et selon le grade présenté, comporte 2 Kodachi (sabre court), 2 Choken (sabre long), 1 Yari (hallebarde), 1 Taté (bouclier), 1 casque homologué avec une protection oculaire en W et une paire de gants sans armature en bon état.

Pour le Ken no Kata : un Bokken (sabre de bois), plus un Kodachi Shoto (sabre court en bois) à partir du 3ème Dan.

V. Déroulement d'un cours

A. Règles simples du Dojo

En entrant dans le Dojo, on quitte ses Zoori (sandales) et on les range en les tournants vers l'extérieur. Il convient en entrant et en quittant le Dojo de saluer le Dojo par une inclinaison du buste en direction du Kamiza.

Avant l'entraînement, le matériel doit être présent sur le bord du Tatami (armes, protection, bouteille d'eau).

L'échauffement est généralement assuré par le plus haut gradé présent. Il faut respecter les pratiquants les plus gradés (Sempai), et d'une façon générale ceux qui sont manifestement plus âgés.

Ne jamais quitter le Dojo pendant la pratique, sauf impératif (en cas de blessure ou de malaise par exemple). Dans tous les cas, il faut demander l'autorisation au Senseï (le professeur).

Chaque pratiquant doit veiller à entretenir son hygiène corporelle, pour lui-même mais aussi par respect pour les autres. Le Keiko Gi doit être propre, la ceinture correctement nouée, les ongles des pieds et mains coupés courts, les cheveux longs attachés ou maintenus et le port de bijoux est proscrit.

En cas d'arrivée en retard, il est de bonne courtoisie d'attendre en Seiza, à l'entrée du Dojo, que l'enseignant invite à rejoindre le groupe de pratiquants.

B. L'échauffement

L'échauffement reste libre et à l'appréciation de l'enseignant. Toutefois, il doit comporter un minimum d'exercices d'activation cardiovasculaire et respiratoire, un échauffement articulaire adapté au public concerné et une partie spécifique à la séance proposée.



C.Lescuyer, G. Gracia, S. Ouadhi, A. Giro, D. Floquet

Afin de conserver l'esprit martial japonais ainsi que l'esprit de groupe, il est recommandé de rythmer les exercices en comptant en japonais : Ichi (1), Ni (2), San (3), Shi (4), Go (5), Roku (6), Shishi (7), Hachi (8), Kyu (9), Ju (10).

C. Le salut

Les élèves doivent s'aligner en face du professeur, le Senseï, par ordre de grade avec le casque sous le bras droit (gants et Tenugui à l'intérieur du casque) et armes (Kodachi et/ou Choken) dans la main gauche. Le Sempai, élève le plus haut gradé, est placé en face, à gauche ou à droite du professeur, selon l'emplacement de la porte d'accès au dojo.

Une fois le professeur assis en Seiza (position agenouillée, les fesses posées sur les talons), le Sempai donne l'ordre du Seiza pour que tous les élèves s'assoient en même temps (jambe gauche en premier). Tous les élèves se retrouvent à genoux, les armes sur leur gauche (Tsuka vers l'avant), le casque à droite (visière vers le haut, menton vers l'avant). Tous les casques sont alignés sur celui du Sempai.

Puis, le Sempai annonce « Mokuso » (courte période de « méditation » qui permet la transition de l'état d'esprit du pratiquant ainsi que de retrouver un rythme respiratoire et cardiaque normal avant/pendant/après l'entraînement). Pour cela, mettre la main gauche dans la main droite, pouces joints, yeux fermés, dos bien droit, épaules baissées. Après 5 à 7 respirations, le Sempai annonce la fin par un « Yame » (arrêt de la « méditation »).



Stage Equipe de France 2006

Le Sempai annonce ensuite le salut :

En début de séance, « Senseï Ni Rei » (ordre de saluer le Senseï) ou « Senseï Gata Ni Rei » (ordre de saluer plusieurs Senseï). Pour cela, baisser le torse et la tête vers l'avant et former, sur le sol un triangle avec les mains en disant « Onegai Shimasu ».

En fin de séance, exécuter le même salut qu'en début en prononçant « Domo Arigato Gozaimashita ». Puis saluer de nouveau en re-prononçant « Domo Arigato Gozaimashita » à l'ordre du Sempai, Otagani Rei (salut collégial).

Après le salut les élèves doivent se relever pied droit en premier, avec ou sans arme, avec ou sans casque et rester en ligne. Ils quittent leur position lorsque que le professeur en donne l'autorisation.

D. La mise du casque

Le port du casque peut être annoncé à deux moments, généralement juste après le salut ou plus tard si le professeur le désire.

Dans le premier cas, le professeur et les élèves restent en Seiza après le salut. Le Sempai donne l'ordre du « Men Tsuke » (action de mettre le casque). Mettre son Tenugui puis son Men et terminer par les Kote. Le casque mis, les élèves se lèvent automatiquement et attendent les ordres du Senseï pour effectuer les exercices ou les combats.

Dans le second cas, après quelques exercices sans casque, le Senseï donne l'ordre de s'aligner rapidement, « Sei Retsu ». Tous les élèves s'alignent de la même manière que pour le salut. Le « Seiza » est annoncé par le Sempai, puis donne l'ordre de mettre le casque « Men Tsuke ».

A la fin des exercices ou combats, le Senseï donne l'ordre « Sei Retsu ou Seiza ». Tous les élèves s'alignent de la même manière que pour le salut initial. Le « Seiza » est annoncé par le Sempai, qui donne l'ordre ensuite d'enlever le casque « Men Tore ». On enlève en premier les gants, puis le casque et le Tenugui. Il faut ranger soigneusement Tenugui et gants dans le casque afin d'aligner celui-ci.

Généralement après avoir enlevé le casque, l'ordre du salut arrive.

E. Les exercices et combats

La diversité et durée des Kihon (exercices) ou Geiko (combats) restent libres. Il est possible de travailler seul, à deux, trois ou quatre. A chaque changement de partenaire, il y a un salut debout (un au début du Kihon et un à la fin). Pour faciliter la rotation avec différents partenaires, il est conseillé de travailler face à face en deux lignes, Mawari Keiko (exercices) et Mawari Geiko (combats). Il est important de rappeler les rôles de Motodachi (personne qui dirige) et de Kakari (personne qui exécute).

Lors des exercices, il est judicieux de faire pratiquer ses élèves des deux mains, droite puis gauche (ou l'inverse). Ceci leur permettra de développer une bonne coordination et favorisera par la suite la progression technique générale, et notamment celle du Nito.

F. Le retour au calme

Avant et après chaque séance, il est conseillé de faire un retour au calme (esprit, respiration et rythme cardiaque). Pour cela, utiliser le Mokuso pendant le salut final. Après le salut, cette phase doit être prolongée par le Senseï en proposant aux pratiquants une séance de « décontraction » cérébrale et musculaire (stretching par exemple).

VI. Techniques de base du sabre

A. Les gardes

Il existe 3 types de Kamae fondamentaux (garde), et cela quelle que soit l'arme utilisée. Dans les explications suivantes, nous prendrons la garde Chudan No Kamae.



S'il s'agit d'une pratique à une main (Kodachi, Tanto, Choken Katate), à partir du Shizentai (position naturelle), le sabre dans la main gauche, commander le salut « Rei » puis « Kamae To » (en garde). Poser la main gauche qui tient le sabre sur la hanche gauche en position Taito. Dégainer le sabre avec la main droite, en avançant le pied droit. La main droite est à la hauteur de l'estomac, la pointe du sabre à la hauteur du sternum du partenaire, la main gauche posée sur la hanche gauche en retrait, le pied droit dirigé vers l'avant, le pied gauche légèrement tourné à gauche. Osame To (rengainer), reprendre la position naturelle et saluer (inverser les gestes et postures pour les gauchers).

Dans le cas d'une pratique en Morote (deux mains), à partir du Shizentai, le sabre dans la main gauche, commander le salut « Rei » puis « Kamae To ». Poser la main gauche qui tient le Choken sur la hanche gauche en position Taito. Dégainer le sabre avec la main droite, proche de la Tsuba (la garde), en avançant le pied droit puis placer la main gauche en bas de la Tsuka (poignée du sabre). La main droite est à la hauteur de l'estomac, la main gauche à hauteur du nombril, la pointe du sabre à la hauteur du sternum du partenaire, les pieds et les hanches dirigés vers l'avant. « Osame To » : reprendre la position naturelle et saluer.

Pour une pratique à deux armes (Nito ou Tate Kodachi), à partir du Shizentai, la main gauche et la main droite se trouvent devant, à hauteur de hanches. Chaque main est déjà en possession de l'arme. Si en Nito ou Tate, le Kodachi est dans la main gauche, l'arme de droite passe au-dessus de la gauche afin de les croiser. Commander le salut, Rei puis Kamae To.

En Nito, monter en premier le bras droit (ou gauche) au-dessus de la tête pour créer une menace tout en avançant le pied droit (ou gauche). Puis placer la main gauche (ou droite) pour terminer votre garde en menaçant le sternum du partenaire. En Tate Kodachi, protéger son corps avec le Tate et menacer le sternum du partenaire avec le Kodachi. Osame To, reprendre la position naturelle et saluer (inverser les gestes et postures pour les gauchers).





