LA CANNE : caractéristiques

Pour l'entraînement, c'est un simple tourillon de 1m de long et de 18 mm de diamètre, en bois sec, dur, en général du hêtre, qui se trouvera au rayon « bois » de n'importe quelle grande surface de bricolage, attention à ne pas le prendre rainuré, et ciré pour une meilleure manipulation. Aux extrémités, des embouts en caoutchouc, des « pieds de chaise… », serviront de protection pour les assauts et faciliteront l'apprentissage des moulinets.
L'objet idéal est bien sûr la canne en cornouiller, ferrée, avec un pommeau en corne ou en métal, suivant les préférences, le **makila** basque, par exemple. Fait sur mesure, sa hauteur correspond au coude serré contre le corps.

EXERCICES DE BASE : les frappes KOTE UCHI et SHOMEN UCHI

1. CANNE TENUE EN GARDE MOYENNE (CHUDAN NO KAMAE OU SEIGAN)

Le coude est à hauteur de la hanche, l'avant-bras tendu de façon que la pointe soit dirigée vers la gorge de l'adversaire. Un talon de 15 à 20 cm est préservé. Les doigts sont souples, la canne étant posée « libre » sur l'index et l'auriculaire et maintenue par le tranchant de la main, les autres doigts contrôlant ses mouvements. Le pied droit est en avant si la canne est tenue de la main droite.
C'est la garde de base, ou **CHUDAN NO KAMAE**, ou **SEIGAN**.

Éducatifs à partir de cette posture de garde :

- Lancer la canne vers l'arrière avec une impulsion de l'index, le long de l'épaule droite, jusqu'au pli du coude, la main restant à hauteur de la hanche, la canne n'étant alors plus tenue qu'entre le pouce et l'index, et la ramener en **KOTE UCHI** (coup porté sur le poignet) ou monter la main à hauteur de l'épaule et porter **SHOMEN UCHI** (coup porté au sommet du front). L'ensemble de la main serre alors fermement la canne au moment de l'impact pour l'immobiliser (**SHIMERU**).

  - sur une bascule arrière du corps
  - sur un retrait du corps, en laissant glisser la pointe du pied avant vars le pied arrière
  - sur une rotation du bassin

Cet exercice se pratique avec diverses positions pour la main libre :

- dans le dos
- ouverte, à plat sur le **HARA** (« centre » du corps situé sous le nombril)
- sur l'épaule opposée (le bras qui tient la canne)
- sur le pli du coude opposé
- sous le coude opposé
- sur le poignet opposé
- serrant le poignet opposé

Il faut rechercher l'action de rebond sur les jambes : armer en fléchissant, frapper en extension.

- Même exercice, prolonger avec un moulinet extérieur à la suite du **KOTE UCHI/SHOMEN UCHI** afin de retrouver la décontraction de la main après le **SHIMERU**.

- Inversement, effectuer un moulinet extérieur avant de frapper **KOTE UCHI/SHOMEN UCHI** afin de prendre conscience de l'allonge du bras.

Points importants :
- chercher la « liberté » de la canne entre les doigts
- prendre conscience de l'accélération due à la mise en mouvement des différentes articulations.

- Frappes successives en **TSUGI ASHI** (le pied arrière pousse le pied avant)

- Exercices de « liberté » : répétitions rapides de l'exercice de base, en laissant les doigts aussi décontractés que possible (**SHIMERU** très bref)

- Entraînement aux moulinets : sur retrait du corps, laisser tomber la canne en accompagnant d'une flexion des jambes et frapper avec le moulinet, dans la phase ascendante

- Enchaînement de frappes successives en **TSUGI ASHI**

  - avec mouvement ascendant de la pointe, avec ou sans moulinet
  - avec mouvement descendant de la pointe engendrant un moulinet
  - en alternant les mouvements ascendants et descendants

Ces exercices vont aussi s'effectuer précédés d'un mouvement de parade vers la gauche :

