

受け流し – Sanbon me - Uke Nagashi

(parer et couper)

Lorsque la personne située sur votre gauche se lève soudainement avec l'intention de vous faire kirioroshi, parez son attaque (ukenagashi) avec le shinogi de votre sabre et exécutez kirioroshi en kesa.

Avant de commencer le kata, pivotez d'un $\frac{1}{4}$ de tour vers la droite (le shomen est à votre gauche) et asseyez-vous en seiza.

En même temps que vous orientez le regard vers votre adversaire debout qui arrive sur votre gauche, posez rapidement les mains sur le sabre (main droite sur la tsuka, main gauche sur la saya).

* la prise du sabre se fait plus rapidement que pour Mae et Ushiro.

Sans attendre, redressez-vous en prenant appui sur le pied droit, avancez le pied gauche légèrement orienté vers l'extérieur en retrait du genou droit tout en dégainer le sabre vers le haut et votre droite près de la poitrine.

* avec un peu d'expérience, il faut chercher à poser les 2 pieds en même temps

* quand les pieds sont posés, la tsuba est au niveau de la tête.

En continuant de dégainer le sabre vers le haut, levez-vous (vous êtes passé par la position à demi à genoux gauche) et posez le pied droit à l'intérieur du pied

gauche sur l'avant des pieds (points Yusen¹), parez (ukenagashi) l'attaque de l'adversaire en utilisant le shinogi de votre sabre.

* au moment de recevoir le sabre adverse, le kissaki de votre sabre est dirigé vers le bas à hauteur d'épaule, la lame en oblique devant et en haut, la main droite en haut, en avant et dans le plan de l'épaule droite, votre sabre protégeant votre buste.

La parade ne dure qu'un bref instant. Sans vous arrêter, exécutez un mouvement circulaire avec la pointe de votre sabre (kissaki) dans un plan oblique (kesa) tout en continuant de pivoter sur votre gauche de façon à faire face à votre adversaire. La main gauche rejoint la main droite pour saisir la tsuka et dans le même mouvement fluide et continu exécutez kirioroshi en kesa pour couper votre adversaire depuis son épaule gauche jusqu'à sa hanche droite en reculant dans le même temps votre jambe gauche.

* le kissaki ne descend jamais plus bas que la ligne des épaules

* la main droite sert de pivot dans ce mouvement circulaire qui permet d'offrir la tsuka à la main gauche alignée alors selon l'axe médian du corps

* le kirioroshi et la pose du pied gauche doivent être exécutés de façon absolument synchrone

* à la fin du kirioroshi, le poing gauche doit être situé devant le nombril et le kissaki doit être légèrement à gauche et un peu au-dessous de l'horizontale. Le corps, le regard et les pieds parallèles écartés de la largeur des hanches sont orientés d'une trentaine de degrés sur la gauche.

Dans cette position, en allongeant les bras, amenez les mains sur le côté gauche à mi-hauteur du buste (paume de main gauche vers le bas et paume de main droite vers le haut) afin de poser ou non doucement (le doucement s'applique à

¹ Le point Yusen désigne en médecine traditionnelle chinoise le départ du méridien du rein sous la partie de la plante du pied.

la pose si vous l'effectuez) le monouchi sur la cuisse droite légèrement plus haut que le genou droit, le hasaki tourné vers l'avant.

* dans ce mouvement, la main gauche vient se placer au niveau du sein gauche

* la tenue du sabre est douce, avec les 2 mains relâchées, mais « présentes ».

Enlevez la main droite de la tsuka pour la reprendre par le dessus.

Libérez la main gauche de la tsuka et saisissez le koiguchi. Tournez la paume de la main droite vers le haut en faisant tourner le kissaki par le bas, devant le genou droit, puis vers la gauche afin de le remonter pour positionner le sabre à l'horizontale, la partie du mune près de la tsuba sur le guide constitué par le pouce et l'index de la main gauche. En gardant la main paume droite vers le ciel, exécutez nōtō, et amenez doucement le genou arrière au sol en même temps que vous finissez de rengainer.

Au moment de vous relever, ramenez le pied arrière à côté du pied avant. Libérez la main droite de la tsuka, prenez la position taitō shisei. Revenez au point de départ en reculant d'abord le pied gauche en restant face au shomen.

* Important : ce kata doit être exécuté sans interruption jusqu'à la fin de la coupe.

La rotation du corps, le relever et le dégainer doivent être exécutés de façon continue. Dans cet état d'esprit, il faut penser à ne pas figer la main dès le démarrage du kata. Enfin, le mouvement de la lame est ininterrompu jusqu'à la fin de la coupe.