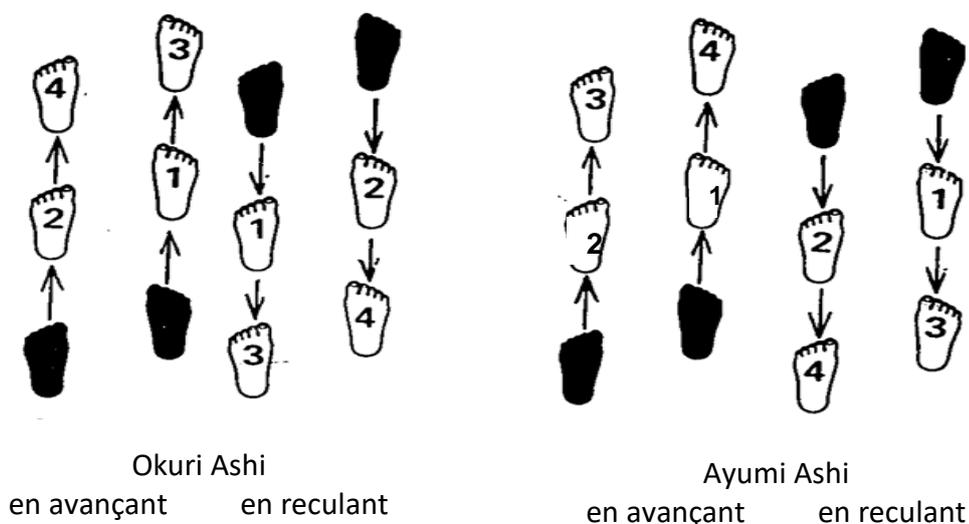
Lors d'une pratique Yari (lance), à partir du Shizentai, la lance est dans la main droite, pointe vers le bas, commander le salut « Rei puis Kamae To ». Poser la main droite qui tient le Yari sur la hanche droite en position Taito. Dégainer la Yari avec la main gauche, en le faisant glisser dans la main droite, et avancer le pied gauche. La main gauche et la main droite tiennent le Yari dont la pointe est à la hauteur du sternum du partenaire. « Osame To »: reprendre la position naturelle et saluer. Il est possible d'inverser totalement la garde.

Les deux autres gardes sont Jodan No Kamae (garde haute) où le sabre est au-dessus de la tête avec une menace forte de la Tsuka et Gedan No Kamae (garde basse) où le sabre orienté vers le bas, la pointe de la lame menace les genoux.



B. Les déplacements

En restant en garde Chudan No Kamae, on peut apprendre les déplacements et cela avec toutes les armes. Déplacement en Okuri Ashi, le deuxième pied doit suivre le premier aussitôt. Déplacement en Ayumi Ashi, les jambes se croisent de façon que les deux pieds se déplacent presque sur une ligne. Dans tous les cas, garder les hanches bien stables et éviter un balancement du corps excessif.



C. Les coupes fondamentales

Il existe 5 Uchi fondamentaux (coupes). Men, coupe à la tête situé au sommet du crâne, de face (Shomen) ou sur les côtés, Men, Migi coupe sur sa droite et Hidari Men, coupe sur sa gauche. Le Do, coupe au niveau du torse (aussi bien à droite qu'à gauche). Ashi, coupe sur la jambe (on coupe la jambe de devant aussi bien à droite qu'à gauche). Le Kote, coupe au poignet et le Tsuki, coup d'estoc sur le haut du corps (au ventre et à la gorge).

Toutes les coupes fondamentales s'exécutent de haut en bas. De la garde Chudan No Kamae, armer en grand dans l'axe, au-dessus de la tête puis lancer l'Uchi.

Pour couper ces parties du corps, chercher à faire un grand geste souple, mettre le sabre dans le prolongement du bras. Celui-ci doit bien s'allonger pour avoir la qualité de coupe concentrée et souple à la fois. On peut couper en faisant un pas en Okuri Ashi ou Ayumi Ashi et sur chaque coupe il faut crier le nom correspondant à l'endroit du corps attaqué : Men, Do, Kote, etc. Il faut que le tout soit synchronisé (coupe et déplacement).

Lorsque la maîtrise des coupes simples commence, on peut enchaîner les mouvements et déplacements (exemple : Men, Kote, Do en Okuri Ashi).

Le commandement pour la coupe est le nom de zone à couper et « O Ute » (exemple Men O Ute, Migi Kara Do O Ute).

Pour s'entraîner à ces coupes, on peut travailler seul ou à deux, avec ou sans déplacement et avec ou sans protection (casque).

Dès que les déplacements et coupes sont maîtrisés, il est possible de commencer Uchi Kaeshi en tant qu'attaquant. Ce Kihon consiste à se déplacer en 8 Okuri Ashi en y associant 8 coupes : Shomen, Migi Men, Hidari Men, Migi Do, Hidari Do, Migi Ashi, Hidari Ashi, et Tsuki. Faire l'exercice dans les deux sens Mae et Ato (marche avant et arrière).

D. Les différentes manières de couper

On doit pouvoir couper l'adversaire, suivant les circonstances, de la manière la plus avantageuse. Pour cela, il est nécessaire d'apprendre le maniement efficace du sabre qui ne sera réalisé qu'avec un bon mouvement du bras (ou des bras) et une certaine souplesse du poignet. L'apprentissage des quatre manières distinctes permet l'amélioration de l'efficacité et de la netteté des coupes.

- Osae Uchi : coupe de haut en bas en coupant verticalement. Au moment de l'impact la main (ou les mains en Morote) doit se resserrer fortement sur la Tsuka afin d'augmenter la netteté de la coupe (Te No Uchi).

- Mawashi Uchi : coupe de haut en bas légèrement circulaire. Quand on termine la coupe, le sabre dépasse de la partie du corps frappée et on le ramène presque à la position de départ. La coupe doit être souple pour une réussite totale.
- Sukui Uchi : coupe horizontale de droite à gauche légèrement circulaire de même nature que Mawashi Uchi.
- Ogui Uchi : coupe horizontale en reculant. Elle exige que le poignet (ou les poignets) soit très souple et solide. Aussitôt la coupe réalisée, faire revenir le sabre vers soi très vite et terminer par la menace de départ.

Pour s'entraîner à ces coupes, les deux partenaires se mettent en face en Chudan No Kamae et chacun, coupe à son tour, visant la partie souhaitée.

E. Les défenses fondamentales

Il existe 10 Kaeshi (contres) fondamentaux :

- Shomen : blocage de la coupe adverse en avançant le sabre horizontalement à hauteur de son front. La main gauche soutient l'extrémité de l'arme (sans la serrer). Ne pas oublier qu'il s'agit d'un sabre, et donc qu'on ne peut pas tenir le tranchant de la lame dans les mains au risque de se blesser !
- Migi Men : blocage de la coupe à gauche. La main droite sur la Tsuka, un peu plus haut que le front, au centre de la tête, le sabre est incliné vers le bas, la main gauche sur l'extrémité de la lame.

Hidari Men : blocage de la coupe à droite. La main droite sur la Tsuka, un peu plus bas que l'épaule, le sabre dirigé vers le haut, la main gauche sous le bout de la lame, légèrement plus haut que le haut et le centre du front

- Kote (Migi) : blocage de la coupe en déplaçant le sabre un peu à droite tout en tournant le poignet par-dessus vers la gauche.
- Migi Do : blocage de la coupe en déplaçant la main droite à gauche et à hauteur de hanche en amenant le sabre à la verticale. Mettre la main gauche à l'extrémité de la lame du sabre en rentrant le coude gauche sur le ventre et à l'intérieur du sabre.
- Hidari Do : blocage de la coupe en déplaçant la main droite à droite et à hauteur de hanche en amenant le sabre à la verticale. Mettre la main gauche à l'extrémité de la lame du sabre en posant le coude gauche contre l'abdomen.
- Migi Ashi : blocage de la coupe en descendant la lame du sabre vers le bas et à gauche. Tourner le poignet vers la droite. Le mouvement doit être sec et comme pour donner un coup.

- Hidari Ashi : blocage de la coupe en descendant la lame du sabre vers le bas et à droite. Tourner le poignet vers la gauche. Le mouvement doit être sec et comme pour donner un coup.
- Tsuki (coup d'estoc au niveau du sternum) : parade en posant son sabre sur celui du partenaire. Tourner le poignet de droite à gauche ou de gauche à droite et esquiver avec le corps « Tai Sabaki » (déplacement vers la droite ou la gauche, dans l'axe de son adversaire)
- Tsuki (coup d'estoc au niveau de la gorge) : parade en glissant son sabre par dessous du sabre de l'adversaire comme pour le soulever. Tourner le poignet de droite à gauche ou de gauche à droite et esquiver avec le corps « Tai Sabaki » (déplacement vers la droite ou la gauche, dans l'axe de son adversaire)

Pour s'entraîner à ces parades, on peut travailler seul ou à deux, avec ou sans déplacements et avec ou sans protection (casque).

