# Techniques fondamentales de Jodo au sein du Zen Nihon Kendo Renmei

***par René van Amersfoort Jodo Kyoshi 8 dan***

**Évènement et lieu : 18e Championnat d'Europe de Jodo 2019 à Zawierci, Pologne.**

La délégation du ZNKR Jodo lors de ce 18e EJC était constituée de :

- Morimoto, Kunifumi Jodo Hanshi 8 dan
- Tsuriga, Toshiro Jodo Hanshi 8 dan
- Otake, Toshiyuki Jodo Kyoshi 8 dan

Avant que l'EJC ne commence un séminaire de Jodo et d'arbitrage ont eu lieu. Au cours de ces séminaires, Morimoto Sensei aidé de Tsuriga Sensei et Otake Sensei, ont donné une explication approfondie.

Généralement, une partie de ma propre étude lors des séminaires consiste à essayer autant que possible de tout écrire et comme expliqué par les Sensei japonais. Les explications lors de ce séminaire étaient si détaillées que je souhaite les partager avec le plus grand nombre possible de Jodoka européens. Parce que l'entraînement et l'enseignement ne s'arrêtent jamais ! En tant que Kodansha, la diffusion du Jodo en Europe est une de mes responsabilités ! Et à côté de ça, j'aime simplement le faire !

Un certain nombre de photos montre les Sensei japonais présents lors du 18e EJC 2019 à Zawierci, en Pologne. Les autres photos – utilisées pour étayer les explications – montrent les Sensei japonais :

- Shiiya, Mitsuo Jodo Hanshi 8 dan
- Fujisaki, Koro Jodo Hanshi 8 dan

lorsqu'ils ont été invités par la CIK pour un séminaire de Jodo à Castenaso, en Italie en 2018.

Faute de suffisamment de photos pour illustrer le texte, j'ai inséré quelques photos prises lors de séminaires de Jodo en Europe. Et des photos prises dans mon propre Dojo Kiryoku. Et j'ai utilisé des photos prises lors de démonstrations à Kyoto au Japon. Remarque : les photos sont un instantané du mouvement; par conséquent, dans certains cas, l'instant de la prise peut être un peu trop tôt ou un peu trop tard. J'ai essayé de prendre les meilleures photos possibles, pour étayer les explications théoriques. J'espère avoir obtenu le résultat souhaité. Sinon, utilisez votre imagination en Jodo ou posez une question !

**<u>THÉORIE DU JODO ZNKR</u>**

**REIHO**

Tsune no Kamae pour côté Jo. Extrémité du Jo plus ou moins à la hauteur du nombril. L'entraînement avec un partenaire est différent. Pendant Rei : assurez-vous de garder le contact entre le Jo et l'épaule. Lorsque vous saluez, veillez à ce que l'écart entre le Jo et l'épaule droite soit réduit au minimum. Saisissez le Jo doucement. Votre pouce droit reste en contact avec le côté de votre corps lorsque vous vous inclinez. Essayez de déplacer le Jo sans tourner le poignet. Se saluer mutuellement avec un angle de 15 degrés. Inclinez-vous à partir de la taille. Dans Ritsu-Jo : placez le Jo Saki sur le sol près du pied droit; plus précisément : à une distance de 5 cm près du petit orteil du pied droit.

**ZAREI**

Pas en Jodo ZNKR mais en Jodo avec un adversaire lors par exemple d'une démonstration. Côté Tachi : Zarei (assis maintenant) se fait à une distance d'environ trois pas. Pendant le salut : soyez conscient de l'autre personne. Cela signifie « pas de mouvements indépendants ». Le Jo doit être conscient du Tachi. Utilisez : Enzan no Metsuke et Zanshin. Salut synchronisé. Descendre en Seiza : jambe gauche d'abord, la droite suit. Metsuke.

En Seiza, distance entre les genoux : 1 poing. N'ouvrez pas trop. Placez le Jo sur le sol à une distance d'1 poing ou à 10 cm du genou côté droit. Vos deux mains avancent ensemble pendant le salut. Gardez vos épaules et votre dos alignés lorsque vous vous inclinez. Ne laissez pas votre col bailler lorsque vous saluez. Mains en triangle pendant le salut. Concentrez-vous sur ce triangle. Ne saluez pas avec la tête, saluez avec le corps ! Surtout pour les Kodansha : seulement le corps ! Pas de flexion de la tête.

