

MÉTHODE D'ENTRAÎNEMENT AUX  
TECHNIQUES DE BASE DU KENDŌ  
PAR LE BOKUTŌ

木  
刀  
に  
よ  
る  
剣  
道  
基  
本  
技  
稽  
古  
法

[BOKUTŌ NI YORU KENDŌ KIHON WAZA KEIKO HŌ]



- |                              |  |
|------------------------------|--|
| 1. <i>Ippon-uchi no waza</i> | <i>Men</i><br><i>Kote</i><br><i>Dō</i><br><i>Tsuki</i> |
| 2. <i>Renzoku waza</i>       | <i>Kote, men</i>                                       |
| 3. <i>Harai waza</i>         | <i>Harai men</i>                                       |
| 4. <i>Hiki waza</i>          | <i>Men, tsuba zeri.ai, hiki dō</i>                     |
| 5. <i>Nuki waza</i>          | <i>Men</i> ⇒ <i>Nuki dō</i>                            |
| 6. <i>Suriage waza</i>       | <i>Kote</i> ⇒ <i>Suriage men</i>                       |
| 7. <i>Debana waza</i>        | <i>Debana kote</i>                                     |
| 8. <i>Kaeshi waza</i>        | <i>Men</i> ⇒ <i>Kaeshi dō</i>                          |
| 9. <i>Uchi.otoshi waza</i>   | <i>Dō</i> ⇒ <i>Uchi.otoshi men</i>                     |

### **Préambule**

Ce *kihon*, conçu par la ZNKR, présente l'avantage de respecter une progression dans la difficulté. Il est destiné à l'acquisition des techniques de bases du *kendō*. Il devrait être connu avant de débiter l'étude du *Nihon Kendō Kata*.

Néanmoins, à l'attention des enseignants, il faut savoir que dans ses grandes lignes, et en tenant compte des points mentionnés dans les notes de bas de page, il reste proche dans le processus du *Nihon Kendō Kata*.

Maître de stage : **Kenichi YOSHIMURA**  
8° dan **Kyōshi Kendō**

Notes condensées de stage  
J-Y Hoarau  
Juin 2003 Avignon

# Descriptif

\*\*\*\*\*

## Tachi.ai (Cérémonial)

*Moto* et *Kakari*, *bokutō* à la main droite, après s'être placés à une distance d'environ neuf pas, se font face.  
 Se tournent vers le *shōmen* : *Shōmen ni rei*,  
 se remettent face à face : *Otagai ni rei*.  
 Placent leur *bokutō* à la hanche gauche,  
 avancent réciproquement de trois pas <sup>1</sup>, et sur le dernier, en dégainant, prennent *sonkyō*, de manière à joindre leur *kensen* en croisant la zone des *yokote* <sup>2</sup>,  
 se redressent en *ai. chūdan*.  
 Rompent leur garde et reculent de cinq petits pas pour se retrouver à leur distance de départ.  
 Reprennent *ai. chūdan*.

\*\*\*\*\*

## Kihon 1 (Men, kote, dō, tsuki)

### IPPON-UCHI NO WAZA

#### MOTO

#### KAKARI

A partir de *ai.chūdan*, s'avancent de trois pas de telle sorte que *kakari* se trouve à sa distance *issoku.ittō no ma.ai* <sup>3</sup>.

★ Ouvre son *kensen* pour indiquer l'opportunité de *men*...

⇒ *Men uchi* <sup>4</sup>,

Reprend *chūdan no kamae*.  
 dès le deuxième pas de *kakari*.

⇐ Recule d'un pas moyen <sup>5</sup>  
 Recule d'un deuxième pas  
 (*issoku.ittō no ma.ai*).

★ Ouvre son *kensen* pour indiquer l'opportunité de *kote*...

⇒ *Kote uchi*,

Se replace en *chūdan no kamae*  
 en passant par-dessous, dès le deuxième pas de *kakari*.

⇐ Recule de deux pas comme précédemment.

