

### 3.3. KEN JITSU - KATA

Le *Kata* « commence » dès le début du cérémonial et la mise en place des 2 pratiquants.

#### 3.3.1. CEREMONIAL D'OUVERTURE

- *Kata* et *Bunkai* se placent face à face. Salut.
- *Kiritsuke* – en même temps.
- *Kamae Chudan* – les lames se croisent en se touchant au niveau du *Monuchi*.
- Flexion des genoux.
- Les lames sont descendues à l'horizontal sans se séparer.
- Les lames sont tournées *Mune* contre *Mune*.
- Les lames se remettent en place et sont redressées.
- Lorsque les pointes des sabres sont « dans la gorge » de l'adversaire, *Kata* et *Bunkai* se relèvent.

#### 3.3.2. KEN NO KATA

<i>KATA</i>		<i>BUNKAI</i>
Avance de 3 pas	>	Reculé à l'identique de 3 pas
Baisse son sabre en <i>Gedan Kamae</i>	>	<i>Men Uchi Migi</i> } <i>Men Uchi Hidari</i> } intimidation <i>Nukitsuke</i> sur place } <i>Men Uchi Migi</i> } plus énergique
<i>Osaeru</i>	<	<i>Nukitsuke</i> en avançant les bras
Baisse son sabre en <i>Gedan Kamae</i>	=	<i>Jodan Kamae</i>
<i>Ade Uke</i> avec déplacement latéral à droite	<	<i>Men Uchi</i>
Amorti la poussée et se dégage en tournant	<	Pousse sur les sabres
<i>Katate Kamae</i>	=	<i>Jodan Kamae</i>
<i>Nukitsuke</i>	<	<i>Men Uchi</i> ... recul
<i>Yoko Men</i> – les sabres en croix	<	<i>Yoko Men</i>
Reculé en tournant – fini un genou à terre	<	Pousse sur les sabres
« Baisse la garde »	=	<i>Jodan Kamae</i>
<i>Jodan Ade Uke</i>	<	<i>Men Uchi</i> « arrêté »
<i>Sune</i> (feinte)	<	<i>Jodan Kamae</i> ... <i>Deashi Barai</i>
<i>Nikitsuke</i> en se relevant	>	<i>Osaeru</i> en reculant
<i>Asso Kamae</i>	=	<i>Asso Kamae</i>
Recul du pied gauche au même niveau que le droit – <i>Ura Kote</i> - <i>Osaeru</i>	<	<i>Yoko Men</i>
<i>Yoko Men</i> + <i>Kiai</i>		

#### 3.3.3. CEREMONIAL DE FIN

- Identique au cérémonial de début de *Kata* en terminant par le salut.

