

FORMES CODIFIEES

CONSIDERATIONS GENERALES SUR LE KATA DE KENDO

Les combats des guerriers japonais de jadis qui s'affrontaient aux sabres pour défendre leur vie, laissèrent - les temps de paix revenus - peu à peu la place, aux pratiques du KUMITACHI et des KATA, qui à leur tour donnèrent, comme on le sait, naissance au KENDO, jusqu'à sa forme actuelle où le Shinai a remplacé le sabre.

De ces combats, dans lesquels les adversaires se protégeaient avec leurs armures, la pratique martiale passa à des séries de formes d'attaque et de défense qui mettaient en oeuvre l'expérience acquise dans les combats réels, mais qui ne nécessitaient pas le port de protections.

Les KATA faisaient l'objet d'études intenses au sein d'écoles dont chacune gardait et perfectionnait un style qui devait la rendre supérieure aux autres.

L'efficacité des KATA ne pouvant être prouvée, faute de guerres, les BUSHI ne se contentèrent pas de ces seuls KATA aux cours desquels les coups ne sont pas réellement portés. Différentes écoles (RYU) mirent au point un nouveau type de combat permettant des coups réels à l'aide d'une arme inoffensive qui devint peu à peu le Shinai actuel et, les assauts rudes de cette première forme du Kendo vinrent compléter les pratiques des KATA.

Duels et KATA au sabre, combats de Kendo au Shinai, sont partis tous deux du même point dans la tradition martiale Japonaise, ils atteignirent une certaine perfection à mesure qu'ils se complétaient et se renforçaient réciproquement.

A l'époque actuelle on les considère comme deux branches distinctes :

- > KO RYU (écoles anciennes) pour les pratiques codifiées au sabre et
- > KENDO pour la discipline au Shinai.

Le Kendo en tant que discipline physique peut s'enrichir des pratiques des KO RYU.

Le Kendo moderne a codifié - en les réduisant - les parties valables pour les DATUTSU, si cela laisse une grande liberté pour les initiatives et les attaques en compétition ; l'esprit orienté seulement vers la victoire se soucie d'efficacité à court terme et néglige la pureté, sinon la qualité de la technique.

La pratique du KATA, elle, insiste sur la concision et la perfection des mouvements et, sur le plan technique se place au-dessus du Kendo qu'elle contribue à améliorer constamment.

Le Kata se compose de séquences pré-établies ou UCHI DACHI (celui qui prend l'initiative de l'attaque) et SHI DACHI (celui qui répond et conclue) connaissent non seulement le déroulement mais, doivent également maîtriser l'esprit qui guide les actions.

Les séquences issues de différentes écoles de sabre, furent sélectionnées et codifiées à partir de 1906, par un groupe d'experts qui aboutirent à la création en 1912 du « KATA de Kendo du grand Japon Impérial » (DAI NIPPON TEIKOKU KENDO DO KATA) qui fut peu à peu perfectionné jusqu'à la guerre du Pacifique.

Le NIHON KENDO KATA actuel, a la même configuration générale qu'à l'origine.

LES EFFETS DU KATA

La Fédération Japonaise de Kendo, dans l'ouvrage qu'elle fit paraître en 1974 - LES BASES DU KENDO - définit comme suit les effets du Kata dans cinq domaines complémentaires :

① Directions correctes et Datotsu

Les Kata qui sont exécutés avec un sabre en bois dont la poignée a une section ovale et le corps deux flancs rectilignes (HASUJI), exige une très grande attention en ce qui concerne les directions des datotsu, si elles ne sont pas correctes, les mouvements des datotsu seront retardés et la stabilité compromise. En raison des efforts qu'ils exigent sur ce plan, les séries du Kata développent l'action harmonieuse des muscles.

Elles développent également l'aptitude à trouver la direction correcte des datotsu et à exécuter les uchi et tsuki sans rupture d'équilibre.

② Intervalle d'attaque correcte

En Kendo de compétition on accorde tant d'importance au fait de frapper rapidement et au fait d'éviter d'être frappé que l'on oublie l'intervalle correct MAAI.

Les séquences du Kata, au contraire, se déroulent à intervalles corrects ou datotsu-no-maai ; étant donné que toute la pratique se fait en fonction de cet intervalle, les distances correctes entre partenaires sont respectées.

③ Mouvements corporels corrects

Par opposition aux autres pratiques du Kendo, les Kata sont effectués sans le moindre équipement protecteur, par conséquent, ils sont accompagnés d'une tension psychologique toute particulière. Cette disposition contribue à rendre les mouvements du corps plus logiques et plus efficaces en raison d'une agilité, d'une précision et d'un naturel plus grand.

④ Sincérité et concentration inhérentes aux techniques martiales. KIAI KIHAKU.

On ne peut nier qu'en Kendo de compétition, la sincérité et la concentration aient aussi une grande importance ; toutefois, le désir de vaincre l'emporte souvent sur toute autre considération.

En Kata, le but des Datotsu est d'exécuter une coupure (*aucun mal n'en résulte évidemment*), de plus les participants ne sont pas protégés, cela crée en eux une tension qui (*avec le fait de ne pas se faire blesser*) les engage plus profondément dans le Kata ; leur concentration en devient également plus intense.

⑤ Développement du KIGURAI (fierté)

Les Kata ne se limitent pas à l'activité physique, ils constituent en outre une recherche de la beauté spirituelle. Quelle est la beauté spirituelle du Kendo ?

Elle provient de ce que l'on appelle KI en japonais - KI se traduit généralement par esprit ou cœur et si on le cultive, il en résulte le sens de la dignité, et la force du corps et de l'esprit.

Les mouvements d'un homme en qui l'esprit du KI est actif reflètent une certaine fierté dans sa grâce et son agilité.

Les Kata nécessitent donc une sorte de fierté ou KIGURAI. De véritables progrès vous donneront également, dans les divers entraînements de Kendo, ce type de fierté qui est le fruit de l'entraînement au Kata.