- Retrait du corps, la pointe de la canne est lancée horizontalement vers la hanche, main à hauteur du coude, retour en **KOTE UCHI/SHOMEN UCHI**
- Retrait du corps, la pointe de la canne effectue un mouvement descendant le long du côté gauche, main à hauteur du coude, retour en **KOTE UCHI/SHOMEN UCHI**

- Retrait du corps, la pointe de la canne est lancée dans un mouvement ascendant au-dessus de l'épaule gauche, la main restant à hauteur du coude, retour en **KOTE UCHI/SHOMEN UCHI**

- Rotation du bassin vers la droite, la canne est armée en parade au-dessus de l'épaule gauche, main à hauteur du front , retour en **KOTE UCHI/SHOMEN UCHI**

- Rotation du bassin vers la droite, la canne est armée en parade au-dessus de la tête, main à hauteur de la tempe droite, retour en **KOTE UCHI/SHOMEN UCHI**

Ensuite, enchaîner les deux exercices, au-dessus de l'épaule droite puis au-dessus de l'épaule gauche, en forme ascendante puis en forme descendante, de façon à apprendre à maîtriser les grands moulinets.
Ces exercices ont pour but d'apprendre à bien se situer en garde moyenne **SEIGAN** et de bien sentir le mécanisme des frappes **KOTE UCHI/SHOMEN UCHI** avec ou sans moulinet en prenant progressivement conscience de la mobilisation des différents niveaux d'articulation du corps : bassin, épaule, coude, poignet. Ceci permet d'obtenir :

  - l'assouplissement des poignets
  - la prise de conscience du mouvement du bassin qui déclenche le mouvement de la canne

2. CANNE TENUE EN GARDE BASSE (GEDAN NO KAMAE)

Le pied gauche est en avant, le corps de profil, la pointe de la canne est posée sur le sol. C'est la garde **GEDAN NO KAMAE**. Pointe de la canne en niveau moyen, c'est une variante de **SEIGAN**, **USHIRO CHUDAN NO KAMAE** .

- Avec un retrait du corps, lancer la canne vers l'épaule droite et revenir en **KOTE UCHI/SHOMEN UCHI**

- Avec une rotation du bassin, faire passer la canne au-dessus de l'épaule gauche, puis derrière la tête et revenir en **KOTE UCHI/SHOMEN UCHI** en repassant au-dessus de l'épaule droite.

3. CANNE TENUE SOUS LE BRAS

Exercice préparatoire à partir de la garde **SEIGAN** :

  - Esquive ascendante suivie de **KOTE UCHI/SHOMEN UCHI** enchaîné avec un moulinet extérieur puis avec un moulinet intérieur qui vient placer la canne sous l'aisselle

Exercices à effectuer avec la canne tenue sous le bras :

- Suite à une rotation du bassin vers la droite, effectuer un mouvement de fouetté ascendant, **KOTE AGE**, qui permet d'armer la canne sur l'épaule droite et de frapper **KOTE UCHI/SHOMEN UCHI**

- Suite au recul de la jambe droite qui permet d'effacer le bassin, effectuer un mouvement fouetté horizontal, **DO UCHI**, suivi d'un moulinet le long du flanc droit puis frapper **KOTE UCHI/SHOMEN UCHI**

EXERCICES DE BASE : les frappes YOKO MEN UCHI, DO UCHI, SUNE UCHI

SHOMEN UCHI et **KOTE UCHI** se portent dans le plan vertical. Au moment de la frappe, si le mouvement du bassin s'accentue et se complète d'une rotation du poignet, le coup est porté latéralement :

- La main s'arrêtant au niveau de l'épaule, l'impact a lieu sur la tempe : **YOKO MEN UCHI**

- La main s'arrêtant au niveau du coude, l'impact a lieu au niveau du flanc de l'adversaire : **DO UCHI**

- La main s'arrêtant au niveau du coude, jambes fléchies, l'impact a lieu au niveau du genou de l'adversaire : **SUNE UCHI**

Les exercices qui précèdent seront modifiés en fonction de la frappe souhaitée.

