

# FORMES CODIFIEES

## CONSIDERATIONS GENERALES SUR LE KATA DE KENDO

---

Les combats des guerriers japonais de jadis qui s'affrontaient aux sabres pour défendre leur vie, laissèrent - les temps de paix revenus - peu à peu la place, aux pratiques du KUMITACHI et des KATA, qui à leur tour donnèrent, comme on le sait, naissance au KENDO, jusqu'à sa forme actuelle où le Shinai a remplacé le sabre.

De ces combats, dans lesquels les adversaires se protégeaient avec leurs armures, la pratique martiale passa à des séries de formes d'attaque et de défense qui mettaient en oeuvre l'expérience acquise dans les combats réels, mais qui ne nécessitaient pas le port de protections.

Les KATA faisaient l'objet d'études intenses au sein d'écoles dont chacune gardait et perfectionnait un style qui devait la rendre supérieure aux autres.

L'efficacité des KATA ne pouvant être prouvée, faute de guerres, les BUSHI ne se contentèrent pas de ces seuls KATA aux cours desquels les coups ne sont pas réellement portés. Différentes écoles (RYU) mirent au point un nouveau type de combat permettant des coups réels à l'aide d'une arme inoffensive qui devint peu à peu le Shinai actuel et, les assauts rudes de cette première forme du Kendo vinrent compléter les pratiques des KATA.

Duels et KATA au sabre, combats de Kendo au Shinai, sont partis tous deux du même point dans la tradition martiale Japonaise, ils atteignirent une certaine perfection à mesure qu'ils se complétaient et se renforçaient réciproquement.

A l'époque actuelle on les considère comme deux branches distinctes :

- > KO RYU (écoles anciennes) pour les pratiques codifiées au sabre et
- > KENDO pour la discipline au Shinai.

Le Kendo en tant que discipline physique peut s'enrichir des pratiques des KO RYU.

Le Kendo moderne a codifié - en les réduisant - les parties valables pour les DATUTSU, si cela laisse une grande liberté pour les initiatives et les attaques en compétition ; l'esprit orienté seulement vers la victoire se soucie d'efficacité à court terme et néglige la pureté, sinon la qualité de la technique.

La pratique du KATA, elle, insiste sur la concision et la perfection des mouvements et, sur le plan technique se place au-dessus du Kendo qu'elle contribue à améliorer constamment.

Le Kata se compose de séquences pré-établies ou UCHI DACHI (celui qui prend l'initiative de l'attaque) et SHI DACHI (celui qui répond et conclue) connaissent non seulement le déroulement mais, doivent également maîtriser l'esprit qui guide les actions.

Les séquences issues de différentes écoles de sabre, furent sélectionnées et codifiées à partir de 1906, par un groupe d'experts qui aboutirent à la création en 1912 du « KATA de Kendo du grand Japon Impérial » (DAI NIPPON TEIKOKU KENDO DO KATA) qui fut peu à peu perfectionné jusqu'à la guerre du Pacifique.

Le NIHON KENDO KATA actuel, a la même configuration générale qu'à l'origine.

La Fédération Japonaise de Kendo, dans l'ouvrage qu'elle fit paraître en 1974 - LES BASES DU KENDO - définit comme suit les effets du Kata dans cinq domaines complémentaires :

① Directions correctes et Datotsu

Les Kata qui sont exécutés avec un sabre en bois dont la poignée a une section ovale et le corps deux flancs rectilignes (HASUJI), exige une très grande attention en ce qui concerne les directions des datotsu, si elles ne sont pas correctes, les mouvements des datotsu seront retardés et la stabilité compromise. En raison des efforts qu'ils exigent sur ce plan, les séries du Kata développent l'action harmonieuse des muscles.

Elles développent également l'aptitude à trouver la direction correcte des datotsu et à exécuter les uchi et tsuki sans rupture d'équilibre.

② Intervalle d'attaque correcte

En Kendo de compétition on accorde tant d'importance au fait de frapper rapidement et au fait d'éviter d'être frappé que l'on oublie l'intervalle correct MAAI.