On peut ajouter à cela, que la compréhension et la pratique, sans affectation, de l'étiquette propre au Kata, favorise le REIGI c'est-à-dire l'attitude juste par rapport à un partenaire et par extension aux autres.

Enfin, il peut être intéressant de pratiquer le Kata en armure, avec le Shinai, pour développer un champ complémentaire de compréhension des opportunités et des distances.

NIHON KENDO KATA

ODACHI

UCHIDACHI - Grand Bokuto

1. REI. Passe le sabre de la main droite à la gauche
2. TAITO
3. D → Ayumiashi 3 pas
4. SONKYO en sortant le sabre
5. CHUDAN NO KAMAE
6. Casser la garde
7. ← D Ayumiashi 5 pas
8. CHUDAN NO KAMAE

IPPONME

1. CHUDAN
2. HIDARI JODAN
3. D → Ayumiashi 3 pas
4. Attaque Shomen en direction des mains de shidachi
- 5.
6. ← D 1 pas Okuriashi
7. ← D 1 pas Okuriashi
8. CHUDAN
9. Casser la garde
10. ← D Ayumiashi 5 pas
11. CHUDAN

NIHONME

1. CHUDAN
2. D → Ayumiashi 3 pas
3. Attaque Migî-Kote
- 4.
5. CHUDAN
6. Casser la garde
7. ← D Ayumiashi 5 pas
8. CHUDAN

SANBONME

1. CHUDAN
2. GEDAN
3. D → Ayumiashi 3 pas
4. CHUDAN
5. D → Tsuki
6. ← D parade
7. ← D parade
8. ← D Ayumiashi 3 pas en cassant la garde
- 9.
10. A mesure que le SHIDACHI recule, se remettre en CHUDAN
11. D → Ayumiashi 3 pas
12. Casser la garde
13. ← D Ayumiashi 5 pas
14. CHUDAN

SHIDACHI - Grand Bokuto

- REI. Idem UCHI DACHI en même temps
- TAITO
- D → Ayumiashi 3 pas
- SONKYO en sortant le sabre
- CHUDAN NO KAMAE
- Casser la garde
- ← D Ayumiashi 5 pas
- CHUDAN NO KAMAE

- CHUDAN
- MIGI JODAN
- D → Ayumiashi 3 pas
- ← D esquive en arrière
- D → contre attaque Shomen
- Menacer le visage d'Uchidachi avec la pointe
- D → Jodan Zanshin
- CHUDAN
- Casser la garde
- ← D Ayumiashi 5 pas
- CHUDAN

- CHUDAN
- D → Ayumiashi 3 pas
- ↖ D Esquive en arrière à gauche
- D → contre attaque Migî-Kote
- CHUDAN
- Casser la garde
- ← D Ayumiashi 5 pas
- CHUDAN

- CHUDAN
- GEDAN
- D → Ayumiashi 3 pas
- CHUDAN
- ← D parade
- D → contre attaque
- D → pénétration
- D → Ayumiashi 3 pas
- Menacer le visage d'Uchidachi
- ← D Ayumiashi 2 pas, CHUDAN
- ← D Ayumiashi 3 pas
- Casser la garde
- ← D Ayumiashi 5 pas
- CHUDAN

NIHON KENDO KATA

ODACHI (suite)

YOHONME

1. CHUDAN
2. HASSO
3. D → Ayumiashi 3 pas
4. D → attaque Shomen
5. CHUDAN
6. D → TSUKI
- 7.
8. ← D CHUDAN
9. Casser la garde
10. ← D Ayumiashi 5 pas
11. CHUDAN

GOHONME

1. CHUDAN
2. HIDARI JODAN
3. D → Ayumiashi 3 pas
4. D → Attaque men
- 5.
- 6.
7. CHUDAN
8. ← D Ayumiashi 3 pas
9. Casser la garde
10. ← D Ayumiashi 5 pas
11. CHUDAN

ROPPONME

1. CHUDAN
2. CHUDAN
3. D → Ayumiashi 3 pas
4. Tente de contrôler le sabre de Shidachi
5. ← D HIDARI JODAN
6. ← G baisser le sabre vers CHUDAN
7. D → Attaque Migi-Kote
- 8.
9. ↖ D
10. D ↘ CHUDAN
11. Casser la garde
12. Ayumiashi 5 pas ← D
13. CHUDAN

NANA HONME

1. CHUDAN
2. D → Ayumiashi 3 pas
3. Tsuki -Kiatari D →
4. CHUDAN
5. D → Attaque men Ayumiashi 2 pas
6. ← D CHUDAN
7. Regagne la place de salut en se déplaçant en cercle vers la gauche, les pieds se croisent
8. Sonkyo
9. Rengainer le sabre
10. ← D Ayumiashi 5 pas
11. Enlever le sabre. Le passer dans la main droite
12. REI

