

|            |   |            |
|------------|---|------------|
| A.L.K.     | <b>Torikake de Hanasu à Hanare</b><br>(Cette fiche n'engage que son auteur. Elle sera modifiée si nécessaire)<br>Modifications de la Version 2013-10 en rouge | Page 1 / 1 |
| Ch-L ORIOU |   | 2013 - 11  |

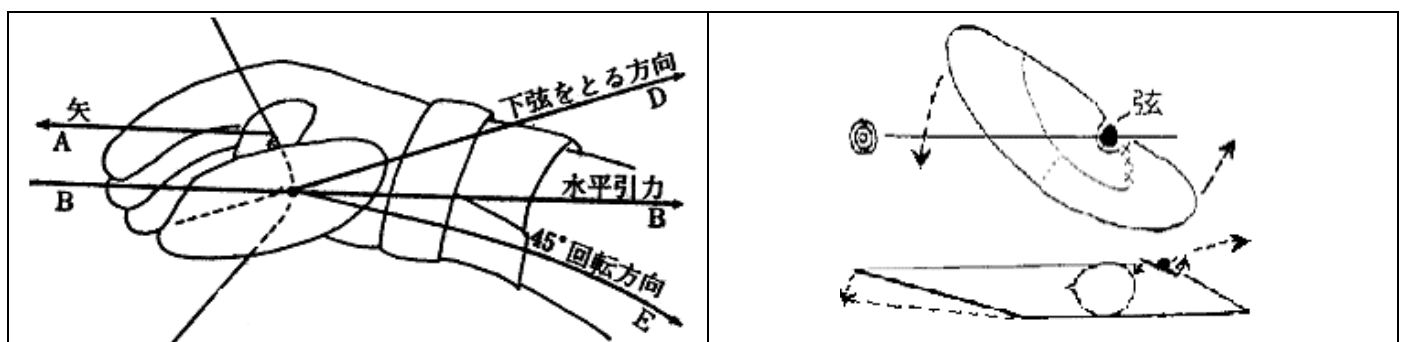
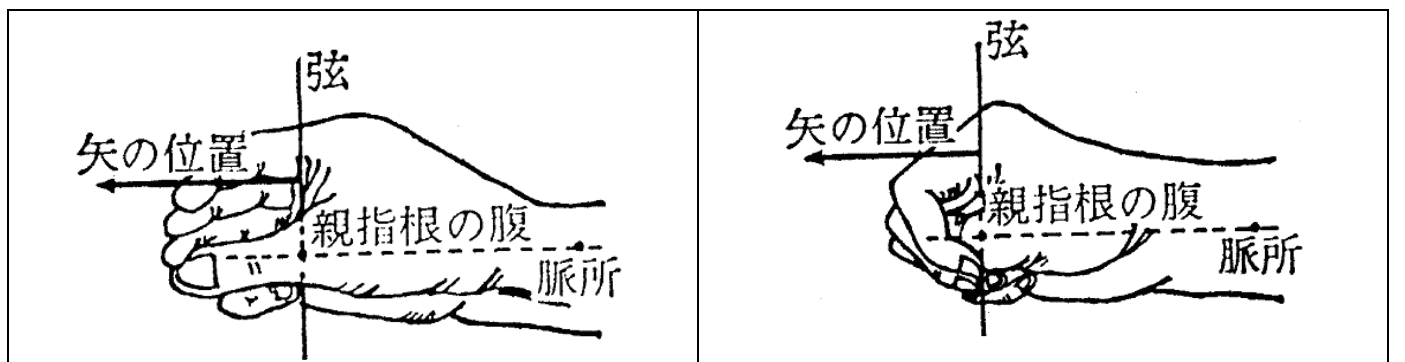
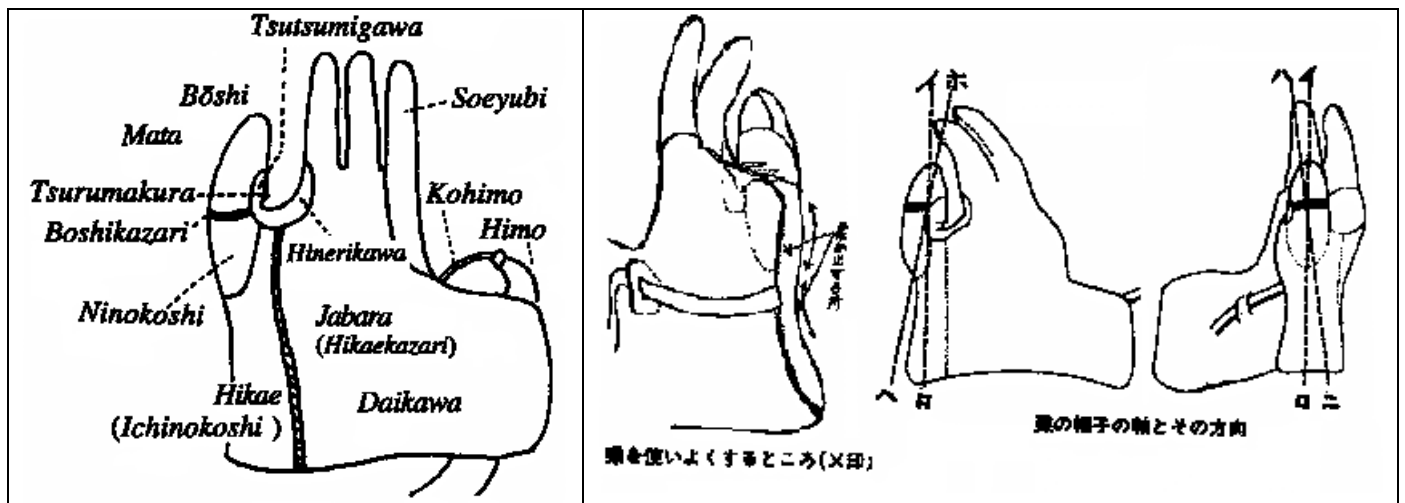
**Hanasu : décocher volontairement / Hanare : laisser partir**

