

Chapitre 1

Etiquette

Lors d'une démonstration (Enbu) devant l'autel, il est indispensable de procéder de la manière suivante. Le même protocole doit être suivi lorsque vous exécutez une démonstration devant l'image de défunts, le drapeau national, ou des invités d'honneur.

Entrez sur l'aire (Shutsujo) où vous allez effectuer votre démonstration, en portant votre sabre selon la manière Keito Shizei, et inclinez-vous pour saluer l'autel (Shinza E No Rei). En vous plaçant en diagonale par rapport à l'autel (Enbu No Hoko), asseyez-vous en Seiza, placez le sabre en face de vous saluez-le (Hajime No Torei). Reprenez votre sabre, glissez-le dans votre ceinture et exécutez votre démonstration. Lorsque vous avez terminé, asseyez-vous à nouveau, sortez votre sabre de la ceinture, placez-le en face de vous et saluez-le (Owari No Torei). Ensuite, reprenez votre sabre, levez-vous, inclinez-vous pour saluer l'autel (Shinza E No Rei) puis, quittez Shutsujo (Taijo).

1. SHUTSUJO (Entrer sur Shutsujo) :

Commencez par le pied droit en tenant votre sabre en Keito Shizei. Avant cela vous vous êtes assuré que la goupille (Mekugi) qui est bien fixée et votre ceinture (Obi) bien ajustée.

2. SHINZA E NO REI (Saluer l'autel) :

En Keito Shizei, tenez-vous debout face à l'autel. Faites passer votre main gauche, devant vos hanches vers le côté droit de votre corps et placez le sabre dans votre main droite. Saisissez Kurigata et le Sageo avec votre main droite. Le tranchant de la lame est dirigé vers le sol et le pommeau (Tsuka Kashira) vers l'arrière. Votre main gauche lâche le sabre et retourne naturellement sur votre côté gauche. Placez le sabre le long de votre côté droit. Inclinez le haut de votre corps vers l'avant d'environ 30° en saluant respectueusement. Après vous être incliné, faites passer votre main droite devant votre corps jusqu'au niveau de votre nombril, changez le sabre de main en tenant la garde avec votre pouce gauche et revenez en Keito Shizei.

3. ENBU NO HOKO (Direction à prendre pour la démonstration):

Tournez votre corps vers la droite suivant la direction de votre pied droit, vous plaçant ainsi en diagonale à droite du Shinza tout en tenant votre sabre en Keito Shizei. Vous devez être dans une position telle que le Shinza est en diagonale sur votre gauche. Cette direction devient celle de face (Shomen) pour la démonstration (Embu).

5. HAJIME NO TOREI (salut au sabre avant la démonstration) :

5.1 CHAKUZA (s'asseoir) :

A partir de Keito Shizei, sans déplacer les pieds, écartez légèrement les genoux et pliez les tout en chassant avec la paume de la main droite le Hakama vers les creux poplités gauche puis droit, posez sur le sol le genou gauche suivi du droit. Laisser environ 10 cm entre les genoux. Allongez vos orteils en plaçant les gros orteils côte à côte. Asseyez-vous tranquillement de façon naturelle. Placez votre main droite sur droite sur la cuisse droite les doigts légèrement étendus. Tenez le sabre de la main gauche sur votre cuisse gauche.

5.2 KATANA NO OKIKATA (placer le sabre sur le sol) :

De votre main gauche poussez le sabre vers l'avant jusqu'à ce que la Tsuba soit dans l'axe de votre corps. Lorsque votre main droite saisie le sabre, placez votre pouce droit sur la garde. Tenez la Saya avec les quatre autres doigts près du Koi Guchi. Vérifiez le tranchant est dirigé vers l'avant, étendez les deux bras en même temps en tenant ensemble le Sageo et la Saya. Votre main gauche tiens la Saya près de son extrémité, paume vers le sol. Pencher le haut de votre corps et déposez le sabre en face de vous. Vérifiez bien que l'extrémité de la Saya n'est pas dirigée vers l'autel. Il n'est pas obligatoire de corriger la position du Sageo (Sageo Sabaki). Redressez votre buste puis placez votre main droite puis la gauche sur vos cuisses. Asseyez-vous calmement en Seiza.

5.3 SEIZA NO SHIZEI (posture assise) :

Redressez votre dos et concentrez toute l'énergie dans votre abdomen. Relâchez vos épaules et faites sortir votre poitrine naturellement. Redresser l'arrière de votre cou et votre tête. Placez vos mains sur vos cuisses. Regardez à quatre ou 5 m devant vous. Plissez les paupières et montrez Enzan No Metsuke. Soyez conscient de votre environnement.

5.4 ZAREI (salut assis) :

Courbez le haut de votre corps tout en restant en position assise. Placez votre main gauche puis la droite sur le sol juste derrière le sabre, faites un petit triangle entre vos pouces et vos index joints. Continuez à vous courber jusqu'à ce que vos coudes touchent naturellement le sol. Vous devez ressentir un profond respect. Ceci étant fait, redressez-vous naturellement et replacez vos mains, droite puis gauche sur vos cuisses.

6. TAITO (placer le sabre dans la ceinture) :

A l'issue du Hajime no Torei, vous êtes reliés spirituellement au sabre. Penchez-vous en avant et saisissez des deux mains le sabre et le sageo. Avec la paume de la main droite orientée vers le haut saisissez la Saya près du Koi Guchi. Placez le pouce droit sur la garde et dans le même temps placez votre main à gauche à environ 10 cm de l'extrémité de la Saya et tenez la doucement. Comme vous vous redressez, placez l'extrémité de la Saya au

centre de votre abdomen et glissez le sabre dans le Obi. Placez le sabre de façon à ce que la garde soit en face de votre nombril. Attachez le Sageo au Hakama et replacez vos mains sur vos cuisses.

7. OWARI NO TOREI (salut au sabre après la démonstration) :

7.1 DATTO (retirer le sabre des ceintures) :

Une fois assis en Seiza avec le sabre dans le Obi dénouez le Sageo avec les mains. Placez votre main gauche sur la Saya près du Koi Guchi avec votre pouce gauche sur la garde du sabre. Pousser doucement le sabre en diagonale vers l'avant à droite jusqu'à ce que votre main gauche soit au centre de votre corps. Placez l'index de votre main droite sur la garde en mettant les autres doigts autour du Koi Guchi. Posez votre main gauche sur votre hanche gauche au niveau du Obi et en dépliant le coude droit tirez le sabre. Vérifiez que le tranchant est face à vous.

7.2 KATANA NO OKIKATA TO ZAREI (déposer le sabre et s'incliner) :

En conservant votre main gauche sur votre cuisse gauche, avec la main droite placez le sabre verticalement sur le sol en face de votre genou droit, couchez le doucement en face de vous parallèlement à vos hanches. Vérifier que le Sageo est bien rangé et le tranchant dirigé vers vous. Replacez les deux mains sur vos cuisses (droite puis gauche) et mettez-vous en Seiza no Shizei. Effectuez Zarei et revenez en Seiza.