En vous levant, ne regardez pas le sol. Metsuke. Gardez le dos droit et utilisez les muscles pour remonter. Pour vous lever, avancez le pied droit et placez-le approximativement au niveau de la rotule gauche. Pendant le salut, soyez aussi conscient de là où vous saluez. Quand Uchidachi salue, suivez-le de manière réactive.

**KAMAE**

**TSUNE NI KAMAE**

Posture de combat appropriée.

**HONTE NI KAMAE**

Yahya Hanmi, main droite devant, pied droit devant. Main arrière à deux poings de distance du corps. Jo pas directement devant vous, mais un peu incliné sur le côté. Soyez conscient que votre position soit correcte, attention aux pieds, aux hanches et aux épaules. Distance adéquate entre la main droite et le corps. Lorsque vous retirez le Jo, tirez en ligne droite (pas à peu près). Gardez votre poids du corps entre vos deux pieds en utilisant votre Seika Tanden. Même poids sur les deux jambes. Jambe arrière légèrement tendue et genou avant plié. Gardez votre poids sur le bol des pieds. Gardez « l'espace d'une feuille de papier » entre le talon arrière et le sol. Autant pour Jo que pour Tachi : la répartition du poids doit être correcte. Une particularité du Jodo est : tourner le corps ! C'est pourquoi la répartition du poids est importante; et elle doit être issue de là où se trouve, le centre de gravité.

**GYAKUTE NI KAMAE**

Kamae : saisissez le Jo sur le mot « Kamae » ! Ce 2e Kihon est plus ou moins tel que celui décrit dans le 1er Kihon.

**HIKI OTOSHI NI KAMAE**

Corps en Ma Hanmi. Pied avant légèrement tourné. Pied arrière à 90 degrés vu de la ligne médiane.

Lorsque vous prenez ce Kamae, essayez de vous poser naturellement. Ne tournez pas votre main gauche trop loin du corps. Lorsque vous soulevez le Jo, ne le faites pas vers l'extérieur. Et pendant que vous faites cela, gardez la même répartition du poids. Relâchez la puissance du haut du corps.

Si vous vous contractez, vous utilisez la puissance ! La conséquence en est que vos épaules remontent ! Et vous n'êtes pas capable d'utiliser votre puissance au bon moment !

**TACHI**

**SAGE-TO**

Sabre légèrement tenu dans la main droite. Ne pas le saisir avec la totalité des 4 doigts, mais le saisir légèrement sans puissance.
Pieds : talons se touchant légèrement. Comme décidé au sein du ZNKR en 2017.

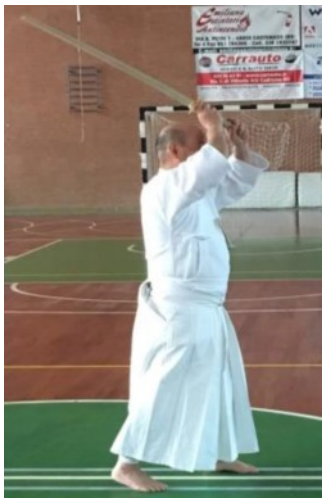
Keito Shisei = Kensen à 45 degrés. Gardez l'articulation du pouce en contact avec votre hanche.

Taito Shisei = Sabre dans le obi. Le sabre rentre dans le obi : préparez la main gauche, puis la main droite, puis insérez le sabre dans votre obi. Il n'est pas écrit sous quel angle dans le syllabus ZNKR. Mais ne poussez pas le sabre vers le bas lorsque vous démarrez le Kata ! Posez doucement et naturellement votre main gauche sur le sabre.

**CHUDAN NO KAMAE**

La position de la main arrière est correcte quand elle est à 1 poing devant le nombril. N'utilisez pas tout le poing de la main arrière, mais utilisez l'articulation de votre pouce. Votre corps doit plus ou moins faire face à l'avant. Gardez vos pieds parallèles. La distance entre les pieds est plus courte que lors de l'utilisation du Jo. Soulevez le talon du pied arrière.

**HASSO NO KAMAE**



Egalement dans Hasso no Kamae, soulevez le talon du pied arrière. Vous n'êtes pas obligé de vous assurer que les hanches soient de face dans Hasso no Kamae. En comparaison, vous êtes de face seulement en Jo Kamae. Lorsque vous prenez Hasso no Kamae, maintenez la conscience avec le sentiment de prendre Jodan no Kamae, mais prenez Hasso.