EXERCICES DE BASE : la frappe TSUKI

La frappe **TSUKI** est une attaque de pointe portée généralement au visage ou à la gorge. La technique de base se travaille à partir de **CHUDAN NO KAMAE**. L'attaque se porte en glissant le pied avant, le coup étant porté avec l'ensemble de la masse corporelle en translation, l'accélération étant obtenue par l'action du bras qui pousse la canne à la fin du déplacement.
Diverses positions de la main libre sont possibles, selon la sensation éprouvée :

- dans le dos
- sur le **HARA**
- sur l'épaule opposée
- sur le pli du coude
- sous le coude
- sur le poignet
- sur la canne

À partir de **GEDAN NO KAMAE**, **TSUKI** se porte :

- avec une rotation du bassin, on parlera alors de **GYAKU TSUKI**
- en glissant le pied droit vers l'avant, sans rotation du bassin

EXERCICES DE BASE : enchaînements de TSUKI et de KOTE /SHOMEN UCHI

À partir de **GEDAN NO KAMAE**, on va travailler un exercice d'agilité manuelle :

- la main droite descend au niveau de la hanche, la main gauche se pose sur la canne, c'est la garde **WAKI NO KAMAE**

- la main droite recule vers le talon de la canne que la main gauche fait basculer :

  - en mouvement ascendant de la canne, **KOTE UCHI/SHOMEN UCHI**, porter **TSUKI** en glissant le pied droit en avant, moulinet suivi de **SHOMEN UCHI** en avançant le pied gauche

- en mouvement descendant de la canne, **KOTE AGE** en glissant le pied droit en avant, **TSUKI** en avançant le pied gauche, moulinet suivi de **KOTE UCHI/SHOMEN UCHI** en avançant le pied droit.

Ces exercices seront à effectuer sur une cible fixe ou mobile (**MOTODACHI**), en travaillant sur des enchaînements :

- **TSUKI - GYAKU TSUKI**, en marche normale **AYUMI ASHI**
- **TSUKI - KOTE UCHI/SHOMEN UCHI** direct, en marche normale **AYUMI ASHI** ou en pas glissés **TSUGI ASHI**
- **TSUKI** - **KOTE UCHI/SHOMEN UCHI** précédé d'un moulinet, en marche normale **AYUMI ASHI** ou en pas glissés **TSUGI ASHI**
- Moulinet, **KOTE UCHI/SHOMEN UCHI**, **GYAKU TSUKI**

KATA SIMPLIFIÉ DES FORMES DE BASE

Cet exercice représentera une forme de synthèse, un modèle (signification du mot **KATA**) quand seront bien maîtrisées les exercices essentiels :

- le moulinet
- la frappe **KOTE UCHI**
- la frappe **SHOMEN UCHI**
- la frappe **TSUKI**
- la frappe **KOTE AGE**

Posture de départ sans garde, canne sous le bras :

- Reculer le pied droit en portant **KOTE AGE** pour venir en **USHIRO CHUDAN NO KAMAE**
- Avancer le pied droit en portant **TSUKI**. (Ensuite, toutes les attaques vont s'effectuer en **TSUGI ASHI**)
  1. Moulinet épaule droite, **SHOMEN UCHI**
  2. Moulinet épaule gauche, **OMOTE YOKO MEN UCHI**
  3. Moulinet épaule droite, **URA YOKO MEN UCHI**
  4. Moulinet épaule gauche, **OMOTE DO UCHI**
  5. Moulinet épaule droite, **URA DO UCHI**
  6. Moulinet épaule gauche, **OMOTE SUNE UCHI**
  7. Reculer le pied droit en frappant **GYAKU TSUKI**
- Avancer le pied droit en lançant la canne au-dessus de l'épaule droite. La récupérer de la main gauche et frapper **KOTE AGE** pour venir en **USHIRO CHUDAN NO KAMAE**
- Avancer le pied gauche en portant **TSUKI**
- Effectuer la séquence « 1 à 8 » à gauche
- Avancer le pied gauche en lançant la canne au-dessus de l'épaule gauche. La récupérer de la main droite et effectuer un grand moulinet ascendant au-dessus de l'épaule droite, puis un grand moulinet descendant pour replacer la canne sous l'aisselle droite.