F. Les esquives fondamentales

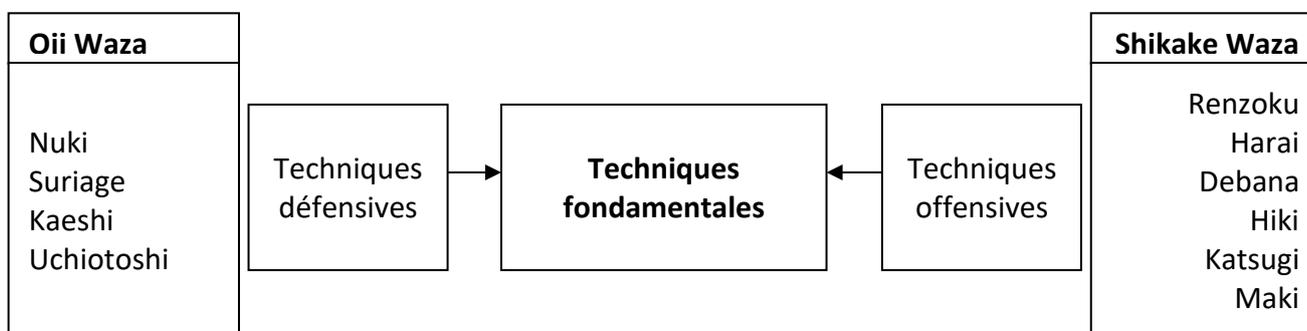
Tous les travaux de Nuki (esquive) se font à deux à distance de bras plus un sabre tendu à hauteur de l'épaule. De la garde Chudan No Kamae, chaque coupe et esquive se fait alternativement avec de grands mouvements souples et rapides. Il n'y a aucun déplacement Okuri Ashi ou Ayumi Ashi pendant l'exercice. A chaque mouvement de coupe ou d'esquive, il est essentiel pour les deux partenaires de conserver le regard sur l'autre et non sur la coupe effectuée. De plus, avant chaque coupe, le Kodachi sera positionné au-dessus de la tête, type Kaeshi Men. Il existe 5 Nuki fondamentaux :

- Hiki Ashi : l'un coupe sous le genou droit de son partenaire de droite à gauche, l'autre esquive en reculant le pied droit. Garder le pied gauche fixe au sol.
- Age Ashi : l'un coupe sous le genou droit de son partenaire de gauche à droite, l'autre esquive en levant le genou droit (remonter comme pour enjamber la coupe).
- Sorri Yoke : l'un essaie de couper haut jusqu'en bas, de droite à gauche, en visant l'épaule de son partenaire jusqu'à la hanche. Celui-ci fait une esquive en arrière en penchant le corps vers l'arrière. Pour accentuer l'esquive, il faut lever les bras au-dessus de la tête tout en conservant la menace. Les pieds restent fixes au sol. *Attention à la posture pour préserver le dos.*
- Kagami Yoke : l'un donne une coupe horizontalement de droite à gauche au niveau de l'estomac, l'autre l'évite en se pliant et rentrant le ventre. Pour accentuer l'esquive, il faut lever les bras au-dessus de la tête tout en conservant la menace. Les pieds restent fixes au sol.

- Fuse Yoke : l'un donne une coupe horizontale de droite à gauche au niveau de la tempe, l'autre l'évite en descendant, en pliant les genoux et en gardant le corps droit. Pour accentuer l'esquive, il faut lever les bras au-dessus de la tête tout en conservant la menace. Les pieds restent fixes au sol.

G. Les techniques fondamentales

Il existe deux classifications de techniques fondamentales : les Oji Waza et les Shikake Waza. Les Oji Waza sont utilisés en réponse à une attaque adverse, ils sont de nature défensive. Les Shikake Waza sont utilisés pour prendre l'initiative sur l'attaque, ils sont de nature offensive.



Dans les techniques défensives on peut trouver quatre Oji Waza. Elles ont pour objectif principal de se protéger d'une attaque afin de réaliser immédiatement une coupe (contre-attaque) et ainsi marquer un ippon.

- Nuki Waza : technique d'esquive qui consiste à éviter la coupe en se déplaçant par rapport à l'attaque de l'autre.
- Suriage Waza : technique qui consiste à dévier avec le plat de son sabre, l'attaque de l'adversaire au moment de la coupe. Déviation réalisée par un mouvement de frottement en demi-arc de cercle de bas en haut, par la droite ou la gauche (petit geste en virgule).
- Kaeshi Waza : technique de contrôle (blocage léger) du sabre de l'adversaire où l'on utilise l'énergie de la coupe initiale pour riposter.
- Uchiotochi Waza : technique de contre-attaque qui consiste à couper le sabre adverse vers le bas afin de profiter du déséquilibre et ainsi créer son attaque.

Dans les techniques offensives on peut trouver six Shikake Waza. Elles ont pour objectif de créer une ouverture afin de placer une coupe et réaliser ainsi un ippon.

- Renzoku Waza : technique d'attaque enchaînée afin d'exécuter une succession de coupes et par conséquent réaliser un ippon.
- Harai Waza : technique d'attaque du sabre adverse par un balayage de la lame à l'aide de son propre sabre. L'objectif est de chasser le sabre avec le flanc (gauche ou droit) de son sabre pour se créer une ouverture dans la garde adverse.
- Debana Waza : technique d'attaque caractérisée par une anticipation de l'attaque de l'adversaire. Il s'agit de susciter l'intention d'attaquer chez l'adversaire afin de le couper dans ce moment-là.
- Hiki Waza : technique de coupe réalisée en reculant.
- Katsugi Waza : technique réalisée en armant le sabre au-dessus de l'épaule sans lever celle-ci. Cette coupe particulière du sabre est souvent réalisée en contre temps.
- Maki Waza : technique d'attaque du sabre adverse, par un mouvement d'enroulement. L'enroulement du sabre s'effectue avec le dos de son propre sabre afin de créer une ouverture dans la garde. Le désarmement complet de l'adversaire peut être obtenu par une bonne réalisation de la technique.



Stage Technique National –juin 2010

VII. Techniques de base au Kodachi

A. Les gardes

Au Kodachi, on retrouve les trois gardes traditionnelles :

- Gedan No Kamae : la main droite est à la hauteur de hanche, la pointe du sabre à la hauteur du genou du partenaire. La main gauche posée sur la hanche gauche en retrait, le pied droit dirigé vers l'avant, le pied gauche légèrement tourné à gauche. Les jambes sont légèrement fléchies.
- Chudan No Kamae : la main droite est à la hauteur de hanche, la pointe du sabre à la hauteur de la gorge du partenaire. La main gauche posée sur la hanche gauche en retrait, le pied droit dirigé vers l'avant, le pied gauche légèrement tourné à gauche. Les jambes sont légèrement fléchies.
- Jodan No Kamae, La main droite est à la hauteur du front, la pointe du sabre est dirigé vers le ciel, la Tsuka menace le visage du partenaire. La main gauche maintient (sans serrer) le dos de la lame au niveau du ken sen. Le pied droit dirigé vers l'avant, le pied gauche légèrement tourné à gauche.



J-C Dannemard et François Dadat

B. Uchi Kaeshi

Définir les rôles d'Uchidachi ou Shidachi (attaquant vs attaqué). Ce Kihon consiste à se déplacer en 8 Okuri Ashi et y associer 8 coupes à 8 Kaeshi : Shomen, Migi Men, Hidari Men, Migi Do, Hidari Do, Migi Ashi, Hidari Ashi et Tsuki (horizontal). Faire l'exercice dans les deux sens Mae et Ato, puis inverser les rôles.

L'accent sera porté sur l'équilibre du corps, les coupes et le Zanshin (vigilance) tout au long de l'exercice.

C. Kiri Kaeshi

Exercice également utilisé en Kendo. Uchidachi vient porter un grand men sur Shidachi qui une fois la coupe encaissée ajuste la distance par un grand pas vers l'arrière.

Uchidachi débute alors un enchaînement de 4 men vers l'avant, en alternant de chaque côté sur la tempe de son partenaire en commençant toujours par Migi men, puis 5 vers l'arrière.

L'enchaînement est à reproduire deux fois et doit être terminé par un grand men en traversant et reprise de Kamae.

D. Kihon Dosa

Le Kihon Dosa permet à la fois la transmission des techniques fondamentales (c'est une forme de kata) mais aussi l'organisation d'une compétition technique. Les pratiquants exécutent une séquence de 5 coupes codifiées pendant laquelle tout est important : la tenue, la concentration, le regard, la qualité de la coupe, la forme de corps, le déplacement et le Zanshin.

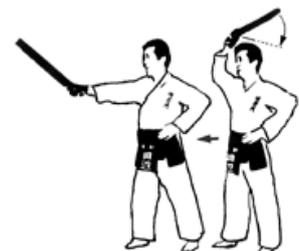
- Kiotsuke : position relâchée, les pieds sont parallèles et légèrement écartés. Au signal, les talons se rejoignent, le dos est bien droit, il faut sortir la poitrine et mettre les mains le long du corps

- Rei : il faut saluer, corps à 45° pendant 3 secondes.

- Kamae to : passer par la position Taito (Kodachi au niveau de la ceinture) et se mettre en position Chudan No Kamae, la main gauche doit être au niveau de la ceinture, les doigts bien tendus, le poignet maintenu droit, le bras gauche est écarté à 45° et le talon gauche est au sol.



- Men Ute : exécuter une coupe au niveau de la tête tout en avançant. Pour cela il faut armer en grand au-dessus de la tête puis couper en disant « Men » et enfin ramener le Kodachi en position Chudan No Kamae énergiquement.



- Kote Ute : exécuter une coupe au niveau du poignet tout en avançant. Pour cela il faut armer en grand au-dessus de la tête, lancer un grande coupe en disant « Kote » (le Kodachi doit être parallèle au sol) puis il faut ramener le Kodachi en position Chudan No Kamae énergiquement.



- Migi Kara Do Ute : exécuter une coupe à droite au niveau des côtes tout en avançant. Pour cela il faut armer en grand au-dessus de la tête en tournant légèrement le poignet sur la droite, puis lancer un coupe en disant « Do » et enfin ramener le Kodachi en position Chudan No Kamae énergiquement

- Hidari Kara Ashi Ute : effectuer une coupe à gauche au niveau du mollet. Pour cela il faut armer en grand au-dessus de la tête en tournant légèrement le poignet vers la gauche. Lancer une couper en disant « Ashi » (le tibia droit doit être perpendiculaire au sol, le talon gauche ne décolle pas du sol, le corps reste dans l'alignement de la jambe droite) puis ramener le Kodachi (et la jambe gauche) pour revenir en position Chudan No Kamae énergiquement



- Tsuki : coup d'estoc porté au niveau de la poitrine en avançant tout en disant « Tsuki ». Pour cela le bras doit être allongé devant, le Kodachi dans l'allongement du bras puis ramener le Kodachi en position Chudan No Kamae énergiquement



- Moto No Ichi : il faut reculer de 5 pas en commençant par le pied gauche, en position Chudan No Kamae. La position des hanches doit toujours rester au même niveau (parallèle au sol). Les pointes de pieds ne quittent pas le contact du sol.