Dans Hasso, votre corps est légèrement tourné; c'est un Hanmi naturel; corps pas complètement de face; gardez la main gauche au centre de votre corps. Gardez la Tsuba à environ 1 poing de votre bouche. Le bord tranchant (Ha) de votre Tachi doit pointer vers l'adversaire. Main gauche : gardez un petit espace entre votre coude gauche et votre corps. Ne montez pas les coudes droit et gauche.

Dans Hasso, gardez les coudes en bas. Si vous levez vos coudes, cela relâchera la saisie du Te-no-uchi. Tous les doigts doivent toucher la poignée (Tsuka). Te-no-uchi signifie changer votre prise pour couper ou prendre Kamae. N'apportez pas de modifications visibles à votre saisie.

**GEDAN NO KAMAE**

En Gedan no Kamae, le Kensen doit pointer 3-6 centimètres sous le niveau du genou de l'adversaire. De Chudan no Kamae passez directement en Gedan no Kamae. En faisant cela, ne perdez pas l'espace d'un poing entre la main gauche et le corps. Gardez Metsuke. Gardez le Seme.

**MIGI JODAN NO KAMAE**

En Migi Jodan no Kamae, maintenez le Kensen en ligne droite au-dessus de la tête à un angle de 45 degrés. La main gauche est à 1 poing devant et au-dessus du front. N'ouvrez pas trop vos coudes sur les côtés.

Si vous levez trop les coudes sur les côtés, alors c'est visible dans le mauvais angle de vos poignets. Conséquence : ne pas pouvoir couper. Le pied droit est devant.

**HIDARI JODAN NO KAMAE**

En Hidari Jodan no Kamae, le pied gauche est en avant. Le sabre est légèrement incliné vers la droite, y compris le Kensen. En d'autres termes : le Kensen est naturellement incliné vers la droite. Vérifiez : s'il y a n'importe quel changement de position entre Hasso no Kamae et Jodan no Kamae, alors l'un des deux est incorrect !

**WAKI NO KAMAE**

Pas dans le Jodo ZNKR. Reculez de Chudan no Kamae avec la main droite passant devant la bouche, finissant par une position où le poing gauche ou la main est 1 poing plus bas que votre nombril.
Abaissez l'articulation de votre pouce droit et amenez-la en arrière d'une façon que l'adversaire ne puisse pas voir le sabre depuis devant.
C'est Waki no Kamae.

**CÔTÉ TACHI & CÔTÉ JO EN GÉNÉRAL**

En général, votre coupe part de Hasso no Kamae, car il faut éviter de faire une coupe avec trop de mouvements avec les épaules. Cela ne veut pas dire que vous descendez pour la coupe directement de Hasso no Kamae. À partir de Hasso no kamae vous essayez plutôt de commencer la coupe en montant directement le Kensen. Ne le déplacez pas vers l'arrière. Ne laissez pas tomber la pointe du sabre. En général, vous devez avoir le sentiment de passer de Hasso no Kamae à Hidari Jodan no Kamae de manière naturelle. N'amenez pas le sabre au centre d'une manière forcée. Couper commence à partir de Hasso no Kamae et passe par Jodan en un mouvement. Pas en deux mouvements.

Vérifiez une fois de plus les différents Kamae avec le côté Tachi. Vérifiez si vous pouvez les exécuter correctement. Vérifiez également les différents Jo Kamae. Ceux-ci doivent également être exécutés correctement. En comparaison avec le côté Tachi en saluant, le côté Jo a une largeur d'un pied entre les deux pieds. En d'autres termes, du côté Jo, les talons ne se rejoignent pas en saluant !

Les commandements criés lors des Tandoku Kihon doivent être clairement prononcés. « Honte ni Kamae, Honte uchi Yoi, etc… » Utilisez une amplitude différente de vos sons selon l'enseignement dans un petit ou un grand Dojo. N'allez pas trop vite en donnant les commandements. Si vous utilisez le commandement « Honte uchi Yoi »», après cet ordre vous devez vérifier si les élèves ont pris la bonne posture. Signification : le Jo pas au centre du corps et la main avant doit être dans la bonne position, donc pas trop vers le haut, sinon le centre du Jo avec le le corps sera perdu. Ensuite, lors de l'exécution de Honte Uchi, levez le Jo avec la main arrière en laissant la main avant en place. Aussi après l'exécution de Honte Uchi, faites attention aux doigts de la main avant. Évitez qu'un seul doigt ne dépasse ! Permettez de laisser venir en vous le juste sens de la longueur du Jo par un entraînement efficace et productif.

