

**Stage de KOBUDO animé par Maître Paul-Patrick HARMANT 6<sup>e</sup> Dan TF**

Nous nous retrouvons par une belle journée ensoleillée dans le gymnase lino VENTURA de CHAPONNAY où s'est déroulé un stage de KOBUDO dirigé par notre technicien fédéral Paul-Patrick HARMANT. Toujours très bien reçu par nos hôtes nous accueillons une vingtaine de pratiquants de diverses régions. Nous commençons la matinée par des chaleureuses embrassades, heureux de retrouver nos amis Jean-pierre et Cédric que nous avons pas vu depuis un moment. Nous commençons par reprendre les bases avec la pratique du maki uchi: Attaque ou frappe enroulée sur le bras.



Le maître nous détaille le mouvement en quatre étapes: de la position seigan bo kamae 1-hiki (retrait du corps) 2-lever les bras au dessus de la tête 3-se replacer glisser 4-couper. Puis pour éviter l'erreur du décalage de du sabre dans le mouvement il propose un exercice pédagogique: le partenaire tiens deux bo parallèles et réduis l'espacement au fur et à mesure des frappes. Nous poursuivons avec d'autres frappes fondamentales : men uchi, yokomen uchi, do uchi, sune uchi, tsuki et des gardes : Seigan, Migi gedan no kamae, Hidari gedan no kamae, In no kamae, Sha no kamae, Shin no kamae, Hidari Jodan no Kamae, Migi Jodan no kamae, suwari gedan no kamae, Tori, Waki tori, Ko gasumi, Te ura gasumi, O gasumi.

Le maître nous montre les katas de ken avec explications et corrections . Pour vous permettre de retenir le travail du premier kata, itsutsu no tachi , j'ai noté les étapes pour mémoire.

Itsutsu No Tachi - Description des étapes

Cérémonial pour présenter les quatre katas

Environ 4 M d'écart

    pied gauche pied droit kamaeto

descendre ensemble un genoux au sol

descendre la pointe puis poser le sabre

se relever ensemble en laissant le sabre au sol

reculer de deux pas et redescendre un genoux au sol

se saluer les deux mains parallèles à l'intérieure des cuisses en inclinant la tête

se relever et reprendre la position à côté du sabre

reprendre le sabre et seigan no kamae à genoux

se relever en seigan no kamae.

même chose à la fin pour la fermeture après les 4 katas.

### **Rôle du Professeur (uke datchi)**

Seigan No Kamae

1) Se tenir dans la même garde face à l'élève.

Prendre l'initiative et avancer de deux pas(débuter par le pied G), forçant l'élève à reculer pour maintenir la distance

3) In No Kamae ; attendre l'attaque de l'élève.

5) Reculer de deux pas en In No Kamae, et attendre l'attaque de l'élève.

7) Pivoter et parer l'attaque en faisant un contrôle (par une frappe oblique le long du sabre ).

9) Avancer le pied droit et frapper Maki-Uchi Men (frappe verticale sur la tête)

11) Relever son sabre et frapper Do en pas chassé ( sur le coté gauche de l'élève, non protégé).

14) Reculer en In No Kamae pour éviter l'attaque

15) Contrôler le long du sabre et attaquer le poignet de l'élève( pied gauche devant ).

17) Reprendre l'initiative en avançant le pied droit et en frappant Maki-Uchi Men

20) Parade immédiate en Te Ura

21) Dès que l'élève est en suwari Gedan, avancer le pied gauche et frapper Men uchi

22) Ouverture en levant le sabre

23) Parer l'attaque en reculant le pied gauche et pivotant.

24) Vriller le bassin en chimeru (gauche-droite), maintenir la pression sur le sabre de l'élève, pour résister à l'attaque.

25) La situation est équilibrée, aucun des adversaires ne peut prendre l'avantage. Les deux reculent en même temps en In-No Kamae.

26) Attaque kubi (déplacement latéral droit de la jambe av. et faire un pas avec jambe arrière)

27) Esquiver en enlevant la main droite du bokken et le baisse pour subir l'attaque de l'élève en exposant le torse.

28) Reprendre son sabre, maintenir le contact avec celui de l'élève, et se remettre en Seigan No Kamae face à lui.

### **Rôle de l'élève (kiri komi)**

1) Seigan No Kamae

2) Reculer de deux pas (débuter par le pied D)

3) Faire deux Maki-Uchi sur place en marquant le kime

4) Avancer de deux pas, puis faire une menacer en Tsuki et frapper Maki-Uchi Men

5) Esquiver en reculant et venir en migi Gedan No Kamae

6) Ko Gasumi

7) Parer attaque Do en passant par la position jodan no kamae (reculer pied G) et contrôlant dessus le Bokken du professeur

8) O Gasumi

9) Hidari Gedan No Kamae

10) Se décaler latéralement vers la gauche

11) Maki Uchi Men

12) Suwari Gedan

13) Enchaîner par Tori

14) En se relevant, attaquer Do



- 15) Avancer pied gauche, passer sous le Bokken du professeur en cherchant à couper le cou (pivot du bassin) .
- 16) La situation est équilibrée, aucun des adversaires ne peut prendre l'avantage. Les deux reculent en même temps en In-No Kamae.
- 17) Déplacement latéral de la jambe gauche, couper le poignet du professeur par dessous
- 18) Frapper en diagonale (kisa kiri ), finir en Suwari
- 19) Se relever et finir en Seigan No Kamae

### Recul et Saluts simultanés

Nous poursuivons notre stage l'après midi par la manipulation du naginata.



Cette arme, pouvant atteindre jusqu'à deux mètres en longueur, était utilisée autrefois sur les champs de bataille pour couper les jarrets des chevaux. C'était une arme également efficace dans le combat à mi-distance contre un guerrier à pied. Le maître nous montre différents mouvements comme kiri age en continue en enroulant le naginata.

Il précise que l'arme s'adapte à la morphologie du corps ( souplesse, dimensions....) il en est de même pour le boken comme sur la position shino kamae.

Nous étudions ensuite les katas de notre école :

#### le Tenshin Shoden Katori Shintô Ry

- Itsutsu no naginata
- Nanatsu no naginata
- Kasumi no naginata
- Hakka no naginata

Toutes les corrections son apportés par notre expert . Quelques katas de iai pour finir en beauté et le stage se termine .

Nous remercions les organisateurs de ce stage et maître Paul- Patrick HARMANT pour tous l'aide qu'il nous apporte afin que nous puissions progresser dans cet art martial sophistiqué et pointilleux. Il faut s'armer de patience pour évoluer et avoir une pratique de qualité.

Merci senseï.....

Anne-Marie LABBAT

