

柄当て – Yonhon me - Tsuka Ate

(frapper avec la tsuka gashira)

Vous sentez l'intention d'attaquer des adversaires assis devant et derrière vous. Percutez le plexus solaire de l'adversaire qui est face à vous avec la tsuka gashira, puis percez (estoc) le plexus solaire du second situé derrière vous, et enfin, revenez de face pour exécuter un kirioroshi sur le 1^{er} attaquant.

Face au shomen, asseyez-vous en iaïhiza¹. Placez rapidement les deux mains sur le sabre (main droite sur la tsuka et main gauche saisissant la saya juste sous la tsuba), montez les hanches, prenez un appui ferme sur le pied gauche bien aligné dans l'axe du genou gauche et redressez les hanches. En même temps, posez le pied droit devant la hanche droite, sortez le sabre avec les deux mains, le sabre encore dans la saya. Percutez le plexus de l'adversaire face à vous avec la tsuka gashira.

* pour se relever lors du tsuki, il faut redresser (refermer) la jambe droite pour placer le pied droit bien à plat au sol afin de prendre un bon appui

* lors du tsuki, l'angle du sabre correspond au coup porté au plexus de l'adversaire, celui-ci commençant à se relever (le sabre n'est pas horizontal, mais très légèrement relevé du côté de la tsuka gashira).

Commencez à tirer tranquillement la saya vers l'arrière, puis quand la main gauche est bloquée par le obi, finissez de dégainer vivement, sabre à plat, en tournant la tête, les hanches, le pied gauche et le torse vers la gauche en pivotant sur le genou gauche. Amenez la partie monouchi du mune au niveau de la poitrine (sein gauche), en plaçant le hasaki vers l'extérieur et la saya à plat. Sans attendre, en tournant la main gauche vers l'intérieur, piquez le plexus de l'adversaire placé derrière en allongeant le bras droit en même temps que vous ramenez le koiguchi devant le nombril.

* lors du pivot le pied gauche se déplace de 90° vers l'intérieur et se trouve alors dans un plan perpendiculaire au shomen, le poids du corps doit être réparti sur les appuis formés par les pieds et le genou gauche, et non pas à l'aplomb du genou gauche ce qui libérerait le poids du pied gauche avec pour conséquence d'avoir un genou droit faible et pouvant tomber facilement.

¹ Iaïhiza : depuis la position de taitô shisei, descendre en faisant le hakama sabaki, plier les genoux, mettre le gauche au sol, avancer le pied droit puis allonger le pied gauche. Incliner la jambe droite à environ 45°, le tranchant du pied droit touche le sol, mais pas le gros orteil ni le deuxième, et enfin les orteils ne dépassent pas le genou gauche. Mettre la fesse gauche sur le talon du pied gauche et stabiliser le buste. Les doigts des 2 deux mains posées au milieu des cuisses se serrent légèrement et les paumes sont dirigées vers le bas.

- * à la fin du pivot et du sayabanare, les épaules ont effectué un ¼ de tour par rapport à la position de départ
- ** au moment de l'armer du tsuki, le bras droit et le sabre sont sur une même ligne (pente douce descendante depuis l'épaule jusqu'au kissaki),

* lorsque vous piquez (tsuki) le second adversaire, le sabre doit être horizontal et situé sur l'axe médian de cet adversaire, la tsuka est solidaire de l'avant-bras. A la fin du tsuki le poignet droit a remplacé le mune au niveau du sein

Tournez la tête et pivotez sur le genou gauche (le pied gauche se replace dans l'axe du genou gauche) pour faire face au premier adversaire, exécutez furikaburi au-dessus de la tête en sortant le sabre du corps de l'attaquant arrière en levant les mains. Exécutez kirioroshi de face en ayant pris la tsuka avec la main gauche au moment de vous retourner vers l'adversaire face à vous.

* dès que le koiguchi est replacé devant le nombril, la main gauche poursuit son mouvement pour aller saisir la tsuka afin de réaliser le kirioroshi

* pour revenir de face au 1^{er} adversaire, ne cherchez pas à retirer la lame, mais tournez la tête qui entraîne les épaules, qui entraînent le bras droit, qui lui, entraîne le sabre, monter celui-ci par la tsuka gashira et couper dans un mouvement continu et courbe

* au retour devant, s'assurer que les hanches sont bien de face et que le pied gauche est solide en appui

* lorsque le kissaki est extrait du buste du second adversaire, il revient se positionner pour le furikaburi de la façon la plus rectiligne possible (i.e. pas de trajectoire latérale circulaire)

* à la fin du kirioroshi, le kissaki et la position du corps sont identiques à la coupe dans Mae.

Dans cette position, placez la main gauche sur la hanche gauche au niveau du obi et exécutez en même temps le yokochiburi en ouvrant à droite (migi ni hiraite no chiburi).

* lors du chiburi, les 2 mains se déplacent avec la même détermination/énergie, l'une pour amener le sabre sur le côté, l'autre pour prendre appui/pousser sur la hanche gauche

* à la fin du chiburi, le poing droit est situé devant à droite et au même niveau horizontalement que la main gauche. Le hasaki est dirigé vers l'extérieur, le kissaki est légèrement plus bas, et situé légèrement à l'intérieur de la main droite. L'angle final du sabre par rapport à l'horizontale est celui qu'il aurait s'il était posé sur un plan horizontal.

Amenez la main gauche de la hanche gauche au koiguchi pour le saisir. En même temps que vous exécutez le nōtō, stabilisez les hanches en reculant le pied droit sur la même ligne que le pied gauche, et prenez la position sonkyo avec le genou gauche au sol.

Relevez les hanches pour arriver avec les genoux à 90°. Dans le même temps que vous vous relevez en avançant le pied droit, ramenez le pied arrière sur la même ligne avec le pied avant. Libérez la main droite de la tsuka, prenez la position taitō shisei. Revenez au point de départ en reculant par le pied gauche.