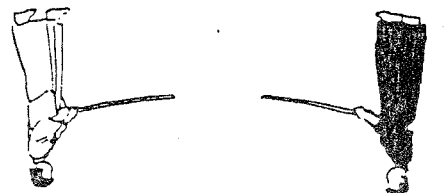
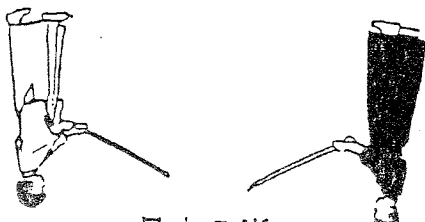
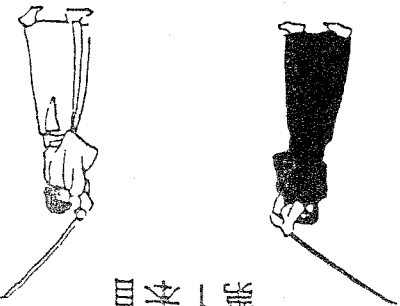
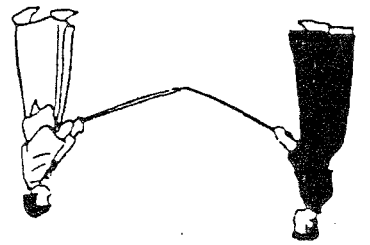
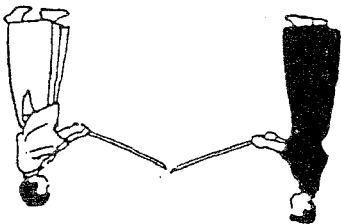
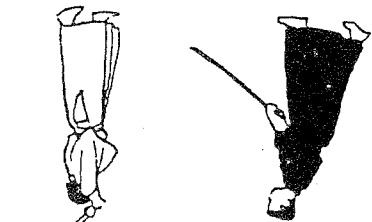
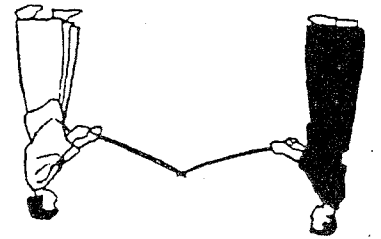
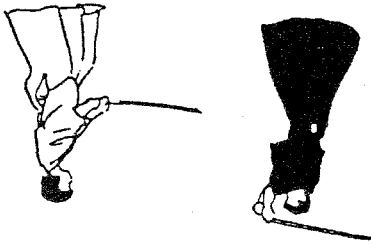
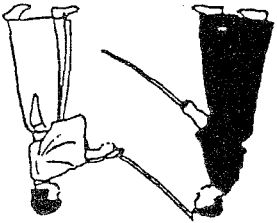
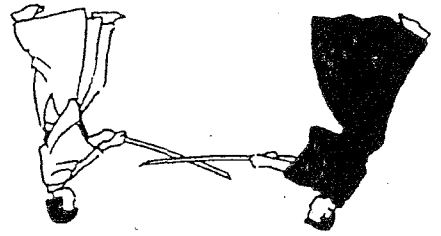
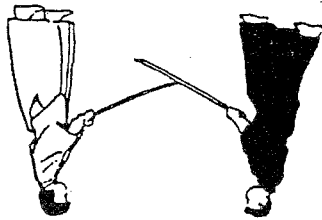
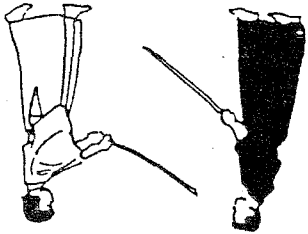
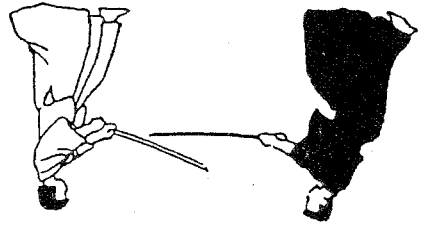
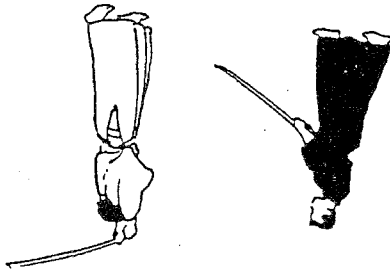
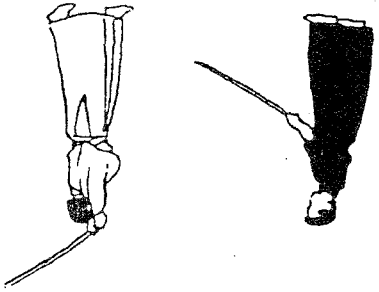
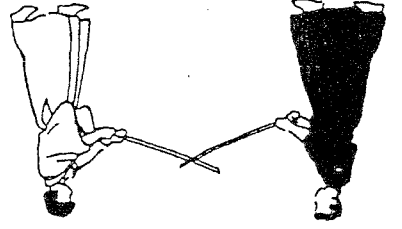
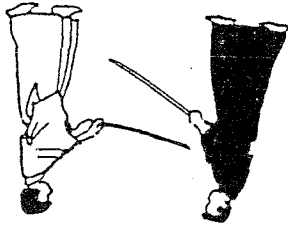
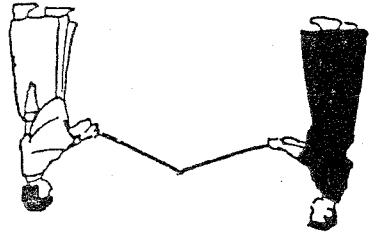
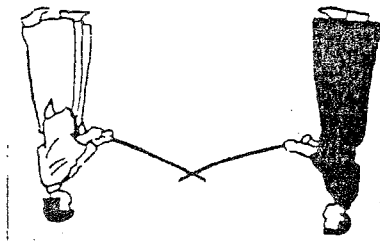
CHUDAN
WAKIGAMAE
D → Ayumiashi 3 pas
D → attaque Shomen
CHUDAN
D ↗ Esquive en avant à gauche
Contre attaque men (pied gauche avant)
↙ D CHUDAN
Casser la garde
← D Ayumiashi 5 pas
CHUDAN

CHUDAN
CHUDAN
D → Ayumiashi 3 pas
← D Suriage
D → contre attaque men
← D HIDARI JODAN ZANSHIN
CHUDAN
D → Ayumiashi 3 pas
Casser la garde
← D Ayumiashi 5 pas
CHUDAN

CHUDAN
GEDAN
D → Ayumiashi 3 pas
Monter la pointe, CHUDAN
D → Un pas de pénétration

Défend en suriage et dans le même temps
D ↗ contre attaque Migi-Kote
D → HIDARI JODAN ZANSHIN
↙ D CHUDAN
Casser la garde
Ayumiashi 5 pas ← D
CHUDAN