### Notes :

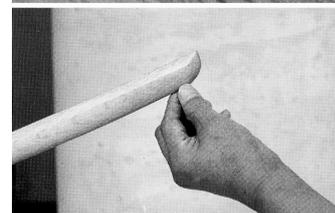
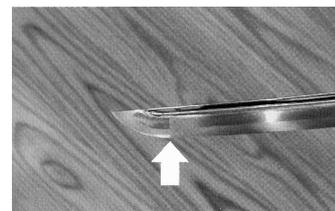
<sup>1</sup> Lors des phases d'approche et d'éloignement réciproque, les déplacements s'effectuent toujours selon le mode *suri.ashi* et dans la forme *ayumi ashi*.

<sup>2</sup> "*Yokote*", c'est le nom de la partie du *katana* ou du *bokuto* montrée sur les photos ci-contre.

<sup>3</sup> Avant toute attaque, *kakari* se placera systématiquement à sa distance *issoku.ittō no ma.ai*.

<sup>4</sup> Pour tout le *kihon*, les techniques et les déplacements associés se feront sous la forme *okuri.ashi*.

<sup>5</sup> Du début de l'exécution de chaque technique jusqu'à la rupture des gardes, *kakari* (mais également *moto*) s'efforcent de toujours maintenir le *zanshin*.



<p>★ Monte son <i>temoto</i> pour indiquer l'opportunité de <i>dō</i>... Reprend <i>chūdan no kamae</i> par dessus dès le deuxième pas de <i>kakari</i>.</p>	⇐	⇒	<p><i>Dō uchi</i>, Recule de deux pas comme précédemment.</p>
<p>★ Ouvre son <i>kensen</i> pour indiquer l'opportunité de <i>tsuki</i>... et recule sur le <i>tsuki</i>.</p>	⇐	⇒	<p><i>Nodo tsuki</i></p> <p><i>Zanshin</i> sur place en ramenant ses mains en <i>chūdan no kamae</i>,</p>
<p>Reprend <i>chūdan no kamae</i>, et avance d'un pas sur le deuxième pas de <i>kakari</i></p>	⇐		<p>Recule d'un pas moyen, Recule d'un deuxième pas.</p>

*Moto* et *kakari* se placent à une distance permettant le croisement de la zone des *yokote*<sup>6</sup>. Rompent réciproquement leur garde avant de reculer de cinq petits pas pour se retrouver à leur distance de départ et reprendre *ai.chūdan*<sup>7</sup>.

.....

## Kihon 2 (Kote, men)

<b>MOTO</b>	<b>RENZOKU WAZA</b>	<b>KAKARI</b>
<p>Ouvre son <i>kensen</i> pour indiquer l'opportunité de <i>kote</i>... En reculant d'un pas, ouvre pour <i>men</i> en plaçant son <i>kensen</i> à droite en passant par dessous,</p>	⇐	<p><i>Kote uchi</i>,</p>
<p>Se place en <i>chūdan no kamae</i> sur le deuxième pas de <i>kakari</i> et avance d'un pas sur le troisième.</p>	⇐	<p><i>Men uchi</i>,</p> <p>Recule d'un pas moyen, Recule de deux pas.</p>

Croisent à peine leur *kensen* (comme à la fin du premier *kihon*), avant de rompre leur garde, de reculer de cinq petits pas pour se retrouver à leur distance de départ et de reprendre *ai. chūdan*.

.....

<sup>6</sup> Voir note 2 de la page précédente. Distance à respecter à la fin de chaque figure, avant de rompre la garde et de reculer de cinq petits pas en *ayumiashi*.

<sup>7</sup> Processus se reproduisant à la fin de chaque figure.

### Kihon 3 (Harai men)

<b>HARAI WAZA</b>	
<b>MOTO</b>	<b>KAKARI</b>
Se place en <i>chūdan no kamae</i> . ⇐	Engage l'action par <i>harai men</i> <sup>8</sup> , Reculé d'un pas moyen, Reculé d'un deuxième pas.

Procèdent comme à la fin du premier *kihon*.

.....