- Osameto : il faut rengainer le Kodachi à la ceinture, main gauche le long du corps.

- Rei : il faut saluer, corps à 45° pendant 3 secondes.



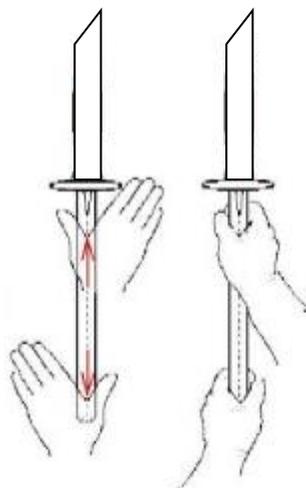
*Finale Kihon Dosa - Coupe de France 2012
(Jérémy Courtois et Alain Giro)*

VIII. Techniques de base au Choken Morote

Les techniques en Choken Morote sont en tous points identiques à celles du Kodachi : les gardes, Uchi Kaeshi et Kiri Kaeshi. A noter que d'autres gardes comme Waki Kamae et Hasso no Kamae peuvent être utilisées, mais dans un souci d'efficacité, celles-ci ne seront pas approfondies ici.

A. Une préhension obligatoire

La main gauche doit être placée en bas de la Tsuka. C'est elle qui fait le lien entre l'énergie du corps et le sabre. La main droite est installée sur la Tsuka au-dessus de la gauche. Un espace entre les deux va orienter le sabre et permettre de donner de la vitesse à celui-ci et d'effectuer le Te No Uchi.



L'enseignant doit veiller particulièrement à ce que le pratiquant tienne bien son Choken. Il faut donc contrôler que l'auriculaire et l'annulaire soit serrés sur la Tsuka et qu'au contraire le majeur et l'index soient relâchés.



Bastien RICOUARD TASD'HOMME et Jacques FONFREDE

IX. Techniques de base au Choken RYOTE

Les techniques en Choken Ryote (libre) sont en tous points identiques à celles du Kodachi : les gardes, Uchi Kaeshi et Kiri Kaeshi et le Kihon Dosa.

En revanche, le poids du sabre allié à son inertie peut représenter un réel danger traumatique (épaule, poignet). L'enseignant doit donc veiller à ce que le pratiquant ne soit pas trop jeune et ait déjà un bagage technique (pour les adultes débutants).

X. Techniques de base au Nito

A. Généralités

L'utilisation du Nito, deux sabres (un Choken et un Kodachi pour les adultes, soit deux Kodachi pour les enfants), nécessite une coordination des membres parfaite. Il est conseillé d'avoir une bonne technique en Choken Ryote et en Kodachi avant de pouvoir le pratiquer.

Les sabres utilisés en Nito sont « vivants ». Ils peuvent tous deux couper l'adversaire. Le Nito en Chanbara se pratique comme le samouraï Miyamoto Musashi l'enseignait à son époque.

B. La garde

Comme sur les autres armes, le pratiquant peut choisir entre Jodan, Chudan et Gedan No Kamae. Cependant la seule différence consiste à coordonner l'autre sabre afin de respecter un équilibre. En général, le Kodachi est placé en Chudan No Kamae dans la main « faible » du pratiquant, et le Choken en Jodan No Kamae dans la main « forte ».

Suivant l'adversaire, les gardes peuvent être inversées ; de même que le choix des mains. En revanche, il a été prouvé qu'avec la rapidité d'une attaque, il était préférable de conserver le Choken dans sa main la plus habile. Il en va de même pour la position des pieds (pied droit devant pour les droitiers), afin de garder une distance efficace pour défaire l'adversaire.



Alain Girot

C. Les Coupes

Tous les exercices cités dans les autres armes peuvent s'appliquer également au Nito ; il s'agit de couper/parer une fois avec le Choken, une fois avec le Kodachi.
La coordination des membres doit être parfaite.

XI. Techniques de bases au Yari

A. Généralités

Caractérisé par son pouvoir simple et direct, le Yari, lance de 210 cm, n'autorise que les coups d'estoc portés sur tout le corps.

C'est une des armes fondamentales dans la pratique du Chanbara, mais elle n'est pas adaptée pour les pratiquants débutants.

En effet, sa pratique requière une position inversée des pieds, nécessite une manière de se déplacer différente ; ce qui peut faire prendre de mauvaises habitudes de déplacement ou de positionnement.

Par conséquent, il est préférable de proposer un apprentissage du Yari à des personnes ayant déjà des bases solides dans la pratique du Chanbara, pour ne pas leur faire acquérir des connaissances néfastes pour le reste de la pratique.

B. Les coups d'estoc (Tsuki)

Les techniques en Yari restent les mêmes que pour les autres armes : Uchi Kaeshi et Kiri Kaeshi, à la différence que seuls les coups d'estoc sont possibles. Comme pour les autres armes, les attaques se porteront au niveau de la tête, des bras, du tronc, des jambes et à la gorge.

Seul le Suriage Waza sera utilisé pour contrer son adversaire. Il s'agit donc de faire dévier la lance de son adversaire (vers l'intérieur ou l'extérieur) à l'aide d'un mouvement rotatif vif du poignet.

Lors de l'apprentissage, il est conseillé de décomposer le mouvement en trois temps :

- Dévier
- Revenir au centre
- Contre attaquer

La finalité sera de réduire le mouvement en un seul temps.

Le Kaeshi reste également possible. Le Yari doit alors être amené au contact de l'arme de l'adversaire.

Afin de pouvoir contre-attaquer, il sera primordial de rétablir une distance correcte.

En combat, il est important de veiller à conserver une « pointe » forte et donc de menacer son adversaire (généralement en direction de la gorge de l'adversaire) à tout moment afin de garder le centre du combat.

Pour valider un ippon, il faut veiller à maîtriser son attaque, afin qu'elle ne soit ni trop appuyée ni trop faible, et surtout de conserver le Zanshin à tout instant.

Par conséquent, il est préconisé de conserver les deux mains sur la lance et de garder celle-ci le plus près possible du corps afin d'être plus précis dans l'attaque.

La main « directrice », celle placée à l'arrière de la Yari, devra toujours être centrée vers l'adversaire (analogie avec la main gauche au Choken Morote).

Suivant l'adversaire, les gardes peuvent être inversées (mains et pieds).



Jérémy Courtois et Steve Letords

XII. Techniques de bases du Tate Kodachi ou Choken

Comme son nom l'indique, le Tate Kodachi ou Tate Choken se compose d'un Tate (bouclier) et surtout d'un sabre (Kodachi ou Choken) trop souvent délaissé.

Le but du Chanbara est de « couper » son adversaire. Le Tate, lui, n'est juste qu'un moyen de protection.

Il est donc possible de se protéger et d'attaquer en même temps.

Chaque pratiquant peut choisir sa garde, pied droit ou gauche devant. Toutefois, il est vivement conseillé d'opter la même garde qu'en Kodachi pour conserver ses repères et garder le sabre le plus menaçant possible.

L'important est de « réfléchir et sentir » le combat. Ne pas se focaliser uniquement sur l'aspect défensif. Plus le Tate se trouve au centre du corps, plus il sera facile pour le pratiquant de l'utiliser à bon escient.

Attention, pour être efficace, il ne faut en aucun cas le sortir de son « cercle d'énergie », et éviter de le bouger à chaque feinte de l'adversaire. Il est préférable de gérer la distance plutôt que de permettre à l'opposant de « lire » vos failles.

Les techniques en Tate sont donc très similaires à celles du Kodachi : Uchi Kaeshi et Kiri Kaeshi s'effectue donc avec le Kodachi ou le Choken ; le Tate, lui, doit toujours rester devant pour se protéger.



XIII. Techniques de bases du Tanto

Les techniques du Tanto, le poignard, sont très particulières, se rapprochant plus des techniques pieds-poings que du sabre à proprement parler. Par conséquent, cette arme est encore peu développée en France.

En raison de la taille de l'arme (40 cm), la distance entre les pratiquants est très réduite. Ceci peut représenter un danger dans le cas où les combattants ne maîtriseraient pas totalement leur pratique. Aussi, il est conseillé d'avoir une connaissance approfondie dans les disciplines de combat et/ou avoir un niveau 1er Dan minimum de Chanbara.

Les coupes s'effectuent uniquement au niveau des avant-bras (par une coupe verticale) et de la carotide (par une coupe horizontale) de l'adversaire. Les autres ippons possibles ne se font que par des coups d'estoc (Tsuki). A noter que l'attaque sous la ceinture est interdite.

Comme pour le Tate Kodachi, il faut garder à l'esprit que le but ultime est de marquer Ippon. La garde reste au choix du pratiquant mais il est conseillé de garder son Tanto dans une garde qui se rapproche de celle du Kodachi.

L'art du Tanto réside essentiellement dans la précision et la maîtrise de l'attaque (sachant qu'un trop grand nombre d'attaques n'aboutira pas forcément à un Ippon).

La main libre permet, quant à elle, de maîtriser l'attaque de son adversaire.

La saisie est interdite, mais il est possible, voire même recherché de contrôler l'attaque de l'adversaire en déviant son bras.

Dans un souci d'efficacité, et ce comme dans toutes les autres armes, chaque déplacement ou mouvement doit être fait dans l'unique but de marquer Ippon.

