



Otake Toshiyuki Sensei

## « Points à noter lors de l'enseignement »

All Japan Kendo Federation Iai (Ver. 2024.06.23)



Traduction du japonais à l'anglais par Andy Watson © Août 2024

*[Précisions apportées lors du séminaire d'août 2024 à Wrocław]*



Furuichi Norio Sensei

« Points à noter lors de l'enseignement » est destiné à fournir des instructions faciles à comprendre de débutants à novices (3e dan ou moins) et les élèves intermédiaires (4e et 5e dan). Nous nous sommes efforcés de rendre le texte facile à comprendre non seulement pour ceux qui enseignent, mais aussi pour ceux qui reçoivent l'enseignement.

Nous continuerons à apporter des améliorations et des modifications à l'avenir, donc n'hésitez pas à nous faire part de vos questions et de vos suggestions. Merci.

### 1. Reihō :



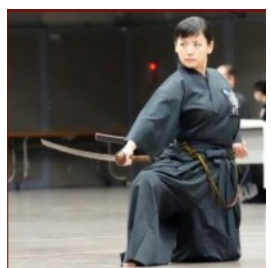
Oshita Masakazu Sensei

- 1.1. Keitō shisei : La main droite est légèrement tendue de façon que le bout des doigts touche le Hakama et que la main pende naturellement le long du corps.
- 1.2. Shinza e no rei (Shomen ni rei) : En passant le sabre à la main droite, les deux talons doivent se toucher et on doit se tenir dans une posture attentive.
- 1.3. Hajime no torei (Salut du début au sabre) :



Jock Hopson Sensei

- 1.3.1. Comment placer le sabre : Avec la paume droite tournée vers le haut, placer le pouce sur la Tsuba. Saisir avec la main gauche près du Kojiri par le dessus et maintenir le Sageo. Tirer le Kojiri d'environ un poing plus près de soi et poser doucement le sabre. Le milieu de la longueur totale du sabre (de la Tsukagashira au Kojiri) doit être aligné avec son propre centre.  
Remarque : près du Kojiri signifie à environ un poing de l'extrémité.



Takizawa Tomomi Sensei

- 1.3.2. Comment porter le sabre (Taitō) : prendre le sabre avec les deux mains en même temps et insérer le Kojiri dans l'ouverture faite par votre pouce gauche dans le Obi. Placer la main gauche sur le côté gauche du Obi ; utiliser la main droite pour insérer le sabre de sorte que la Tsuba soit devant le nombril.

- 1.4. Owari no torei (Salut de la fin au sabre) :



Inari Yuko Sensei

- 1.4.1. Comment placer le sabre et Za-rei : avec la main gauche, amener le sabre légèrement en avant et vers la droite, puis changer avec la main droite. Dresser le sabre verticalement sur le sol en diagonale vers la droite et sans déplacer le Kojiri, poser doucement le sabre vers la gauche. Le milieu de toute la longueur du sabre (de la Tsukagashira au Kojiri) doit être aligné avec son propre centre. Aligner le sageo avec la main droite.

Remarque : Lorsque l'on pose le sabre sur la gauche, ne pas faire glisser le Kojiri sur le sol.

- 1.4.2. Comment relever le sabre : Soulever doucement le sabre vers son centre sans faire de pause dans le mouvement, amener la main gauche à peu près à mi-hauteur de la Saya et la faire glisser vers le bas près du Kojiri.

### 2. Jitsugi (techniques)

- 2.1. Ipponme - Mae

- 2.1.1. Tirer la main droite vers le centre du visage de votre adversaire.