**SOTAI DOSA (PRATIQUE PAR PAIRE)**

1. **Honte Uchi** se déroule dans un rythme de 1-2-3. Uchidachi démontre conscience et garde Seme. Uchidachi ne se penche pas en arrière. Sur Ichi Kotai : Shidachi et Uchidachi se déplacent tous les deux d'un demi-pas sur le côté et changent.

2. **Gyakute Uchi**. Commandement : Gyakute ni Kamae, etc. Même préparation que dans Honte Uchi. Levez le Jo le long du corps. N'emmenez pas le Jo vers l'extérieur. Sur l'ordre Yame, changez de position Gyakute à Honte sur le Jo.

Dans les techniques de Sotai Dosa Honte-Uchi, Gyakute-Uchi & Hiki Otoshi Uchi : toutes les frappes niveau Miken (entre les yeux). Pareil pour les Tandoku Kihon. Seulement en Sotai Dosa Gyakute-Uchi, le Jo frappe à gauche et à droite du visage d'Uchidachi en direction des yeux.

À la fin de ces techniques, laissez vos mains là où elles sont pendant Awase et conservez conscience et Seme. Tant en Tandoku Kihon qu'en Sotai Dosa on fait de grandes frappes en Honte Uchi, Gyakute Uchi et Hiki Otoshi Uchi. Ne faites pas de nouveaux Honte Uchi lorsque vous pratiquez en Tandoku Kihon. Mais en Sotai Dosa, faites attention de corriger Awase et à descendre (de Miken) naturellement. En Awase, Jo et Tachi gardent un chevauchement de 10 centimètres.

Pendant Gyakute Uchi : Tachi reste là où il est, puis Gyakute Uchi est exécuté, et à ce moment-là Tachi recule du pied droit (en premier) et garde le sabre verticalement devant lui. Lors de la prochaine attaque avec le Jo, Tachi recule avec le pied gauche. Etc.

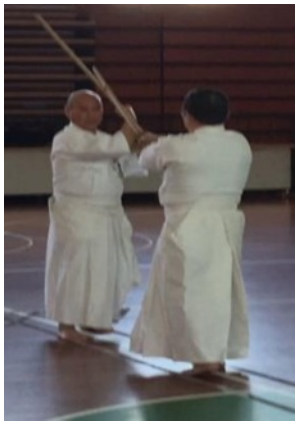
3. **Hiki Otoshi ni Kamae**. Lors de Hiki Otoshi Uchi faites une large frappe au-dessus de la tête. Le rythme en Sotai Dosa avec Hiki Otoshi Uchi est 1-2-3-4-5. Après Tachi entre en Awase par en dessous. Pendant l'exécution de Hiki Otoshi Uchi, veillez à ne pas trop amener la main avant vers l'avant. La plus grosse frappe de Hiki Otoshi Uchi générera la puissance nécessaire pour exécuter correctement cette technique.

4. **Kaeshi Tsuki.** Un bon conseil de frappe donné par Morimoto Sensei à propos de Kaeshi Tsuki était : vous devez faire le mouvement de Kaeshi (cercle) sur place. Il a clairement expliqué de ne pas se pencher en avant parce que ce serait mauvais pour vos articulations ! Dans ce Sotai Dosa, le rôle d'Uchidachi doit être celui d'un mouvement très clair en prenant Hidari Jodan no Kamae. Puis le Tsuki du Jo suit. Après le coup au Suigetsu (plexus solaire), Shidachi déplace la pointe du Jo vers le haut en direction de Miken. A ce moment (quand le Jo monte), Uchidachi coupe avec le Tachi (Kibishii - d'une manière techniquement stricte). Sur Yame, Uchidachi de Hidari Jodan no Kamae, abaisse le sabre en Awase (Uchidachi et Shidachi ont un chevauchement de 10 cm).

5. **Gyakute Tsuki.** Lorsque Shidachi fait la frappe dans la direction du Suigetsu, le poing droit doit être à 1 poing au-dessus de la tête. Morimoto Sensei a clairement expliqué que jusqu'en 2017, la directive était que le poing droit était aligné avec le front. Maintenant (expliqué lors de l'EIC 2019), le poing droit doit être au-dessus de la tête.