XIV. Chanbara No Kata

Les kata sont des enchaînements précis de techniques où l'accent est mis sur la qualité et l'authenticité de l'exécution. Les kata sont réalisés par deux personnes, sous une forme entièrement codifiée (y compris les saluts). Pour chaque kata, on trouve un maître (Uchidachi) et un élève (Shidachi).

Le maître donne toujours le premier coup, et l'élève le dernier, ce qui fait de lui le "vainqueur". Cependant, l'objectif du kata n'est pas la victoire mais plutôt l'exécution fluide et sans faille des techniques. Pour cette raison, les kata sont très utiles pour se perfectionner.

A. Désignation des personnes

Au tout début de la cérémonie, le maître de cérémonie désigne le rôle des protagonistes. La première personne désignée est toujours Uchidachi. La seconde est toujours Shidachi. La désignation se fait de deux manières : orale en annonçant le rôle et gestuelle en levant sur le côté le bras droit ou gauche.

B. Initiative

Du début à la fin de la cérémonie, c'est Uchidachi qui dirige et prend les initiatives. Shidachi suit le rythme qui lui est imposé par son partenaire.

C. Respect de la distance

Si au long de la cérémonie, un problème de distance survient pendant un Kata, c'est à Uchidachi de corriger cela, en reculant ou avançant de la distance nécessaire.

D. Déplacement

Pour tous les katas de la cérémonie, le déplacement se fait de cette manière :

- début du kata : 3 grands pas en avant, en commençant à avancer avec le pied droit (qui se trouve devant). Déplacement en Ayumi Ashi.

- fin du kata : 5 petits pas en arrière, en commençant à reculer avec le pied gauche (qui se trouve derrière). Déplacement en Ayumi Ashi.

E. Kiaï

Au moment où l'attaque est portée, il est nécessaire de prononcer un son pendant le Kiaï. Ce sera « Ya » pour Uchidachi et « To » pour Shidachi. Le Kiaï est l'union du Ki. C'est la concentration de toute l'énergie du pratiquant dans un seul mouvement.

F. Casser la garde

A chaque fin de kata, il est nécessaire de casser la garde (Kamae No Take) pour rompre la menace que l'on exerce sur l'adversaire sans pour autant relâcher son attention (Zanshin) :

- Au Kodachi, il faut baisser la pointe du sabre en direction du genou droit de l'adversaire, en cassant le poignet vers l'intérieur. La main gauche quant à elle, descend légèrement sur la cuisse, mimant la descente de la Saya (fourreau du sabre).
- Au Choken, il faut baisser la pointe du sabre en direction du genou droit de l'adversaire, en cassant les poignets vers l'intérieur.

G. Cérémonial d'Ouverture

Les deux pratiquants se tiennent face à face à une distance permettant une réalisation correcte des Katas, avec le sabre tenu dans la main droite en position Taito.

A partir de ce point, tous les mouvements seront déclenchés par la personne désignée en tant que Uchidachi, et le Kata s'exécutera à son rythme.

Uchidachi	Shidachi
Saluer Shidachi	Saluer Uchidachi
Tenir le sabre main droite	Tenir le sabre main droite
Dans un mouvement naturel, monter son sabre verticalement au niveau de son visage (bras droit parallèle au sol), le transférer dans sa main gauche en prenant soin de placer son pouce gauche sur la Tsuba lors du changement de main.	Dans un mouvement naturel, monter son sabre verticalement au niveau de son visage (bras droit parallèle au sol), le transférer dans sa main gauche en prenant soin de placer son pouce gauche sur la Tsuba lors du changement de main.

Placer le sabre au niveau des hanches, sur la gauche	Placer le sabre au niveau des hanches, sur la gauche
Avancer de 3 pas en Ayumi Ashi et dégainer le sabre au troisième pas	Avancer de 3 pas en Ayumi Ashi et dégainer le sabre au troisième pas
Adopter la garde Chudan no Kamae.	Adopter la garde Chudan no Kamae.
Casser la garde, puis reculer de 5 petits pas en Ayumi Ashi.	Casser la garde, puis reculer de 5 petits pas en Ayumi Ashi.
Prendre la garde Chudan no Kamae.	Prendre la garde Chudan no Kamae.

H. Cérémonial de Clôture

Uchidachi	Shidachi
A la fin des katas, rengainer le sabre dans la Saya.	A la fin des katas, rengainer le sabre dans la Saya.
Passer en position Taito, puis effectuer 5 petits pas en arrière en Ayumi Ashi.	Passer en position Taito, puis effectuer 5 petits pas en arrière en Ayumi Ashi.
Monter son sabre verticalement au niveau de son visage (bras gauche parallèle au sol), le transférer dans sa main droite.	Monter son sabre verticalement au niveau de son visage (bras gauche parallèle au sol), le transférer dans sa main droite.
Descendre le sabre au niveau des hanches et le placer sur sa droite.	Descendre le sabre au niveau des hanches et le placer sur sa droite.
Saluer Shidachi	Saluer Uchidachi.

XV. Kodachi no kata

A. Ippon me

Uchidachi	Shidachi
Prendre la garde Chudan no Kamae.	Prendre la garde Chudan no Kamae.
Avancer de 3 pas en Ayumi Ashi.	Avancer de 3 pas en Ayumi Ashi.
Une fois à distance, marquer un temps d'arrêt en affirmant son Zanshin.	Une fois à distance, marquer un temps d'arrêt en affirmant son Zanshin.
Lancer un Tsuki en visant le sternum de Shidachi, en avançant d'un pas en Okuri Ashi et en prononçant le Kiaï « YA »	Esquiver en reculant d'un pas en Okuri Ashi. Couper le poignet d'Uchidachi en effectuant la coupe Hiki Ugui Kote tout en prononçant le Kiaï « TO ». A la fin de la coupe, la pointe du sabre doit menacer Uchidachi.
Revenir en position initiale en faisant passer son sabre sous celui de Shidachi.	Revenir en position initiale en faisant passer son sabre sur celui de Shidachi.
Casser la garde, puis reculer de 5 petits pas en Ayumi ashi.	Casser la garde, puis reculer de 5 petits pas en Ayumi ashi.
Prendre la garde Chudan no Kamae.	Prendre la garde Chudan no Kamae.

B. Nihon me

Uchidachi	Shidachi
Prendre la garde Gedan no Kamae	Prendre la garde Chudan no Kamae
Avancer de 3 pas en Ayumi Ashi.	Avancer de 3 pas en Ayumi Ashi.
Une fois à distance, marquer un temps d'arrêt en affirmant son Zanshin.	Une fois à distance, marquer un temps d'arrêt en affirmant son Zanshin.
Lancer un grand Tsuki en remontant vers la gorge de Shidachi, en avançant d'un pas en Okuri Ashi et en prononçant le Kiaï « YA »	Eviter le Tsuki par un Nuki en se déplaçant sur la droite en Hiraki Ashi. Dans le même temps, armer une grande coupe pour réaliser sur le poignet d'Uchidachi un Osae Kote. Au moment où le Kote arrive, prononcer le Kiaï « TO »
Rester dans la position du Tsuki.	Faire glisser son sabre le long du bras d'Uchidachi (sans contact) jusqu'à réaliser une menace au niveau de la gorge.
Revenir en position centrale en reprenant la menace.	Revenir en position centrale en reprenant la menace.
Casser la garde, puis reculer de 5 petits pas en Ayumi ashi.	Casser la garde, puis reculer de 5 petits pas en Ayumi ashi.
Prendre la garde Chudan no Kamae.	Prendre la garde Chudan no Kamae.

C. Sanbon me

Uchidachi	Shidachi
Prendre la garde Chudan no Kamae.	Prendre la garde Chudan no Kamae.
Avancer de 3 pas en Ayumi Ashi.	Avancer de 3 pas en Ayumi Ashi.
Une fois à distance, marquer un temps d'arrêt en affirmant son Zanshin.	Une fois à distance, marquer un temps d'arrêt en affirmant son Zanshin.
Après un Zanshin fort, lancer un premier Tsuki en direction du sternum de Shidachi en Ukuri Ashi tout en prononçant le Kiaï « YA »	Esquiver en reculant d'un pas en Ukuri Ashi en se déplaçant sur la gauche. En sortant de l'axe d'Uchidachi, effectuer une coupe en Mawashi Kote tout en prononçant le Kiaï « TO »
Dans la continuité du premier Tsuki et du Kiaï « YA », réaliser un second Tsuki toujours en direction du sternum de Shidachi en Ukuri Ashi.	Dans la continuité du premier Kote et Kiaï « TO », esquiver à nouveau, en reculant d'un pas en Ukuri Ashi en se déplaçant sur la gauche. En sortant de l'axe d'Uchidachi effectuer une coupe en Mawashi Kote.
Reculer d'un pas en Ukuri Ashi et se réaligner dans l'axe d'origine en faisant passer son Kodachi sous celui de Shidachi.	Suivre Uchidachi en Ukuri Ashi en tout en le menaçant avec la pointe du Kodachi.
Reculer d'un second pas en Ukuri Ashi pour revenir à la position d'origine.	Suivre de nouveau Uchidachi pour reprendre la position centrale.
Casser la garde, puis reculer de 5 petits pas en Ayumi ashi.	Casser la garde, puis reculer de 5 petits pas en Ayumi ashi.
Prendre la garde Chudan no Kamae.	Prendre la garde Chudan no Kamae.