POSTURES DE GARDE

Ces postures seront décrites la canne tenue de la main droite. Pieds joints, la canne est posée verticalement, contre la cheville, la pointe au sol. Le bras étant relâché vers le bas, la main trouve sa juste place sur la canne.

- **PIED DROIT EN AVANT**
  - **CHUDAN NO KAMAE** (**SEIGAN**), posture de garde de base pour la mise en place des études techniques

- Bascule de la pointe vers l'arrière, la canne reposant sur le pli du coude. Accompagnée d'un déhanchement, cette posture est une phase intermédiaire pour frapper **KOTE UCHI** (niveau **CHUDAN**) ou **SHOMEN UCHI** (niveau **JODAN**)
- La pointe est posée sur le sol : **MIGI GEDAN NO KAMAE**

- **PIED GAUCHE EN AVANT**
  - La pointe est posée sur le sol : **HIDARI GEDAN NO KAMAE**
  - **JODAN NO KAMAE**, canne au-dessus de l'épaule, talon vers le haut, pointe vers la hanche gauche (possibilité de reprendre la canne de la main gauche)
  - **WAKI NO KAMAE**, canne horizontale, à hauteur des hanches, la main gauche repose, pouce vers l'arrière, à environ 15 cm de la pointe.
  - **GARDE SOUS L'AISSELLE**
    * Posture de base, canne sous l'aisselle droite, main gauche le long du corps, départ pied droit en avant
    * Recul du pied droit avec rotation de la hanche, reprise de la canne par la main gauche
    * Garde canne sous l'aisselle gauche, avec ou sans la main droite derrière le dos

TECHNIQUES DE COMBAT

1. Techniques en « brisé »

Les deux partenaires sont en **CHUDAN NO KAMAE**. Frapper la canne de l'adversaire, avec ou sans moulinet descendant, pour baisser sa garde.

Si la frappe est légère :
- Rebondir sur le brisé, attaquer en **TSUKI**
- Rebondir sur le brisé, frapper **KOTE UCHI**
- Rebondir sur le brisé, frapper **SHOMEN UCHI**

Si la frappe est puissante :
- Moulinet à droite, frapper **KOTE UCHI**
- Moulinet à droite, frapper **SHOMEN UCHI**
- Moulinet à gauche, frapper **URA YOKOMEN UCHI**
- Moulinet à gauche, frapper **OMOTE YOKOMEN UCHI**
- Accompagner le mouvement de la canne jusqu'à la position sans garde sous l'aisselle, effectuer une rotation de la hanche vers la droite et revenir en **MATA AGE** (frappe à l'intérieur de la cuisse en remontant)

2. Techniques en « fouetté »

Se placer sans garde canne sous l'aisselle, l'adversaire est en **CHUDAN NO KAMAE**.
- Effectuer une rotation du bassin vers la droite, frapper la canne de l'adversaire en remontant pour la dégager vers la droite, poursuivre le mouvement en armant sur l'épaule droite et revenir en **SHOMEN UCHI**
- Reculer la jambe droite en effectuant une rotation du bassin et frapper horizontalement la canne de l'adversaire pour la dégager vers la droite, poursuivre le mouvement en armant sur l'épaule droite et revenir en **SHOMEN UCHI**
- Même action conclue en **SUNE UCHI**

3. Techniques d'esquive en AGE WAZA

Se mettre en garde **CHUDAN NO KAMAE**.

