



ENDO Minori
L'USML(78), 6 dan

10e cours de kendo en japonais 10/10

KENDO SHISOKU 剣道四足 : Quatre déplacements fondamentaux en Kendo.

AYUMI ASHI 歩み足 : La Démarche normale, comme marcher normalement en pieds croisés. Cette démarche est pour se déplacer ou traverser rapidement dans le dojo. On le voit au moment de salut, dans le **KATA** également. On utilise cette façon de marcher qui se fait en **SURI ASHI 摺り足** littéralement « pieds qui glissent ».

OKURI ASHI 送り足 : Ce nom représente bien ce déplacement. Imaginons une maman qui accompagne (=OKURU) un enfant à l'école. Elle part en avant, tient la main de son enfant. Elle le tire pour aller vite. Il va suivre là où elle va. L'enfant ne doit pas quitter sa maman . Mais c'est à cause de (grâce à) l'enfant que maman court vite.

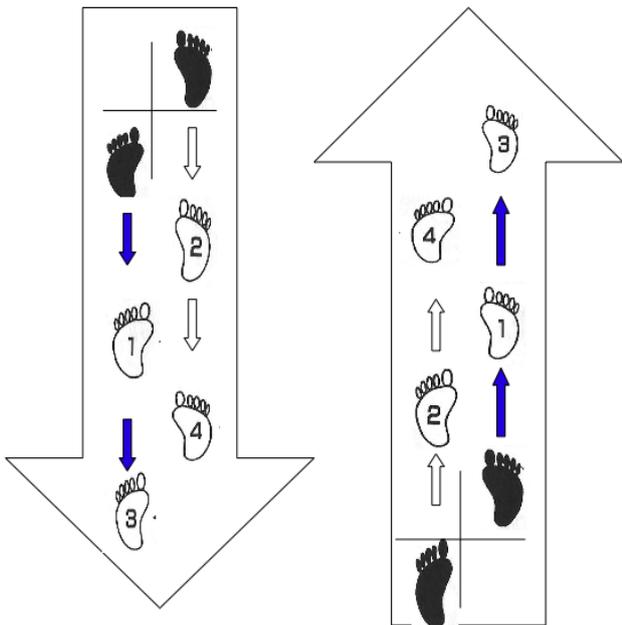
HIRAKI ASHI 開き足 : Pour quelle raison les jambes s'écartent ? **HIRAKI ASHI** se sert pour mieux faire le mouvement de **TAI SABAKI**. L'orientation du corps ne reste pas toujours dans l'axe, pas tout le temps en avant ou tout droit sur une ligne droite. Pour faire **DO** par exemple, il faut sortir de l'axe. **YOKO-MEN, HIKI-WAZA, NUKI-WAZA, TAIATARI** (taï-atali), **TSUBA ZERIAI** (tzou-ba zéli-aï), **KIRIKAESHI** etc... Le déplacement du corps s'adapte à la technique. Il faut être mobile.

HIRAKI ASHI est pour sortir de l'axe dans le but d'une attaque. Quitter l'axe pour donner un effet de surprise, sortir de l'axe pour enchaîner une contre-attaque par exemple : **ÔJI WAZA 応じ技**.

TSUGI ASHI 継ぎ足 TUGI signifie « rapiècement », **TSUGI ASHI** en kendo a un rôle de rapièçage, parce que le longueur de l'élan manque de quelques centimètres et Il faut ajouter un tout petit pas pour atteindre l'objectif en grignotant la distance avec le pied arrière.

En général on travaille **ASHI SABAKI 足捌き** pour mieux contrôler le travail du bas du corps. Et Si le membre inférieur n'est pas stable, tout le corps ne fonctionne guère correctement. Il faut beaucoup travailler !!

