

後ろ – Nihonme - Ushiro (derrière)

Quand vous sentez les intentions agressives de la personne en seiza derrière vous légèrement sur votre droite, anticipez en dégainant en effectuant un demi-tour 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 d'exécuter une grande coupe de haut en bas (kirioroshi).

Faites face au shomen, puis effectuez un demi-tour par la droite et asseyez-vous en seiza.

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 puis en le dégageant d'une vingtaine de centimètres tout en vous redressant progressivement¹.

Tout en continuant de dégainer le sabre, levez le genou gauche et effectuez un demi-tour sur la gauche en pivotant sur le genou droit pour faire face à l'adversaire.

* le reste de la sortie du sabre de la saya s'effectue pendant le demi-tour

¹ Deux possibilités : soit prendre appui très tôt sur les orteils, soit pour les pratiquants plus avancés utiliser le cou de pied pour amorcer et produire le demi-tour.

- * le pied droit doit rester en contact avec le sol au cours de ce demi-tour
- * penser à exécuter sayabiki très tôt lors du dégainer afin d'être très rapidement menaçant avec la kashira dirigée vers le visage de l'adversaire
- * en même temps que vous finissez de tourner les hanches avec énergie et que les pieds prennent leur appui définitif avec un écart de la largeur des hanches, coupez (nukitsuke) votre adversaire depuis sa tempe droite jusqu'à la gauche
- * lors de la pose au sol du pied gauche, les deux genoux sont à 90° l'un par rapport à l'autre : le genou droit est au sol, la jambe avant [gauche] et la cuisse arrière [droite] sont verticales
- * à la fin de la sortie du sabre, les pieds se trouvent encore croisés et c'est la rotation des hanches conjointe au nukitsuke qui finit de déplacer les pieds pour les avoir parallèles et écartés de la largeur des hanches. Bien sûr, la totalité du mouvement (rotation et nukitsuke) doit se faire de façon continue.

En continuant de la même manière que pour Mae, mais avec les pieds inversés (pied gauche devant), finissez le kata (en exécutant kirioroshi, chiburi, nōtō) en conservant le seme.

Prenez la position de taito shisei. Revenez à votre position de départ en reculant de trois pas, en commençant par le pied gauche.