- Contre de l'attaque **TSUKI** au niveau du visage
  Dévier l'attaque en remontant la canne vers la droite, armer sur l'épaule droite avec une rotation du bassin :
  - Frapper **KOTE UCHI**, continuer l'action de la canne en effectuant un moulinet descendant et enchaîner avec **SHOMEN UCHI** en avançant le pied droit.
  - Continuer le mouvement circulaire de la canne pour revenir en **KOTE AGE,** continuer le mouvement ascendant de la canne et porter **SHOMEN UCHI** direct

- Continuer le mouvement circulaire de la canne pour revenir en **KOTE AGE**, continuer le moulinet au-dessus de l'épaule gauche et revenir en **URA YOKOMEN UCHI**

- Contre **SHOMEN UCHI**
  - Esquiver latéralement vers la droite (**HIRAKI ASHI**) en effectuant une parade au-dessus de la tête
  - Effectuer un **NAGASHI** (rotation du corps vers l'arrière) sur le pied avant et porter **SHOMEN UCHI**

- Contre **OMOTE YOKOMEN UCHI**
  La riposte se fait avec le même mouvement circulaire que l'attaque, sur la canne ou au niveau du poignet, suivant la force de l'entrée.
  - Enrouler la canne (ou le poignet) de l'adversaire en descendant et continuer l'action en remontant vers la droite
  - Armer au-dessus de l'épaule gauche en effectuant une rotation de la hanche vers la droite
    * Frapper **SHOMEN UCHI** avec une action du corps vers l'avant
    * Frapper **OMOTE YOKOMEN UCHI** avec une rotation du bassin vers la gauche

ÉDUCATIFS

NOTA : ces exercices présentent un caractère répétitif et sont à considérer comme nos arpèges.

Éducatif n°1 :
- départ en **MIGI GEDAN NO KAMAE**
- passer en **JODAN NO KAMAE** en retrait
- frapper **SHOMEN UCHI**
- passer en garde sous l'aisselle
- dégager en fouetté ascendant(**KOTE AGE**), passer en **JODAN NO KAMAE** avec une rotation du bassin, frapper **SHOMEN UCHI**
- passer en **MIGI GEDAN NO KAMAE**

Éducatif n°2 :
- départ en **MIGI GEDAN NO KAMAE**
- passer en **JODAN NO KAMAE** en retrait
- frapper **SHOMEN UCHI**
- passer en garde sous l'aisselle, dégager en retrait
- dégager en fouetté horizontal (**DO UCHI**) et passer en **JODAN NO KAMAE**
- frapper **SHOMEN UCHI** en avançant le pied droit
- passer en **MIGI GEDAN NO KAMAE**

Éducatif n°3 :
- départ en garde **MIGI CHUDAN NO KAMAE**
- armer en **JODAN NO KAMAE** avec une rotation des hanches et frapper **SHOMEN UCHI**
- reprendre la garde **MIGI CHUDAN NO KAMAE**
- armer en **JODAN NO KAMAE**, reprendre la canne de la main gauche et frapper **KOTE AGE**
- prendre la garde **HIDARI CHUDAN NO KAMAE**
- dérouler l'éducatif à gauche…

Éducatif n°4 :
- départ en garde sous l'aisselle
- dégager en fouetté (**KOTE AGE**), armer **JODAN NO KAMAE** puis frapper **SHOMEN UCHI**
- prendre la garde sous l'aisselle
- saisir la canne de la main gauche en reculant le pied droit
- prendre la garde sous l'aisselle gauche
- dérouler l'éducatif à gauche…

Éducatif n°5 :
- départ en **SHIZEN TAI** (les pieds sur la même ligne)

- passer en **JODAN NO KAMAE** avec une rotation du bassin vers la droite
- récupérer la canne dans le dos avec la main gauche
- passer en **JODAN NO KAMAE** avec une rotation du bassin vers la gauche
- récupérer la canne dans le dos avec la main droite
- passer en **JODAN NO KAMAE**…

Éducatif n°6 :

- départ en **MIGI CHUDAN NO KAMAE**
- reculer le pied droit et passer en **WAKI KAMAE**
- placer la main droite au talon de la canne et frapper **TSUKI** en glissant le pied droit en avant
- reculer le pied droit et parer en **TORI** (canne tenue à deux mains au-dessus du front)
- frapper **SHOMEN UCHI** en reculant le pied gauche
- passer en **MIGI CHUDAN NO KAMAE**