Les séquences du Kata, au contraire, se déroulent à intervalles corrects ou datotsu-no-maai ; étant donné que toute la pratique se fait en fonction de cet intervalle, les distances correctes entre partenaires sont respectées.

③ Mouvements corporels corrects

Par opposition aux autres pratiques du Kendo, les Kata sont effectués sans le moindre équipement protecteur, par conséquent, ils sont accompagnés d'une tension psychologique toute particulière. Cette disposition contribue à rendre les mouvements du corps plus logiques et plus efficaces en raison d'une agilité, d'une précision et d'un naturel plus grand.

④ Sincérité et concentration inhérentes aux techniques martiales. KIAI KIHAKU.

On ne peut nier qu'en Kendo de compétition, la sincérité et la concentration aient aussi une grande importance ; toutefois, le désir de vaincre l'emporte souvent sur toute autre considération.

En Kata, le but des Datotsu est d'exécuter une coupure (*aucun mal n'en résulte évidemment*), de plus les participants ne sont pas protégés, cela crée en eux une tension qui (*avec le fait de ne pas se faire blesser*) les engage plus profondément dans le Kata ; leur concentration en devient également plus intense.

⑤ Développement du KIGURAI (fierté)

Les Kata ne se limitent pas à l'activité physique, ils constituent en outre une recherche de la beauté spirituelle. Quelle est la beauté spirituelle du Kendo ?

Elle provient de ce que l'on appelle KI en japonais - KI se traduit généralement par esprit ou cœur et si on le cultive, il en résulte le sens de la dignité, et la force du corps et de l'esprit.

Les mouvements d'un homme en qui l'esprit du KI est actif reflètent une certaine fierté dans sa grâce et son agilité.

Les Kata nécessitent donc une sorte de fierté ou KIGURAI. De véritables progrès vous donneront également, dans les divers entraînements de Kendo, ce type de fierté qui est le fruit de l'entraînement au Kata.

On peut ajouter à cela, que la compréhension et la pratique, sans affectation, de l'étiquette propre au Kata, favorise le REIGI c'est-à-dire l'attitude juste par rapport à un partenaire et par extension aux autres.

Enfin, il peut être intéressant de pratiquer le Kata en armure, avec le Shinai, pour développer un champ complémentaire de compréhension des opportunités et des distances.

# NIHON KENDO KATA

## ODACHI

### UCHIDACHI - Grand Bokuto

1. REI. Passe le sabre de la main droite à la gauche
2. TAITO
3. D → Ayumiashi 3 pas
4. SONKYO en sortant le sabre
5. CHUDAN NO KAMAE
6. Casser la garde
7. ← D Ayumiashi 5 pas
8. CHUDAN NO KAMAE

### IPPONME

1. CHUDAN
2. HIDARI JODAN
3. D → Ayumiashi 3 pas
4. Attaque Shomen en direction des mains de shidachi
- 5.
6. ← D 1 pas Okuriashi
7. ← D 1 pas Okuriashi
8. CHUDAN
9. Casser la garde
10. ← D Ayumiashi 5 pas
11. CHUDAN

### NIHONME

1. CHUDAN
2. D → Ayumiashi 3 pas
3. Attaque Migi-Kote
- 4.
5. CHUDAN
6. Casser la garde
7. ← D Ayumiashi 5 pas
8. CHUDAN

### SANBONME

1. CHUDAN
2. GEDAN
3. D → Ayumiashi 3 pas
4. CHUDAN
5. D → Tsuki
6. ← D parade
7. ← D parade
8. ← D Ayumiashi 3 pas en cassant la garde
- 9.
10. A mesure que le SHIDACHI recule, se remettre en CHUDAN
11. D → Ayumiashi 3 pas
12. Casser la garde
13. ← D Ayumiashi 5 pas
14. CHUDAN

