

A.L.K.	Kai et travail du bras droit (Cette fiche n'engage que son auteur. Elle sera modifiée si nécessaire)	Page 1 / 1
Ch-L ORIOU		2013 - 10

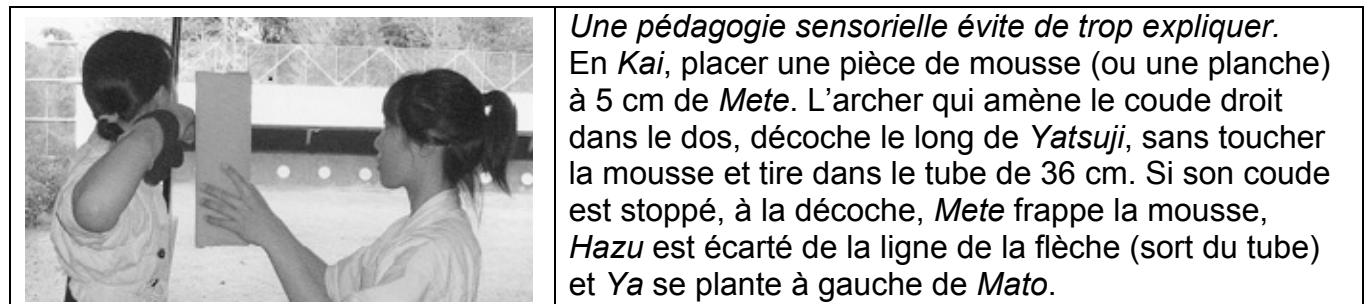
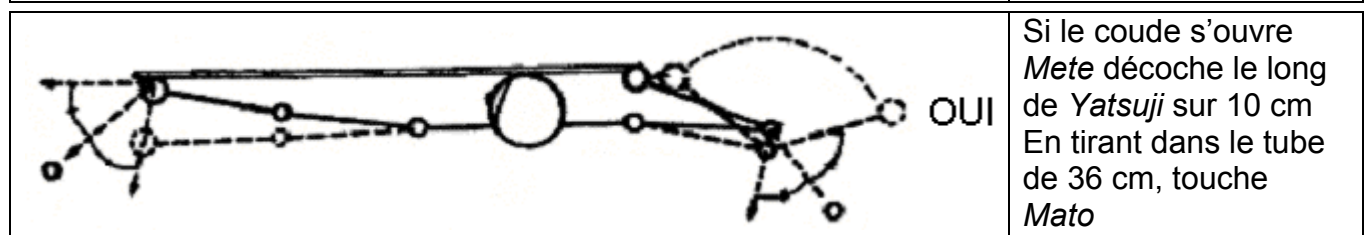
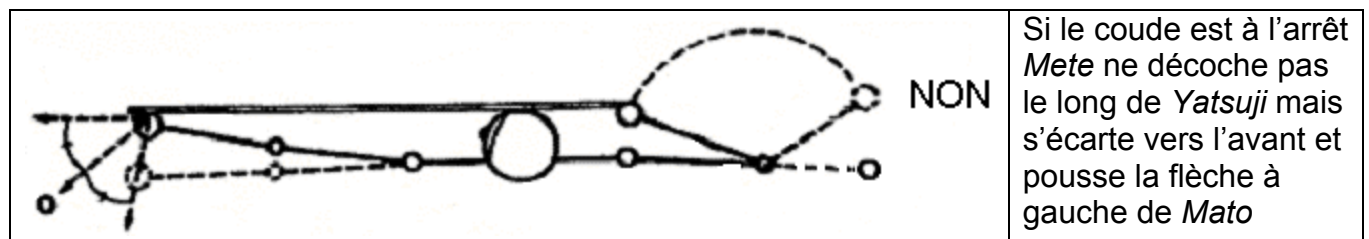
« Au niveau de la forme, la phase de la pleine extension (*Kai*) correspond au moment où l'ouverture de l'arc (*Hikiwake*) est achevée. Toutefois, du point de vue psychologique, plutôt qu'achevée, on doit comprendre qu'il s'agit d'une ouverture infinie de l'arc (*Hikiwake*). » (p.67)

« Par ailleurs, pour arriver à **équilibrer la tension entre la base du pouce (*Tsunomi*) de la main gauche (*Oshide*) et le coude droit, il faut essayer de séparer la gauche de la droite à partir du centre de la poitrine** (comme si l'on ouvrait la poitrine). » (MdK p.69)

Commentaires : Le mouvement *Hikiwake* se réalise « du haut vers le bas » et « d'un éloignement du corps vers le corps ». Pour *Kai*, l'expansion gauche <> droite (*Nobiai*) se fait sur la ligne imaginaire *Yatsuji* qui prolonge la flèche à l'infini vers la droite et la gauche. *Kai* est une ouverture infinie physique et mentale. *Kai* ne s'arrête jamais même si c'est imperceptible. Le coude droit s'approche de sa place juste (dans le dos, derrière et sous la ligne d'épaules) avec **une amplitude grande (*Hikiwake*) puis de plus en plus petite (*Kai*)**.

