

Suburi vs. Kihon

Sources : Wikipedia (versions anglaise et française) – Dictionnaire Franco-japonais – Les italiques sont du traducteur.

Suburi (素振り): oscillation; balancement; mouvement des bras) mot japonais pour des exercices de balancement [*swings*] utilisés dans des sports tels que le baseball, le tennis, le golf, et dans les arts martiaux. En dehors du Japon, le mot est utilisé exclusivement pour des exercices de coupe individuels et répétitifs utilisés dans les arts martiaux japonais tels que Kendō, Aikidō, Iaidō et Kenjutsu. On utilise souvent un Shinai (pour le Kendō), Bōkken, Suburitō, ou même Bō Tanren. Un Iaitō ou un Shinken peuvent également être utilisés, bien que plus rarement.

Quelques types courants (ceux-ci peuvent varier selon les styles) :

- Katate-suburi (片手素振り) : En tenant l'arme avec la seule main gauche (qui est censée être la main la plus puissante)
- Haya-suburi (速素振り) : Suburi rapide où l'on coupe en avançant et où l'on prend une garde Jodan en reculant, les pieds doivent glisser sur le sol. Parfois appelé Choyakumen.
- Chōyaku-suburi (跳躍素振り) : Incorporant un saut coordonné lors de la frappe.
- Jōge-suburi (上下素振り) : Frappes avec un mouvement de balancier, [*le sabre*] touchant presque le bas du dos puis vers l'avant [*le sabre*] touchant presque le sol.
- Naname-suburi (斜め素振り) : Frappes alternatives en diagonale, coupant à travers le torse de l'adversaire, en commençant par une coupe à gauche.
- Shōmen-suburi (正面素振り) : Frappes sur le front d'un adversaire.
- Zenshin-kōtai-shōmen-suburi (前進後退正面素振り) : Frappes sur le front d'un adversaire, en commençant en avançant puis en reculant.
- Sayu-men-suburi (左右面素振り) : Frappes alternatives sur le front d'un adversaire, en commençant par votre droite.

Les Suburi sont utilisés comme un échauffement avant que la pratique réelle commence, habituellement exécutés par séries de dix, bien que parfois des séries de cent soient utilisées (en particulier avec Naname-suburi et Shōmen-suburi). Ils servent à relâcher les poignets (Naname-suburi) et à élever la fréquence cardiaque (Haya-suburi).

En pratique :

- Le pratiquant se doit de chercher la fluidité du mouvement. Les mouvements hachés et saccadés sont à proscrire.
- La souplesse ne s'acquiert qu'avec des mouvements très amples.

- La prise du Bōkken ne doit être ni trop dure ni trop molle. Les Sensei ont l'habitude d'employer l'analogie avec le tenue d'un oiseau : trop fortement on le tue, trop faiblement il s'envole.
- La fatigue n'apparaîtra rapidement que si le pratiquant est trop crispé.
- La rapidité [*sauf dans les Haya-suburi*] et la puissance ne sont pas les critères principaux : la pratique vise à travailler la précision, le contrôle, la forme exacte et un rythme harmonieux.

Kihon (基本, きほん) : Terme japonais signifiant "bases, fondements, principes" Le terme est utilisé pour désigner les techniques de base qui sont enseignées et pratiquées en tant que fondement de la plupart des arts martiaux japonais.

La pratique et la maîtrise des Kihon sont essentielles à tout entraînement avancé et comprennent l'entraînement en plusieurs rubriques :

- Techniques de base
- Postures de base
- Déplacements de base

Mais les Kihon comprennent également les représentations basique des Kata. Les Kihon sont non seulement la pratique des techniques, mais ils entretiennent aussi le Budōka dans un esprit et une attitude corrects à tout moment.

Les techniques des Kihon sont souvent pratiquées à plusieurs occasions durant chaque séance d'entraînement

Si l'on compare un Budō à un langage, alors les Kihon sont le vocabulaire de base, les Kata sont des phrases toutes faites et les « applications » (Bunkai et entraînements à deux type Kumite) sont des mises en pratique dans le langage courant.