

# MAE

**Vous détectez les intentions hostiles d'une personne en face de vous, interceptez-la en utilisant la pointe du sabre pour couper sa tempe (Kome Kami) dans un mouvement horizontal, puis à partir du dessus de la tête, dans un mouvement vertical.**

1. Asseyez-vous en Seiza, face au Shinzen. Prenez doucement le sabre des deux mains, en le dégagant légèrement de la bouche de la saya (Koi Guchi Okiru). Levez vos hanches, tout en tirant le sabre, et en vous assurant que le tranchant reste orienté vers le haut. Lorsque vous tirez le sabre, gardez votre main gauche sur la bouche de la Saya, tout en la tirant en arrière, et en vous assurant que le petit doigt gauche est en contact avec votre Obi. Assurez-vous que le tranchant de la lame soit orienté vers le haut.

Mettez de la force dans vos orteils, tournez le sabre en position horizontale juste avant que la lame ne sorte du fourreau (Saya Banare). Tendez vos hanches, placez votre pied droit en avant (Fumi Komi) et faites une coupe (Nuki Tsuke) à la tempe droite de votre adversaire. Le sabre doit finir en position horizontale.

2. Glissez votre genou gauche sur une ligne droite vers votre talon droit. En même temps, ramenez le Koi Guchi devant votre nombril et amenez rapidement le sabre au-dessus de la tête, avec l'idée de piquer derrière l'oreille gauche (1). Mettez votre main gauche sur la poignée et en même temps que vous déplacez le pied droit vers l'avant, coupez vers le bas suivant une ligne centrale (Kiri Tsuke)(2).

(1) Dans la position du Furi Kaburi avec le sabre au-dessus de la tête, assurez-vous que le Kissaki n'est pas plus bas que l'horizontale.

(2) A la fin de la coupe, le poing gauche devrait se trouver devant le nombril et le Kissaki devrait être juste sous l'horizontale.

3. Retirez votre main gauche de la poignée et placez-la contre votre hanche gauche au-dessus du Obi, à l'endroit où passe la Saya. Tournez le tranchant du sabre de manière à ce qu'il soit dirigé vers la gauche en pivotant le poignet droit, de telle sorte que la paume de la main soit dirigée vers le haut. Commencez à lever le sabre vers le haut à droite jusqu'à hauteur de votre épaule.

Pliez votre bras au niveau du coude, de façon à ce que la main et le sabre arrivent près de votre tempe droite. Tout en vous levant, égouttez le sang en balançant le sabre vers le bas selon un angle de 45° suivant la ligne de Kesa (1). Après avoir ôté le sang, soyez prêt à faire lai Goshi (2).

(1) Le Chiburi effectué suivant la ligne du Kesa donne une sensation similaire à celle d'égoutter l'eau d'un parapluie. A la fin du Chiburi, la main droite doit se trouver à la même hauteur que la gauche, et être positionnée en diagonale vers l'avant.

Le Kissaki doit pointer approximativement de 45° vers le bas et légèrement à l'intérieur de la main droite. Assurez-vous que le tranchant de la lame soit maintenu à 45 degrés durant l'action du Chiburi.

(2) lai Goshi est la démonstration du Zanshin. Les genoux doivent être légèrement fléchis et les hanches baissées.

4. En effectuant lai Goshi, assurez-vous que les deux genoux soient légèrement pliés. Ramenez le pied arrière au niveau du pied droit, et ensuite reculez votre pied droit. Saisissez le Koi Guchi avec votre main gauche et effectuez Noto. Quand la main droite amène le sabre en contact avec la gauche, le point de contact doit être le Tsuba Moto. En rengainant le sabre, le majeur de la main gauche doit tenir le Koi Guchi, et votre pouce et index gauche doivent soutenir le dos du sabre près de la Tsuba.

Etendez votre coude droit sur la diagonale avant-droite et laissez la pointe du sabre dirigée vers votre hanche gauche. Mettez la pointe du sabre dans le Koi Guchi, en glissant et en déplaçant les deux mains dans des directions opposées. Assurez-vous que votre main gauche contrôle la Saya. Amenez le genou arrière vers le bas jusqu'à toucher le sol, en même temps que s'achève le Noto. Lorsque vous avez fini de rengainer le sabre, placez votre pouce gauche sur la Tsuba. La garde du sabre doit se trouver en face de votre nombril. Gardez le sabre dans une position naturelle et horizontale.

5. Tout en vous levant, ramenez le pied arrière vers l'avant, parallèlement à votre pied de devant. Retirez votre main droite de la Tsuka et prenez Taito Shisei. Revenez à votre position originelle de départ en reculant de trois pas, en commençant par le pied gauche.