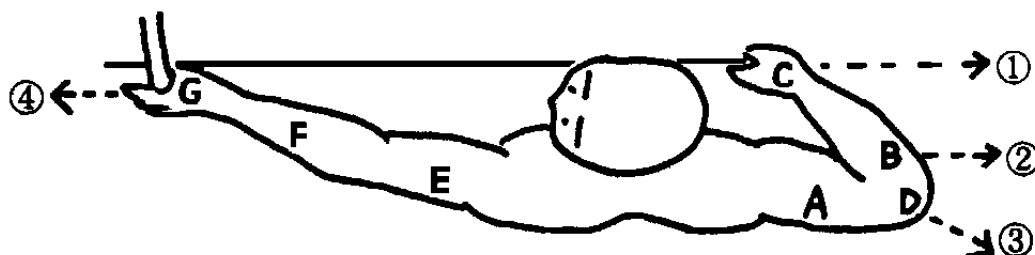
L'ouverture se voit par le **rapprochement progressif de la pointe de la flèche vers l'arc**. S'il y a un arrêt pour « maintenir *Kai* », la pointe se rapproche puis s'éloigne de l'arc. *Yurumi* (décoche en se refermant) s'effectue quand la pointe de la flèche s'éloigne de l'arc.

L'ouverture se voit par le **déplacement progressif de *Motohagi* vers l'oreille** (ligature avant des plumes). S'il y a arrêt et fermeture de *Kai*, *Motohagi* se rapproche de la bouche.



A ***Sanbun no Ni*** le corps rentre entre l'arc et la corde **les muscles du dos prennent le relai**, le coude droit à se place. Selon les sensei le coude droit est dans le prolongement de la ligne des épaules et selon d'autres légèrement en arrière. A l'archer de tester et trouver ce qui lui convient. C'est là qu'on commence à **ouvrir l'arc avec la tension juste du triceps (biceps détendu)**. Cette extension depuis le point B (dessin ci-dessous) maintient l'ouverture régulière **sans crispier *Mete***. *Mete* tient seulement la corde et c'est l'avant bras et le coude droit qui ouvrent l'arc avec énergie (*Chûriki*). « **C'est le coude droit qui décoche** » veut dire que quand le coude atteint sa place juste, l'ouverture est achevée et la décoche peut se réaliser. **Les doigts n'étant pas crispés, laissent filer la corde, passent de *Hiku-***

Yazuka à Hikanu-Yazuka (Mdk p. 70). Les muscles détendus, juste avant le lâcher, sentir que **Gake** est tiré, que **Himo** le retient au poignet pour qu'il ne quitte pas la main.



- ① Direction de « *Kake-kobushi* » « *Katte* » (poing droit) ② Etendre et ouvrir l'avant bras
 ③ Direction du coude ④ Direction de « *Oshide* » (main gauche)

- A. Fermer le muscle triceps brachial « le coude »
 B. L'avant bras est ouvert et étendu en fermant le triceps « A »
 C. Grâce à l'ensemble des mouvements A, B et D, « *Kake-kobushi* » « *Katte* » (poing droit) travaille dans le prolongement de la flèche.
 D. La force du coude travaille légèrement arrière et bas.
 E. Fermer le triceps
 F. Former la force d'ouvrir l'arc en étendant l'avant bras.
 G. « *Oshide* » (la main gauche) travaille dans le prolongement de la flèche.

Il y a une théorie « fermer le coude en tirant derrière sans faire tomber l'objet qui se trouve à l'intérieur du coude » mais elle ne veut pas dire fermer le coude en utilisant le biceps en mettant en contact l'avant bras sur le bras.

En fermant le coude de la façon précédent « tenir l'objet intérieur du coude en mettant en contact l'avant-bras et le bras » *Kai* sera trop petit au lieu d'être souple et pleinement ouvert (« *Nabi no aru* »)

Pour *Hanare* souple et aigu, même si la forme du coude ressemble à celle qui tient l'objet à l'intérieur, en réalité le triceps en étant tendu, l'avant-bras est étendu et ouvert, « *Kake-kobushi* » « *Katte* » (poing droit) travaille une force vers 1, en résultat *Hanare* devient aigu.

(Document japonais traduit par Mari Suyama)

Commentaires : On peut garder une flèche dans le creux du coude en écartant l'avant-bras.

Observez sur la photo ci-dessous. Le geste est peut-être ici un peu excessif mais montre bien ce qui est demandé : la flèche horizontale à la hauteur de la bouche (*Kushiwari*), coude droit sous la ligne d'épaules, *Mete* au dessus de l'épaule droite, l'avant bras en extension s'écarte du bras, espace épaule / *Mete* de plus d'un poing, poignet relax en arrondi sous la tension de la corde, pouce du *Gake* parallèle au sol et presque dans la direction de *Mato*, doigts du dessus allongés (pas en crochet), *Motohagi* (ligature blanche) rapproché de l'oreille.

Avec une telle posture du côté droit, la décoche se réalise sans effort dans le prolongement de la flèche, (comme si on lui retirait l'encoche ou longeait un « mur de mousse » imaginaire). **Le biceps détendu et le triceps en action, *Mete* libérée réalise naturellement *Zanshin*.**