### Kihon 4 (Men - Tsuba zeri.ai, Hiki dō)

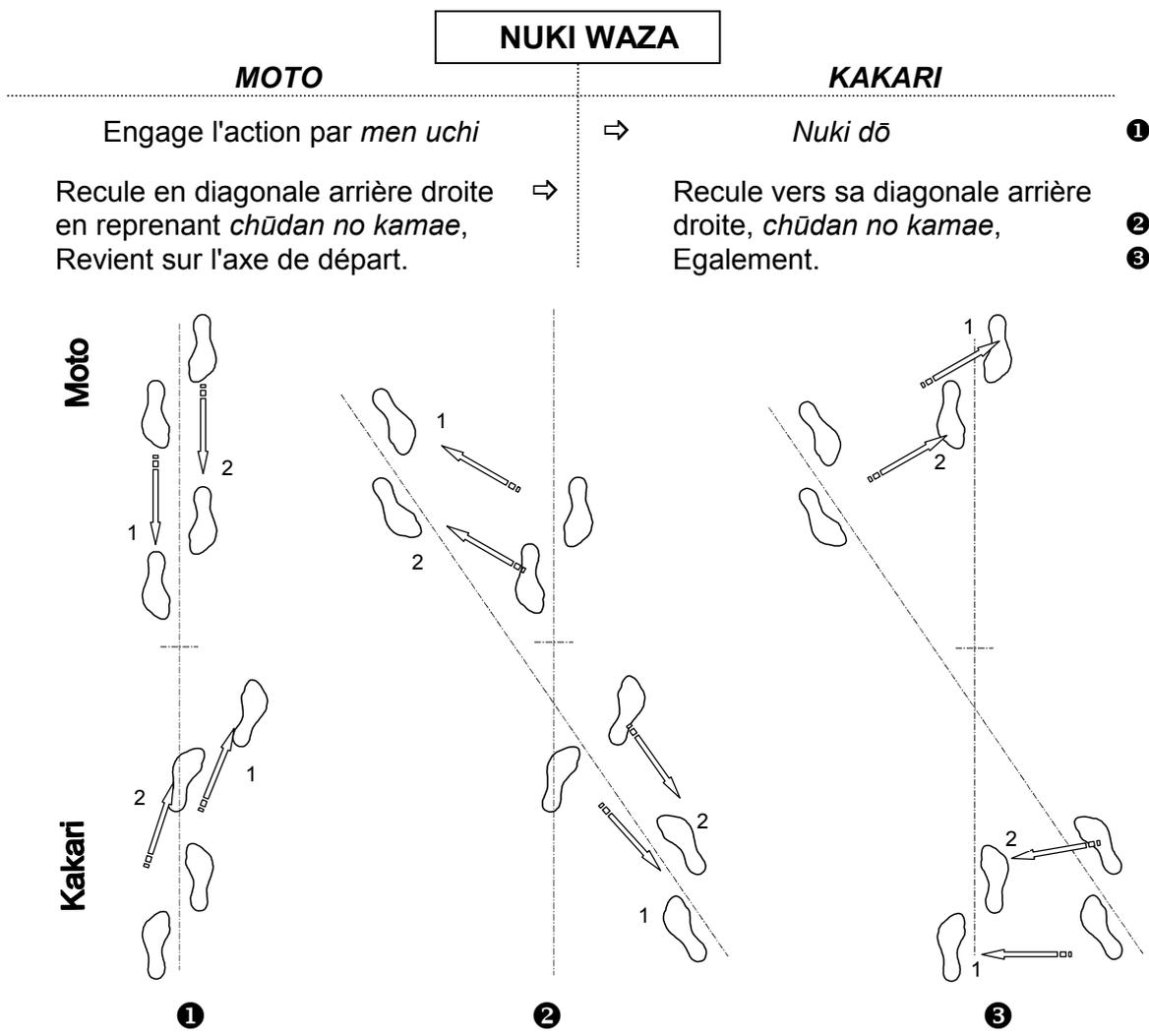
<b>HIKI WAZA</b>	
<b>MOTO</b>	<b>KAKARI</b>
Uke, en montant les mains légèrement pour intercepter avec le <i>hidari shinogi</i> de son <i>bokutō</i> , Egalement, en avançant, <i>tsuba zeri.ai</i> , lève par réaction ses mains, ouvrant <i>dō</i> Reculé également d'un pas. ⇐	Engage l'action par <i>men uchi</i> ,  Avance d'un petit pas pour se retrouver en <i>tsuba zeri.ai</i> , presse vers le bas, ⇐ <i>Hiki dō</i> de face, ⇒  Reculé d'un pas moyen, Reculé d'un deuxième pas.

Se placent à la bonne distance pour rompre et retourner à leur place respective comme à la fin du premier *kihon*.