Ishido Kotaro Sensei



Polski Związek Kendo

- 2.1.2. À la fin du Nukitsuke, le poing droit doit être à environ 45° de la diagonale avant droite et le haut du corps ouvert vers la gauche approximativement à 45°.
- 2.1.3. Au point ci-dessus, le Kissaki doit être directement devant l'épaule droite (de sorte que la coupe se termine à la tempe gauche de l'adversaire).
- 2.1.4. La main gauche doit se placer sur la Tsuka au même moment que le Furikaburi, lorsque la main se ferme, la coupe verticale doit être faite (Kiriorosu).
- 2.1.5. Au moment du Chiburi, la paume de la main droite doit être tournée vers le haut et conformément à l'explication, avec la paume de la main droite inclinée vers le haut, faire pivoter l'épaule droite et avec tout le bras droit faire une large rotation pour élever le sabre à la hauteur de l'épaule ; à partir de là, plier le coude et amener le sabre près de la partie supérieure de la tempe droite. À ce stade, le Kissaki ne doit pas être en dessous de l'horizontale ; en regardant de face, le Kissaki doit être légèrement à l'extérieur et au-dessus du poing.  
Remarque : lors de la réalisation de Chiburi avec le poing proche de la partie supérieure de la tempe, il existe un risque de blessure par coupure de la tête en fonction de l'angle du sabre, la prudence est de mise.  
Le Chiburi est réalisé en lançant le sabre vers le bas jusqu'à la diagonale gauche en Kesa (comme une coupe de 10 h à 4 h vers l'avant).

## 2.2. Nihomme - Ushiro

- 2.2.1. Après s'être dressé sur la pointe des deux pieds, avec la sensation d'ouvrir l'épaule gauche vers l'arrière, faire Nukitsuke sur un adversaire légèrement décalé vers la gauche. Ne pas regarder l'adversaire en tournant uniquement le cou mais tourner le haut du corps pour faire complètement face à l'adversaire.

## 2.3. Sanbonme - Ukenagashi

- 2.3.1. Placer le pied gauche à l'intérieur du genou droit avec les orteils pointés légèrement vers l'extérieur (environ 30°), levez-vous tout en tirant le sabre vers le haut. À ce moment, le haut du corps est tourné d'environ 30° par rapport à l'adversaire (s'assurer que le pied gauche ne dépasse pas le genou droit).
- 2.3.2. Au moment où le Kissaki quitte le Koiguchi, avancer le pied droit pour faire une forme de type « ㄐ », dévier le sabre descendant de l'adversaire avec une action de balayage vers le haut du Shinogi gauche (ligne de crête sur le côté de la lame). Le poing droit doit être au-dessus et devant l'épaule droite, le Kissaki doit être aligné avec le côté du corps à peu près à la hauteur de l'épaule.
- 2.3.3. Le Kissaki du sabre de déflexion (une fois impacté par le sabre de l'adversaire) pivotera vers le haut et derrière l'épaule en raison de l'élan communiqué.  
Remarque : Le sabre ne doit pas s'arrêter du moment où l'on commence à dégainer jusqu'à la fin de la coupe. S'efforcer de le faire en un seul mouvement continu.
- 2.3.4. Lorsqu'on effectue la coupe Kesa descendante sur l'adversaire en face de soi, le haut du corps doit être légèrement ouvert à gauche du Shomen (environ 30°), tandis que l'on recule le pied gauche derrière le pied droit, les orteils doivent être légèrement tournés vers la gauche du Shomen (environ 10-15°), l'ennemi doit être coupé selon un angle de 1 h à 7 h. Le visage doit regarder vers l'avant (Shomen).

## 2.4. Yonhonme - Tsukaate

- 2.4.1. Après la frappe avec la Tsuka, tourner la Saya tout en faisant Sayabiki en même temps que l'on se tourne pour être orienté vers l'adversaire arrière.