Le kyudo est la Voie qui demande à pratiquer Hanare. Il ne faut donc pas « lâcher avec les doigts » (MdK p. 69) mais pratiquer Hikanu-Yazuka (MdK p. 70). Le travail de Torikake est très précis pour préparer la meilleure décoche sur les 10 cm après le départ de la corde du Gake, le long de Yatsuji. (Yatsuji : prolongement imaginaire de la flèche vers la droite et la gauche pour réaliser Hanare).

Le corps fonctionne de façon symétrique, en miroir. Travailler à droite c'est aussi travailler à gauche. Mete (qui exécute Torikake) et Yunde (qui exécute Tenouchi) travaillent ensemble symétriquement. Réaliser Torikake sans crispation assure un Tenouchi sans crispation et donc un excellent Yugaeri.

**Référence sur Torikake dans le Manuel de Kyudo**

« Dans le cas d'un gant à quatre doigts, le pouce doit appuyer contre l'annulaire, l'index et le majeur étant serrés avec l'annulaire. Par contre dans le cas d'un gant à trois doigts, le pouce doit appuyer sur le majeur, avec l'index par-dessus. Dans les deux cas, le pouce doit être cambré et les doigts ne doivent pas être rigides. C'est ce qu'on appelle Torikake. (...) Lors de la prise de la corde avec la main droite (Torikake), l'avant-bras droit et la corde doivent former un angle de 90°, et il faut faire attention à ne pas plier le poignet. C'est ce qu'on appelle la croix de la corde et du pouce du gant (Kakekuchi-Jûmonji) ». (MdK p. 63)



Remarques générales de l'auteur

*Torikake* dépend de la forme de son *Yugake* (gant) : angles de fabrication du *Boshi*, forme de *Tsurumakura* (sillon), *Mitsugake* (3 doigts) ou *Yotsugake* (4 doigts). (Lire MdK pages 117 et 118).