7.3 KATANA NO TORIKATA (relever le sabre) :

Laissez votre main gauche sur votre hanche gauche tendez votre main droite et posez l'index sur la Tsuba tout en plaçant les quatre autres doigts sur le Koi Guchi. En conservant le tranchant de la lame dirigé vers vous, relever doucement le sabre en l'amenant dans l'axe de votre corps. Placez la main gauche au centre de la Saya et glissez cette main le long de la Saya jusqu'en bas. À l'aide des deux mains placez le sabre sur votre cuisse gauche. Relâchez la Saya de la main droite, mettez le pouce gauche sur la partie droite de la Tsuba et maintenez le Koi Guchi des autres doigts. Maintenez le sabre de la main gauche sur votre cuisse gauche et replacez la main droite sur votre cuisse droite.

7.4 TACHI AGARI KATA (se relever) :

Redressez-vous en plantant les orteils. Mettez votre pied droit au niveau de votre genou gauche, levez-vous sans vous pencher en avant. Lorsque vous êtes debout amenez votre pied gauche au niveau du droit en Keito Shizei.

8. TAIJO (quitter Shutsujo) :

Debout en Keito Shizei face à l'autel. Passez le sabre de votre main gauche à la droite devant votre corps et effectuez Shinza E no Rei. Replacez le sabre dans la main gauche et revenez en Keito Shizei. Reculez de trois pas en commençant par le pied gauche, faites un demi-tour par la droite et quittez Shutsujo.

Chapitre 2

Exécution des Kata

Seiza no Bu Techniques à genoux

1. IPPON ME - MAE (Devant) :

Vous détectez les intentions hostiles d'une personne en face de vous, interceptez-la en utilisant la pointe du sabre pour couper sa tempe (Kome Kami) dans un mouvement horizontal, puis à partir du dessus de la tête, dans un mouvement vertical.

1. Asseyez-vous en Seiza, face au Shinzen. Prenez doucement le sabre des deux mains, en le dégageant légèrement de la bouche de la Saya (Koi Guchi Okiru). Levez vos hanches, tout en tirant le sabre, et en vous assurant que le tranchant reste orienté vers le haut. Lorsque vous tirez le sabre, gardez votre main gauche sur la bouche de la Saya, tout en la tirant en arrière, et en vous assurant que le petit doigt gauche est en contact avec votre Obi. Assurez-vous que le tranchant de la lame soit orienté vers le haut. Mettez de la force dans vos orteils, tournez le sabre en position horizontale juste avant que la lame ne sorte du fourreau (Saya Banare). Tendez vos hanches, placez votre pied droit en avant (Fumi Komi) et faites une coupe (Nuki Tsuke) à la tempe droite de votre adversaire. Le sabre doit finir en position horizontale.
 2. Glissez votre genou gauche sur une ligne droite vers votre talon droit. En même temps, ramenez le Koi Guchi devant votre nombril et amenez rapidement le sabre au-dessus de la tête, avec l'idée de piquer derrière l'oreille gauche (1). Mettez votre main gauche sur la poignée et en même temps que vous déplacez le pied droit vers l'avant, coupez vers le bas suivant une ligne centrale (Kiri Tsuke)(2).
- (1) Dans la position du Furi Kaburi avec le sabre au-dessus de la tête, assurez-vous que le Kissaki n'est pas plus bas que l'horizontale.
- (2) A la fin de la coupe, le poing gauche devrait se trouver devant le nombril et le Kissaki devrait être juste sous l'horizontale.
3. Retirez votre main gauche de la poignée et placez-la contre votre hanche gauche au dessus du Obi, à l'endroit où passe la Saya. Tournez le tranchant du sabre de manière à ce qu'il soit dirigé vers la gauche en pivotant le poignet droit, de telle sorte que la paume de la main soit dirigée vers le haut. Commencez à lever le sabre vers le haut à droite jusqu'à hauteur de votre épaule. Pliez votre bras au niveau du coude, de façon à ce que la main et le sabre arrivent près de votre tempe droite. Tout en vous levant, égouttez le sang en balançant le sabre vers le bas selon un angle de 45° suivant la ligne de Kesa (1). Après avoir ôté le sang, soyez prêt à faire Iai Goshi (2).

- (1) Le Chiburi effectué suivant la ligne du Kesa donne une sensation similaire à celle d'égoutter l'eau d'un parapluie. A la fin du Chiburi, la main droite doit se trouver à la même hauteur que la gauche, et être positionnée en diagonale vers l'avant. Le Kissaki doit pointer approximativement de 45° vers le bas et légèrement à l'intérieur de la main droite. Assurez-vous que le tranchant de la lame soit maintenu à 45 degrés durant l'action du Chiburi.
 - (2) Iai Goshi est la démonstration du Zanshin. Les genoux doivent être légèrement fléchis et les hanches baissées.
4. En effectuant Iai Goshi, assurez-vous que les deux genoux soient légèrement pliés. Ramenez le pied arrière au niveau du pied droit, et ensuite reculez votre pied droit. Saisissez le Koi Guchi avec votre main gauche et effectuez Noto. Quand la main droite amène le sabre en contact avec la gauche, le point de contact doit être le Tsuba Moto. En rengainant le sabre, le majeur de la main gauche doit tenir le Koi Guchi, et votre pouce et index gauche doivent soutenir le dos du sabre près de la Tsuba. Etendez votre coude droit sur la diagonale avant-droite et laissez la pointe du sabre dirigée vers votre hanche gauche. Mettez la pointe du sabre dans le Koi Guchi, en glissant et en déplaçant les deux mains dans des directions opposées. Assurez-vous que votre main gauche contrôle la Saya. Amenez le genou arrière vers le bas jusqu'à toucher le sol, en même temps que s'achève le Noto. Lorsque vous avez fini de rengainer le sabre, placez votre pouce gauche sur la Tsuba. La garde du sabre doit se trouver en face de votre nombril. Gardez le sabre dans une position naturelle et horizontale.
 5. Tout en vous levant, ramenez le pied arrière vers l'avant, parallèlement à votre pied de devant. Retirez votre main droite de la Tsuka et prenez Taito Shisei. Revenez à votre position originelle de départ en reculant de trois pas, en commençant par le pied gauche.

2. NIHON ME - USHIRO (Derrière)

DéTECTANT les intentions hostiles d'une personne assise derrière vous, vous l'interrompez en utilisant la pointe du sabre pour couper sa tempe par une action horizontale, et ensuite, abattez le sabre vers le bas, depuis le dessus de la tête, dans une action verticale.