D. Yonhon me

Uchidachi	Shidachi
Prendre la garde Jodan no Kamae.	Prendre la garde Chudan no Kamae, en orientant la pointe du sabre vers la main gauche d'Uchidachi
Avancer de 3 pas en Ayumi Ashi.	Avancer de 3 pas en Ayumi Ashi.
Une fois à distance, marquer un temps d'arrêt en affirmant son Zanshin.	Une fois à distance, marquer un temps d'arrêt en affirmant son Zanshin.
Lancer un grand Men en avançant d'un pas en Ukuri Ashi et en prononçant le Kiaï « YA ». Prolonger sa coupe afin d'avoir le bras parallèle au sol.	Esquiver en Hiraki Ashi vers la droite tout en armant au-dessus de la tête. Couper un grand Men au niveau de la tempe gauche de Uchidachi au moment où son Men aboutit et prononcer le Kiaï « TO ».
Reculer d'un pas en Ukuri Ashi pour reprendre sa position centrale tout en revenant en Chudan no Kamae.	Reprendre la position d'origine en revenant en Chudan no Kamae tout en menaçant Uchidachi à l'aide de son sabre.
Casser la garde, puis reculer de 5 petits pas en Ayumi ashi.	Casser la garde, puis reculer de 5 petits pas en Ayumi ashi.
Prendre la garde Chudan no Kamae.	Prendre la garde Chudan no Kamae.

E. Gohon me

Uchidachi	Shidachi
Prendre la garde Jodan no Kamae.	Prendre la garde Chudan no Kamae, en orientant la pointe du sabre vers la main gauche d'Uchidachi
Avancer de 3 pas en Ayumi Ashi.	Avancer de 3 pas en Ayumi Ashi.
Une fois à distance, marquer un temps d'arrêt en affirmant son Zanshin.	Une fois à distance, marquer un temps d'arrêt en affirmant son Zanshin.
Lancer un grand Men en avançant d'un pas en Ukuri Ashi et en prononçant le Kiaï « YA »	Esquiver en passant sous le Kodachi d'Uchidachi en vous déplaçant vers la gauche et l'arrière. Dans le même temps, réaliser une coupe Ashi en coupant la jambe droite d'Uchidachi de la droite vers la gauche en prononçant le Kiaï « TO ».
Rester dans la position.	Se relever sur place et revenir en Chudan no Kamae, afin de menacer le visage de son adversaire.
Reculer d'un pas en Ukuri Ashi pour reprendre sa position d'origine tout en revenant en Chudan no Kamae.	Revenir dans la position d'origine en se décalant sur la droite tout en conservant Chudan no Kamae.
Rengainer son sabre et effectuer la cérémonie de clôture	Rengainer son sabre et effectuer la cérémonie de clôture

XVI. Choken no kata

A. Ippon me

Uchidachi	Shidachi
Prendre la garde Chudan No Kamae	Prendre la garde Chudan No Kamae
Avancer de 3 pas en Ayumi Ashi.	Avancer de 3 pas en Ayumi Ashi.
Une fois à distance, marquer un temps d'arrêt en affirmant son Zanshin.	Une fois à distance, marquer un temps d'arrêt en affirmant son Zanshin.
Lancer un grand Men en avançant d'un pas en Ukuri Ashi et en prononçant le Kiaï « YA ». Coupe jusqu'à l'horizontale.	Esquiver en se déplaçant en Ukuri Ashi sur la diagonale gauche de manière à éviter la coupe. Dans le même temps, armer en grand Osae Kote et couper le Kote d'Uchidachi en prononçant le Kiaï « TO ».
Reculer d'un pas en Ukuri Ashi pour reprendre sa position d'origine tout en revenant en Chudan no Kamae.	Revenir dans la position d'origine en se décalant sur la droite tout en revenant en Chudan no Kamae.
Casser la garde, puis reculer de 5 petits pas en Ayumi Ashi.	Casser la garde, puis reculer de 5 petits pas en Ayumi Ashi.
Prendre la garde Chudan no Kamae.	Prendre la garde Chudan no Kamae.

B. Nihon Me

Uchidachi	Shidachi
Prendre la garde Chudan No Kamae	Prendre la garde Migi Jodan No Kamae
Avancer de 3 pas en Ayumi Ashi.	Avancer de 3 pas en Ayumi Ashi.
Une fois à distance, marquer un temps d'arrêt en affirmant son Zanshin.	Une fois à distance, marquer un temps d'arrêt en affirmant son Zanshin.
Lancer un grand Tsuki au niveau du sternum en avançant d'un pas en Ukuri Ashi et en prononçant le Kiaï « YA »	Esquiver en reculant la jambe droite au niveau de la jambe gauche et en montant sur la pointe des pieds. Dans le même temps, couper les deux Kote d'Uchidachi avec une coupe circulaire en Sukui Kote tout en prononçant le Kiaï « TO ». Puis remonter immédiatement en Hidari Jodan
Reculer d'un pas en Ukuri Ashi pour reprendre sa position d'origine tout en revenant en Chudan no Kamae.	Reprendre le centre en position Chudan No Kamae
Casser la garde, puis reculer de 5 petits pas en Ayumi Ashi.	Casser la garde, puis reculer de 5 petits pas en Ayumi Ashi.
Prendre la garde Chudan no Kamae.	Prendre la garde Chudan no Kamae.

C. Sanbon Me

Uchidachi	Shidachi
Prendre la garde Migi Jodan No Kamae	Prendre la garde Migi Jodan No Kamae
Avancer de 3 pas en Ayumi Ashi.	Avancer de 3 pas en Ayumi Ashi.
Une fois à distance, marquer un temps d'arrêt en affirmant son Zanshin.	Une fois à distance, marquer un temps d'arrêt en affirmant son Zanshin.
Faire une grande fente sans bouger la jambe gauche, et venir couper la jambe droite de Shidachi de droite à gauche en prononçant le Kiaï « YA »	Esquiver en reculant la jambe droite de manière à réaliser Iki Ashi. Dans le même temps, trancher l'épaule droite d'Uchidachi avec une grande coupe circulaire en Mawashi Uchi tout en prononçant le Kiaï « TO » puis remonter immédiatement en Migi Jodan No Kamae
Remonter pour reprendre sa position d'origine tout en revenant en Chudan no Kamae.	Reprendre le centre en position Chudan No Kamae
Casser la garde, puis reculer de 5 petits pas en Ayumi Ashi.	Casser la garde, puis reculer de 5 petits pas en Ayumi Ashi.
Prendre la garde Chudan no Kamae.	Prendre la garde Chudan no Kamae.

D. Yonhon Me

Uchidachi	Shidachi
Prendre la garde Migi Jodan No Kamae	Prendre la garde Migi Wake No Kamae En reculant la jambe droite
Avancer de 3 pas en Ayumi Ashi.	Avancer de 3 pas en Ayumi Ashi.
Une fois à distance, marquer un temps d'arrêt en affirmant son Zanshin.	Une fois à distance, marquer un temps d'arrêt en affirmant son Zanshin.
Déclencher un grand Men qui se prolonge jusqu'au torse de Shidachi en prononçant le Kiaï « YA » et en avançant d'un pas en Ukuri Ashi.	Faire un mouvement Tai Sabaki sur la droite en amenant la jambe droite devant de manière à esquiver la coupe tout en tranchant les deux Kote d'Uchidachi par le dessous. En ramenant la jambe gauche réaliser une grande coupe circulaire de bas en haut en prononçant le Kiaï « TO ».
Rester dans la position	Finir le mouvement Hiraki Ashi en faisant suivre la jambe gauche qui vient se placer dans sa position normale tout en amenant le sabre dans la position finale Hidari Kaeshi Do.
Reculer d'un pas en Ukuri Ashi pour reprendre sa position d'origine tout en revenant en Chudan no Kamae.	Se décaler sur la gauche pour se réaligner tout en revenant en Chudan no Kamae
Casser la garde, puis reculer de 5 petits pas en Ayumi Ashi.	Casser la garde, puis reculer de 5 petits pas en Ayumi Ashi.
Prendre la garde Chudan no Kamae.	Prendre la garde Chudan no Kamae.

E. Gohon Me

Uchidachi	Shidachi
Prendre la garde Chudan No Kamae	Prendre la garde Chudan no Kamae
Avancer de 3 pas en Ayumi Ashi.	Avancer de 3 pas en Ayumi Ashi.
Une fois à distance, marquer un temps d'arrêt en affirmant son Zanshin.	Une fois à distance, marquer un temps d'arrêt en affirmant son Zanshin.
Lancer un grand Men en avançant d'un pas en Ukuri Ashi et en prononçant le Kiaï « YA »	Esquiver en passant sous le Choken d'Uchidachi en vous déplaçant vers la gauche en avançant la jambe gauche. Dans le même temps, réaliser une coupe Katate Ashi en coupant la jambe droite d'Uchidachi de la gauche vers la droite avec la main gauche en ramenant le pied droit et prononçant le Kiaï « TO ».
Rester dans la position.	Se relever sur place, le pied gauche devant et en position Katate Chudan no Kamae
Reculer d'un pas en Ukuri Ashi pour reprendre sa position d'origine tout en revenant en Chudan no Kamae.	Se décaler sur la gauche pour se réaligner tout en revenant en Chudan no Kamae
Casser la garde, puis reculer de 5 petits pas en Ayumi Ashi.	Casser la garde, puis reculer de 5 petits pas.
Prendre la garde Chudan no Kamae.	Prendre la garde Chudan no Kamae.