### SHIDACHI - Grand Bokuto

- REI. Idem UCHI DACHI en même temps
- TAITO
- D → Ayumiashi 3 pas
- SONKYO en sortant le sabre
- CHUDAN NO KAMAE
- Casser la garde
- ← D Ayumiashi 5 pas
- CHUDAN NO KAMAE

- CHUDAN
- MIGI JODAN
- D → Ayumiashi 3 pas
- ← D esquive en arrière
- D → contre attaque Shomen
- Menacer le visage d'Uchidachi avec la pointe
- D → Jodan Zanshin
- CHUDAN
- Casser la garde
- ← D Ayumiashi 5 pas
- CHUDAN

- CHUDAN
- D → Ayumiashi 3 pas
- ↖ D Esquive en arrière à gauche
- D → contre attaque Migi-Kote
- CHUDAN
- Casser la garde
- ← D Ayumiashi 5 pas
- CHUDAN

- CHUDAN
- GEDAN
- D → Ayumiashi 3 pas
- CHUDAN
- ← D parade
- D → contre attaque
- D → pénétration
- D → Ayumiashi 3 pas
- Menacer le visage d'Uchidachi
- ← D Ayumiashi 2 pas, CHUDAN
- ← D Ayumiashi 3 pas
- Casser la garde
- ← D Ayumiashi 5 pas
- CHUDAN

# NIHON KENDO KATA

## ODACHI (suite)

### YOHONME

1. CHUDAN
2. HASSO
3. D → Ayumiashi 3 pas
4. D → attaque Shomen
5. CHUDAN
6. D → TSUKI
- 7.
8. ← D CHUDAN
9. Casser la garde
10. ← D Ayumiashi 5 pas
11. CHUDAN

### GOHONME

1. CHUDAN
2. HIDARI JODAN
3. D → Ayumiashi 3 pas
4. D → Attaque men
- 5.
- 6.
7. CHUDAN
8. ← D Ayumiashi 3 pas
9. Casser la garde
10. ← D Ayumiashi 5 pas
11. CHUDAN

### ROPPONME

1. CHUDAN
2. CHUDAN
3. D → Ayumiashi 3 pas
4. Tente de contrôler le sabre de Shidachi
5. ← D HIDARI JODAN
6. ← G baisser le sabre vers CHUDAN
7. D → Attaque Migi-Kote
- 8.
9. ↖ D
10. D ↘ CHUDAN
11. Casser la garde
12. Ayumiashi 5 pas ← D
13. CHUDAN

### NANA HONME

1. CHUDAN
2. D → Ayumiashi 3 pas
3. Tsuki -Kiatari D →
4. CHUDAN
5. D → Attaque men Ayumiashi 2 pas
6. ← D CHUDAN
7. Regagne la place de salut en se déplaçant en cercle vers la gauche, les pieds se croisent
8. Sonkyo
9. Rengainer le sabre
10. ← D Ayumiashi 5 pas
11. Enlever le sabre. Le passer dans la main droite
12. REI

CHUDAN  
WAKIGAMAE  
D → Ayumiashi 3 pas  
D → attaque Shomen  
CHUDAN  
D ↗ Esquive en avant à gauche  
Contre attaque men (pied gauche avant)  
↙ D CHUDAN  
Casser la garde  
← D Ayumiashi 5 pas  
CHUDAN

CHUDAN  
CHUDAN  
D → Ayumiashi 3 pas  
← D Suriage  
D → contre attaque men  
← D HIDARI JODAN ZANSHIN  
CHUDAN  
D → Ayumiashi 3 pas  
Casser la garde  
← D Ayumiashi 5 pas  
CHUDAN

CHUDAN  
GEDAN  
D → Ayumiashi 3 pas  
Monter la pointe, CHUDAN  
D → Un pas de pénétration

Défend en suriage et dans le même temps  
D ↗ contre attaque Migi-Kote  
D → HIDARI JODAN ZANSHIN  
↙ D CHUDAN  
Casser la garde  
Ayumiashi 5 pas ← D  
CHUDAN

