



**Aikido**  
Saint Marcellin



## Les 7 suburis au bokken

### ✦ Ichi no suburi

Démarrez en *migi kamae* (ou *chudan kamae*). Montez le ken tout droit, gardez le bras gauche aussi tendu que possible et le bokken terminera sa course le long de la colonne vertébrale. Cette position est connue comme le centrage de l'arme. Au même moment, ramenez le pied avant sur le pied arrière et ouvrez la hanche. Avancez avec le pied avant et coupez droit vers le bas, ramenez la hanche droite. Ne pas déplacer le pied arrière de la ligne d'attaque à la fin de la coupe. Le Ken parallèle au sol.

### ✦ Ni no suburi

A partir de *migi kamae*, montez le bokken de façon à placer les mains juste au-dessus de la tête avec le ken pointé vers le haut et en arrière dans un angle d'environ 15°. En même temps, reculez le pied droit et ouvrez la hanche (cette position s'appelle *HASSO KAMAE*). Tout le corps doit maintenant être hors de la ligne d'attaque. Regardez vers l'avant entre les coudes, ne laissez pas le bras gauche vous boucher la vue. Etendez le bras gauche vers le haut de façon à centrer le bokken le long de votre colonne vertébrale, avancez avec le pied droit et coupez. Terminez en effaçant le pied arrière. Le Ken parallèle au sol.

### ✦ San no suburi

Démarrez en *migi kamae* et exécutez *ni no suburi* jusqu'à ce que vous vous retrouviez en position *HASSO KAMAE* avec le bokken pointé vers le haut et le pied droit en arrière. Tournez légèrement votre centre et descendez le bokken de façon à ce que les 2 mains soient du côté droit avec le bokken pointé vers l'arrière et légèrement vers le bas. Déplacez votre centre vers l'avant et amenez le bokken vers le haut dans la position centrée, avancez avec le pied droit d'un grand pas et coupez. Effacez le pied arrière. Le Ken parallèle au sol.

### ✦ Yon no suburi (coupe en avançant)

Levez le bokken tout droit en tendant et en centrant le bras gauche. Avancez avec le pied arrière et coupez droit vers le bas, n'oubliez-pas d'effacer le pied arrière à la fin de la coupe. Relevez le bokken, avancez avec le pied arrière et coupez de l'autre côté. Continuez d'avancer en coupant. Série de 4 coupes. Le Ken parallèle au sol.

## ■ Go no suburi

Démarrez en *migi kamae*. Levez les mains jusque devant le visage en gardant le bokken pointé vers l'avant et légèrement sur la droite (NB le bokken forme un angle avec l'intérieur du pied avant). Avancez avec le pied gauche et centrez le bokken. Coupez vers la tempe de votre adversaire en effaçant simultanément le pied arrière. Pour couper de l'autre côté, montez les mains devant le visage en pointant le bokken vers la gauche. Avancez avec le pied droit, centrez le bokken, coupez « *yokomen* » et effacez le pied arrière. Série de 4 coupes. Le Ken parallèle au sol.

## ■ Roku no suburi

Pour démarrer la série vous devez commencer par *ni no suburi*. Exécutez *go no suburi* mais ajoutez un *tsuki* du pied avant à la fin de chaque coupe. L'exercice devient donc: coupe sur le pied droit *tsuki* du pied droit, coupe sur le pied gauche, *tsuki* du pied gauche. Assurez-vous de ne pas ramener le bokken entre la coupe et le *tsuki*. Pour démarrer la série vous devez commencer par *ni no suburi*. Série de 4 coupes.

## ■ Nan no suburi

Pour démarrer la série vous devez commencer par *ni no suburi* et coupez *yokomen* du côté droit. Traversez la ligne d'attaque en avançant le pied gauche et *tsuki*. N'oubliez pas d'effacer le pied arrière. Répétez l'exercice: coupe à droite, *tsuki* à gauche.