1. Faites face au Shinzen, puis tournez de 180° dans le sens des aiguilles d'une montre, en passant le pied gauche par dessus le droit pour vous retourner, et asseyez-vous en Seiza. Prenez doucement le sabre avec les deux mains et dégagez-le, de la même manière que celle précédemment décrite dans Mae. En même temps que vous dégainez le sabre, relevez votre corps et faites un mouvement vers la gauche en sens inverse des aiguilles d'une montre, en utilisant votre genou droit comme axe. Vérifiez que votre jambe droite est bien alignée avant de finir le déplacement du pied gauche. Face à l'adversaire déplacez le pied gauche dans la position correcte et effectuez Nuki Tsuke à la tempe de votre adversaire. Les mouvements suivants sont les mêmes que ceux décrits dans Mae, mais réalisés avec le pied gauche en avant.

Après Kiri Oroshi, Chiburi et Noto, mettez vous en Taito Shisei. Retournez à votre position originelle de départ en faisant trois pas vers l'arrière, en commençant par le pied gauche.

3. SANBON ME - UKE NAGASHI (Recevoir, Parer & Couper)

Lorsque la personne à votre gauche, se lève soudainement avec l'intention de vous couper, vous pariez son sabre avec l'arête sur le côté de votre sabre et vous la coupez, en partant du dessus de la tête, par une action en diagonale vers le bas.

1. Asseyez en position Seiza en faisant face à droite. Tout en tournant votre tête vers la gauche pour regarder l'ennemi, saisissez promptement votre sabre avec les deux mains. Sans faire de pause, relevez vos hanches en laissant votre pied gauche allongé et simultanément redressez votre pied droit en prenant appui sur ses orteils. Redressez-vous et déplacez votre pied gauche vers l'avant, de manière à ce qu'il touche l'intérieur de votre mollet droit, avec les orteils pointant légèrement vers l'extérieur. Tirez le sabre près de votre poitrine tout en vous levant, et achevez de dégainer au-dessus et au-devant de votre tête. En même temps que vous faites cela, ramenez votre pied droit près de l'intérieur du gauche (les deux pieds forment le «I» japonais 一) et pariez le sabre de l'adversaire. En parant, la lame doit être orientée pour maximiser l'angle de déflexion avec le Kissaki orienté vers le bas, afin que le sabre protège le haut du corps.

NB. En faisant la parade votre corps devrait être de face.

2. Après avoir paré, montez la pointe du sabre vers le haut à droite et faites face à l'adversaire qui est maintenant légèrement sur votre gauche. Saisissez la Tsuka de la main gauche, puis sans faire de pause, reculez le pied gauche et coupez en diagonale vers le bas, depuis l'épaule gauche de l'adversaire, le long de la ligne Kesa. Arrêtez votre main gauche en face de votre nombril et assurez-vous que le Kissaki soit un peu plus bas que l'horizontale.
3. Placez le Mono Uchi du sabre au niveau de la partie inférieure de la cuisse droite, en tournant et étendant la main gauche dans le sens des aiguilles d'une montre, le tranchant restant orienté vers l'avant. Gardez la paume de la main droite orientée vers le haut et maintenez une saisie souple sur la Tsuka.
4. Retirez votre main droite de la poignée et replacez-la, cette fois-ci en saisissant la Tsuka par le dessus.
5. Retirez votre main gauche de la poignée et empoignez le Koi Guchi. Avec votre main droite, remontez la pointe du sabre et placez le Mune en contact avec votre main gauche près de Tsuba Moto, et faites Noto. En même temps que vous rengainez votre sabre, abaissez votre genou gauche vers le sol.

6. Tout en vous levant, ramenez le pied arrière vers le pied avant. Retirez votre main droite de la poignée, prenez la position Taito Shisei, et revenez à votre position de départ, en faisant un demi-pas du pied gauche.

IAI HIZA NO BU

Techniques genou levé

4. YONHONME - TSUKA ATE (frapper avec la poignée) :

Deux adversaires, un en face, l'autre derrière; vous sentez une extrême tension; vous attaquez au Suigetsu de l'adversaire qui est en face avec la Tsuka Kashira, vous piquez le Suigetsu de l'adversaire arrière, vous frappez au front l'adversaire de face et vous gagnez.

1. Face au Shomen, assis en Iaï Hiza (1), portez rapidement les deux mains au sabre, soulevez le bassin. En y mettant de la force, placez les orteils du pied gauche dans l'axe du genou gauche et redressez vous. En déplaçant vers l'avant votre pied droit (Fumi Komi), frappez directement en ligne droite le plexus solaire (Suigetsu) de l'adversaire avec la Tsuka Kashira, en gardant le sabre dans la Saya.

(1) De la posture Taito Shisei, Hakama Sabaki, pliez les genoux, posez le genou gauche, placez le pied droit à son niveau, allongez le pied gauche; le genou droit est penché en biais vers la droite, le tiers externe du dessous du pied droit est au contact du sol, mettez les fesses sur le talon gauche, asseyez- vous naturellement. Les paumes des deux mains sont tournées vers le sol, légèrement fermées, au milieu des cuisses.
2. En tirant la Saya vers l'arrière avec la main gauche, regardez l'adversaire derrière. La jambe gauche tourne de 90° dans le sens anti-horaire en faisant pivot avec le genou gauche. Tournez en ouvrant le corps vers la gauche, sortez le sabre, et posez le Mune près du Mono Uchi contre votre poitrine. Le tranchant doit être vers l'extérieur. Tendez le bras droit pour piquer le Suigetsu de l'adversaire qui est derrière vous. Vérifiez que le sabre est horizontal, dans l'axe de votre adversaire. en gardant le contact avec votre corps, amenez le Koi Guchi de la main gauche devant le nombril en tournant le dos de la main vers le haut.
3. Regardez à nouveau l'adversaire qui était face à vous, en faisant pivot avec le genou gauche, la pointe du pied revient à sa place. Dans le même temps, amenez le sabre au dessus de la tête en le retirant naturellement du corps de votre adversaire. Furi Kaburi, saisissez la Tsuka de la main gauche, coupez votre adversaire de la même façon que décrit dans Mae.

4. Gardez la posture, la main gauche lâche et se place sur la hanche gauche sur le Obi, la main droite se déplace horizontalement vers la droite et fait Yoko Chiburi. En faisant partir le sang de la lame, le poing droit reste à la même hauteur que la main gauche, la pointe du sabre est dirigée légèrement vers l'intérieur, légèrement sous l'horizontal.
5. Prenez le Koi Guchi avec la main gauche, Noto, le pied avant rejoint le pied arrière, baissez le bassin, posture Son Kyo, un genou gauche au sol.
6. Redressez le bassin, le pied droit avance, levez-vous, le pied arrière rejoint le pied avant, la main droite lâche la Tsuka, Taïto Shiseï, reculez le pied gauche et revenir au point de départ.