- 2.4.2. En même temps que l'on ouvre le haut du corps, libérer le sabre, placer le au niveau du Suigetsu (plexus solaire), placer le milieu du dos du sabre sur la poitrine gauche. À ce stade, le tranchant doit être tourné vers l'extérieur et la lame horizontale. En saisissant la Tsuka, le poing droit doit être positionné à 90° par rapport à elle.
- 2.4.3. Lorsque l'estoc est effectué au Suigetsu de l'adversaire arrière, la lame doit être horizontale. Le genou droit doit rester à 90° et ne doit pas s'effondrer vers l'intérieur, de plus les hanches ne doivent pas s'affaisser, le haut du corps doit être dans une position ouverte vers la gauche (Migi Hanmi).
- 2.4.4. Après l'estoc, le sabre doit passer par une action de retrait (Hikinuki) et par Ukenagashi pour être levé au-dessus de la tête.  
Remarque : Le terme « Ukenagashi ni Furikaburi » (lever le sabre en passant par Ukenagashi) signifie que la Tsukagashira est levée et que le Kissaki est laissé incliné vers le bas lorsqu'il est au-dessus de la tête.  
Remarque : à partir de Yonhonme (à l'exception du n°11), tous les Furikaburi sont effectués en passant par Ukenagashi.
- 2.4.5. Après la coupe vers le bas, s'assurer que les orteils gauches soient alignés derrière le genou gauche comme dans Ipponme - Mae.
- 2.4.6. Une fois le Noto achevé, avec un genou au sol en posture Sonkyo, le genou gauche doit pointer vers l'avant. Le genou droit doit être ouvert à environ 45° vers la droite.
- 2.5. Gohonme - Kesagiri
- 2.5.1. Dégainer vers l'avant en gardant le poing droit sur la ligne médiane de l'adversaire.
- 2.5.2. Tourner la Saya vers la gauche et vers le bas tandis que le pied droit avance et couper vers le haut à travers le Kesa inversé de l'adversaire de 7 h à 1 h. À la fin de l'action de coupe vers le haut, le poing droit doit arriver au-dessus de l'épaule droite. Le pied gauche ne doit pas bouger de cette position. Le sabre levé doit immédiatement couper vers le bas à partir de l'articulation de l'épaule à travers le Kesa (de 1 h à 7 h).
- 2.5.3. Lorsque la coupe montante est accomplie, le Kissaki doit être incliné vers le haut et vers l'arrière sans descendre en dessous de l'horizontale.
- 2.6. Ropponme - Morotezuki
- 2.6.1. Dégainer vers l'avant en gardant le poing droit sur la ligne médiane de l'adversaire. (Le Nukiuchi doit aller du point supérieur droit de la tête de l'adversaire, vers 11 h, jusqu'au menton avec une coupe Kirioroshi efficace).  
Remarque : Le terme Nukiuchi signifie qu'une fois que le sabre est libéré du Koiguchi, il ne doit pas s'arrêter, le Kirioroshi doit être exécuté en un instant.
- 2.6.2. Lorsque le Kissaki est abaissé en Chudan (hauteur du Suigetsu), les orteils du pied gauche ne doivent pas dépasser le talon du pied droit.
- 2.6.3. Lors de la coupe des deux adversaires à l'avant et à l'arrière, le sabre ne doit pas sortir de la largeur du corps, la Tsukagashira doit être levée pour faire Ukenagashi ni Furikaburi.
- 2.7. Nanahonme - Sanpogiri
- 2.7.1. Dans cette technique avec trois adversaires, on coupe d'abord l'adversaire à droite au-dessus de la tête avec Nukiuchi, puis on coupe l'adversaire à gauche par le haut avec Kirioroshi, enfin l'adversaire devant est coupé par le haut avec Kirioroshi pour remporter le combat. Dans ce but, il est important d'être correct, de ne pas faire de déplacement ou de mouvements inutiles.

- 2.7.2. En direction de l'adversaire de devant (à 12 ), dégainer le sabre d'environ 1 ou 2 poings comme pour faire Nukiuchi ; tout en contrôlant le mouvement de l'adversaire de devant, se tourner instantanément pour faire Nukiuchi vers l'adversaire de droite (à 3 h).
- 2.7.3. Lorsque l'on se tourne vers la droite, les orteils du pied gauche doivent être légèrement tournés vers la droite (environ 2 h), le haut du corps doit être tourné vers la droite. En même temps que l'on se tourne vers la droite tout en dégainant le sabre, le pied droit doit avancer vers la diagonale avant droite (environ 2 h ; à ce stade, le pied gauche doit rester dans la même position) ; le Nukiuchi doit être fait du côté supérieur droit de la tête de l'adversaire jusqu'au menton (l'ennemi de droite est à 3 h).
- 2.7.4. En se tournant pour faire face à l'adversaire de gauche (en direction de 9 h), saisir la Tsuka avec la main gauche au-dessus de la tête et faire Kirioroshi. Pendant ce temps, ni le pied gauche ni le pied droit ne doivent bouger, les talons doivent tourner en utilisant le bol des pieds comme pivot pour faire tourner le corps (les deux pieds doivent être parallèles).
- 2.7.5. Le Chiburi est exécuté le long de la ligne Kesa à partir de Morote Hidari Jodan.  
Remarque : Jupponme – Shihogiri est exécuté de la même manière.

