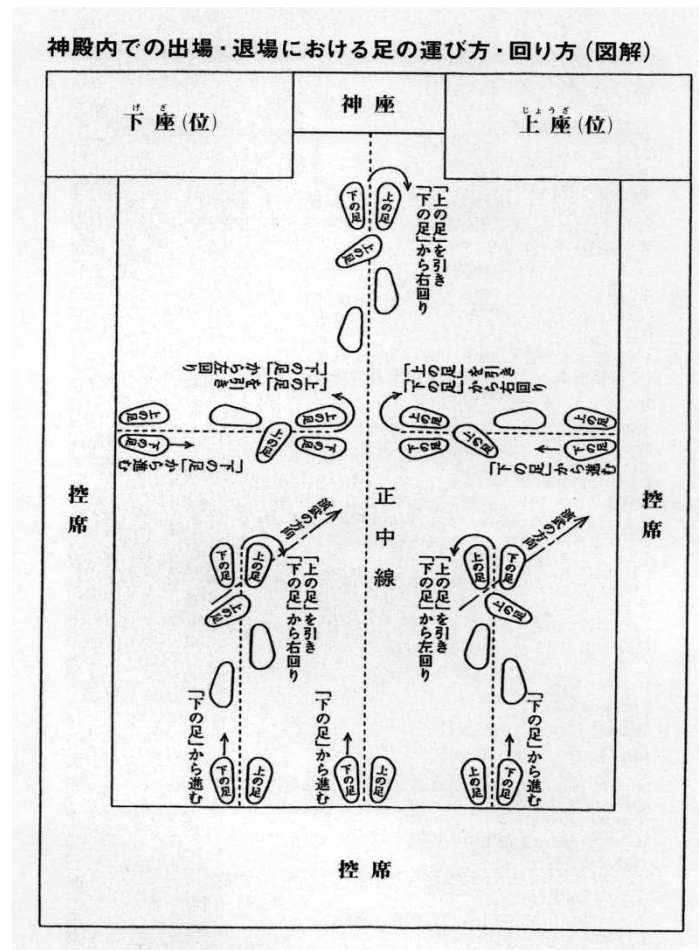
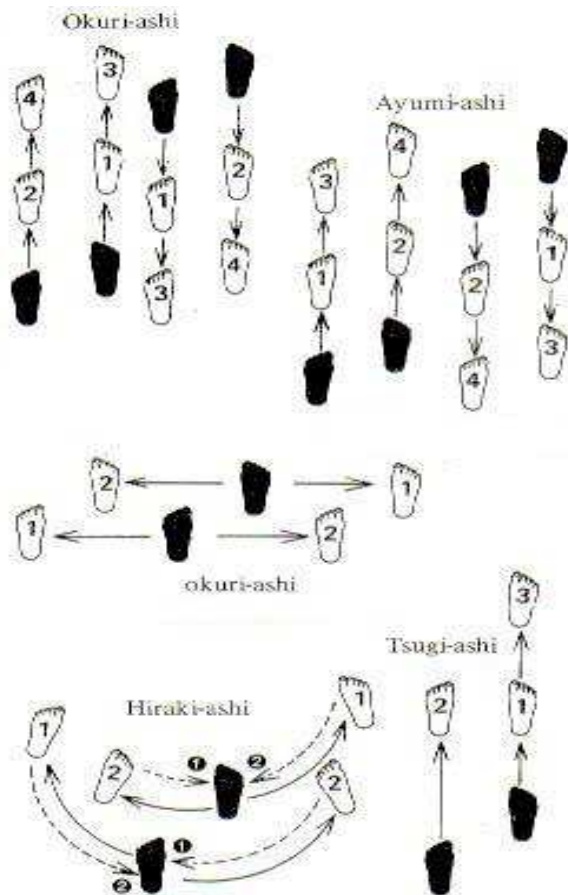


IAIDO



LES DEPLACEMENTS ET LES PLACEMENTS DE PIEDS



LES PRINCIPAUX DEPLACEMENTS

À la base de la marche et de tous les déplacements, il y a le pas. En japonais le Kanji "Ashi" signifie le "Pied", mais aussi par extension le "Pas".