TACHI IAI NO BU

Techniques debout

5. GOHONME – KESA GIRI (Coupe en diagonal):

Alors que vous marchez, un adversaire vient vers vous et essaye de vous couper en abattant son sabre depuis le dessus de la tête. Coupez le immédiatement en diagonale, d'abord vers le haut en partant depuis la droite de la taille, et ensuite vers le bas depuis l'épaule gauche en suivant la ligne Kesa.

1. Faites trois pas en avant, en commençant avec votre pied droit. Alors que vous amenez votre pied gauche vers l'avant, placez rapidement vos mains sur la Tsuka et commencez à dégainer le sabre. Tournez la Saya et le sabre dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, jusqu'à ce que le tranchant du sabre soit tourné vers le bas. Dès que le pied droit est en place, coupez l'adversaire depuis la droite de la taille jusqu'à l'épaule gauche, avec votre main droite. Quand vous avez fini de couper, la main droite doit se trouver au-dessus de votre épaule droite avec le sabre relevé dans une position naturelle.
2. Sans déplacer les pieds et remettez la Saya dans sa position d'origine avec la main gauche. Retirez cette main du Koi Guchi, saisissez la Tsuka et coupez l'adversaire en diagonale, du haut vers le bas, en partant du point situé à la jonction de la base du cou et de l'épaule. Le geste de couper vers le haut et vers le bas doit être fait en un seul mouvement continu. Quand vous avez terminé la coupe, la main gauche doit être devant votre nombril et, la pointe du sabre légèrement plus bas que l'horizontale et pointant vers la gauche comme dans Ukenagashi.

3. Reculez le pied droit en arrière en effectuant Hasso No Kamae et montrez du Zanshin.
4. Tout en reculant avec votre pied gauche, retirez la main gauche de la poignée et empoignez la bouche du fourreau (Koi Guchi). Effectuez Kesa ni Furi Oroshite no Chiburi, en amenant le sabre diagonalement vers le bas, pour finir à 45° à l'avant-droite.
5. Faites Noto sans mouvements supplémentaires des pieds
6. Ramenez votre pied gauche au niveau du pied avant. Retirez votre main droite de la poignée et prenez la position Taito Shisei. Retournez à votre position originelle en faisant trois pas en arrière, en commençant par votre pied gauche.

6. ROPPONME - MOROTE TSUKI (Piquer des deux mains) :

Alors que vous marchez, trois personnes – deux en face et une à l'arrière - projettent de vous attaquer. Devancez l'attaque de face en dégainant le sabre et en faisant une coupe à la tempe droite du premier adversaire, suivie par une pique à deux mains au plexus solaire. En vous tournant ensuite vers l'adversaire de derrière, amenez le sabre au-dessus de votre tête et faites une coupe verticale vers le bas. Retournez-vous à nouveau vers l'avant et coupez le dernier adversaire de la même façon.

1. Déplacez-vous vers l'avant en commençant avec votre pied droit. Dès votre pied gauche est posé, saisissez le sabre avec les deux mains et déverrouillez le sabre de la Saya. Tout en déplaçant votre pied droit vers l'avant, tournez le haut de votre corps légèrement vers la gauche, en même temps que vous dégainez le sabre, et coupez vers le bas le visage de l'adversaire de la naissance des cheveux au menton.
2. Amenez votre pied arrière près du talon de votre pied avant, dans le même temps que vous amenez le sabre en Chudan No Kamae (position intermédiaire), en prenant la Tsuka des deux mains. Ne modifiez pas la distance entre votre sabre et l'adversaire. Sans hésitation, faites un pas en avant avec votre pied droit et, perforez le plexus solaire de votre adversaire des deux mains.
3. En faisant une rotation de 180° par votre gauche, en utilisant votre pied droit comme axe, retirez le sabre. Déplacez légèrement votre pied gauche vers la gauche et avec une action de protection, levez le sabre au-dessus de la tête. Il est important d'utiliser la Tsuka Gashira pour conduire ce mouvement. Dès que vous vous êtes tourné vers cet adversaire, faites un pas en avant avec le pied droit et coupez vers le bas, en une action verticale Kiri Oroshi. Quand vous avez fini de couper, les deux mains doivent être en face de votre nombril et le sabre doit être tenu dans une position horizontale.

4. Retournez vers l'avant, une fois encore, en déplaçant le pied gauche vers la gauche, et coupez le dernier adversaire avec une action verticale vers le bas, finissant en position horizontale, en même temps que le pied droit avance vers l'avant.
5. Conservez la position et effectuez Migi Ni Hiraite No Chiburi (Yoko Chiburi), tout en plaçant la main gauche sur le côté gauche de la ceinture.
6. Déplacez votre main gauche vers l'avant, le long de la ceinture, saisissez le Koi Guchi et effectuez Noto.
7. Ramenez votre pied arrière au niveau de votre pied avant, relâchez votre main droite de la poignée, et mettez vous en Taito Shisei. Retournez à votre position de départ, en commençant par votre pied gauche.

Note Générale : quand vous faites un pas ou déplacez vos pieds, le point d'appui doit être sur l'avant de la plante du pied et pas sur le talon. Tourner sur les talons ne permet pas d'avoir une posture corporelle stable.

7. NANAHONME – SANPO GIRI (Couper dans trois directions):

Des adversaires en face, à votre gauche et à votre droite, projettent de vous attaquer alors que vous marchez. Dégainez votre sabre et coupez immédiatement le premier adversaire à votre droite, du haut de la tête au menton. Coupez l'adversaire suivant à votre gauche, en tournant pour être face à lui, et finalement tournez à nouveau vers l'avant et coupez le dernier adversaire verticalement de haut en bas.

1. Faites cinq pas vers l'avant en commençant du pied droit. Saisissez le sabre avec les deux mains au moment où votre pied gauche avance sur le quatrième pas. En mettant de la pression sur l'adversaire en face, dégainez votre sabre et tournez pour faire face (de côté) à l'adversaire à votre droite, en utilisant le pied gauche comme un axe, et en plaçant le pied droit légèrement en avant et à droite. Les deux pieds doivent finir en diagonal vers la droite. Faites une coupe diagonale vers le bas, depuis le haut de sa tête près de la ligne centrale jusqu'à son menton.
2. Tournez de 180° par votre gauche pour faire face au second adversaire, sans changer de position, et en utilisant le pied droit comme un axe. Ayant réalisé cela, amenez le sabre au-dessus de la tête avec une action de parade, et saisissez la poignée de la main gauche. Sans hésitation, coupez de haut en bas, selon une ligne verticale suivant la ligne centrale du second adversaire, le sabre finissant à l'horizontal.
3. Tournez vous pour faire face au dernier adversaire. En utilisant votre pied gauche comme un axe, avec une action de protection, amenez le sabre au-dessus votre tête. Puis, en vous déplaçant vers l'avant par le pied droit, faites une troisième et dernière coupe vers le bas, de la même manière que précédemment.