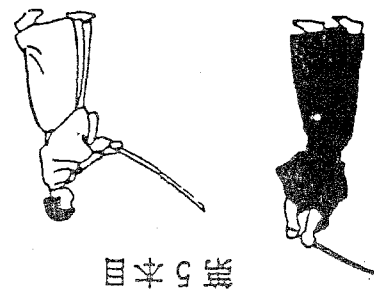
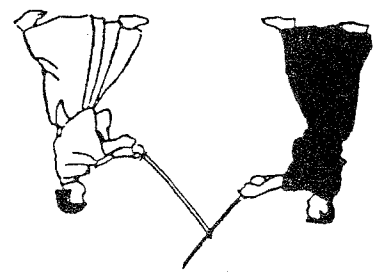
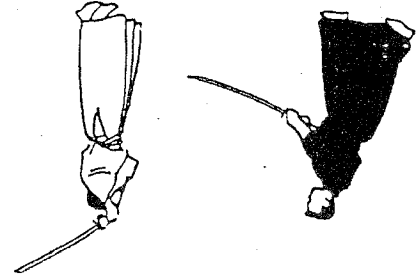
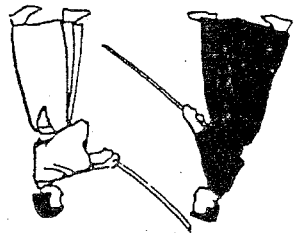
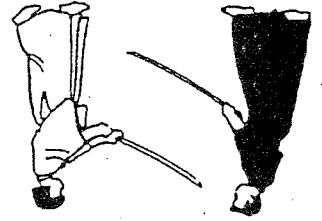
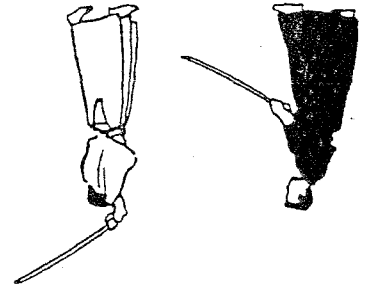
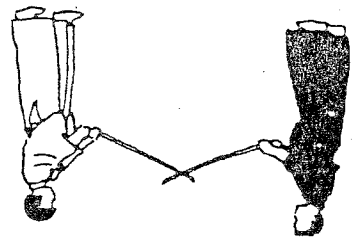
CHUDAN
D → Ayumiashi 3 pas
← D parade (Kiatari)
CHUDAN
D ↘ contre attaque DO. Ayumiashi 3 pas.
poser un genou droit, Wakigamae
D → CHUDAN en se redressant
Regagne la place de salut en se déplaçant en cercle vers la gauche, les pieds se croisent
Sonkyo
Rengainer le sabre
← D Ayumiashi 5 pas
Enlever le sabre. Le passer dans la main droite
REI



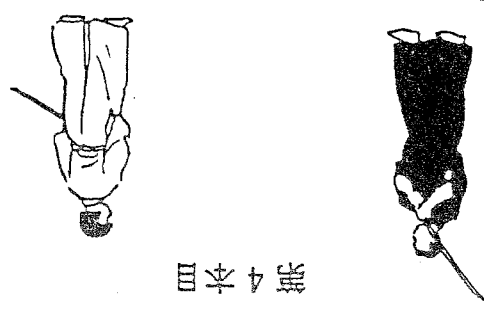
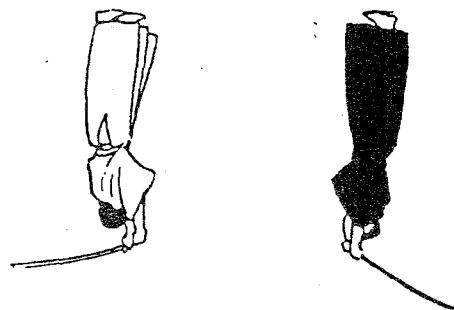
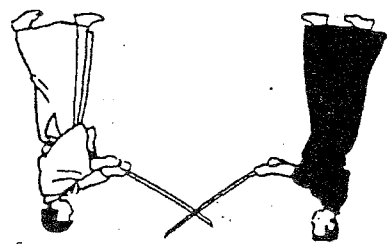
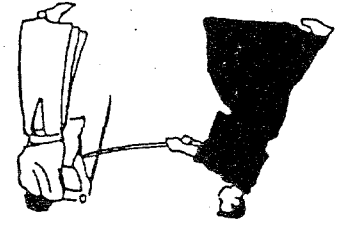
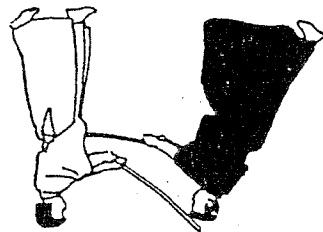
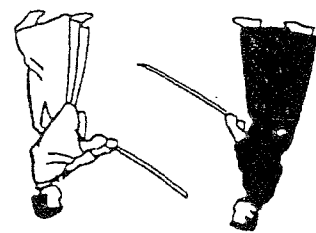
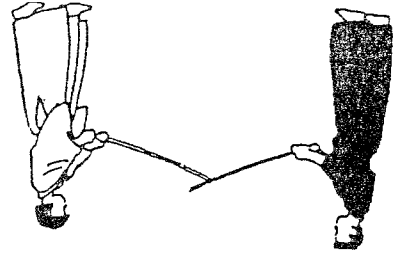
第1次目

第2次目

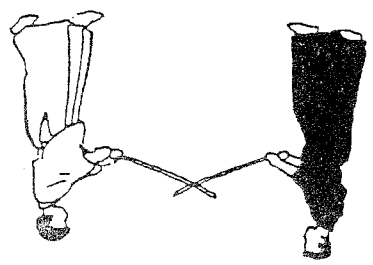
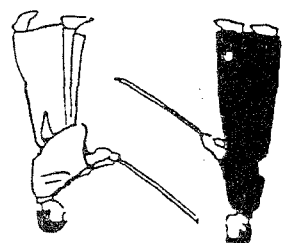
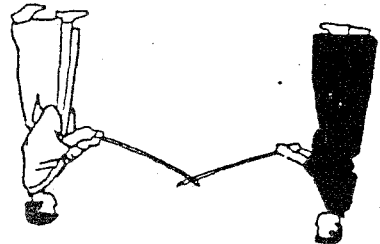
第3次目



