



ENDO Minori  
L'USML (78), 6 dan

## 2e cours de kendo en japonais 2/10

Est ce possible!? Ils n'ont pas encore des ampoules !?  
Est ce qu'ils ne travaillent pas assez ou leurs enseignants qui ne sont pas si bons que ça ?

Montrez-moi vos **ASHI** (pieds) et vos **TE** (mains) !!  
Vous n'avez même pas mal ? Où sont les ampoules des débutants !?  
Nous allons faire plus de **SURI-ASHI** aller-retour ! Encore et encore !!  
Faisons **SUBURI** avec Grand **KIAÏ**. Ne cassez pas la voix, le **KIAÏ** est poussé de **HARA** ( Prononcé bien H aspiré Hha-là : bas de ventre).  
**JO-GE-BURI** (Prononcez : joh-gué-bouli) : **NI-JUKKAÏ** (20 fois ) !

**KAMAE**

**HAJIME**

**SHO-MEN, SAN-JUKKAÏ** (30 fois ) !

**SA-YU-MEN, YON-JUKKAÏ** (40 fois ) !

**HAYA-SUBURI : GO-JUKKAÏ** (50 fois)

Vers l'avant (**MAE**) et vers l'arrière (**USHIRO**)

Ajoutons aussi **HIRAKI-ASHI** à droite (**MIGI**) et à gauche (**HIDARI**) .

Vous n'êtes pas assez énergiques, Allez **KIAÏ! KIAÏ!!**

Essayons un peu **FUMIKOMI** et **KIRI-KAESHI**

**YAME**

**KÔTAÏ**

Vous les entendez mieux, maintenant ?

Si vous avez des questions, demandez toujours à votre Sensei.

Il prononce mal ?

Mais non, c'est juste que vous n'écoutez pas bien....

**SENSEI, ARIGATO GOZAIMASHITA.**

Petite définition quand-même :

**SUBURI** : Exercice en répétition de frappes " à vide "

**SHOMEN** : veut dire « en face », **SHOMEN UCHI** en kendo est frappe directe vers l'avant.

**SA-YU-MEN** : Men à gauche ou Men à droite pour celui qui reçoit.

**KAMAE** : commandement « Prenez la garde! », c'est aussi la garde.

**HAJIME** : commandement " Commencez !"

**HAYA-SUBURI** : Forme de SUBURI avec déplacements rapides des pieds. Au Japon il est aussi appelé : **CHÔYAKU-SUBURI**

**HIRAKI-ASHI** : Forme de déplacement " en sortant " de l'axe par rapport à l'adversaire

**KIRI-KAESHI** : Exercice d'entraînement de durée et de rythme d'exécution variables. **KAKARITE** envoie une frappe **SHO-MEN** ( Men central ) en succédant plusieurs frappes **SAYU-MEN** = Men à gauche ou Men à droite pour celui qui reçoit, en avançant puis en reculant. **MOTO** ( **MOTO-DACHI**) reçoit les frappes sur son **SHINAI** ou sur son casque men selon le but d'exercice.

**FUMIKOMI** : déplacement avec le pied frappé, en même temps que la frappe de SHINAI. Les frappes doivent être harmonieuses.

**YAME** : Ordre " Arrêtez ! "

**KÔTAI** : Changement de partenaire, changement de rôle

J'ai copié ces définitions d'un lexique de CNK mais c'est difficile de comprendre les gestes dans la lecture. Il faut aller au dojo, il nous faut des ampoules pour mieux comprendre physiquement !!

Bienvenue au club des ampoules !

Vous allez les adorer ! On va s'éclater !!

GANBATTE !!