

UKE NAGASHI

Lorsque la personne à votre gauche, se lève soudainement avec l'intention de vous couper, vous parez son sabre avec l'arête sur le côté de votre sabre et vous la coupez, en partant du dessus de la tête, par une action en diagonale vers le bas.

1. Asseyez en position Seiza en faisant face à droite. Tout en tournant votre tête vers la gauche pour regarder l'ennemi, saisissez promptement votre sabre avec les deux mains. Sans faire de pause, relevez vos hanches en laissant votre pied gauche allongé et simultanément redressez votre pied droit en prenant appui sur ses orteils.

Redressez-vous et déplacez votre pied gauche vers l'avant, de manière à ce qu'il touche l'intérieur droit, avec les orteils pointant légèrement vers l'extérieur. **Le sabre est parallèle au sol**, tout en vous levant, achevez de dégainer au-dessus et au-devant de votre tête. En même temps que vous faites cela, ramenez votre pied droit près de l'intérieur du gauche (les deux pieds forment le «I» japonais 一) et parez le sabre de l'adversaire. En parant, la lame doit être orientée pour maximiser l'angle de déflexion avec le Kissaki orienté vers le bas, afin que le sabre protège le haut du corps.

NB. En faisant la parade votre corps devrait être de face.

2. Après avoir paré, montez la pointe du sabre vers le haut à droite et faites face à l'adversaire qui est maintenant légèrement sur votre gauche.

Saisissez la Tsuka de la main gauche, puis sans faire de pause, reculez le pied gauche et coupez en diagonale vers le bas, depuis l'épaule gauche de l'adversaire, le long de la ligne Kesa. Arrêtez votre main gauche en face de votre nombril et assurez-vous que le Kissaki soit un peu plus bas que l'horizontale.

3. Placez le Mono Uchi du sabre au niveau de la partie inférieure de la cuisse droite, en tournant et étendant la main gauche dans le sens des aiguilles d'une montre, le tranchant restant orienté vers l'avant. Gardez la paume de la main droite orientée vers le haut et maintenez une saisie souple sur la Tsuka.

4. Retirez votre main droite de la poignée et remplacez-la, cette fois-ci en saisissant la Tsuka par le dessus.

5. Retirez votre main gauche de la poignée et empoignez le Koi Guchi. Avec votre main droite, remontez la pointe du sabre et placez le Mune en contact avec votre main gauche près de Tsuba Moto, et faites Noto. En même temps que vous rengainez votre sabre, abaissez votre genou gauche vers le sol.

6. Tout en vous levant, ramenez le pied arrière vers le pied avant. Retirez votre main droite de la poignée, prenez la position Taito Shisei, et revenez à votre position de départ, en faisant un demi-pas du pied gauche.