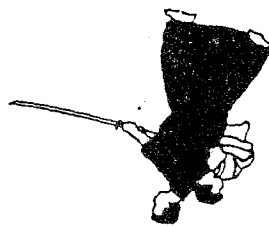
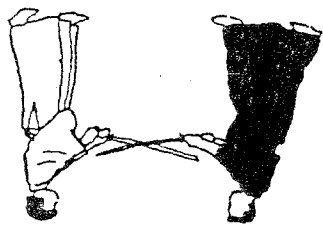
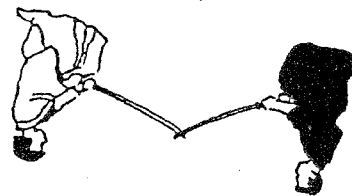
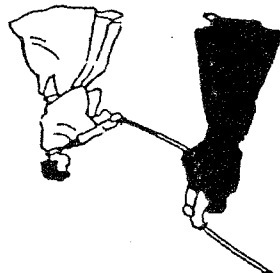
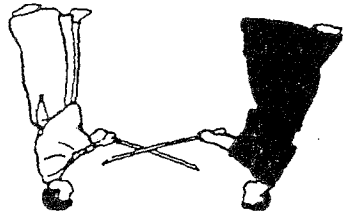
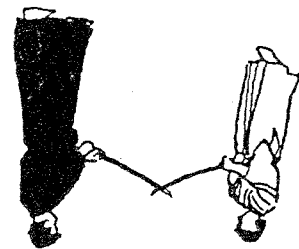
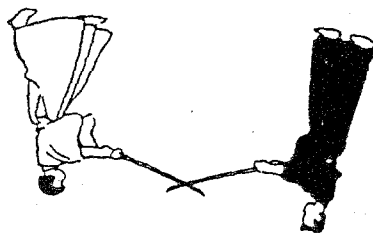
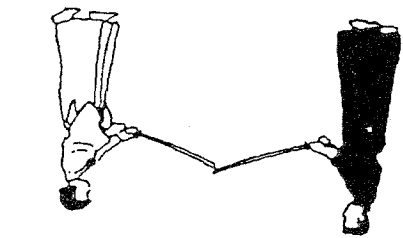
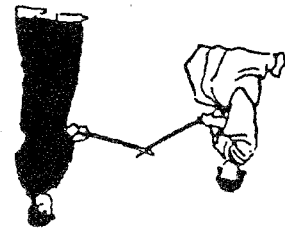
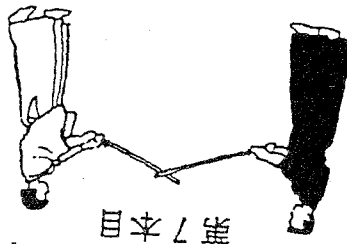
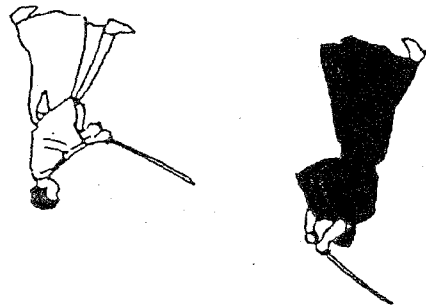
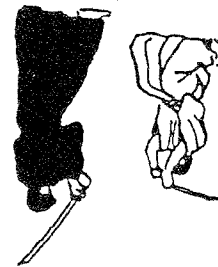
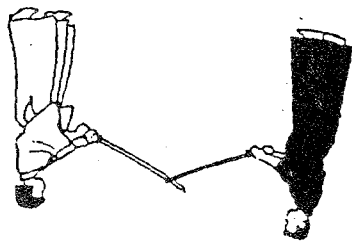
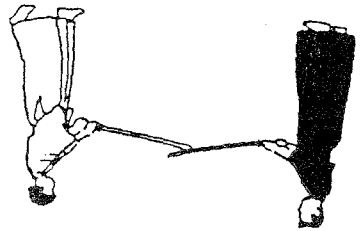
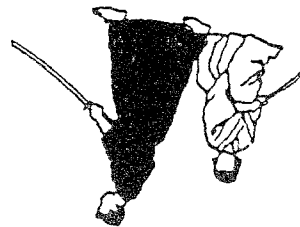
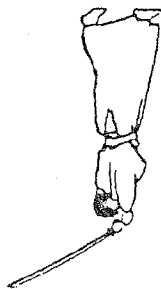
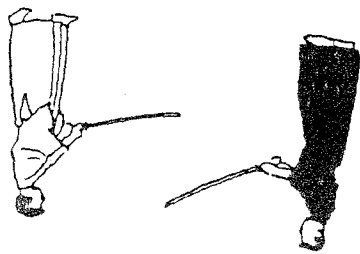
第5本目



第4本目



第6本目



第7本目

NIHON KENDO KATA

KODACHI

UCHIDACHI - Grand Bokuto

1. REI. Passe le sabre de la main droite à la gauche
2. TAITO
3. D → Ayumiashi 3 pas
4. SONKYO en sortant le sabre
5. CHUDAN NO KAMAE
6. Casser la garde
7. ← D Ayumiashi 5 pas
8. CHUDAN NO KAMAE

IPPONME

1. CHUDAN
2. HIDARI JODAN
3. D → Ayumiashi 3 pas G-D-G
4. Attaque Shomen - Pied droit avancé
- 5.
- 6.
7. Fait face à SHIDACHI - CHUDAN
8. Revient dans l'axe
9. Casser la garde
10. ← D Ayumiashi 5 pas
11. CHUDAN