CHUDAN  
D → Ayumiashi 3 pas  
← D parade (Kiatari)  
CHUDAN  
D ↘ contre attaque DO. Ayumiashi 3 pas.  
poser un genou droit, Wakigamae  
D → CHUDAN en se redressant  
Regagne la place de salut en se déplaçant en cercle vers la gauche, les pieds se croisent  
Sonkyo  
Rengainer le sabre  
← D Ayumiashi 5 pas  
Enlever le sabre. Le passer dans la main droite  
REI

# NIHON KENDO KATA

## KODACHI

### UCHIDACHI - Grand Bokuto

1. REI. Passe le sabre de la main droite à la gauche
2. TAITO
3. D → Ayumiashi 3 pas
4. SONKYO en sortant le sabre
5. CHUDAN NO KAMAE
6. Casser la garde
7. ← D Ayumiashi 5 pas
8. CHUDAN NO KAMAE

### IPPONME

1. CHUDAN
2. HIDARI JODAN
3. D → Ayumiashi 3 pas G-D-G
4. Attaque Shomen - Pied droit avancé
- 5.
- 6.
7. Fait face à SHIDACHI - CHUDAN
8. Revient dans l'axe
9. Casser la garde
10. ← D Ayumiashi 5 pas
11. CHUDAN

### NIHONME

1. CHUDAN
2. GEDAN
3. D → Ayumiashi 3 pas D-G-D. Relève la pointe.
- 4.
5. ← D pied droit WAKI KAMAE D → attaque SHOMEN
6. ) est contrôlé par SHI DACHI
7. )
8. CHUDAN
- 9.10.11 Identique à IPPONME

### SANBONME

1. CHUDAN
- 2.
3. D → D-G puis D avec
4. attaque SHOMEN sur le 3ème pas
- 5.
6. Suit le mouvement
7. Arme et attaque MIGIDO en
8. avançant pied gauche
9. )
10. ) est contrôlé par SHI DACHI
11. )
12. )
13. Recule ← D-G-D sous la poussée de SHI DACHI
14. Se remet dans l'axe
15. CHUDAN
16. SONKYO OSAME
17. Recule ← D5 pas - change le sabre de main
18. REI

### SHIDACHI - Petit Bokuto

- REI. Idem UCHI DACHI
- TAITO
- D → Ayumiashi 3 pas
- SONKYO en sortant le sabre
- CHUDAN NO KAMAE
- Casser la garde
- ← D Ayumiashi 5 pas
- CHUDAN NO KAMAE

- CHUDAN
- MIGI HANMI
- D → Ayumiashi 3 pas D-G-D
- D ↘ Pare l'attaque
- Riposte en SHOMEN
- ← D recule OKURI ASHI ZANSHIN - JODAN
- CHUDAN
- D ↑ Revient dans l'axe
- Casser la garde
- ← D Ayumiashi 5 pas
- CHUDAN

- CHUDAN
- MIGI HANMI
- D → Ayumiashi 3 pas D-G-D. Contrôle
- D → petit pas D-G IRIMI
- D ↗ pied gauche à gauche. Pare, riposte SHOMEN
- Contrôle de la main gauche au coude
- ZANSHIN. Main droite à la hanche.
- Revient dans l'axe. CHUDAN
- Identique à IPPONME

- CHUDAN
- MIGI HANMI GEDAN
- D → D-G-D 3 pas

Pare l'attaque en montant HIDARI SURI AGE puis repousse le sabre en bas sur le côté droit d'Uchi Dachi

Pivote sur le pied droit. D → pied gauche pare l'attaque avec le SHINOOGI gauche ; coude droit abaissé

D → G-D fait glisser son sabre contre celui d'UCHI DACHI. Bloque à la TSUBA. Contrôle du bras gauche, le coude droit d'UCHI DACHI.

- D → G-D-G ZANSHIN sabre à la hanche.
- ← D revient dans l'axe en croisant G-D-G
- CHUDAN
- SONKYO OSAME
- Recule ← 5 pas - change le sabre de main
- REI