F. Roppon Me

Uchidachi	Shidachi
Prendre la garde Hasso No Kamae en avançant le pied gauche	Prendre la garde Taito
Avancer de 3 pas en Ayumi Ashi.	Avancer de 3 pas en Ayumi Ashi.
Une fois à distance, marquer un temps d'arrêt en affirmant son Zanshin.	Une fois à distance, marquer un temps d'arrêt en affirmant son Zanshin.
Lancer une grande coupe Kesa Geri en ré-avançant le pied droit et prononcer le Kiaï « YA ».	Esquiver en se déplaçant légèrement sur l'arrière gauche. Dans le même temps, dégainer le sabre avec la main droite et au niveau de la tempe droite d'Uchidachi en prononçant le Kiaï « TO », sans porter la coupe.
Reculer d'un pas en Ukuri Ashi pour reprendre sa position d'origine tout en revenant en Chudan no Kamae.	Se décaler sur la droite pour se réaligner tout en revenant en Chudan no Kamae
Casser la garde, puis reculer de 5 petits pas en Ayumi Ashi.	Casser la garde, puis reculer de 5 petits pas en Ayumi Ashi.
Prendre la garde Chudan no Kamae.	Prendre la garde Chudan no Kamae.

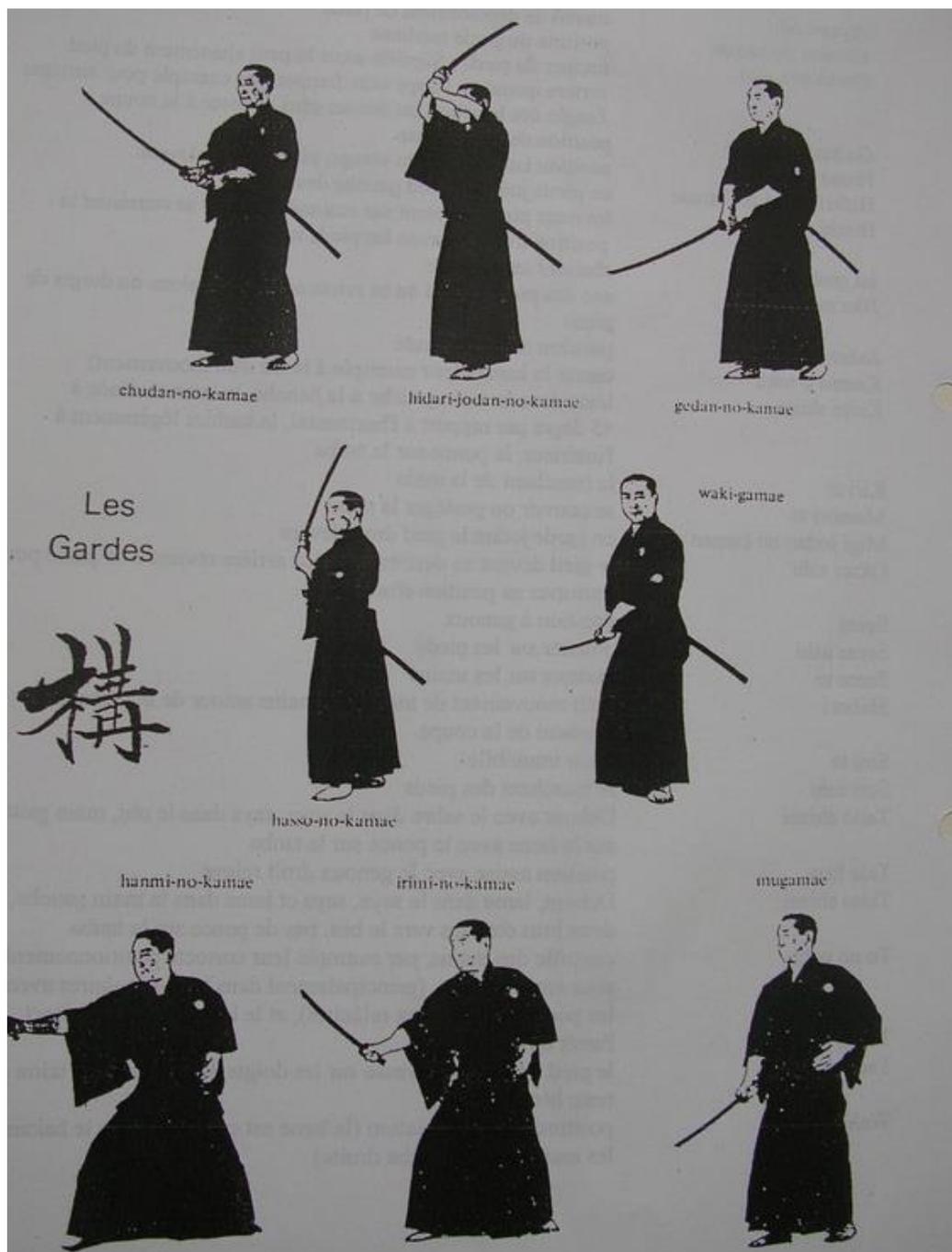
G. Nanahon Me

Uchidachi	Shidachi
Prendre la garde Chudan No Kamae	Prendre la garde Chudan no Kamae
Avancer de 3 pas en Ayumi Ashi.	Avancer de 3 pas en Ayumi Ashi.
Une fois à distance, marquer un temps d'arrêt en affirmant son Zanshin.	Une fois à distance, marquer un temps d'arrêt en affirmant son Zanshin.
Lancer un grand Men en avançant d'un pas en Ukuri Ashi et en prononçant le Kiaï « YA »	Faire un Hidari Kaeshi Men, puis couper la jambe droite d'Uchidachi de droite à gauche en se décalant d'un pas sur la gauche en Ukuri Ashi et en prononçant le Kiaï « TO ».
Reculer d'un pas en Ukuri Ashi pour reprendre sa position d'origine tout en revenant en Chudan no Kamae.	Se décaler sur la gauche pour se réaligner tout en revenant en Chudan no Kamae
Rengainer son sabre et effectuer la cérémonie de clôture	Rengainer son sabre et effectuer la cérémonie de clôture

XVII. Ken No Kata

Les kata de Kendo (aussi appelés Kendo No Kata ou Nihon Kendo Kata) sont une synthèse de différentes écoles anciennes. Créés en 1912 par un comité d'experts ils se composent de dix séquences codifiées de combat entre deux partenaires, sept avec le bokken (sabre long) et trois avec un Shoto (sabre court) pour le Shidachi.

Se référer aux textes officiels KENDO : traduction de M. Raick « Nihon Kendo Kata », N° spécial LA Voix du Kendo, édition Presse du Macif Central.



<p>1 – Ippon me</p> <p>Uchi Dachì : Tachi - Hidari Jodan Shi Dachì : Tachi - Migi Jodan Waza : Men Nuki Men</p>	<p>2 – Nihon me</p> <p>Uchi Dachì : Tachi - Chudan Shi Dachì : Tachi - Chudan Waza : Kote Nuki Kote</p>
<p>3 – Sanbon me</p> <p>Uchi Dachì : Tachi - Gedan Shi Dachì : Tachi - Gedan Waza : Tsuki Nayashi Tsuki</p>	<p>4 – Yohon me</p> <p>Uchi Dachì : Tachi - Hasso Shi Dachì : Tachi - Wakigamae Waza : Tsuki Kaeshi Men</p>
<p>5 – Gohon me</p> <p>Uchi Dachì : Tachi - Hidari Jodan Shi Dachì : Tachi - Chudan Waza : Men Suriage Men</p>	<p>6 – Roppon me</p> <p>Uchi Dachì : Tachi - Chudan Shi Dachì : Tachi - Gedan Waza : Kote Suriage Kote</p>
<p>7 – Nanahon me</p> <p>Uchi Dachì : Tachi - Chudan Shi Dachì : Tachi - Chudan Waza : Men Nuki Do</p>	<p>8 – Happon me ou Kodachi Ippon me</p> <p>Uchi Dachì : Tachi - Hidari Jodan Shi Dachì : Kodachi - Hanmi Chudan Waza : Men Ukenagashi Men (Migi)</p>
<p>9 – Kyuhon me ou Kodachi Nihon me</p> <p>Uchi Dachì : Tachi - Gedan Shi Dachì : Kodachi - Hanmi Chudan Waza : Men Ukenagashi Men (Hidari)</p>	<p>10 – Juppon me ou Kodachi Sanbon me</p> <p>Uchi Dachì : Tachi - Chudan Shi Dachì : Kodachi - Hanmi Gedan Waza : Men Suriage et Suriotoshi, Do Surinagashi et Surikomi</p>

XVIII. Lexique

A

Ai Kakari Geiko : Kakari Geiko exécuté simultanément par les deux partenaires sans distinction des rôles de Moto Dachi ou de Kakari.

Ai Nuki : esquives simultanées.

Aiuchi : situation dans laquelle les deux partenaires marquent un point simultanément.

Anza : position assise en tailleur.

Ashi : jambes, pieds.

Ashi Sabaki : déplacement des pieds.

Ayumi Ashi : marche normale.

B

Budo : voie de l'art martial.

Bushido : voie du guerrier.

C

Chikai Maai : distance où les combattants sont rapprochés à la portée d'une attaque directe de l'autre.

Choken : sabre long.

Chudan No Kamae : garde du milieu, la plus courante.

Chushin : centre, milieu.

D

Dan : degré dans la ceinture noire.

Datotsu : ensemble des coupes et piques.

Debana Waza : attaque dans l'intention d'attaque du partenaire.

Do : le tronc.

Dojo : salle d'entraînement et de méditation, anciennement salle d'armes.

Domo Arigato Gozaimashita : signifie "je vous remercie beaucoup".

E

Encho : prolongation du combat en cas d'égalité.

F

Fukushin : nom des deux arbitres latéraux.

Fumikomi : coupe du pied droit au moment de l'Uchi

Fushen Gashi : victoire par forfait de l'adversaire.

G

Guedan No Kamae : garde basse.