Éducatif n°7 :

- départ en **MIGI CHUDAN NO KAMAE**
- en amenant la main à hauteur de l'oreille droite, canne le long du bras, pointe en bas
- frapper **SHOMEN UCHI** en achevant le moulinet
- passer en **JODAN NO KAMAE** en reculant le pied droit
- reprendre la canne de la main gauche et passer en **HIDARI CHUDAN NO KAMAE**
- ramener le pied gauche contre la pointe du pied droit (**NEKO DACHI,** la posture du chat) en amenant la main à hauteur de l'oreille gauche, canne le long du bras, pointe en bas
- frapper **SHOMEN UCHI** en achevant le moulinet
- passer en **JODAN NO KAMAE** en reculant le pied gauche
- reprendre la canne de la main droite et passer en **MIGI CHUDAN NO KAMAE**

Éducatif n°8 :

- départ en **MIGI CHUDAN NO KAMAE**
- ramener le pied droit contre la pointe du pied gauche (**NEKO DACHI,** la posture du chat) en plaçant la canne en parade au-dessus de l'épaule gauche
- frapper **SHOMEN UCHI** en achevant le moulinet derrière le dos
- passer en **MIGI CHUDAN NO KAMAE**

Éducatif n°9 :

- départ en **MIGI CHUDAN NO KAMAE**
- ramener le pied droit contre la pointe du pied gauche (**NEKO DACHI,** la posture du chat) en plaçant la canne en parade au-dessus de l'épaule droite
- frapper **URA YOKOMEN UCHI**
- passer en **MIGI CHUDAN NO KAMAE**

Éducatif n°10 :

- départ en **MIGI CHUDAN NO KAMAE**
- ramener le pied droit contre la pointe du pied gauche (**NEKO DACHI,** la posture du chat) en plaçant la canne en parade au-dessus de l'épaule droite
- frapper **URA YOKOMEN UCHI**
- moulinet le long du bras droit, frapper **SHOMEN UCHI**
- passer en **MIGI CHUDAN NO KAMAE**

Éducatif n°11 :

- départ en **MIGI CHUDAN NO KAMAE**
- effectuer un fouetté ascendant vers l'épaule gauche en reculant le pied droit et amener la canne le long du bras gauche, pointe en bas
- frapper **SHOMEN UCHI**, effectuer un moulinet côté droit, frapper **SHOMEN UCHI**
- passer en **MIGI CHUDAN NO KAMAE**

Éducatif n°12 :

- départ en **MIGI CHUDAN NO KAMAE**
- effectuer un fouetté ascendant vers l'épaule gauche
- continuer en fouetté ascendant de face (**KOTE AGE**)

Éducatif n°13 :

- départ en **MIGI CHUDAN NO KAMAE**
- effectuer un fouetté horizontal vers la gauche
- revenir en **KOTE AGE**
- passer en **USHIRO JODAN NO KAMAE** avec une rotation du bassin
- frapper **SHOMEN UCHI**
- passer en **MIGI CHUDAN NO KAMAE**

Éducatif n°14 :

- départ en **MIGI CHUDAN NO KAMAE**
- effectuer un fouetté horizontal vers la gauche
- frapper **URA YOKO MEN UCHI**
- effectuer un moulinet côté droit
- frapper **SHOMEN UCHI**
- passer en **MIGI CHUDAN NO KAMAE**

Éducatif n°15 :

- départ en **MIGI CHUDAN NO KAMAE**
- effectuer un moulinet de face vers l'intérieur
- passer en **USHIRO GEDAN NO KAMAE** avec un retrait du corps
- frapper **SHOMEN UCHI**
- passer en **MIGI CHUDAN NO KAMAE**

Éducatif n°16 :

- départ en **MIGI CHUDAN NO KAMAE**
- passer en **USHIRO GEDAN NO KAMAE** avec une rotation du bassin
- frapper **SHOMEN UCHI** en reculant le pied droit
- effectuer un moulinet intérieur
- frapper **TSUKI** en avançant le pied droit
- passer en **MIGI CHUDAN NO KAMAE**