4. Alors que vous reculez le pied droit en arrière, prenez Morote Hidari Jodan No Kamae (sabre tenu selon un angle de 45° au-dessus de la tête avec les deux mains, avec le pied gauche en avant) et exprimez du Zanshin.
5. Tandis que vous ramenez votre pied gauche en arrière, retirez la main gauche de la Tsuka et placez-la sur la hanche gauche sur la ceinture. Faites Kesa ni Furi Oroshite no Chiburi (grande action d'égoutter le sang de la lame, en commençant de la position Jodan, avec le sabre coupant vers le bas selon la ligne Kesa). Ces trois actions, du sabre, de la main gauche, et du pied gauche, doivent toutes se terminer en même temps.
6. Glissez la main gauche vers l'avant, depuis la ceinture jusqu'au Koi Guchi, et faites Noto.
7. Amenez votre pied arrière niveau de celui de devant, retirez votre main droite de la poignée, et prenez Taito Shisei. Revenez à votre position originelle de départ, en faisant cinq petits pas, en commençant par le pied gauche.

8. HAPONME – GANMEN ATE (Frapper au visage) :

Alors que vous vous promenez, des adversaires en face et à l'arrière ont l'intention de vous attaquer. En premier, frappez au visage l'adversaire en face de vous avec l'extrémité de la Tsuka, puis, piquez la pointe du sabre dans le plexus solaire de l'adversaire situé derrière vous. Retournez vous et coupez le premier adversaire verticalement, de haut en bas, depuis le dessus de votre tête.

1. Faites trois pas en avant, en commençant avec votre pied droit. Saisissez la Tsuka avec la main droite, et la Saya avec la main gauche, tout en maintenant la Tsuba avec le pouce, en même temps que le pied gauche se déplace en avant. Frappez fortement l'adversaire entre les yeux, en utilisant la Tsuka Gashira, en même temps que le pied droit avance. Cette action utilise à la fois le sabre et le fourreau tenus ensemble avec la main gauche et la main droite. Utilisez un déplacement de pied naturel Okuri Ashi pour atteindre la cible.
2. Immédiatement, tournez de 180° dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, et sortez le sabre de la Saya. Placez votre pied gauche vers votre gauche, et tournez vous vers l'adversaire à votre arrière. Votre hanche droite et l'axe du sabre doivent être maintenant alignés sur la ligne centrale de départ. Placez votre poing droit sur votre taille et conservez le sabre horizontal avec le côté tranchant de la lame orienté à droite. Sans marquer de pause, faites un pas en avant avec le pied droit et tendez le bras droit, sans tourner le haut du corps, et enfoncez la pointe de la lame dans le plexus solaire de l'adversaire. Quand vous effectuez cette pique, votre main droite doit être plus basse que la pointe du sabre.
3. Ensuite, vous devez vous retourner vers le premier adversaire, en effectuant un tour de 180° par votre gauche, le pied droit servant d'axe. Glissez votre pied gauche vers

la gauche et amenez le sabre au-dessus de votre tête, en passant par une action naturelle de dégagement de la lame et de protection. Saisissez la poignée avec votre main gauche et faites face à l'adversaire devant vous. Immédiatement, faites un pas en avant avec votre pied droit et coupez verticalement vers le bas jusqu'à la position horizontale.

4. Sans bouger les pieds, lâchez la poignée de la main gauche, placez-la sur la hanche par dessus le Obi, et dans le même temps, faites Migi Ni Hiraite No Chiburi (Yoko Chiburi).
5. Glissez la main gauche de la hanche gauche vers le Koi Guchi, saisissez le, et faites Noto.
6. Après que le sabre ait été rengainé, amenez votre pied arrière à hauteur de votre pied avant, retirez votre main droite de la poignée, et prenez la position Taito Shisei. Retournez à votre position de départ, en commençant par votre pied gauche.

9. KYUHONME - SOETE TSUKI (Pique des deux mains) :

Vous êtes en train de marcher, lorsque soudainement une personne apparaît à votre gauche, avec l'intention de vous attaquer. Gagnez du temps en prenant l'initiative de dégainer votre sabre, et de couper diagonalement à travers son épaule droite. Puis, enfoncez le sabre dans son abdomen, tout en faisant un pas vers l'avant.

1. Faites trois pas vers l'avant, en commençant avec le pied droit. En même temps que vous faites un pas avec votre pied gauche, tournez vous pour regarder vers l'adversaire à votre gauche, en plaçant naturellement les deux mains sur le sabre au même moment. Continuez d'avancer d'un demi-pas, avec le pied droit et utilisez-le comme un pivot pour tourner votre corps et faire face à votre adversaire. Faites un pas en arrière avec votre pied gauche, et ouvrez un peu le haut de votre corps vers la diagonale gauche, et coupez depuis l'épaule droite de l'adversaire jusqu'au côté de l'abdomen, le long de la ligne Kesa. Quand vous avez fini de couper, votre main droite doit être à la hauteur de votre nombril, avec la pointe du sabre un petit peu plus haut que la main droite.
2. Dirigez les orteils droits vers la droite, faites un demi pas vers l'arrière, et prenez Soete Tsuki no Kamae (1). Immédiatement, amenez votre pied gauche vers l'avant et enfoncez le sabre dans l'abdomen de l'adversaire. A ce moment, la main droite doit être en face du nombril et le sabre horizontal.

(1) Tenez fermement le milieu du dos du sabre avec votre pouce et votre index gauche. Placez votre main droite, tenant la poignée, près de votre taille droite, et gardez la pointe du sabre dans une position horizontale. Le haut de votre corps doit être naturellement incliné vers la droite.

3. Sans bouger votre main gauche tirez le sabre hors du corps en le faisant pivoter par-dessus le dos des doigts de la main gauche, en maintenant la pointe du sabre avec le tranchant orienté vers le bas et l'avant. En même temps, amenez votre main droite devant votre poitrine droite, Kamae (1) et montrez du Zanshin.

(1) Quand vous faites ce Kamae, tenez la lame du sabre avec vos pouce et index gauche. Tournez votre paume vers le « bas, et allongez légèrement votre coude droit jusqu'à vous assurer que l'angle, entre l'avant-bras et le sabre, soit approximativement de 90°.

4. Retirez votre main gauche de la lame et saisissez le Koi Guchi. Tout en reculant d'un pas avec votre pied gauche, faites Migi ni Hiraitte no Chiburi. A la fin de ce mouvement, la main droite ne doit pas être à la même hauteur que la main gauche. La position finale de ce Chiburi est proche d'un angle de 30°.
5. Faites Noto comme décrit précédemment.
6. Amenez votre pied arrière au niveau de votre pied avant et retirez votre main droite de la poignée. Mettez vous en Taito Shisei et revenez à votre position de départ, d'abord en tournant vers la droite pour faire face au devant, puis en faisant trois pas en commençant par votre pied gauche.