NIHONME

1. CHUDAN
2. GEDAN
3. D → Ayumiashi 3 pas D-G-D. Relève la pointe.
- 4.
5. ← D pied droit WAKI KAMAE D → attaque SHOMEN
6.) est contrôlé par SHI DACHI
7.)
8. CHUDAN
- 9.10.11 Identique à IPPONME

SANBONME

1. CHUDAN
- 2.
3. D → D-G puis D avec
4. attaque SHOMEN sur le 3ème pas
- 5.
6. Suit le mouvement
7. Arme et attaque MIGIDO en
8. avançant pied gauche
9.)
10.) est contrôlé par SHI DACHI
11.)
12.)
13. Recule ← D-G-D sous la poussée de SHI DACHI
14. Se remet dans l'axe
15. CHUDAN
16. SONKYO OSAME
17. Recule ← D5 pas - change le sabre de main
18. REI

SHIDACHI - Petit Bokuto

- REI. Idem UCHI DACHI
- TAITO
- D → Ayumiashi 3 pas
- SONKYO en sortant le sabre
- CHUDAN NO KAMAE
- Casser la garde
- ← D Ayumiashi 5 pas
- CHUDAN NO KAMAE

- CHUDAN
- MIGI HANMI
- D → Ayumiashi 3 pas D-G-D
- D ↘ Pare l'attaque
- Riposte en SHOMEN
- ← D recule OKURI ASHI ZANSHIN - JODAN
- CHUDAN
- D ↑ Revient dans l'axe
- Casser la garde
- ← D Ayumiashi 5 pas
- CHUDAN

- CHUDAN
- MIGI HANMI
- D → Ayumiashi 3 pas D-G-D. Contrôle
- D → petit pas D-G IRIMI
- D ↗ pied gauche à gauche. Pare, riposte SHOMEN
- Contrôle de la main gauche au coude
- ZANSHIN. Main droite à la hanche.
- Revient dans l'axe. CHUDAN
- Identique à IPPONME

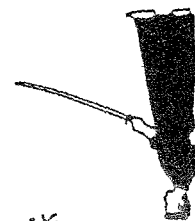
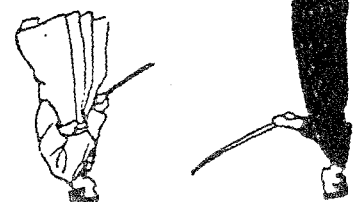
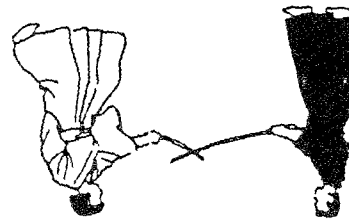
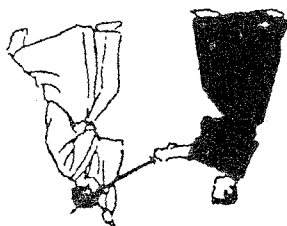
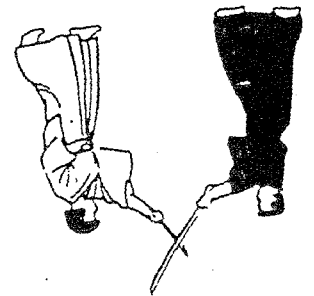
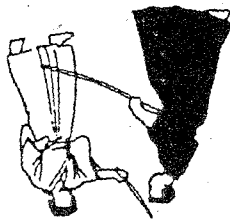
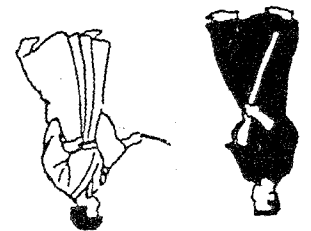
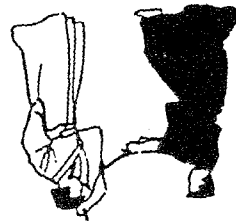
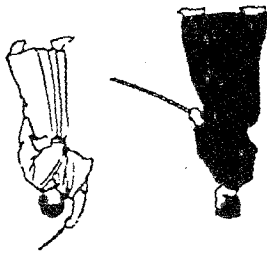
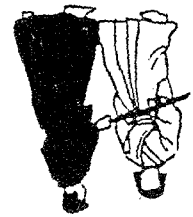
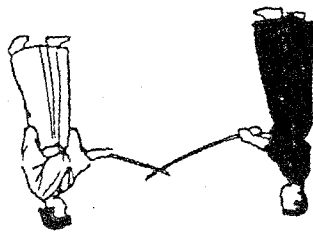
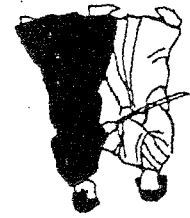
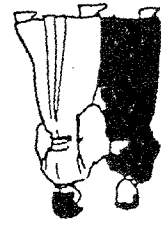
- CHUDAN
- MIGI HANMI GEDAN
- D → D-G-D 3 pas

Pare l'attaque en montant HIDARI SURI AGE puis repousse le sabre en bas sur le côté droit d'Uchi Dachi

Pivote sur le pied droit. D → pied gauche pare l'attaque avec le SHINOGI gauche ; coude droit abaissé

D → G-D fait glisser son sabre contre celui d'UCHI DACHI. Bloque à la TSUBA. Contrôle du bras gauche, le coude droit d'UCHI DACHI.