Pendant l'exécution de Gyakute Tsuki en Sotai Dosa, il n'y a pas d'Awase, mais Kiri Musubi. Les deux (Uchidachi et Shidachi) doivent couper pour venir au centre. Réaliser l'unité ensemble. Au cours de cette technique, vous devez trouver les moyens pour sentir, pour distinguer si l'ennemi reste présent ou entre en mode relâché. Le dernier mode n'est pas correct. Vous devez garder une présence constante.

6. **Maki Otoshi**. Honte ni Kamae. Maki Otoshi Yoi. Dans cette position, votre main gauche devrait être au même niveau que votre épaule gauche. Et votre main droite doit être alignée en diagonale à la même hauteur que votre œil gauche. Pendant l'exécution de Maki Otoshi en Sotai Dosa, les deux (Shidachi et Uchidachi) doivent rester à la distance correcte. Si la distance devient trop grande, alors au moment où les pieds d'Uchidachi se rejoignent en reculant, réestimez pour reprendre la bonne distance. C'est un rôle très important pour Uchidachi (« côté enseignant »).



7. **Kuritsuke**. Dans Kuritsuke en attrapant la Tsuka d'Uchi-dachi entre ses mains, gardez les pieds et les hanches alignés et votre Jo Saki à hauteur des yeux d'Uchidachi. Après avoir exécuté le Kuritsuke, la position correcte de votre main arrière est à l'intérieur de l'articulation de la hanche ! Et pas sur l'os iliaque ! Pendant les exécutions en Sotai Dosa de Kuritsuke, la posture d'Uchidachi doit être droite ! À la fin, il n'y a pas d'Awase.
   Uchidachi se retrouve en Kamae Otoku.

8. **Kurihanashi**. En exécutant Kurihanashi, veillez à ce que votre Josaki reste toujours (à la fin du mouvement de lancer) à la hauteur des yeux d'Uchidachi. Pendant Kurihanashi, Shidachi doit essayer de jeter l'adversaire au loin ! Pas en bas !

9. **Tai Atari**. Lors de l'exécution de Tai Atari en Tandoku Kihon, la main gauche doit être à hauteur du Suigetsu et la main droite devant le visage, dans la ligne médiane, avec le Jo incliné, poussant le Kiai (éé) pendant « la poussée » ou mieux « la frappe ». En Sotai Dosa, il doit y avoir une distance de 1 poing entre le poing gauche de Shidachi et le corps d'Uchidachi. Lorsque Shidachi frappe, gardez les coudes à l'intérieur et essayez d'utiliser vos hanches. La position du sabre d'Uchidachi au moment de la frappe de Shidachi se situe approximativement horizontalement « au-dessus de la tête ».

10. **Taihazushi Uchi**. Taihazushi Uchi Yoi. Le premier blocage de Shidachi contre l'estoc avec le sabre par Uchidachi dans le Suigetsu est : Shidachi tenant le Jo avec un rapport de 40% - 60% vers Uchidachi. Shidachi fait attention à ne pas amener le Josaki trop bas.

    Après ce premier blocage, Shidachi tourne les hanches et amène la main gauche devant le Suitgetsu, tandis que la main droite est positionnée au-dessus de l'épaule droite (Jo « Hasso no Kamae »).

    En Sotai Dosa, Uchidachi doit faire - juste avant l'estoc au début - un grand arc qui déplace le sabre pour couper le devant du visage !

    C'est très important !

    Uchidachi ne doit pas faire un mouvement de Kesa giri !

Pendant ce Sotai Dosa, Uchidachi doit commencer, en exécutant pour la 2e fois cette technique, à partir de Chudan no Kamae. À la fin, faites le commandement Yame : Awase !

11. **Dobarai Uchi**. Honte ni Kamae. Dobarai Uchi. Hajime. En blocant le Tachi, le Jo doit rester parallèle au corps de Shidachi. Pas à l'intérieur. Pas à l'extérieur. L'ennemi (Uchidachi) coupe avec le sabre de l'extérieur. Pas au centre. C'est une coupe Do. En Sotai Dosa, Uchidachi coupe de Gyaku Hasso no Kamae avec le sabre de l'extérieur. Après avoir bloqué la coupe extérieure du sabre, frappez avec le Jo d'en haut sur le Tachi. Puis arrêtez-vous un instant avant d'avancer. Sur Yame, faites Awase.

