

Exercices de Ken

Présentation

Ces exercices sont constitués de 8 séries d'exercices.

Chaque exercice se compose de trois mouvements, et est répété deux fois:

- d'abord, en partant pied droit en avant, et en terminant pied gauche en avant;
- ensuite, en partant pied gauche en avant, et en terminant pied droit en avant.

Cette alternance permet d'enchaîner les séries les unes après les autres pour former un train.

Dans chaque série, seul le premier mouvement change à chaque fois. Les autres mouvements sont toujours les mêmes:

- mouvement 2: avancer le pied arrière vers l'avant et piquer tsuki
- mouvement 3: pivoter de 180° sur place (mawari) et couper Shomen Uchi.

On a donc l'alternance:

Série 1

Premier exercice, démarrage pied droit en avant

Mouvement 1: Différent à chaque fois, se termine pied droit en arrière

Mouvement 2: Avancer pied droit, piquer tsuki

Mouvement 3: Pivoter sur place, couper shomen Uchi, le pied gauche est en avant

Deuxième exercice, démarrage pied gauche en avant

Mouvement 1: différent à chaque fois, se termine pied gauche en arrière

Mouvement 2: Avancer pied gauche, piquer tsuki

Mouvement 3: Pivoter sur place, couper shomen Uchi, le pied droit est en avant

Série 2

Premier exercice, démarrage pied droit en avant

Mouvement 1: Différent à chaque fois, se termine pied droit en arrière

Mouvement 2: Avancer pied droit, piquer tsuki

... et ainsi de suite

Les exercices sont décrits en détail à la page suivante.

Exercices de Ken

Série	Mouvement 1	Mouvement 2	Mouvement 3
1	<ul style="list-style-type: none"> - Reculer pied avant; - Shomen Uchi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Avancer pied arrière; - Tsuki. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pivoter; - Shomen Uchi.
2	<ul style="list-style-type: none"> - Avancer pied arrière; - Shomen Uchi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Avancer pied arrière; - Tsuki. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pivoter; - Shomen Uchi.
3	<ul style="list-style-type: none"> - Pivoter; - Monter le ken tranchant vers le haut; - Reculer pied avant et pivoter; - Shomen Uchi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Avancer pied arrière; - Tsuki. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pivoter; - Shomen Uchi.
4	<ul style="list-style-type: none"> - Pivoter; - Monter le ken tranchant vers le haut; - Avancer pied arrière et pivoter; - Shomen Uchi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Avancer pied arrière; - Tsuki. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pivoter; - Shomen Uchi.
5	<ul style="list-style-type: none"> - Monter le ken en parade vers l'extérieur, du côté de la jambe avant; - Pivoter d'1/4 de tour dans cette direction, en avançant le pied arrière vers l'avant (ce pied parcourt 3/4 de tours vers l'avant); - Shomen Uchi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Avancer pied arrière; - Tsuki. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pivoter; - Shomen Uchi.
6	<ul style="list-style-type: none"> - Monter le ken en parade vers l'extérieur, du côté de la jambe avant; - Pivoter d'1/4 de tour dans cette direction en reculant le pied avant vers l'arrière (ce pied parcourt 3/4 de tours vers l'arrière); - (Avant de pivoter, déplacer latéralement le pied arrière vers l'extérieur); - Shomen Uchi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Avancer pied arrière; - Tsuki. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pivoter; - Shomen Uchi.
7	<ul style="list-style-type: none"> - Monter le ken en parade vers l'extérieur, du côté de la jambe avant; - Avancer le pied arrière, pivoter, reculer le pied avant; - Shomen Uchi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Avancer pied arrière; - Tsuki. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pivoter; - Shomen Uchi.
8	<ul style="list-style-type: none"> - Monter le ken en parade vers l'extérieur, du côté de la jambe arrière; - Pivoter d'1/4 de tour dans cette direction, en déplaçant latéralement le pied avant puis en glissant le pied arrière, pour prendre la position hitoemi; - Shomen Uchi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Avancer pied arrière; - Tsuki. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pivoter; - Shomen Uchi.