



Minori DANIEL-ENDO
L'USML (78), 6 dan

2e cours de kendo en japonais 2/10

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

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

KAMAE

HAJIME

SHO-MEN, SAN-JUKKAÏ(30 fois) !

SA-YU-MEN, YON-JUKKAÏ(40 fois) !

HAYA-SUBURI : GO-JUKKAÏ(50 fois)

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

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

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

Essayons un peu FUMIKOMI et KIRI-KAESHI

YAME

KÔTAÏ

Vous les entendez mieux, maintenant ?

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

Il prononce mal ?

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

SENSEI, ARIGATO GOZAIMASHITA.

Petite définition quand-même :

SUBURI : Exercice en répétition de frappes " à vide "

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

SA-YU-MEN : frappe de trajectoire en visée qui arrive de droite et de gauche sur le Men de l'adversaire (pour lui ce sera gauche et droite)

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

HAJIME : commandement " Commencez !"

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

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

KIRI-KAESHI : Exercice d'entraînement de durée et de rythme d'exécution variables. A une frappe **SHO-MEN** (Men central) succèdent plusieurs frappes **SAYU-MEN** (Men gauche et Men droite) en avançant puis en reculant. Le partenaire, dans le rôle de **MOTO** (**MOTO-DACHI**) reçoit les frappes sur son **SHINAI** ou sur son casque **MEN** selon le but d'exercice.

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

YAME : Ordre " Arrêtez ! "

KÔTAI : Changement de partenaire, changement de rôle

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

Bienvenue au club des ampoules !

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

GANBATTE !!