Éducatif n°17 :

- départ en **MIGI CHUDAN NO KAMAE**
- passer en **USHIRO JODAN NO KAMAE** en effectuant un **TSUGI ASHI** arrière
- frapper **SHOMEN UCHI** en effectuant un **TSUGI ASHI** avant
- répéter l'exercice en accélérant progressivement

Éducatif n°18 :

- départ en **MIGI CHUDAN NO KAMAE**
- armer au-dessus de l'épaule gauche en effectuant un **TSUGI ASHI** arrière
- frapper **URA YOKOMEN UCHI** en effectuant un **TSUGI ASHI** avant
- répéter l'exercice en accélérant progressivement

Éducatif n°19 :

- départ en **MIGI CHUDAN NO KAMAE**
- frapper **SHOMEN UCHI** direct enchaîné par un moulinet côté droit suivi d'un **SHOMEN UCHI**

- enchaîner **SHOMEN UCHI** moulinet côté droit et **SHOMEN UCHI** moulinet côté gauche
- passer en **MIGI CHUDAN NO KAMAE**

Éducatif n°20 :

- départ en **MIGI CHUDAN NO KAMAE**
- frapper **TSUKI CHUDAN** en glissant le pied droit vers l'avant
- enchaîner **SHOMEN UCHI** avec ou sans moulinet

PLAN DE TRAVAIL « CANNE » (tous ces exercices se font droite et gauche)

ASHI SABAKI : les déplacements

- **OKURI ASHI** : pas glissé classique
- **TSUGI ASHI** : le pied arrière pousse le pied avant
- **AYUMI ASHI** : déplacement normal
- **HIRAKI ASHI** : déplacement latéral avec léger pivot

SUBURI : frappes dans le vide avec ou sans moulinet

Seul :
- **SHOMEN UCHI SUBURI** : technique analogue à **MAKI UCHI MEN**
- **SAYU MEN YOKOMEN UCHI** : avec **HIRAKI ASHI**, successions de formes analogues à **KO GASUMI** et **TE URA GASUMI**
- **JOGE SUBURI** : grands mouvements ralentis pour décontracter les épaules, la canne peut être tenue à deux mains

Avec ou sans partenaire :
- **AYU MEN ou FUTUAKU SUBURI** : enchaînements très rapides d'attaques et défenses SHOMEN UCHI
- **SONKYO SUBURI SHOMEN UCHI SUBURI** : accroupi
- **SONKYO DO SUBURI** : exercice analogue au précédent, parade d'attaque **SHOMEN UCHI,** riposte **DO** sur un partenaire debout

KIRI KAESHI : frappes successives avec KIAI continu sur la canne de MOTODACHI

- **URA/OMOTE YOKO MEN UCHI : MOTODACHI** esquive avec la canne verticale, pouvant la tenir à deux mains
- **SHOMEN UCHI : MOTODACHI** esquive au-dessus de la tête, en alternant pointe à droite, pointe à gauche

UCHI KOMI : techniques de frappe préparant au combat

- **UCHI KOMI :** simple frappes dans le vide
- **UCHI KOMI BO** : frappes sur la canne de MOTODACHI

Les exercices doivent s'inspirer de situations de combat et provoquer des enchaînements :

- **KOTE MEN**
- **KOTE MEN DO**
- **KOTE MEN DO KAKARI GEIKO**
- **DEBANA KOTE MEN DO**
- **NUKI DO MEN DO** etc...