## 2.8. Happonme – Ganmenate

- 2.8.1. Après le coup au visage, en même temps que l'on se tourne pour faire face à l'adversaire arrière, la Saya est tournée tout en faisant Sayabiki. Au moment du Sayabanare, le pied gauche doit croiser (Fumikae) pour faire complètement face à l'adversaire arrière.
- 2.8.2. Une fois que l'adversaire qui est placé d'environ une largeur de corps vers la gauche est de face, on prend un Kamae où le sabre et la Saya doivent être horizontaux.
- 2.8.3. Lors du Tsuki, le Sayabiki doit être réalisé. Le poing droit doit se déplacer horizontalement depuis le haut de la taille avec le coude en extension adéquate (de sorte que le poing termine un peu en dessous de la hauteur du Suigetsu).  
Remarque : à la fin du Tsuki, le Kissaki doit être à environ un demi-poing au-dessus de l'horizontale.

## 2.9. Kyūhonme – Soetozuki

- 2.9.1. En faisant Nukiuchi sur l'adversaire de gauche, le poing droit doit suivre la ligne médiane de l'adversaire pendant que le dégainé est fait ; sans trop tourner le corps et en laissant la hanche gauche inclinée vers l'adversaire, reculer le pied gauche tout en faisant Nukiuchi.
- 2.9.2. Lors du Soetozuki-no-Kamae, du point de vue de l'adversaire, le pied droit est retiré d'un demi-pas et le corps est tourné de 30° vers la droite.
- 2.9.3. Lorsque l'estoc est fait à l'abdomen de l'adversaire, la main gauche doit soutenir la lame par le haut avec la paume vers le bas, les doigts ne doivent pas dépasser sous la lame.
- 2.9.4. Lors du Chiburi, le Kamae doit être pris avec la main droite à hauteur de Suigetsu, le Kissaki est lancé vers la diagonale inférieure droite.

## 2.10. Jupponme – Shihogiri

- 2.10.1. Lorsqu'on s'engage vers l'adversaire arrière gauche, faire Sayabiki en tournant pour s'orienter, faire pivoter les deux talons vers la droite et ouvrir le haut du corps vers la gauche (pour prendre Migi Hanmi). Le milieu du dos du sabre doit toucher la poitrine gauche à hauteur de Suigetsu avec le tranchant tourné vers l'extérieur horizontalement. Frapper immédiatement le Suigetsu de l'adversaire. À ce moment, la lame doit être horizontale et le Kissaki ne doit pas pointer vers le haut.

2.10.2. Lorsqu'on s'engage vers l'adversaire avant gauche, lorsque le pied gauche croise (Fumi-kae), s'assurer qu'il ne fasse pas un pas en avant (Fumikomi). En passant par Wakigamae, le Kissaki doit être plus bas que la rotule et être conscient que le Kissaki reste bas lors de l'exécution de Ukenagashi ni Nurikaburi.

### 2.11. Juipponme – Sogiri

2.11.1. Lorsque le pied droit s'avance, dégainer le sabre vers l'avant à environ un quart de la lame de la Saya ; sortir le sabre pendant que le pied droit est ramené à l'arrière vers le pied gauche, en dégainant le sabre vers le haut en passant par Ukenagashi et en utilisant un Sayabiki approprié (tandis que la Tsukagashira monte), faire Furikaburi et couper en une seule action.

2.11.2. La coupe Kirioroshi ne doit pas se produire une fois que le pied droit a fini d'avancer mais elle doit plutôt se produire en même temps que le pied droit avance, en gardant conscience du Ki-Ken-Tai-no-Ichi.

