

11/ Le KATA d'arme au bâton long : SHUJINOKONDAI

KATA légué par Maître SHITANAKA CHINEN vers le milieu des années 1800, en compagnie des KATA : SHIROTARU NO KON, YONAGAWA NO KON et SHITANAKA NO KON. Maître CHINEN avait été l'élève de Maître SUEISHI le créateur du KATA : CHO UN NO KON et SUEISHI NO KON. Plusieurs formes de SHU JI NO KON coexistent : SHO (court), DAI (long), KO (ancien) entres autres, les nôtres restent celles enseignées dans les écoles que nous avons fréquentées (le SHO avec Maître INOUE et le DAI avec Maître SANO et dans le DAI commencent par un mouvement défensif, ce qui signifie une ultime demande de paix avec l'adversaire, quant aux prises de YOI et autres mouvements préparatoires ou préliminaires, ils servent à contrôler la respiration et à conserver son calme avant le combat imposé. De la même façon on doit revenir à la position de départ pour terminer le KATA (ce qui signifie l'importance de l'origine des choix dans les décisions). Les autres grands KATA de BO sont : SUEYOSHI (SUEISHI ?) NO KON, URASOE NO KON, SESOKO NO KON, KONGO (le TOKUI KATA de Maître SANO), SHIROTARU NO KON, CHATANYARA NO KON, YONEGAWA NO KON, TSUKENBO, CHO UN NO KON, TSIKEN SUNAKAKE SANYAKUBO, KYUSHAKUBO ...

ENBUSEN (shéma du kata)

Prendre YOI



Saluer



basculez le BO et écartez les pieds en YOI DACHI. Annoncez SHU JI NO KON
DAI NO KATA.



Prenez la position GYAKU TSUKI NO TSUKOMI DACHI en montant le BO au-dessus de la tête (JODAN GAMAÉ), puis bloquer en JODAN AGE UKE ;



1) Reculez le pied gauche pour prendre MIGI JUN NO DACHI et frappez MIGI TATE UCHI JODAN (BO en MIGI JUNTE NIGIRI, arme tenue à deux mains de façon équilibrée, main droite en dessous, main gauche au dessus).



- 2) Ramenez le pied gauche sur la ligne du pied droit pour prendre NAIFANSHI DACHI et tournez la tête vers l'arrière gauche tout en piquant HIDARI USHIRO TSUKI CHUDAN (BO à l'horizontal). Cette séquence correspond à l'armé de la suivante.



- 3) Regardez vers l'avant, ramenez le pied gauche près du droit pour HIDARI NEKO ASHI DACHI (axe perpendiculaire au KATA) et frappez MIGI YOKO TSUKI CHUDAN avec le bâton sur l'avant-bras gauche.



- 4) Tournez la tête de 90° à gauche pour bloquer en HIDARI BARAI UKE GEDAN (KONTO sur le bras droit).



- 5) Enchaînez sur place avec HIDARI NUKI TSUKI GEDAN.



- 6) Avancez le pied gauche vers la gauche en HIDARI JUN NO DACHI et bloquer en HIDARI TATE YOKO UKE, BO tenu en HASAMI NIGIRI, main gauche en haut, main droite au niveau ceinture, BO à l'extérieur du genou gauche.



- 7) Poursuivre en frappant HIDARI OTOSHI UCHI CHUDAN en ramenant le pied gauche vers le droit pour HIDARI NO NEKO ASHI DACHI.



- 8) Avancez le pied droit en CHIDORI ASHI (croisé) pour arriver en HIDARI NAIHANCHI DACHI et frappez HIDARI TSUKI JODAN (BO sous le bras droit) la main droite en GYAKUTE NIGIRI. La cible est la gorge (NODO), un KIAI interne est poussé avec une courte inspiration.



- 9) Tournez la tête à 180° vers la droite, reculez le pied droit puis retournez-vous vers l'axe latéral droit et prenez MIGI NO NEKO ASHI DACHI pour bloquer en HIDARI GYAKU BARAI UKE GEDAN.



- 10) Avancez le pied droit pour MIGI JUN NO DACHI et bloquez en HIDARI YOKO TATE HARAI UKE.



- 11) Sur place, portez MIGI TATE HONTE UCHI JODAN en reculant la jambe droite dans le temps de l'armé et prenez MIGI JUN NO DACHI.



- 12) Enchaînez MIGI (OSAE) KAKE UKE CHUDAN/MIGI UCHI UKE CHUDAN en MIGI NO NEKO ASHI DACHI ou en MIGI SHUMOKU DACHI (position sur l'arrière sans bouger les pieds avec la jambe avant tendue) comme les « anciens » (dans ce KATA tous les NEKO ASHI DACHI peuvent être remplacées par des SHUMOKU DACHI).



