

前 – Ipponme - Mae

(devant)

Quand vous sentez les intentions agressives de la personne en seiza face à vous, anticipez en dégainant et en la coupant (nukitsuke) de sa tempe droite à son oreille gauche avec la pointe du sabre (kissaki), puis avancez en restant menaçant (seme) avec la pointe du sabre dirigée vers son visage pour déséquilibrer votre adversaire, ce qui vous permet d'armer au-dessus de votre tête (furikaburi) et de faire une grande coupe de haut en bas (kirioroshi).

Asseyez-vous en seiza en faisant face (cette direction de « face » ou shōmen fait référence aux orientations première et finale du kata). Saisissez doucement le sabre avec les deux mains (main droite sur la tsuka, main gauche sur la saya), en le libérant de l'entrée de la saya (koiguchi) à l'aide du pouce gauche.

Redressez-vous sur les genoux en poussant les hanches vers le haut et l'avant, tout en dégainant le sabre, en vous assurant que le tranchant (hasaki) reste orienté vers le haut. Lorsque vous poussez le sabre vers l'avant, gardez la main gauche sur le koiguchi, pour le tirer en arrière en vous assurant que l'auriculaire gauche est en contact avec la ceinture. La sortie du sabre est menaçante, avec le pommeau (tsuka gashira) dirigé vers le visage de l'adversaire.

En prenant appui fermement sur les pieds, tournez le sabre en position horizontale juste avant que la lame ne sorte du fourreau (sayabanare). Avec une

poussée ferme des hanches, avancez le pied droit devant la hanche droite et coupez (nukitsuke) votre adversaire depuis sa tempe droite jusqu'à son oreille gauche. Lors de la pose au sol du pied droit, les deux genoux sont à 90° l'un par rapport à l'autre.

* lors de l'exécution du nukitsuke la saya est ramenée fermement en arrière en la faisant glisser dans le obi pour permettre la puissance du nukitsuke

* menacez (seme) votre adversaire avec la pointe du sabre (kissaki) en avançant puissamment les hanches. Pour cela, amenez le genou gauche au niveau du talon droit en ligne droite ; à la fin de cette avancée, le pied gauche ne s'est pas recentré, il reste aligné avec le genou et la hanche gauche

* n'avancez pas le genou gauche plus loin que le talon du pied droit, au risque d'avoir le bassin qui s'affaisse.

Dans la 1^{ère} moitié de cette avancée, recentrez la pointe et ramenez le koiguchi devant le nombril. Dans la 2^{ème} partie, amenez le sabre au-dessus de la tête (assurez-vous que le kissaki n'est pas plus bas que l'horizontale), avec l'idée au départ de ce mouvement de piquer derrière l'oreille gauche. Puis, en engageant le corps sous la lame, saisissez la tsuka avec la main gauche et, très tôt après avoir pris appui sur la jambe droite en l'ayant avancée, coupez verticalement suivant un axe médian.

* à la fin de la coupe, la main gauche doit se trouver devant le nombril et le kissaki légèrement sous l'horizontale

* le seme et la coupe doivent s'enchaîner de façon continue et fluide.

Enlevez la main gauche de la tsuka et placez-la sur le obi au niveau de votre hanche gauche, à l'endroit où passe la saya.

Par une rotation externe (supination) de la main droite, dirigez le hasaki vers la gauche, et commencez par un mouvement circulaire à élever le sabre jusqu'à la

hauteur de votre épaule comme si vous désiriez piquer vers l'arrière sur votre côté droit, sans laisser votre main dépasser la ligne des épaules (plan frontal). Pliez le bras droit au niveau du coude pour amener la main et la tsuka proches de votre tempe droite.

En vous levant, sans bouger les pieds, égouttez le sang en balançant la lame vers le bas et l'avant droit selon un angle de 45° (suivant la ligne de kesa)¹. A la fin du mouvement de la lame lors du chiburi, la main gauche doit pousser fermement sur la hanche gauche pour équilibrer la puissance du mouvement exécuté par la main droite. Après avoir chassé le sang, prenez iai goshi².

Ramenez le pied arrière (gauche) à côté du pied droit en gardant les genoux légèrement fléchis afin d'avoir les hanches à la même hauteur, puis reculez le pied droit en retrouvant le même écart de pieds qu'avant l'avancée.

* lors de l'avancée du pied arrière rejoignant le pied avant, le poids du corps doit être également réparti sur les 2 appuis

* le recul se fait d'abord par le corps suivi du pied pour éviter d'incliner le buste vers l'avant.

Saisissez le koiguchi avec la main gauche et rengainez (nōtō). Abaissez le genou arrière (droit) jusqu'au sol en même temps que vous exécutez le nōtō.

* pour préparer le nōtō, le majeur gauche doit tenir le koiguchi, le pouce et l'index doivent supporter le dos de la lame (mune), près de la tsuba. Poussez la main droite en direction d'une diagonale avant-droite et en tirant la main gauche

¹ Le chiburi effectué suivant la trajectoire du kesa doit donner la même sensation que 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 positionnée selon une diagonale avant-droite. Le kissaki doit être dirigé approximativement à 45° vers le bas et légèrement à l'intérieur de la main droite. Assurez-vous que le tranchant soit dans la même direction que celle du chiburi (dans le plan de descente de la lame).

² Iai Goshi est une démonstration du zanshin (conscience, vigilance) avec les genoux légèrement fléchis et le poids du corps reposant sur les hanches.

comme pour faire sayabiki, laissez la pointe du sabre dirigée vers votre hanche gauche

* avec la main gauche, réalignez la saya avec la lame et engagez la pointe du sabre dans le koiguchi, avant de rapprocher les deux mains afin de rengainer. Assurez-vous que la main gauche contrôle par le pouce la gorge du sabre (hi/bo-hi). Le nōtō s'exécute pour 1/3 lame à plat, 1/3 avec rotation de cette lame pour l'amener tranchant (ha) vers le haut, et 1/3 avec le hasaki dirigé vers le haut

* à la fin du nōtō, le genou de la jambe arrière se pose avec délicatesse au sol, sans choc

* pendant la dernière partie du nōtō, remplacez progressivement la main droite en position identique au début du kata afin de pouvoir ressortir aisément le sabre, si nécessaire

* lorsque vous avez fini de rengainer la lame, placez votre pouce gauche sur la garde du sabre (tsuba), légèrement décentré (décalé de l'aplomb du tranchant). La garde du sabre doit se trouver en face de votre nombril. Gardez le sabre en position naturelle/équilibrée horizontale.

En vous levant, ramenez le pied arrière vers l'avant, sur la même ligne que le pied gauche, en conservant la largeur d'un poing entre les genoux.

Libérez la main droite de la tsuka et prenez la position taito shisei³. Revenez à votre position de départ en reculant de trois pas, en commençant par le pied gauche.

³ taito shisei : en station debout, sabre dans la saya et saya dans le obi. La main gauche est posée sur la saya avec le pouce gauche sur la tsuba.