12. **Tai Hazushi Uchi.** Honte ni Kamae. Tai Hazushi Uchi Yoi ! En exécutant cette technique, Shidachi amène la main gauche exactement du côté au-dessus de la tête, sans avancer avec l'avant-bras gauche ! Lorsque Shidachi veut abattre le Tachi avec le Jo, ne laissez pas tomber la main de devant en premier ! Nous avons Tai Hazushi Uchi A + B (droite et gauche). De la gauche, les commandements sont les suivants : Hidari Honte ni Kamae. Hidari Taihazushi Uchi Yoi. Hajime. Le commandement de la fin : Yame = Awase. On termine le Sotai Dosa avec Tachi Wa o Same et Sogo ni Rei (Tachi de Sage To et Jo de Tsune no Kamae).

**KATA**

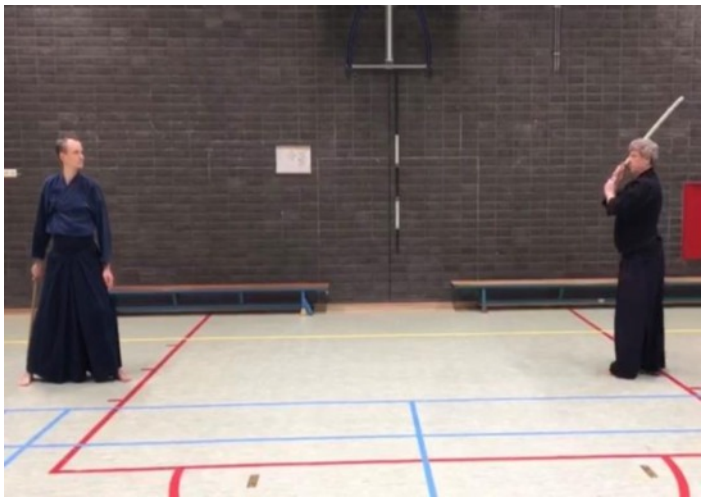
Lorsque vous commencez les Kata, faites attention de vous saluer mutuellement avec une présence appropriée.

1. **TSUKI ZUE**

Lorsque Shidachi est attaqué par Uchidachi, Shidachi part en diagonale en arrière vers le « Sud-Est » et prend la position Ma Hanmi, dans laquelle l'articulation du pouce droit (la main droite tient l'extrémité du Jo) est en contact avec la hanche droite. Le corps est légèrement incliné vers l'avant et la main gauche tient également le Jo. Lorsque Shidachi attaque de cette position la zone du poignet d'Uchidachi, Shidachi doit faire attention de ne pas amener le Jo derrière ou au-dessus de lui. Le demi-cercle à faire est un demi-cercle exécuté en diagonale vers l'avant. Avec ce mouvement, Shidachi attaque les yeux d'Uchidachi. Shidachi doit faire attention à ne pas bouger le pied avant trop tôt. Beaucoup de gens n'ont pas la bonne coordination entre les mains, les pieds et le Jo ensemble. Soyez conscient de votre ligne médiane. Uchidachi à la fin prend Kamae Otoku.

2. **SUIGETSU**
   Lorsque Shidachi sur l'attaque d'Uchidachi se déplace vers l'avant et sur le côté, Shidachi doit faire attention à ne pas faire un grand déplacement sur le côté. Shidachi doit être prudent avec son Taisabaki. Et veillez à ne pas trop soulever le Jo et la main droite. Uchidachi s'arrête après que le Suigetsu ait été frappé par le Jo.

3. **HISSAGE**
   Lorsque Shidachi prend Hissage no Kamae, le Jo doit être complètement derrière l'épaule, pour que cela se produise, vous devez faire légèrement pivoter le poignet. Uchidachi depuis 2017, après Kuritsuke, le « mouvement A » est que Uchidachi aille sur le côté en utilisant pieds gauche et droit. Le « mouvement B » se tourne vers le Shijo en reculant le pied droit, puis le gauche. Shidachi, avant de faire la pique dans le Suigetsu, préparez votre main gauche sur le Jo comme suit : n'enlevez pas votre main gauche du jo, mais reculez-là en glissant seulement à « 1 main de distance » sur le Jo.



4. **SHAMEN**
   Sur l'attaque d'Uchidachi, Shidachi doit sortir plus loin que dans le Kata No 2 (Suigetsu). Le Jo est parallèle au corps et les pieds pointent légèrement en diagonale vers l'avant (« vers le nord-ouest »). Le Tsuki avec le Jo est le même Tsuki que dans Tandoku kihon No 4 (Kaeshi Tsuki). Points pour Uchidachi : après avoir pris la position Hasso no Kamae, ne laissez pas tomber la pointe du Tachi derrière vous. La coupe (attaque) est un mouvement de Hasso no Kamae mais passant naturellement par Jodan, naturellement par le centre. Dans le Jodo ZNKR , il n'est pas permis de laisser tomber la pointe du Tachi derrière la tête ou sous l'horizontale. Encore une fois : de Hasso no Kamae passer par Jodan pour couper.