Pour pouvoir réaliser correctement n'importe quelle technique, il est indispensable de savoir au préalable se déplacer. Mais avant de maîtriser ces déplacements, il est nécessaire de connaître parfaitement tous les pas de base, connaître les différents appuis et modes de déplacement du pied.

L'apprentissage des déplacements exige de se poser des questions sur l'utilisation de nos appuis et de la répartition du poids sur nos pieds, de notre posture de dos et du placement du bassin. C'est pourquoi savoir marcher correctement, intelligemment et efficacement dans le cadre de la pratique du Iaido est une vraie remise en question.

Pour se déplacer, il faut choisir une direction. **Mae** pour avant, **Ushiro** pour arrière, **Migi** pour droite et **Hidari** pour gauche. Mais de surcroît, il faut savoir comment poser son pied au sol.

On lance d'abord la pointe du pied en avant et elle touche le sol une fraction de seconde avant le talon. En préparation à un déplacement, le talon est généralement légèrement décollé du sol afin de conserver une tension dans les jambes, tandis que les appuis se font sur l'avant du pied.

Cette typique manière de marcher s'explique par le port des sabres sur le côté. S'il fallait courir avec une marche normale, les sabres seraient tellement secoués qu'ils tomberaient hors du fourreau.

AYUMI ASHI :

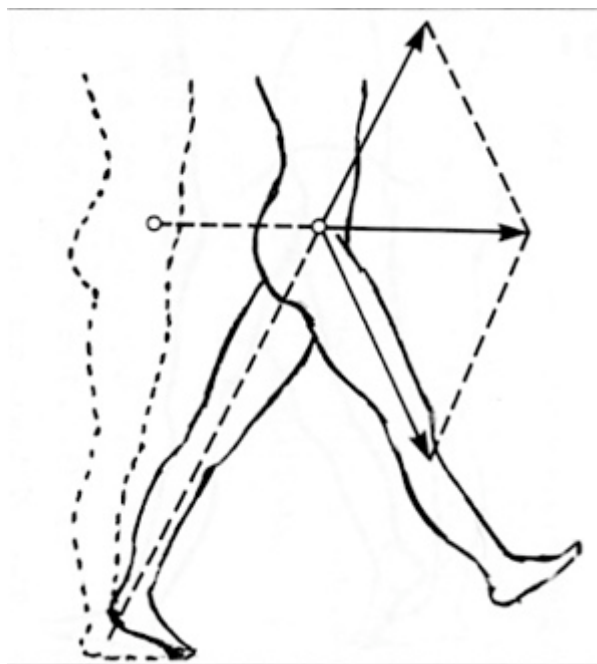
Le pas de base de la marche s'appelle **Ayumi ashi** (Pas de marche appelé aussi pas romain). Il suffit de se déplacer comme dans notre vie de tous les jours. On l'utilise lorsque l'on s'avance vers l'adversaire.

OKURI ASHI :

Dans un autre style **Okuri ashi** (Pas envoyé ou double pas) lance le pied avant dans l'orientation choisie, et le pied arrière suit comme si un fil élastique le reliait au premier.

La forme inverse d'Okuri ashi se nomme **Tsugi ashi** (Pas qui suit). C'est le pied arrière qui propulse le corps, lorsqu'il touche (Presque) le pied avant celui-ci avance aussitôt. Okuri ashi et Tsugi ashi sont génériquement appelés "pas chassés".

Mal connu **Hiraki ashi** (Pas latéral) permet de s'ouvrir un chemin pour passer le corps. On l'utilise beaucoup dans la pratique du sabre, Uke étant face à soi, il permet un déplacement de côté en esquivant l'attaque de l'adversaire afin de trancher sans être tranché.



Les déplacements s'effectuent avec le hara