MA AI : la distance

- **TO MA :** grande distance, plusieurs pas sont nécessaires pour attaquer
- **ISSOKU ITTO NO MA AI :** les pointes sont croisées, un seul pas suffit pour toucher
- **NISSOKU ITTO NO MA AI :** deux pas sont nécessaires pour toucher
- **CHIKA MA :** courte distance, technique improbable

GEIKO : le combat

- **KAKARI GEIKO :** entraînement avec un ancien qui impose des techniques
- **HIKITATE GEIKO ;** entraînement avec un ancien qui dirige les actions et laisse des ouvertures, il contre sur des attaques incorrectes
- **JI GEIKO :** entraînement souple entre partenaires de même niveau, sans idée de compétition
- **GOGAKU GEIKO :** plusieurs partenaires de même force se rencontrent en assauts de 15 à 30 secondes, chacun est à son tour **MOTODACHI** et rencontre tous les autres (**KIRI KAESHI** suivi de **KAKARI GEIKO)**
- **SHIAI GEIKO : MOTODACHI** est au centre, n'importe quel adversaire vient l'attaquer, il doit être prêt à le recevoir (assauts de 15 à 30 secondes)

SHIKAKE WAZA : les attaques directes

- **DEBANA WAZA : MOTODACHI** avance pour attaquer et s'apprête à armer, **SHIDACHI** s'élance du pied arrière
  - **DEBANA MEN**, sur préparation de MEN
  - **DEBANA KOTE**, sur préparation de KOTE

- **HIKI WAZA :** retirer sa canne en reculant pour attaquer

- **HARAI WAZA :** écarter la canne de **MOTODACHI** pour frapper (à droite, à gauche, en levant, vers le sol...)

- **KATSUGI WAZA :** provoquer une réaction de l'adversaire pour l'attaquer aussitôt, par exemple: inciter **MOTODACHI** à lever sa garde et porter **KOTE** ou **DO**

- **NIDAN ou SANDAN WAZA :** 2 ou 3 attaques successives

- **JODAN WAZA :** techniques portées à partir d'une garde haute, la canne pouvant être tenue à 2 mains

OJI WAZA : les techniques de réception

- **NUKI WAZA :** esquive et riposte immédiate

  - **MEN NUKI DO : MOTODACHI** attaque **MEN**, **SHIDACHI** riposte **DO** par esquive à droite ou à gauche
  - **KOTE NUKI MEN : MOTODACHI** attaque **KOTE**, **SHIDACHI** esquive en reculant et riposte **MEN**

- **SURIAGE WAZA :** les techniques de déviation de l'attaque

  - **MEN SURIAGE MEN :** grande esquive sur l'épaule gauche, riposte directe ou avec un grand moulinet
  - **TSUKI SURIAGE MEN :** mouvement analogue
  - **KOTE SURIAGE MEN :** dégager en armant sur l'épaule droite, puis riposter **MEN UCHI**

- **UCHI OTOSHI WAZA:** arrêt de l'attaque en abaissant la canne de **MOTODACHI** et contre-attaque immédiate

- **KAESHI WAZA** : contrer en chassant la canne de **MOTODACHI** sur le côté et contre-attaquer sur son recul

LES ATTAQUES :

- **TSUKI**
- **SHOMEN UCHI**
- **YOKOMEN UCHI (OMOTE** et **URA)**
- **DO UCHI**
- **SUNE UCHI**
- **UCHI AGE**

qu'il est possible de pratiquer dans l'ordre de **TAMBO NO KATA**, avec ou sans partenaire, en insistant sur la technique des moulinets

LES GARDES: analogues à celles de KATORI SHINTO RYU

- **CHUDAN NO KAMAE** ou **SEIGAN**

- **GEDAN NO KAMAE :**
  - **MIGI**, pointe au sol devant le pied avant
  - **HIDARI**, pointe au sol, derrière le pied arrière
    (à inverser dans le cas de travail à gauche...)

- **JODAN NO KAMAE :** garde haute, en arrière, pointe vers le sol

- **INNO KAMAE :** garde analogue à celle du **Kenjutsu**, la canne peut être tenue à 2 mains

- **KO GASUMI** }
  } canne tenue à 1 ou 2 mains
- **TE URA GASUMI** }

- **SHIN NO KAMAE** }
  }
- **SHA NO KAMAE** } référence: gardes de **KATORI SHINTO RYU**
  }
- **WAKI KAMAE (WAKI TORI)** }