- 13) Croisez le pied gauche devant le pied droit pour HIDARI ROPPO, avancez le pied droit vers la droite en prenant MIGI NAIHANCHI DACHI et frappez MIGI TSUKI JODAN (BO en MIGI GYAKUTE NIGIRI sous le bras gauche). La cible est la gorge (NODO), un KIAI interne est poussé avec une courte inspiration.



- 14) Tournez la tête à gauche de 90°, reculez le pied droit pour HIDARI NO NEKO ASHI DACHI dans l'axe principal du KATA, et bloquez en HIDARI BARAI UKE GEDAN.



- 15) Enchaînez sur place avec HIDARI NUKI TSUKI GEDAN.



- 16) Avancez en AYUMI ASHI pour MIGI JUN NO DACHI, bloquez en HIDARI YOKO TATE HARAI UKE.



- 17) Sur place porter MIGI TATE HONTE UCHI JODAN (en reculant la jambe droite dans le temps de l'armé).



- 18) Enchaînez MIGI (OSAE) KAKE UKE CHUDAN/MIGI UCHI UKE CHUDAN en passant en MIGI NO NEKO ASHI DACHI, mains en JUNTE NIGIRI.



- 19) Avancez en AYUMI ASHI pour un bref HIDARI JUN NO DACHI, portez HIDARI YOKO HONTE UCHI JODAN, puis avancez le pied droit en JUN NO DACHI pour MIGI YOKO HONTE UCHI JODAN en JUNTE NIGIRI.



- 20) Enchaînez MIGI (OSAE) KAKE UKE CHUDAN/MIGI UCHI UKE CHUDAN en passant en MIGI NO NEKO ASHI DACHI.



- 21) Recommencez la séquence en plus fort, pour cela avancez en HIDARI JUN NO DACHI et portez HIDARI YOKO HONTE UCHI JODAN, les mains en GYAKUTE NIGIRI, pour enchaîner directement en avançant le pied droit en MIGI JUN NO DACHI et MIGI YOKO HONTE UCHI JODAN, les mains toujours en JUNTE NIGIRI.



- 22) Sur place bloquez en HIDARI YOKO TATE HARAI UKE, les mains en JUNTE NIGIRI.



- 23) Esquivez un coup bas en levant le pied droit pour prendre HIDARI SAGI ASHI DACHI (pied derrière le creux poplité du genou droit) les mains en MIGI HASSO NO GAMAE JODAN (levées le plus haut possible, le BO étant à 45 degré). L'axe de montée du BO est absolument vertical dans ce mouvement.



- 24) Dans cette position portez MIGI NUKI TSUKI GEDAN et enchaînez MIGI TATE HONTE UCHI JODAN en reposant le pied droit en MIGI JUN NO DACHI ... **KIAI**.



- 25) Enchaînez MIGI OSAE/KAKE UCHI UKE CHUDAN en passant par MIGI NO NEKO ASHI DACHI.



- 26) Tournez la tête à gauche de 90°, reculez le pied droit derrière le gauche et prendre HIDARI NO NEKO ASHI DACHI pour bloquer en HIDARI BARAI UKE GEDAN.



27) Enchaînez sur place avec HIDARI NUKI TSUKI GEDAN.



28) Avancez le pied droit pour MIGI JUN NO DACHI et bloquez en HIDARI YOKO TATE HARAI UKE.



29) Sur place portez MIGI TATE HONTE UCHI JODAN (en reculant la jambe droite dans le temps de l'armé).



30) Enchaînez MIGI KAKE UCHI UKE CHUDAN en passant en MIGI NO NEKO ASHI DACHI.



- 31) Frappez HIDARI GYAKU AGE UCHI GEDAN en MIGI KESA ASHI DACHI (ou MIGI GYAKU NO NEKO ASHI DACHI).



- 32) Avancez le pied gauche sur la même ligne que le droit pour HIDARI NAIHANCHI DACHI et donnez HIDARI TSUKI JODAN (BO en GYAKUTE NIGIRI). La cible est la gorge (NODO), un KIAI interne est poussé avec une courte inspiration.



- 33) Tournez la tête à droite de 180°, esquiviez une attaque arrière en croisant les pieds (droit par devant le gauche) pour MIGI ROPPO DACHI, tournez par la gauche de 270° (USHIRO MAWATE) en prenant HIDARI GODAN DACHI pour chasser MIGI GYAKU BARAI UKE GEDAN, puis HIDARI NO NEKO ASHI DACHI en reculant un peu le pied gauche, et bloquer/doubler HIDARI BARAI UKE GEDAN.



34) Enchaînez sur place avec HIDARI NUKI TSUKI GEDAN.