5. **SAKAN**
   Point important : Shidachi, rassemblez les pieds avant de prendre Hiki Otoshi ni Kamae et ne bougez pas trop tôt !

6. **MONOMI**
   Sur l'attaque d'Uchidachi, Shidachi doit reculer légèrement le pied gauche, dans une direction d'environ 45 degrés. Ce n'est pas un grand pas. Le déplacement arrière du pied gauche doit être suffisant pour déplacer le corps en croisant, puis rapprochez le Jo de votre corps, tournez les deux pieds et frappez la zone du poignet d'Uchidachi avec votre Jo.

7. **KASUMI**
   Le Kasumi no Kamae pris par Shidachi est en principe dans la position Ma Hanmi. Dans cette position, la main gauche de Shidachi est à « une hauteur d'un poing » au-dessus de l'horizontale et le coude gauche touche le côté du corps. Et la main droite de Shidachi est au-dessus et au-devant du front. Placez votre main devant votre front, mais ne le touchez pas. Les quatre doigts de votre main droite se touchent et sont tendus. Le point général dans ce Kata, mais en fait dans chaque Kata est : sans rompre votre sensation, concentrez-vous sur chaque partie du Kata. Concentrez-vous particulièrement sur Taisabaki et votre pied arrière.

8. **TACHI OTOSHI**

Shidachi attaque avec le Jo en faisant un pas avec le pied droit vers la diagonale avant gauche suivi d'un grand pas en faisant Gyakute Uchi. Uchidachi ne déplace le pied gauche que latéralement en traînant le pied droit et à la fin du mouvement, le pied droit fait face à Uchidachi. Shidachi dans cette attaque Gyakute Uchi doit couper au centre de la lame du Tachi et Uchidachi fait tourner le Tachi au-dessus de la tête. Le Jo entre dans l'attaque « à gauche » et le Tachi va « sur le côté »; dans ces mouvements à la fois pour Shidachi et Ucidachi compte qu'ils ne doivent pas s'en aller indépendamment !

9. **RAI UCHI**
   Shidachi entre avec le Jo droit devant dans le premier mouvement. Ne partez pas avec le Jo sur le côté. Et ne restez pas trop loin. Restez près. Uchidachi fera un grand mouvement vers l'arrière et quand Uchidachi revient pour la deuxième coupe, ce grand mouvement d'Uchidachi va permettre à Shidachi de faire son deuxième mouvement. Dans le mouvement de rotation – que Shidachi doit faire dans ce 2e mouvement – Shidachi ne doit pas ramasser le Jo comme le grand rotor d'un hélicoptère. Mais Shidachi doit tourner du dessus et de côté comme le rotor latéral arrière d'un hélicoptère, après quoi le Tsuki part de haut en bas dans l'Hibara d'Uchidachi. Shidachi doit essayer de changer naturellement les hanches pour la deuxième coupe.

10. **SEIGAN**
Dans ce kata, Jo et Tachi doivent utiliser de manière naturelle le sentiment de Seme. Tachi doit faire attention à ne pas pousser la Tsuka vers le bas. Le Tachi commence à bouger en premier puis le Jo intervient et coupe via les yeux (Seme) dans le Suigetsu.

11. **MIDARE DOME**
Dans ce kata, Shidachi fait Ai-Uchi. Durant cet Ai-Uchi, Shidachi fait Gyakute Uchi tout en prenant la position Yahya Hanmi avec le pied droit légèrement en avant. La cible d'origine à couper pour Uchidachi (tout en "recevant" le Gyakute Uchi), est Do. Uchidachi doit faire attention de ne pas trop se pencher en arrière en « recevant» le Gyakute Uchi. Laissez le sabre venir devant vous et absorbez le coup avec le Jo. Absorbez en retirant un peu votre pied droit, en soulevant un peu votre talon et en pliant un peu le genou. Absorbez en levant votre sabre devant vous et tournez-le au-dessus de la tête, puis attaquez à nouveau Shidachi avec une coupe sur la tête. Shidachi absorbe cette coupe, avec le mouvement exact du Kihon Maki Otoshi. Sur la dernière coupe d'Uchidachi à la tête de Shidachi, Shidachi avance droit devant avec les deux pieds et attaque Uchidachi entre les yeux.