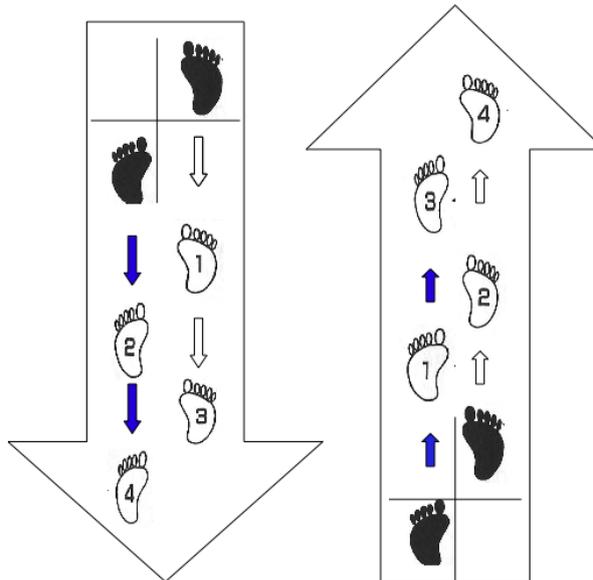
ASHISABAKI 2
OKURIASHI



Il faut reculer par le pied gauche Il faut avancer par le pied droit

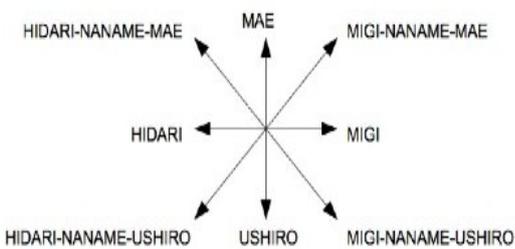
2 et 4 suivent rapidement 1 et 3

ASHISABAKI 1
AYUMIASHI



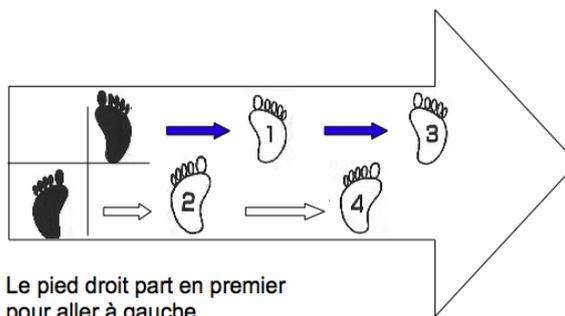
Pour aller en arrière : KO-TAI et, en avant : ZEN-SHIN

Cette marche se fait en SURI-ASHI

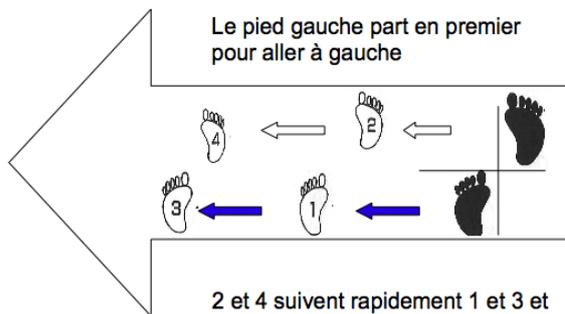


8 directions en japonais

ASHISABAKI 2
OKURI ASHI
Latéraux

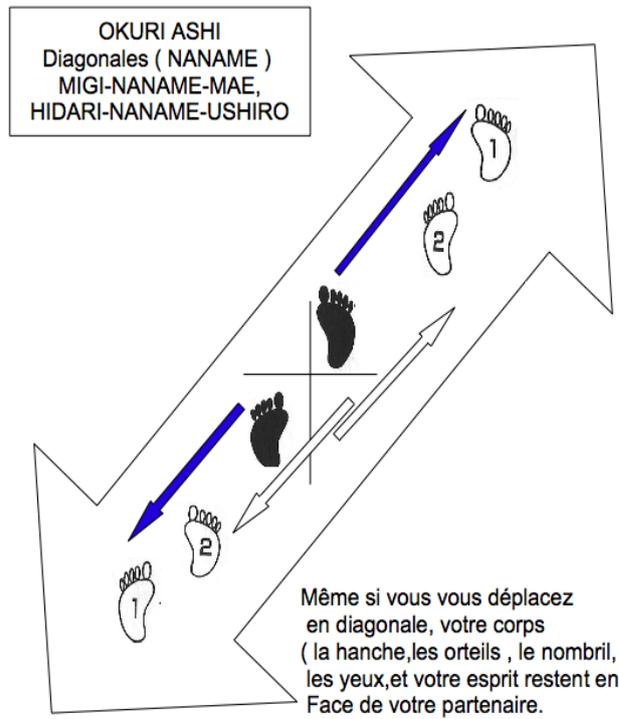
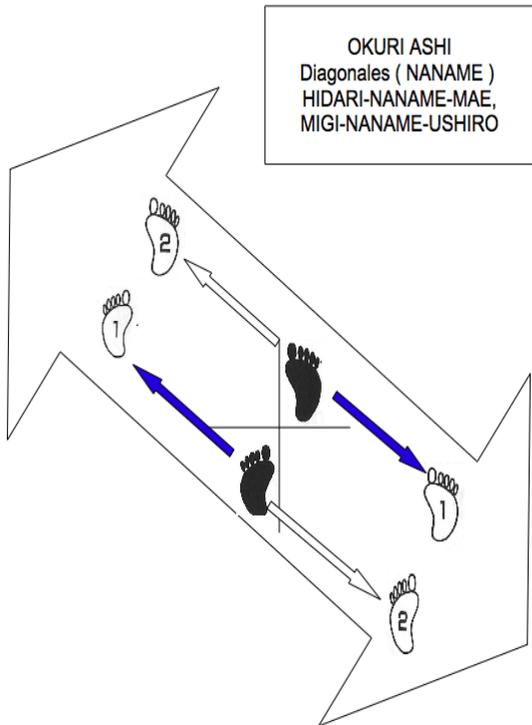


Le pied droit part en premier pour aller à gauche



Le pied gauche part en premier pour aller à gauche

2 et 4 suivent rapidement 1 et 3 et Se positionnent à la position de départ



ASHISABAKI 3

HIRAKI ASHI

