



Les déplacements en kendō

Le déplacement des pieds (ASHI SABAKI)

- ❖ Signification du terme japonais : *déplacement* (sabaki) *des pieds* (ashi). En kendō, les déplacements se font souvent en pas glissés. Les déplacements doivent se faire sans saccade et sans mouvement désordonné du corps, latéral ou vertical. Les déplacements ne sont pas des sauts.



Kanji du terme *ashi*

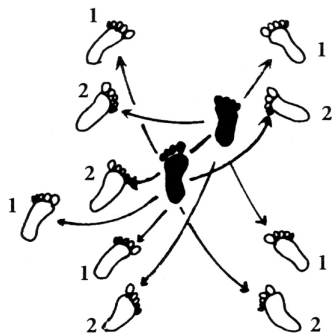


AYUMI ASHI

- ❖ Déplacement en pas glissés, où les pieds passent alternativement l'un devant l'autre. Il s'agit en fait du mouvement de marche naturelle. Ce déplacement sert pour se déplacer rapidement lorsque la distance à parcourir est très importante.

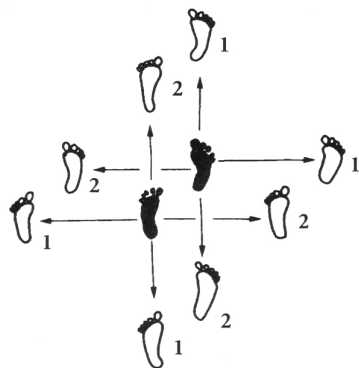
HIRAKI ASHI

- ❖ Déplacement des pieds en ouverture droite (pied droit devant pied gauche) ou gauche (pied gauche devant pied droit), pour l'esquive ou l'attaque latérale. Il existe trois grandes catégories de techniques qui ont recours à ce type de déplacement : suriage-waza, uchiotoshi-waza et kaeshi-waza. Toutes sont des techniques où il est fondamental de faire face à son partenaire lors du déplacement.



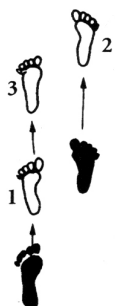
OKURI ASHI

- ❖ Forme de déplacement glissé des pieds, le pied droit restant devant gauche, le pied gauche devant se ramener instantanément dès l'avancée du pied droit réalisée. Pour avancer, c'est le pied qui se trouve devant qui bouge en premier. Pour reculer c'est le pied qui se trouve derrière qui bouge en premier.
- ❖ Ce type de déplacement est le déplacement de base du kendō, il sert notamment à réduire la distance entre son adversaire et à se placer en position de délivrer un uchi.



TSUGI ASHI

- ❖ Ce déplacement permet aussi de réduire l'écart entre chaque pied en ramenant le pied gauche presque à la hauteur du droit. Ce mouvement est utilisé pour lancer une attaque de loin car il permet de réduire très rapidement la distance qui sépare du partenaire.



Il existe aussi d'autres expressions relatives au déplacement que l'on peut employer seules ou combinées lors de suburi par exemple. **ZENSHIN KOTAI** : Qualificatif d'un exercice pratiqué alternativement vers l'avant et vers l'arrière. **UKAI SAKAI** : Déplacement latéral droit/gauche, gauche/droit.