Après ça vient la situation d'Hiki Otoshi Uchi. Shidachi recule après Tai Atari avec les deux pieds avant d'exécuter Hiki Otoshi Uchi.

12. **RANAI**
C'est un long kata. Le Jo doit d'abord se concentrer sur l'accomplissement claire de chaque technique avant de passer à la technique suivante. Encore une fois, Uchidachi doit porter toute son attention lors des attaques en coupe pour lever la Tsuka (et le Kensen) tout en attaquant et ne pas lever les coudes (car alors la pointe tombe derrière la tête et sous l'horizontale).

Shidachi avec le Jo doit utiliser beaucoup de Seme dans le premier mouvement (après la partie lente), tandis qu'Uchidachi doit se déplacer dans un Jodan no Kamae correct avant d'exécuter la coupe à la tête de Shidachi. Puis le Jo arrive à la position de Kuritsuke. De la position Kuritsuke, Shidachi doit faire pivoter les hanches (n'oubliez pas de contrôler le poignet droit d'Uchidachi) et amener le Jo Saki (la pointe du Jo) au-dessus de la tête d'Uchidachi, car Uchidachi est faible dans les déplacements latéraux. Une fois le Kuritsuke terminé, Shidachi et Uchidachi doivent se concentrer sur leur Metsuke.

Puis Uchidachi se déplace gauche - droite et Shidachi se déplace droite - gauche. Uchidachi doit faire attention à ne pas se déplacer plus sur le côté et simplement amener le Tachi au-dessus du niveau de l'épaule avant d'attaquer Shidachi. Soyez conscient du fait que cette position pour Uchidachi n'est pas Gyaku Hasso no Kamae ! Shidachi doit piquer dans l'Hibara d'Uchidachi, sans trop tourner le corps. Donc Shidachi doit rassembler les pieds et prendre le Jo sur toute sa longueur, puis en même temps : tourner et faire le Tsuki avec le Jo.

La dernière partie de ce Kata Ranai doit être parfaitement exécutée. Déplacez le Jo sur le côté avec un grand balayage pour éviter d'être touché par le Tachi. L'ordre suivant dans cette dernière partie pour Shidachi est : Jo d'abord, puis pieds joints, puis Kamae ! Et ensuite suivi par la frappe dans le Suigetsu. Finissez ensuite le Kata.

Veuillez utiliser un timing correct dans ce Kata Ranai. Comme dans tous les Kata en fait. Egalement dans ce Kata et dans chaque Kata, nous devons être clairement capables de démontrer chaque technique. Si Shidachi avec le Jo fait toutes les techniques correctement, alors Uchidachi n'éprouve pas le besoin d'aller plus vite ! Les mouvements doivent être exécutés de manière détendue et fluide. Pas de manière rapide !

西
第112回 全日本剣道演武大会
平成28年5月2日～5日
武 徳 殿

財団法人全日本剣道連盟
一般財団法人京都府剣道連盟

東

Les points sur lesquels se concentrer sont par exemple : Ma, Hyoshi, Ma-ai, Metsuke, Zanshin, Kihaku, Ashisabaki, Kamae, Taisabaki et Heijoshin.

La dernière photo a été prise lors de l'exécution d'un Kata de Shindo Muso Ryu Jodo nommé Kasumi de la série Kage.

Les photos publiées ci-dessus démontrent la conscience, la concentration, la focalisation, etc. et certaines des valeurs du Budo mentionnées ci-dessus. Je termine ce dossier Jodo avec une sensation de plaisir. Comme après l'entraînement.

Point d'apprentissage : comment porter vos armes de manière correcte en Budo !

C'était un travail difficile, comme l'entraînement l'est aussi. Mais c'était une opportunité unique. Comme Hayashi, Eiko Jodo Kyoshi 8 dan l'a expliqué une fois :

Restez sauf et en bonne santé. Continuez à vous entraîner ! En 2021, nous nous reverrons et nous reprendrons là où nous en étions en 2019 et au début de 2020. Le Budo est en notre Esprit, notre Sabre (Bâton) et notre Corps ! Bien entraîné et inoubliable ! Gambatte kudasai !

***8 novembre 2020***
***René van Amersfoort***
***Jodo Kyoshi 8 dan***