- D → G-D-G ZANSHIN sabre à la hanche.
- ← D revient dans l'axe en croisant G-D-G
- CHUDAN
- SONKYO OSAME
- Reculer ← 5 pas - change le sabre de main
- REI



第3本目

第2本目

第1本目

DAI ICHI KIHON

MOTO ET KAKARI NE SONT PAS CASQUES

MOTO DACHI	COMMANDEMENTS	KAKARI
Salut Garde Chudan	REI KAMAE MEN NO UCHI KATA SANKYODO ICHI NI SAN IKKYODO MEN O UTE	Salut Garde CHUDAN
*D → 1 pas ouvre la garde ← D 1 pas - CHUDAN	HIDARI MEN NO UCHI KATA SANKYODO ICHI NI SAN IKKYODO HIDARI MEN O UTE	Arme D → 1 pas - Frappe D → 1 pas CHUDAN
D → 1 pas ouvre la garde ← D 1 pas - CHUDAN		Frappe en D → 1 pas ← D 1 pas - CHUDAN
*D → 1 pas ouvre la garde ← D 1 pas - CHUDAN		Arme D → 1 pas - Frappe ← D 1 pas - CHUDAN
*D → 1 pas ouvre la garde ← D 1 pas - CHUDAN		Frappe en D → 1 pas puis ← D 1 pas - CHUDAN
*D → 1 pas ouvre la garde ← D 1 pas - CHUDAN	MIGI MEN NO UCHI KATA SAN KYODO ICHI NI SAN IKKYODO MIGI MEN O UTE	Arme D → 1 pas - Frappe ← D 1 pas - CHUDAN
*D → 1 pas ouvre la garde ← D 1 pas - CHUDAN		Frappe en D → 1 pas ← D 1 pas - CHUDAN
*D → 1 pas ouvre la garde ← D 1 pas - CHUDAN	KOTE NO UCHI KATA SANKYODO ICHI NI SAN IKKYODO KOTE O UTE DO NO UCHI KATA SANKYODO ICHI NI SAN IKKYODO	Arme D → 1 pas - Frappe ← D 1 pas - CHUDAN Frappe en D → 1 pas ← D 1 pas - CHUDAN
*D → 1 pas ouvre la garde ← D CHUDAN		Arme D → 1 pas - Frappe ← D 1 pas - CHUDAN
D → 1 pas lève les mains ← D 1 pas - CHUDAN		Arme D → 1 pas - Frappe ← D 1 pas - CHUDAN

* DEPLACEMENTS → identique au sens du déplacement

D → vers l'avant

D ↗ en biais (*ici avant gauche*)

← D vers l'arrière

↙ D en biais (*ici arrière droit*)

• **NOTA : le pas avant de MOTO est fait en fonction du déplacement du KAKARI, il n'est pas systématique**

**DAI ICHI KIHON
(suite)**

MOTO DACHI	COMMANDEMENTS	KAKARI
<p>D → 1 pas en levant les mains ← D 1 pas CHUDAN</p> <p>← D 1 pas ouvre la garde CHUDAN ← D 1 pas CHUDAN</p> <p>← D 1 pas ouvre la garde D → 1 pas CHUDAN</p> <p>1. D → ouvre la garde 2. ← D ouvre la garde 3. ← D ouvre la garde</p> <p>1. D → ouvre la garde 2. D → ouvre la garde 3. D → ouvre la garde 4. ← D CHUDAN</p> <p>1. D → ouvre la garde 2. ← D ouvre la garde 3. ← D ouvre la garde</p> <p>1. D → ouvre la garde 2. D → ouvre la garde 3. D → ouvre la garde 4. ← D CHUDAN</p> <p>D → 1 pas ouvre la garde ← D 1 pas ouvre la garde CHUDAN D → 1 pas CHUDAN D → 1 pas ouvre la garde ← D 1 pas ouvre la garde CHUDAN D → 1 pas CHUDAN</p> <p>1. D → 1 pas ouvre la garde 2. ← D 1 pas ouvre la garde 3. ← D 1 pas ouvre la garde CHUDAN 1. D → 1 pas AYUMI Droit 2. D → 1 pas AYUMI Gauche 3. D → 1 pas AYUMI Droit CHUDAN SALUT</p>	<p>DO O UTE</p> <p>NODO NO TSUKIKATA SANKYODO ICHI NI SAN IKKYODO NODO O TSUKE</p> <p>RENZOKU MEN NO UCHI KATA RENZOKU MEN O UTE</p> <p>RENZOKU SAYU MEN NO UCHI KATA RENZOKU SAYU MEN O UTE</p> <p>KOTE MEN NO UCHI KATA KOTE MEN O UTE</p> <p>KOTE DO NO UCHI KATA KOTE DO O UTE</p> <p>KOTE MEN DO NO UCHI KATA KOTE MEN DO O UTE</p> <p>OSAME</p>	<p>D → 1 pas - Frappe ← D 1 pas CHUDAN</p> <p>D → 1 pas - Pique Ramène les mains ← D 1 pas CHUDAN</p> <p>D → 1 pas - Pique ← D 1 pas CHUDAN</p> <p>1. D → Frappe MEN 2. D → Frappe MEN 3. D → Frappe MEN 1. ← D Frappe MEN 2. ← D Frappe MEN 3. ← D Frappe MEN 4. ← D CHUDAN</p> <p>1. D → Frappe HIDARI MEN 2. D → Frappe MIGI MEN 3. D → Frappe HIDARI MEN 1. ← D Frappe MIGI MEN 2. ← D Frappe HIDARI MEN 3. ← D Frappe MIGI MEN 4. ← D CHUDAN</p> <p>D → 1 pas Frappe KOTE D → 1 pas Frappe MEN ← D 1 pas CHUDAN ← D 1 pas CHUDAN D → 1 pas Frappe KOTE D → 1 pas Frappe DO ← D 1 pas CHUDAN ← D 1 pas CHUDAN</p> <p>1. D → 1 pas KOTE 2. D → 1 pas MEN 3. D → 1 pas DO 1. ← D 1 pas OKURI CHUDAN 2. D → 1 pas AYUMI Gauche 3. ← D 1 pas AYUMI Droit 4. ← D 1 pas AYUMI Gauche CHUDAN SALUT</p>