Gogaku Geiko : combat d'entraînement entre deux partenaires de même niveau.

Gogi : consultation entre les arbitres.

H

Hanmi No Kamae : garde de biais par rapport à l'adversaire.

Hansoku : faute, infraction, pénalité déclarée par l'arbitre à la suite de la transgression d'une règle de compétition.

Hantai : jugement, décision. Dans certaines compétitions en cas de match nul après écoulement du temps réglementaire, l'arbitre central appelle les deux autres arbitres pour désigner, à la majorité, le vainqueur.

Harai Waza : technique d'attaque du sabre du partenaire par un balayage de bas en haut.

Hasso No Kamae : garde sur l'épaule droite, garde proche de la bouche, pointe dirigée vers le haut.

Hata : drapeau.

Haya Suburi : forme de Suburi avec déplacements rapides des pieds.

Hidari : gauche

Hiki Waza : technique de coupe réalisée en reculant.

Hikiwake : match nul.

Hiraki Ashi : forme de déplacement des pieds en ouverture (latéral avant gauche ou droit).

I

Igi : réclamation.

Ippon : un point en compétition.

Ippon Shobu : formule de compétition où le premier des deux combattants qui porte une technique valant Ippon est déclaré vainqueur.

Irimi : consiste à introduire le corps à l'intérieur de la garde adverse.

Issoku Itto No Maai : distance par rapport à l'adversaire où il est possible de porter une coupe en un seul pas.

J

Ji Geiko : combat d'entraînement libre sans convention ni arbitrage.

Jodan No Kamae : garde haute.

Jogai : sortie de l'aire de combat.

K

Kaeshi Waza : technique de contrôle du sabre adverse en utilisant l'énergie de l'attaque pour riposter.

Kakari : nom donné au partenaire guidé par le Moto Dachi dans les différents Keiko.

Kakari Geiko : exercice dans lequel le pratiquant enchaîne les techniques avec continuité.

Kamae : "en garde !".

Kamiza : côté du dojo réservé aux enseignants et aux invités de haut niveau.

Kata : forme traditionnelle de transmission des arts martiaux sous forme de techniques codifiées.

Katana : sabre japonais que les Samouraïs portaient à la ceinture.

Katsugi Waza : technique réalisée en armant le sabre au-dessus de l'épaule.

Keiko : exercice d'entraînement.

Ken : terme générique désignant le sabre ou une lame.

Kensen : pointe du sabre.

Kenshi : escrimeur.

Ki : détermination mentale et physique nécessaire pour porter une coupe.

Ki Ken Tai No Ichi : énergie, sabre, corps, les trois éléments fondamentaux permettant la réalisation correcte d'une coupe.

Ki Ken Tai No Uchi : harmonie de l'esprit, du sabre et du corps dans la réalisation des techniques.

Kiaï : manifestation de l'énergie par le cri qui jaillit du corps.

Kihon Dosa : enchaînement de coupes fondamentales (Men, Kote, Migi Kara Do, Hidari Kara Ashi, Tsuki).

Kihon Waza : techniques fondamentales.

Kime : détermination sans faille.

Kiri Kaeshi : exercice de coupes successives en Choken Morote. A une coupe Shomen succèdent plusieurs coupes Sayu Men en avançant puis en reculant. Le partenaire, dans le rôle de Moto Dachi reçoit les coupes sur son Choken.

Kodachi : sabre court.

Kote : avant-bras.

Kyu : classe, échelon, niveau inférieur au premier dan (du 6ème au 1er kyu).

M

Maai : notion d'intervalle espace-temps entre deux partenaires.

Maki Otoshi Waza : technique d'attaque de l'arme adverse avec sa propre arme, par un mouvement circulaire des mains à partir de la poignée

Mawari Geiko : exercice continu durant lequel les pratiquants tournent à chaque signal de changement pour faire face à un nouveau partenaire.

Men : désigne le casque de protection et l'Ippon correspondant aux coupes Shomen et Yokomen.

Men Wo Tore : "enlevez le men !"

Men Wo Tsuke : "mettez le men !"

Migi : droite.

Mokuso : méditation assise

Moto Dachi : partenaire qui dirige l'exercice.

N

Naname : en biais, en oblique.

Nidan Waza : technique d'enchaînement immédiat de deux techniques.

Nigiri : prise des deux mains sur la Tsuka.

Nihon me : début du combat pour le deuxième point quand un seul point est marqué.

Nisoku Itto No Maai : distance nécessitant deux pas pour porter une coupe.

Nito : utilisation de deux sabres ou Shinaï (un grand, un petit).

Nito No Kamae : garde correspondant à l'utilisation de deux sabres.

Nuki Waza : technique d'esquive de l'attaque adverse suivie dans le même temps d'une riposte.

O

Okuri Ashi : forme de déplacement des pieds, le pied droit restant devant le pied gauche (désigne aussi et surtout le fait de ramener le pied gauche).

Onegai Shimasu : formule de politesse « voulez-vous me donner une leçon s'il vous plaît ? » (en début de cours).

Osae Waza : technique qui consiste à maintenir l'arme adverse avec sa propre arme.

Osame To : "rengainez !""

R

Rei : le salut et "saluez !"

Renzoku Waza : techniques enchaînées.

S

Saikai : déplacement latéral gauche/droite.

Sanbon Shobu : combat en deux points gagnants.

Sei Retsu : "alignez-vous !"

Seiza : position agenouillée, les fesses sur les genoux.

Seme : action de menacer l'autre en pénétrant dans sa garde par un léger déplacement vers l'avant.

Sempai : ancien, supérieur en ancienneté parmi les élèves d'un Dojo. C'est lui qui donne les ordres de salut au début et à la fin de l'entraînement.

Shiai Geiko : compétition, combat arbitré.

Shiai Jo : aire de combat.

Shidachi : partenaire qui profite des opportunités créées par Uchidachi dans le Kata.

Shimeru : action de serrer les mains sur la Tsuka.

Shimoza : côté du dojo réservé aux élèves.

Shinkokyu : exercice de respiration.

Shizei : attitude, posture.

Shizentai : position debout naturelle, les bras le long du corps et les pieds écartés de la largeur des épaules environ.

Shobu : point décisif en compétition quand chaque combattant a déjà marqué un point.

Shobu Ari : victoire en compétition après deux points marqués.

Shomen : coupe au milieu de la tête.

Sonkyo : position accroupie, buste redressé, arme pointée devant soi.

Suburi : exercice de répétition de coupes dans le vide, précédées d'un armé plus ou moins ample suivant le but recherché.

Suriage Waza : technique de contrôle de la technique de l'adversaire, contrôle de son sabre en le déviant par un mouvement de frottement de demi-arc de cercle.

Sutemi : action réalisée sans esprit de retenue et en employant toute l'énergie positive (est contraire à une attaque suicide).

T

Tabi : chaussure, chausson.

Tai Atari : collision des corps des deux partenaires.

Tai Sabaki : fait de mouvoir le corps.

Tai to : "sabre à la ceinture".

Taikai : réunion de compétition, tournoi.

Tanto : poignard.

Te No Uchi : "l'intérieur des mains», terme utilisé pour sensibiliser le pratiquant sur la sensation physique du contact de la main avec le manche du sabre.

Tenugui : foulard que l'on met sous le Men pour absorber la transpiration.

Tsuba : garde du sabre.

Tsugi Ashi : avancée préparatoire du pied gauche qui prend appui au niveau du pied droit pour lancer des attaques de loin.

Tsuka : poignée du sabre.

Tsuki : coup d'estoc.

U

Uchi : terme générique des coupes de taille.

Uchi Dachi : celui qui, dans le Kata, subit la contre-attaque.

Uchi Komi : exercice de répétition sur des thèmes en rapport avec l'expérience des pratiquants.

Uchi Kaeshi : exercice de coupes et blocages successifs : coupe Shomen, deux coupes Sayu Men, puis Sayu Do, Sayu Ashi et Tsuki en avançant puis en reculant. Le partenaire, dans le rôle de Motodachi reçoit les coupes sur son Kodachi ou son Choken libre.

Uchi Komi Geiko : un pratiquant expérimenté (Motodachi) conduit l'exercice avec un autre pratiquant en offrant des opportunités de coupe à son adversaire, mais sans combattre lui-même.

Uchi Otoshi Waza : technique de défense suivie de contre-attaque qui consiste à couper le Shinaï adverse vers le bas et à profiter du déséquilibre ainsi créé pour riposter.

Uke Waza : parer ou bloquer l'attaque adverse avec son propre sabre.

W

Wakigamae : garde latérale basse, dans laquelle le sabre est en arrière du corps qui est de profil, la pointe du sabre étant dirigée vers l'arrière.

Waza : technique ou travail.

Y

Yame : "arrêtez !"

Yari : pique.

Yoko men : coupe sur le sommet latéral de la tête (nom générique de Migi et Hidari Men).

Z

Zanshin : esprit de vigilance qui doit exister avant, pendant et après la coupe

Zen : méditation, nom donné à une branche, d'origine chinoise, du bouddhisme. Au Japon, elle a influencé très tôt le comportement des classes de guerriers.

Zenshin Kotai : progression alternée vers l'avant et vers l'arrière.

XIX. Remerciements

Rédaction :

Jean-Christophe DANNEMARD
Alain GIROT
Jocelyn CHERRUAULT
Céline LESCUYER
Jean-Claude GIROT
Jérémy COURTOIS
Alain DODART

Photos et illustrations :

Malik AGAOUA
Céline LESCUYER
Jean-Christophe DANNEMARD

Sources :

Textes officiels de la Fédération Internationale Chanbara
Textes officiels CNKDR et ZNKR