2.11.3. En coupant horizontalement l'abdomen de l'adversaire de gauche à droite, ouvrir le haut du corps vers la gauche, faire un pas en avant en même temps que l'on coupe horizontalement (avec le Kissaki se déplaçant de 8 h à 2 h). Le pied gauche doit être ramené à l'unisson avec la coupe (ne pas tirer le pied gauche derrière le pied droit lorsque vous faites Hikitsuke).

2.11.4. Sans s'arrêter après la coupe horizontale, alors que le Kissaki se déplace de la position 3 h, le mouvoir exactement derrière soi pendant que l'on fait Furikaburi au-dessus de sa tête. Couper l'adversaire directement par le dessus.

### 2.12. Junihonme – Nukiuchi

2.12.1. Ne pas tirer la Tsukagashira vers l'avant, avec la main gauche faire un Sayabiki approprié tout en ouvrant l'épaule gauche, en gardant la lame dans la largeur du corps, dégainer le sabre vers le haut (pas au-dessus et devant la tête mais seulement au-dessus).

2.12.2. Une fois le sabre au-dessus de la tête, couper verticalement vers le bas en un seul mouvement. Veiller à ce que le pied gauche ne bouge pas.  
À la fin de la coupe, laigoshi devrait être adopté.

## 3. Supplément

3.1. « Yagai de no torei » (salut au sabre debout) : Amener le sabre à hauteur des yeux et sans changer de hauteur, s'incliner respectueusement sans courber le cou.

3.2. Saisie de la Tsuka : Saisir de manière que l'index droit ne recouvre pas le Fuchigane. La main gauche doit saisir de manière que le petit doigt ne recouvre pas le Makidome. L'espace entre les mains doit être compris entre 2 et 3 doigts de largeur.

## 4. En ce qui concernant les Kamae

4.1. Hasso : Depuis Hidari Jodan no Kamae, en gardant cette même position, baisser la main droite au-dessus de l'épaule droite, amener la Tsuba à hauteur de la bouche de manière qu'elle soit à environ un poing de distance pour prendre ce Kamae. Lorsque ce Kamae est établi, la sensation doit être de faire Morote Hidari Jodan avec le tranchant vers l'avant. Le poing gauche est approximativement aligné avec la ligne centrale, le Kissaki est à environ 45° vers l'arrière et vers le haut. Le pied droit est légèrement tourné vers l'extérieur (à environ 10-15°) avec le talon légèrement soulevé du sol.

- 4.2. Chudan : Le Kissaki doit être à hauteur de Suigetsu, la main gauche approximativement un poing devant le nombril, l'articulation du pouce gauche doit être à hauteur du nombril. La ligne de prologement du Kissaki doit se situer entre les yeux de l'adversaire.
- 4.3. Morote Hidari Jodan : Avec le corps dans une position naturelle gauche (Hidari Shizentai), le poing gauche doit être au-dessus et devant l'œil gauche, à une distance d'environ un poing ; le Kissaki doit être incliné vers l'arrière et vers le haut à environ 45° et légèrement incliné vers la droite (sans dépasser la largeur du corps). Le pied droit est légèrement tourné vers l'extérieur (à environ 10-15°) avec le talon légèrement soulevé du sol. (Hidari shizentai signifie se tenir dans une position naturelle et en reculant légèrement le pied droit).
- 4.4. Wakigamae : Le pied droit doit être légèrement tourné vers l'extérieur avec le talon ne touchant pas le sol. Le Kissaki doit être à l'arrière, le tranchant doit être incliné vers le bas vers la droite afin qu'un adversaire debout devant ne puisse pas voir la lame. Le poing gauche doit être environ un poing en dessous et à droite du nombril, le Kissaki doit être à environ un poing en dessous du genou.
- 4.5. Gedan : Le Kissaki doit être directement vers le bas, légèrement en dessous de la hauteur du genou (d'environ 3 à 6 cm).
- 4.6. Iaigoshi : Il s'agit d'une posture pour montrer le Zanshin avec les deux genoux légèrement fléchis et les hanches abaissées.



Chaleureux remerciements à Andy Watson Sensei  
à la All Japan Kendo Federation  
et la Polski Zwiasek Kendo pour l'organisation du séminaire