35) Avancez le pied droit pour MIGI JUN NO DACHI et bloquez en HIDARI YOKO TATE HARAI UKE.



36) Sur place portez MIGI TATE HONTE UCHI JODAN (en reculant la jambe droite dans le temps de l'armé).



- 37) Enchaînez MIGI OSAE/KAKE UCHI UKE CHUDAN en passant par MIGI NO NEKO ASHI DACHI.



- 38) Croisez le pied gauche devant le pied droit pour HIDARI ROPPO, avancez le pied droit dans l'axe latéral en prenant MIGI NAIHANCHI DACHI, frappez MIGI TSUKI JODAN (BO en MIGI GYAKU NIGIRI sous bras gauche). La cible est la gorge (NODO), un KIAI interne est poussé avec une courte inspiration.



- 39) Tournez la tête à gauche de 90°, reculez le pied droit derrière le pied gauche pour HIDARI NO NEKO ASHI DACHI dans l'axe principal du KATA, et bloquez en HIDARI BARAI UKE GEDAN.



- 40) Enchaînez sur place avec HIDARI NUKI TSUKI GEDAN.



- 41) Avancez le pied droit pour MIGI JUN NO DACHI et bloquez en HIDARI YOKO TATE HARAI UKE.



- 42) Sur place porter MIGI TATE HONTE UCHI JODAN (en reculant la jambe droite dans le temps de l'armé).



- 43) Croisez le pied gauche devant le droit en HIDARI CHIDORI ASHI, tirez légèrement le BO en arrière (HIKITE), avancez le pied droit en MIGI NAIHANCHI DACHI et piquez MIGI TSUKI CHUDAN (BO sur l'avant-bras gauche) ... **KIAI**.



- 44) Reprise de garde en MIGI KAKE/UCHI UKE CHUDAN en passant en MIGI NO NEKO ASHI DACHI.



- 45) Exécutez un MAE MIGI ROPPO DACHI en faisant passer le pied droit devant le gauche et bloquez en MIGI O KAKE UKE CHUDAN, poursuivre le blocage par HIDARI YOKO UCHI CHUDAN/JODAN en KAKE DACHI dans le même temps, puis frappez avec MIGI YOKO UCHI JODAN en NAIHANCHI DACHI.



- 46) Rapprochez le pied droit du gauche pour MIGI NO NEKO ASHI DACHI après avoir tourné la tête puis le buste à 90° vers la droite pour bloquer en TATE HARAI UKE.



- 47) Ecartez le pied droit pour NAIHANCHI DACHI et bloquez en MOROTE BO AGE UKE JODAN (mains en GYAKUTE NIGIRI).



Sur place prenez la position MIGI GYAKU NO TSUKOMI DACHI sans déplacer les pieds et frappez MIGI URA UCHI GEDAN (devant ou sur le côté).



- 48) Ramenez le pied droit près du pied gauche en MIGI NO NEKO ASHI DACHI et bloquez en MIGI HARAI UKE (la main gauche au niveau du visage et la main droite à la hauteur de la ceinture).



- 49) Avancez le pied droit en MIGI JUN TSUKI ASHI NO DACHI, et frappez MIGI TATE HONTE UCHI JODAN.



- 50) Ramenez le pied gauche près du pied droit en MIGI KAKE DACHI et projetez du sable avec HIDARI FURI AGE UCHI JODAN en armant la main droite sur l'épaule gauche (SUNAKAKE BO).



- 51) Sursautez du pied droit en MIGI JUN NO DACHI et donnez MIGI TATE OTOSHI UCHI JODAN.



- 52) Avancez en CHIDORI ASHI (ROPPO) sans tirer le BO en arrière, pour MIGI NAIHANCHI DACHI et frappez MIGI TSUKI CHU DAN (BO par-dessus l'avant-bras gauche) ... **KIAI**.



- 53) Enchaînez par la reprise de garde : MIGI OSAE UKE CHUDAN en passant par MIGI NO NEKO ASHI DACHI.



- 54) Ramenez le pied droit près du pied gauche en MUSUBI DACHI et tournez la tête à gauche de 90°, regard dans l'axe principal du KATA, puis tout le corps face au YOSEIKI.



55) Passez le BO sous le bras droit à la verticale, saluez ... NAORE.



56) Revenir en YOI DACHI.



Pour les BUNKAI de SHU JI NO KON DAI, se référer à l'enseignement donné, en s'appuyant sur les BO KUMITE.

Ils ne sont pas aisés techniquement, car il faut respecter la dynamique du BO JUTSU, à savoir que dès le premier blocage, UKE doit se trouver dans l'impossibilité d'enchaîner efficacement.