10. JUPPONME - SHI O GIRI (Couper dans quatre directions) :

Vous rencontrez quatre ennemis qui ont l'intention de vous attaquer. Contrechargez le premier en utilisant Tsuka Ate sur sa main droite, en diagonale avant-droite. Ensuite, piquez le plexus solaire de l'adversaire suivant, à votre diagonale arrière-gauche. Continuez en coupant verticalement vers le bas, les trois autres, en tournant de 180° par votre droite, puis à 90° par votre droite, et finalement à 180° par votre gauche.

1. Faites deux pas en avant, en commençant avec votre pied droit. Dès que le pied gauche avance, tournez vous vers l'adversaire à votre diagonale avant-droite et saisissez la Tsuka des deux mains. Projetez le sabre sans dégainer la lame et frappez la main droite de l'adversaire avec la partie plate de la Tsuka, en même temps que vous bougez le pied droit vers l'avant, suivi du gauche. Le sabre doit finir horizontalement.
2. Immédiatement, faites Sayabiki avec votre main gauche et tournez vous vers l'adversaire à votre diagonale arrière-gauche. Quand la pointe du sabre sort du Koi Guchi, faites une rotation vers la gauche et prenez la position Hitoemi (1). Placez le dos du sabre derrière le Monouchi sur le côté gauche de votre poitrine. Sans marquer de pause, déplacez votre pied gauche vers l'avant et poussez la main gauche vers l'intérieur jusqu'au nombril. Détendez votre coude droit et enfoncez le sabre dans le plexus solaire du corps de l'adversaire. Quand vous placez le dos du sabre sur votre poitrine et quand vous enfoncez votre sabre dedans l'adversaire, le haut de votre corps doit prendre la même posture que Tsuka Ate.

(1) Quand vous prenez la position Hitoemi, le haut de votre corps doit s'ouvrir davantage sur le côté que dans Hanmi no Kamae (Posture faisant face au côté).

3. Maintenant, retournez-vous vers le premier adversaire à votre diagonale avant-droite. Amenez le sabre au-dessus de la tête, en même temps que vous le dégagez de l'adversaire arrière précédent. Saisissez la Tsuka avec la main gauche et « tournez vers la droite, en utilisant votre pied droit comme un axe pour faire face à l'adversaire. Faites un pas en avant avec le pied gauche et coupez le verticalement avec une action de haut en bas. Cette action de Furikaburi doit être faite souplement et en un seul temps.
4. Tournez ensuite à 90° vers l'adversaire à votre diagonale droite. Avec le sentiment de parer une possible coupe de sabre, utilisez votre pied gauche comme un axe pour tourner et, en faisant un pas en avant avec votre pied droit, faites une coupe verticale de haut en bas jusqu'à l'horizontale.
5. Tout en vous tournant vers l'adversaire de derrière en diagonale avant gauche, abaissez la pointe de votre sabre juste sous le niveau de votre genou, et tournez de 180° vers la gauche, en utilisant le pied droit comme un axe. Déplacez votre pied gauche vers la gauche et faites face à l'adversaire, en le regardant de côté pendant que vous passez par la position de la garde Waki Gamae, sans s'y arrêter. Avec la sensation de parer une attaque, amenez votre sabre au-dessus de votre tête et, en même temps que vous avancez le pied droit, coupez verticalement en une action de haut en bas, jusqu'à la position horizontale.
6. Reculez votre pied droit et prenez la position Morote Hidari Jodan No Kamae (pied gauche en avant, sabre au-dessus de la tête à environ 45°) et montrez du Zanshin.
7. Reculez votre pied gauche, lâchez la poignée de votre main gauche et placez-la sur la ceinture. En même temps, faites Kesa Ni Furi Oroshite No Chiburi, de la même façon que dans Sanpogiri.
8. Retirez votre main gauche de la ceinture et saisissez le Koi Guchi, et faites Noto.
9. Ramenez votre pied arrière en ligne avec votre pied avant. Lâchez la Tsuka de la main droite et prenez la position Taito Shisei. Retournez à votre position de départ, en commençant par votre pied gauche. Il est important de s'assurer de la direction correcte des coupes.

11. JU IPPONME - SOOGIRI (Coupes profondes) :

Alors que vous marchez, vous rencontrez une personne en face de vous qui a l'intention de vous attaquer. Parez son attaque en la coupant diagonalement à la gauche du visage. Ensuite de l'épaule droite jusqu'au plexus solaire, et enfin à la gauche du torse. Coupez

horizontalement de gauche à droite l'abdomen à hauteur de la taille, et finalement, terminez avec une coupe verticale de haut en bas.

1. Faites trois pas en avant en commençant par le pied droit. Lorsque votre pied gauche fait un pas en avant, saisissez la Tsuka des deux mains. En même temps que votre pied droit se déplace en avant, dégainez le sabre partiellement vers l'avant, légèrement vers la droite. Ramenez en arrière le pied droit près de votre pied gauche, et parez la coupe de l'adversaire en amenant votre sabre au-dessus de votre tête, en tenant la Tsuka avec votre main droite. Ce Kamae a le même objectif que Uke Nagashi. Immédiatement, placez votre main gauche sur le sabre, faites un pas en avant avec le pied droit et faites une coupe diagonale vers le bas, au travers du côté gauche de la tête de l'adversaire, jusqu'au menton.

Note Spéciale : il y a deux versions de la façon de sortir le sabre et déplacer les pieds. La première est décrite ci-dessus. Dans la seconde, le sabre est complètement sorti et les pieds ne bougent pas. Puis quand l'action de parer est faite, le pied droit recule au niveau du pied gauche.

2. En maintenant le même angle que cette première coupe, montez le sabre au-dessus de la tête. Faites à nouveau un pas en avant avec le pied droit en Okuri Ashi et coupez l'adversaire de l'épaule droite jusqu'au plexus solaire.
3. En maintenant le même angle cette deuxième coupe, montez le sabre au-dessus de la tête. Faites à nouveau un pas en avant avec le pied droit en Okuri Ashi et coupez l'adversaire de l'épaule droite jusqu'au plexus solaire.
4. En maintenant le même angle cette deuxième coupe, montez le sabre au-dessus de la tête. Faites à nouveau un pas en avant avec le pied droit en Okuri Ashi et coupez l'adversaire, depuis le haut de la poitrine gauche jusqu'au centre du nombril. Quand vous avez fini de couper, gardez le sabre horizontal.
5. En conservant le même angle cette troisième coupe, montez le sabre au-dessus de la tête. Ramenez le en bas devant votre hanche gauche, de telle façon que le tranchant de la lame « soit tourné vers l'avant. Tenez le horizontalement et, sans hésitation, faites une coupe horizontale depuis gauche à droite (180°), tout en faisant un pas en avant avec votre pied droit. Assurez-vous que cette coupe horizontale soit faite exactement horizontalement et sans relever les mains.