.....

<sup>8</sup> Sur un pas.

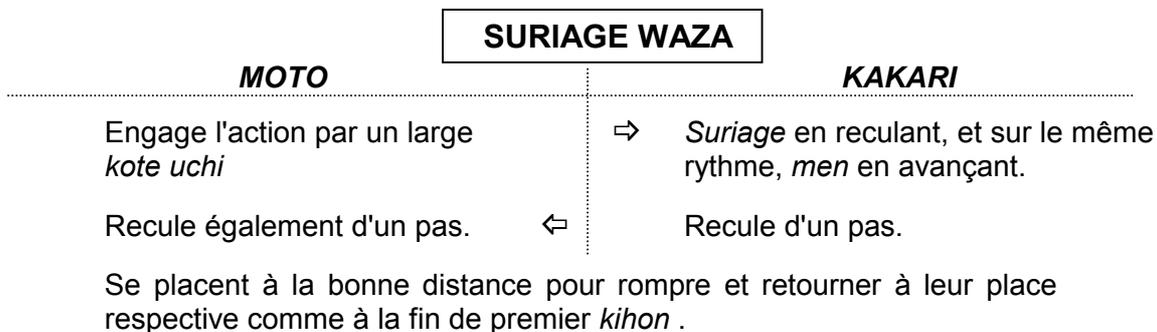
### Kihon 5 (Men - Nuki dō)



Se placent à la bonne distance pour rompre et retourner à leur place respective comme à la fin du premier *kihon*.

.....

### Kihon 6 (Kote - Suriage men)



.....

**Kihon 7 (Debana kote)**

<b>DEBANA WAZA</b>	
<b>MOTO</b>	<b>KAKARI</b>
Ouvre son <i>kensen</i> en amorçant un court déplacement vers l'avant	⇒ <i>Debana kote</i>
Reculé à sa place de départ En indiquant <i>chūdan no kamae</i> .	⇐ Reculé d'un pas moyen, Reculé d'un deuxième pas.
Se placent à la bonne distance pour rompre et retourner à leur place respective comme à la fin du premier <i>kihon</i> .	

.....

**Kihon 8 (Men - Kaeshi dō)**

<b>KAESHI WAZA</b>	
<b>MOTO</b>	<b>KAKARI</b>
Engage l'action par <i>men uchi</i>	⇒ <i>Uke</i> sur place pour effectuer <i>kaeshi dō</i> sur un pas, en diagonale avant droite.
Reculé en diagonale arrière droite en reprenant <i>chūdan no kamae</i> , Revient sur l'axe de départ.	⇐ Reculé vers sa diagonale arrière droite, <i>chūdan no kamae</i> , Egalement.

.....

Se placent à la bonne distance pour rompre et retourner à leur place respective comme à la fin du premier *kihon*.

.....

**Kihon 9 (Dō - Uchi.otoshi men)**

<b>UCHI.OTOSHI WAZA</b>	
<b>MOTO</b>	<b>KAKARI</b>
Engage l'action par <i>dō uchi</i>	⇒ <i>Uchi.otoshi</i> en reculant en diagonale arrière gauche, suivi de <i>men</i> en avançant vers <i>moto</i> .
<i>Moto</i> et <i>kakari</i> se font face en reculant d'un pas, comme pour <i>nuki dō</i> , mais selon une orientation angulaire symétrique par rapport à l'axe principal, donc vers l'arrière gauche.	
Reculé en diagonale arrière gauche en reprenant <i>chūdan no kamae</i> , Revient dans l'axe de départ.	⇐ Reculé vers sa diagonale arrière gauche, <i>chūdan no kamae</i> , Egalement.

.....

## ***Tachi.ai*** (Cérémonial)

Comme pour le cérémonial d'introduction, mais dans l'ordre inverse.

Les *kensen* joints par les *yokote*, à partir de *ai.chudan*, *moto* et *kakari* se mettent réciproquement en *sonkyō*, rengainent leur *bokutō*, se redressent de concert et reculent de cinq pas de manière à regagner leur place de départ.

Placent leur *bokutō* du côté droit du corps,

Se saluent mutuellement, se tournent vers le *shōmen*, saluent et quittent ensemble leur emplacement.

Fin