DAI NI KIHON

MOTO DACHI	COMMANDEMENTS	KAKARI
Salut Prend la garde CHUDAN	REI KAMAE KAMAE KATA MIGI JODAN NI KAMAE MOTO E HIDARI JORDAN NI KAMAE MOTO E GEDAN NI KAMAE MOTO E HASSO NI KAMAE MOTO E WAKI GAMAE NI KAMAE MOTO E	Salut Prend la garde CHUDAN Prend la garde haute à droite Revient en CHUDAN Prend la garde haute à gauche Revient en CHUDAN Prend la garde basse Revient en CHUDAN Prend la garde de côté haute Revient en CHUDAN Prend la garde de côté basse
Garde CHUDAN	HARI WAZA (ISSOKU ITTO NO MAAI) HIDARI NI HARI MEN O UTE	Garde CHUDAN - Chasse le sabre adverse avec le flanc gauche du sien, arme en grand et coupe MEN en avançant d'un grand pas - Recule d'un pas : KAMAE
Avance d'un petit pas à l'instant de la frappe - Recule d'un pas	MIGI NI HARI MEN O UTE	Même séquence mais première action avec le flanc droit.
Avance d'un petit pas au moment de la frappe. - Recule du même pas	MIGI NI HARI KOTE O UTE	- Chasse le sabre adverse avec le flanc droit du sien, arme en grand et coupe KOTE en avançant d'un pas. - Recule d'un pas. KAMAE
Reculé d'un pas au moment du TSUKI	HIDARI NI HARI, NODO O TSUKE	- Chasse le sabre adverse avec le flanc gauche du sien et porte TSUKI (<i>tranchant en bas</i>) en avançant d'un pas. - Recule d'un pas.
Avance d'un pas.	MIGI NI HARI NODO O TSUKE	- Même séquence mais première action avec le flanc droit du sabre.
Reculé d'un pas au moment du TSUKI Avance d'un pas.	SURIAGE WAZA MEN O HIDARI NI SURIAGE MEN O UTE	- En reculant dans l'axe d'un grand pas, chasse le sabre adverse en suriage avec le flanc gauche du sien et, réavançant d'un pas contre attaque en SHOMEN. Reculé d'un pas : KAMAE.
Arme en en grand et exécute en MEN en avançant d'un grand pas.	MEN O MIGI NI SURIAGE KOTE O UTE	- En reculant d'un pas en latéral arrière gauche, chasse le sabre adverse avec le flanc droit du sien, et réavançant d'un pas contre attaque KOTE; - Se replace dans l'axe en contrôlant le sabre adverse par dessus (ZANSHIN).
Reculé d'un pas.	NUKI WAZA KOTE O NUKI MEN O UTE	- Esquive en reculant d'un pas dans l'axe tout en montant son sabre « en grand », contre attaque MEN en réavançant d'un pas.
Arme en grand et exécute MEN en avançant d'un grand pas. Note : En arrêtant la coupe bras droit à l'horizontale. Reculé d'un pas en reprenant.		
Arme en grand et exécute KOTE en avançant d'un pas.		
Reculé d'un pas.		- Recule d'un pas (CHUDAN).

DAI NI KIHON
(suite)

MOTO DACHI	COMMANDEMENTS	KAKARI
Arme en grand et exécute KOTE en avançant d'un pas. Recule d'un pas. KAMAE.	KOTE O NUKI KOTE O UTE	- Esquive en reculant d'un pas en latéral - arrière - gauche tout en baissant le sabre, mains dans l'axe, arme « en grand » et contre attaque KOTE en réavançant d'un pas. (Cf. <i>Kendo No Kata 2è</i>). - Se replace dans l'axe. KAMAE.
Arme en grand et exécute MEN en avançant d'un pas. Pivote vers son partenaire en reculant pied gauche. Se replace dans l'axe.	NUKI DO O UTE	- Contre attaque DO en avançant d'un pas en avant droit (<i>naname</i>). Poursuit la coupe en avançant d'un autre pas. - Pivote vers son partenaire en reculant pied gauche : KAMAE. - Se replace dans l'axe.
Arme en grand et exécute KOTE en avançant d'un pas. Recule d'un pas. KAMAE.	OJI WAZA KOTE O MIGI NI OJI KOTE O UTE	- Recule d'un pas en latéral arrière gauche tout en contrôlant le sabre adverse avec le flanc droit du sien, arme en grand et contre attaque KOTE en avançant d'un pas. - Se replace dans l'axe KAMAE.
Arme en grand et exécute MEN en avançant d'un pas. Recule d'un pas. KAMAE.	MEN O HIDARI NI OJI DO O UTE	- Défend en KAESHI avec le flanc gauche de son sabre (<i>donc pointe à droite</i>), mains bien dans l'axe, tout en avançant d'un petit pas, contre attaque DO (<i>MIGI</i>) en avançant d'un pas en avant-droit (<i>naname</i>). - Recule d'un pas en se remettant dans l'axe. KAMAE.
Arme en grand et exécute MEN en avançant d'un pas. Recule d'un pas dans l'axe.	MEN O MIGI NI OJI DO O UTE	- Défend en KAESHI avec le flanc droit de son sabre (<i>pointe à gauche</i>) mains dans l'axe, tout en avançant d'un petit pas contre attaque DO (<i>GYAKU DO</i>) en reculant d'un pas en latéral arrière-gauche (<i>ou latéral gauche</i>). - Se replace dans l'axe. KAMAE.
Exécute TSUKI en avançant d'un grand pas : mais tourne vers la gauche (<i>tranchant vers la droite</i>).	TSUKI O HIDARI NI OJI NODO O TSUKE	- En reculant d'un grand pas dans l'axe, contrôle le sabre adverse avec le flanc gauche du sien (<i>garder les mains dans l'axe</i>). Contre attaque TSUKI en avançant d'un pas, sabre tranchant en bas. (Cf. <i>KENDO NO KATA 3è</i>).
- Revient en garde CHUDAN Salut « Rengaine » le sabre	REI OSAME	- Revient en garde CHUDAN Salut « Rengaine » le sabre