Note Spéciale : En prenant cette posture, assurez vous que le sabre est tenu suffisamment bas sur votre gauche et qu'il pointe naturellement vers l'arrière gauche. La caractéristique de cette coupe est de se déplacer vers l'avant et pas seulement de couper vers la droite.

6. A nouveau sans s'arrêter, amenez le sabre au-dessus de la tête faites nouveau un pas en avant avec le pied droit en Okuri Ashi et coupez l'adversaire d'une coupe verticale vers le bas jusqu'à l'horizontal.

7. Sans changer votre posture, déplacez votre main gauche vers le côté gauche le long de la ceinture et faites *Migi Ni Hiraite No Chiburi* (*Yoko Chiburi*) avec votre main droite.
8. Glissez votre main gauche en avant, de la ceinture au *Koiguchi* et faites *Noto*.
9. Avancez votre pied arrière au niveau de votre pied avant, retirez votre main droite de la poignée et prenez *Taito Shisei*. Retournez à votre position de départ en reculant, en commençant par votre pied gauche.

12. JU NIHONME - NUKI UCHI (Sortir le sabre soudainement) :

Debout, face à une personne, qui, soudain, essaie de vous couper. Vous la laissez couper dans le vide en reculant, pendant que vous dégainez le sabre. Faites une coupe verticale de haut en bas pour gagner.

1. Etant debout, saisissez rapidement la *Tsuka* des deux mains. Faites un pas en arrière avec votre pied gauche. En ramenant le pied droit près du gauche, mais pas jusqu'à son niveau, tirez le sabre de la main droite et amenez-le directement au-dessus de votre tête. La manière correcte pour dégainer le sabre, est de monter la main droite directement vers le haut sur la ligne centrale de votre corps, sans l'amener en avant. Sans faire de pause, saisissez la *Tsuka* avec votre main gauche, faites un pas en avant avec le pied droit et faites une coupe verticale vers le bas jusqu'au niveau horizontal.
2. Reculer le pied droit en arrière du gauche. Posez la main gauche sur la ceinture et faites *Migi Ni Hiraite No Chiburi* (*Yoko Chiburi*) en même temps.
3. Glissez votre main gauche vers l'avant, saisissez le *Koi Guchi* et faites *Noto*.
4. Avancez votre pied arrière au niveau de votre pied avant, retirez votre main droite de la poignée et prenez *Taito Shisei*. Faites un pas en avant avec votre pied droit et retournez à votre position de départ (*Moto No Ichi*).

Chapitre 3

Supplément (Explications Complémentaires)

1. Comment vous déplacer et tourner lorsque vous arrivez ou quittez l'aire du Shinden. Lorsque vous pratiquez dans le Shinden (autel, lieu sacré, Dojo), il faut entrer sur la surface avec Shimo No Ashi (1), et en sortir avec Kami No Ashi (2). Lorsque vous changez de direction vous tournez vers Kami No Ashi.

(1) Shimo No Ashi – Le pied le plus éloigné du Shinza ou Kamiza. Si vous êtes sur la ligne centrale (Seichusen), c'est votre pied gauche.

(2) Kami No Ashi – Le pied le plus près du Shinza, ou du Kamiza, si vous êtes sur la ligne centrale (Seichusen), c'est votre pied droit.

2. SHINZA E NO REI en SHINZEN (Salut au Shinza)

Avancez vers le Shinza en Keito Shisei et faites Chakuza comme expliqué dans le paragraphe 3 de l'Etiquette. Avec votre main gauche, poussez le sabre du dessus votre cuisse gauche en biais vers l'avant-droit, et placez votre main droite (sur la Saya) à l'intérieur de votre main gauche. Posez votre index droit sur la garde du sabre, et saisissez ensemble le Koi Guchi et le Sageo avec les quatre autres doigts. Transférez le sabre dans votre main droite. En même temps que vous placez votre main gauche sur la cuisse gauche, déplacez le bout de la Saya (Kojiri) de votre côté gauche à votre côté droit avec votre main droite. Assurez-vous que le tranchant de la lame soit orienté vers l'intérieur et mettez la garde du sabre en ligne avec vos genoux. Posez calmement le sabre sur le sol, parallèlement à votre jambe droite. Laissez un espace entre votre cuisse et le sabre. Relevez la main droite du sabre et posez-la sur la cuisse droite. Selon la façon décrite dans la section des Etiquettes, faites Zarei. Après que vous ayez fini, remettez le sabre dans la position originelle en faisant chaque chose dans l'ordre inverse.

3. SOOGO NO ZAREI (Salut aux partenaires)

Identique à Shinza E No Rei, mais c'est un signe de respect aux professeurs et aux plus gradés. Vous commencez le salut en premier et relevez le haut de votre corps après eux.

4. YAGAI DE NO TOREI (Salut au sabre debout)

A partir de Keito Shisei avec le Sagéo tenu plié dans la main gauche, déplacez la main gauche au centre de votre corps, et amenez votre main droite vers le côté intérieur de la main gauche. Placez votre pouce droit sur la garde du sabre, et saisissez-le près du Koi Guchi, les quatre autres doigts tenant le Sagéo. Assurez-vous que le tranchant de la lame soit tourné vers l'extérieur, étendez naturellement vos deux bras devant vous, au niveau des yeux.

Tandis que vous tenez le sabre devant vous, inclinez le haut du corps vers l'avant et saluez respectueusement.

Hajime No Torei s'achève avec Taito en amenant le bout du fourreau au centre de votre abdomen, et Owari No Torei s'achève avec Keito Shisei en amenant le sabre sur le côté de la taille gauche.

5. SAGETO SHISEI (Posture debout en tenant le sabre)

Tenez avec légèreté le Koi Guchi et le Sagéo de votre main gauche. Assurez-vous que le tranchant de la lame soit tourné vers le haut. Portez le sabre naturellement le long de votre corps, avec le Kojiri pointant vers le bas et en arrière. Utilisez ce Kamae lorsque vous vous tenez dans une position détendue (Yasume)

6. COMMENT EXECUTER UN ENBU (Démonstration).

Il est important de réaliser un Enbu en pleine conscience avec un maniement du sabre et une attitude corrects. Efforcez-vous de montrer l'harmonie de l'esprit, du sabre et du corps. Concentrez-vous pour une exécution sincère, comme si vous étiez engagé dans un véritable combat au sabre.

7. KOKYU – Respiration.

A chaque nouveau Kata, l'action ne commence qu'après après la troisième respiration. Il est préférable de faire une exécution en une respiration. Si c'est difficile, efforcez vous de ne pas montrer votre respiration à l'adversaire.

