

SHI HO GIRI

Vous rencontrez quatre ennemis qui ont l'intention de vous attaquer. Contrechargez le premier en utilisant Tsuka Ate sur sa main droite, en diagonale avant-droite. Ensuite, piquez le plexus solaire de l'adversaire suivant, à votre diagonale arrière-gauche. Continuez en coupant verticalement vers le bas, les trois autres, en tournant de 180° par votre droite, puis à 90° par votre droite, et finalement à 180° par votre gauche.

1. Faites deux pas en avant, en commençant avec votre pied droit. Dès que le pied gauche avance, tournez vous vers l'adversaire à votre diagonale avant-droite et saisissez la Tsuka des deux mains. Projetez le sabre sans dégainer la lame et frappez la main droite de l'adversaire avec la partie plate de la Tsuka, en même temps que vous bougez le pied droit vers l'avant, suivi du gauche. Le sabre doit finir horizontalement.

2. Immédiatement, faites Sayabiki avec votre main gauche et tournez vous vers l'adversaire à votre diagonale arrière-gauche. Quand la pointe du sabre sort du Koi Guchi, faites une rotation vers la gauche et prenez la position Hitoemi (1).

Placez le dos du sabre derrière le Monouchi sur le côté gauche de votre poitrine. Sans marquer de pause, déplacez votre pied gauche vers l'avant et poussez la main gauche vers l'intérieur jusqu'au nombril. Détendez votre coude droit et enfoncez le sabre dans le plexus solaire du corps de l'adversaire. Quand vous placez le dos du sabre sur votre poitrine et quand vous enfoncez votre sabre dedans l'adversaire, le haut de votre corps doit prendre la même posture que Tsuka Ate.

(1) Quand vous prenez la position Hitoemi, le haut de votre corps doit s'ouvrir davantage sur le côté que dans Hanmi no Kamae (Posture faisant face au côté).

3. Maintenant, retournez-vous vers le premier adversaire à votre diagonale avantdroite. Amenez le sabre au-dessus de la tête, en même temps que vous le dégagez de l'adversaire arrière précédent. Saisissez la Tsuka avec la main gauche et « tournez vers la droite, en utilisant votre pied droit comme un axe pour faire face à l'adversaire. Faites un pas en avant avec le pied gauche et coupez le verticalement avec une action de haut en bas. Cette action de Furikaburi doit être faite simplement et en un seul temps.

4. Tournez ensuite à 90° vers l'adversaire à votre diagonale droite. Avec le sentiment de parer une possible coupe de sabre, utilisez votre pied gauche comme un axe pour tourner et, en faisant un pas en avant avec votre pied droit, faites une coupe verticale de haut en bas jusqu'à l'horizontale.

5. Tout en vous tournant vers l'adversaire de derrière en diagonale avant gauche, laissez la pointe de votre sabre en position de coupe, et tournez de 180° vers la gauche, en utilisant le pied droit comme un axe. Déplacez votre pied gauche vers la gauche faites face à l'adversaire, en le regardant de côté pendant que vous passez par la position de la garde Waki Gamae, sans s'y arrêter. Avec la sensation de parer une attaque, amenez votre sabre au-dessus de votre tête et, en même temps que vous avancez le pied droit, coupez verticalement en une action de haut en bas, jusqu'à la position horizontale.

6. Reculez votre pied droit et prenez la position Morote Hidari Jodan No Kamae (pied gauche en avant, sabre au-dessus de la tête à environ 45°) et montrez du Zanshin.

7. Reculez votre pied gauche, lâchez la poignée de votre main gauche et placez-la sur la ceinture. En même temps, faites Kesa Ni Furi Oroshite No Chiburi, de la même façon que dans Sanpogiri.

8. Retirez votre main gauche de la ceinture et saisissez le Koi Guchi, et faites Noto.

9. Ramenez votre pied arrière en ligne avec votre pied avant. Lâchez la Tsuka de la main droite et prenez la position Taito Shisei. Retournez à votre position de départ, en commençant par votre pied gauche. Il est important de s'assurer de la direction correcte des coupes.