

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 | MIGI MEN NO UCHI KATA SAN KYODO ICHI NI SAN IKKYODO MIGI MEN O UTE | 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 |
| *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 | | 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 *D → 1 pas ouvre la garde ← D CHUDAN | | Arme D → 1 pas - Frappe ← D 1 pas - CHUDAN Frappe en D → 1 pas ← 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 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 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 à l'instant de la coupe 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. | | |
| Reculé d'un pas au moment du TSUKI Avance d'un pas. | MIGI NI HARI NODO O TSUKE | - Même séquence mais première action avec le flanc droit du sabre. |
| Arme en grand et exécute en MEN en avançant d'un grand 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. |
| Reculé 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. | 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 (<i>ZANSHIN</i>). |
| Arme en grand et exécute KOTE en avançant 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. |
| Reculé d'un pas. | | - Recule d'un pas (<i>CHUDAN</i>). |

DAI NI KIHON
(suite)

| MOTO DACHI | COMMANDEMENTS | KAKARI |
|---|--|--|
| Arme en grand et exécute KOTE en avançant d'un pas. Reculé 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. Reculé d'un pas. KAMAE. | OJI WAZA KOTE O MIGI NI OJI KOTE O UTE | - Reculé 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. Reculé 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>). - Reculé d'un pas en se remettant dans l'axe. KAMAE. |
| Arme en grand et exécute MEN en avançant d'un pas. Reculé 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 |