8. Comment saisir la Tsuka.

Saisissez la Tsuka près de la garde du sabre avec votre main droite. Tenez l'autre bout avec votre main gauche. Veillez à ne pas saisir l'extrémité et à vous assurer que l'auriculaire gauche ne touche pas le Makidome (nœud terminal du tressage de la Tsuka, près de l'extrémité de la poignée).

Utilisez une tenue plus ferme avec les muscles du petit doigt qu'avec ceux des autres doigts, et saisissez fermement la poignée avec votre auriculaire et votre annulaire. Les autres doigts doivent être relativement détendus Essayez d'imaginer que vous tenez un œuf. Les paumes des deux mains doivent être en contact avec la poignée du sabre.

9. SAGEO (Cordon)

Il est d'usage d'attacher un cordon à la Saya. Chaque école détermine la façon dont le Sagéo est attaché et manipulé. Dans certains cas, un cordon n'est pas nécessaire.

Chapitre 4

Points clés pour le passage de Grade et l'Arbitrage

Pour des raisons de simplicité, les questions suivantes ont été rédigées de telle manière que la réponse à chacune d'elles soit correcte, en conformité avec la forme mentionnée.

REIHO

Assurez-vous que les candidats l'exécutent d'une manière correcte comme spécifiée dans les critères.

1. MAE

- a) Est-ce que le candidat fait suffisamment Sayabiki quand il coupe le visage de l'adversaire avec Nukitsuke ?
- b) Dans le Furikaburi, le sabre donne-t-il l'impression de piquer derrière l'oreille gauche ?
- c) Est-ce que la pointe du sabre est au-dessus de l'horizontale dans le Furikaburi ?
- d) Est-ce que le sabre est amené vers le bas sans hésitation durant Kirioroshi.
- e) Est-ce que la pointe du sabre est légèrement en-dessous de l'horizontale à la fin de Kiri Oroshi ?
- f) Est-ce que l'aspect et la forme du Chiburi sont corrects ?
- g) Est-ce que Noto est réalisé correctement ?

2. USHIRO

- a) Quand la rotation est effectuée, est-ce que le pied gauche est déplacé suffisamment vers la gauche?
- b) Est-ce que la coupe horizontale est faite à la tempe de l'adversaire ?

3. UKE NAGASHI

- a) Quand la parade est faite, est-ce qu'elle protège le haut du corps ?
- b) Est-ce que le pied gauche est ramené derrière le pied droit, et est-ce que la coupe est faite sur la ligne de Kesa ?

c) Après que la coupe ait été réalisée, est-ce que la main gauche est en face du nombril et la pointe du sabre un petit peu sous l'horizontal ?

4. TSUKA ATE

a) Est-ce que la Tsuka Gashira pointe sans équivoque vers le plexus solaire de l'adversaire ?

b) Quand l'adversaire de derrière est transpercé, est-ce fait avec le coude droit complètement étendu, et la main gauche amène-t-elle le Koiguchi au niveau du nombril ?

c) Quand la coupe est faite, est-ce selon une ligne centrale verticale, et à partir de la position correcte au-dessus de la tête ?

5. KESA GIRI

a) Quand la première coupe haute est faite, est-ce que la main droite est située au-dessus de l'épaule droite quand le sabre est retourné ?

b) Quand le Chiburi est réalisé, est-il fait selon un angle correct, pendant que l'exécutant fait un pas en arrière avec le pied gauche, en même temps que sa main gauche saisit le Koi Guchi ?

6. MOROTE TSUKI

a) La coupe initiale est elle faite correctement vers le bas, depuis la tempe de l'adversaire jusqu'au menton, en faisant Nuki Uchi ?

b) Est-ce que l'exécutant amène son pied gauche derrière le droit ? Est-ce que Chudan No Kamae est fait correctement et que le sabre pénètre dans la zone correcte du corps ? Est-ce que la perforation est faite avec conviction ?

c) Est-ce que le candidat amène son sabre au-dessus de sa tête dans une action de parade, après l'avoir retiré du premier adversaire ?

7. SANPO GIRI

a) Est-ce que la coupe initiale sur le premier adversaire est faite avec un angle diagonal correct, depuis le haut du côté droit de la tête vers le bas jusqu'à la base du menton ?

b) Est-ce que la coupe sur l'adversaire à gauche est réalisée sans hésitation ?

c) Est-ce que le sabre est relevé en Furikaburi avec une action de parade et la dernière coupe s'arrête-t-elle à l'horizontale ?

8. GAN MEN ATE

- a) Est-ce que la frappe initiale avec la Tsukagashira est faite entre les deux yeux ?
- b) En se retournant pour faire demi-tour, est-ce que la main droite est placée sur la hanche ?
- c) En faisant face à l'adversaire arrière, est-ce que le corps est complètement tourné vers l'arrière, avec le talon arrière légèrement relevé et en ligne droite ?
- d) Est-ce que la perforation est effectuée sans plier le genou arrière ?

9. SOETE TSUKI

- a) Quand la première coupe diagonale est faite vers le bas, depuis l'épaule droite de l'adversaire jusqu'à la taille, est-ce que la main droite est à la hauteur du nombril, et la pointe du sabre légèrement au-dessus du niveau horizontal ?
- b) Est-ce que le sabre est fermement tenu entre le pouce et l'index gauche avec la main droite près de la hanche ?
- c) Est-ce que la main droite termine en face du nombril après avoir fait l'estoc, et est-ce que l'action de perforer atteint convenablement le corps de l'adversaire ?
- d) En exprimant du Zanshin, est-ce que le coude droit est naturellement tendu et la main droite au niveau de la poitrine ?

10. SHI HO GIRI

- a) Est-ce que la frappe sur la main du premier adversaire est faite fermement et efficacement avec le côté plat de la Tsuka ?
- b) En effectuant Sayabiki, est ce que le Mune, près du Monouchi du sabre, est sur la poitrine, et est-ce que la perforation est faite sûrement dans le plexus solaire de l'adversaire ?
- c) Quand l'estoc est faite, est-ce que la main gauche est ramenée vers le centre au niveau du nombril, et que les deux bras participent à la technique avec la tension correcte ?
- d) Est-ce que la coupe finale est faite en passant en Waki Gamae, sans hésitation ni pause ?

11. SOO GIRI

- a) Quand le sabre est dégainé en haut, est-il dans une position correcte pour parer une attaque ?

b) En avançant, est-ce que le candidat utilise le déplacement de pied Okuri Ashi ?

c) En faisant la coupe horizontale, celle-ci est-elle réalisée horizontalement avec un angle correct de la lame ?

12. NUKI UCHI

a) Quand le sabre est dégainé en haut et en dehors, est-ce que les deux pieds ont reculé suffisamment pour éviter la coupe descendante de l'adversaire ?

b) Quand la main droite est amenée vers le haut, est-elle suivant la ligne centrale du corps ? Et le pas en avant, avec le pied droit, est-il suffisant pour permettre au sabre d'atteindre la cible.