Apprendre à repérer les erreurs du tireur en interprétant les mauvaises usures du *Yugake*. Particulièrement les usures à l'intérieur du *Boshi* et *Tsurumakura* et à l'extrémité des autres doigts. Fabriquer son *Nakajikake* en fonction de la forme et la profondeur du *Tsurumakura* de son *Gake*. Trop fin il retient *Tsuru* et abîme la « montagne » du *Tsurumakura* ; trop gros *Tsuru* sort trop vite. Utiliser systématiquement du *Giriko* qui à la fois freine et accélère la décoche à *Hanare*.

Quand on met et attache son gant, les doigts du *Gake* sont déjà dans la forme *Torikake* de *Kai*. Pour mettre *Yugake* correctement, placer *Kohimo* (petite lanière) puis *Himo* (large lanière) à la base du *Boshi* (pouce du gant). On doit pouvoir passer un doigt sous les lanières. Ne pas serrer les lanières surtout quand *Hikae* est dur car encore neuf. Le poignet doit pouvoir rester arrondi.

Au repos, *Tsurumakura* se situe environ au milieu de la première phalange du pouce.

En *Kai*, la main étant détendue, *Tsurumakura* se déplace sous la pression de *Tsuru* et se situe à la pliure du pouce (entre la première et la deuxième phalange où se situe l'ongle).

Conserver toujours *Kakeguchi-Jûmonji* le pouce droit en angle droit avec la corde. Avoir toujours la sensation de l'intérieur de l'avant bras en contact avec *Hikae* (sinon pourquoi serait-il construit dur ?).

Nous étudierons ici le *Tenouchi* dans le tir *Shomen* (arc gardé devant soi).

| <b>Posture de Torikake en TAIHAI</b> |   |
|--------------------------------------|---|
| 1                                    | <i>Toriyumi no Shisei</i> : Tenir ses flèches en gardant la forme d'un excellent <i>Tenouchi</i><br>Coudes en avant, creux de la main orientée vers le ciel. Flèches orientée vers <i>Urahasu</i><br>Sentir le contact de <i>Hikae</i> (renfort dur sous le <i>Boshi</i> ) en contact avec l'avant-bras |
| 2                                    | <i>Yu</i> : En s'inclinant, modifier l'orientation du poignet pour que les flèches ne bougent pas.  |
| 3                                    | <i>Yatsugae</i> : Mettre les flèches en gardant la forme d'un excellent <i>Tenouchi</i> .<br>Conduire tous les gestes à partir du coude (et non des doigts) pour ne pas casser le poignet.  |

| <b>Posture de Torikake en DOZUKURI</b> |   |
|--|---|
| 1                                      | Bras – coudes – avant-bras – poignets – mains : arrondis, coudes alignés en avant   |
| 2                                      | <i>Mete</i> (main droite) sur la hanche, tenant ou non la ou les flèches comme <i>Toriyumi no Shisei</i><br><i>Mitsugake</i> (gant de 3 doigts) : auriculaire et annulaire repliés tiennent <i>Otoya</i><br><i>Yotsugake</i> (gant de 4 doigts) : auriculaire replié tient <i>Otoya</i> plaqué sur le dessus de l'annulaire<br>Sentir le contact de <i>Hikae</i> (renfort dur sous le <i>Boshi</i> ) en contact avec l'avant-bras |

| <b>Mouvements de Torikake en YUGAMAE</b> |  |
|--|--|
| 1  | Les mouvements partent des coudes, les mains sans crispation suivent.<br>Avancer <i>Mete</i> vers <i>Hazu</i> (encoche) et <i>Hazu</i> vers <i>Mete</i><br>En tir <i>Shomen</i> , à la fin de <i>Yugazmae</i> , les mains sont symétriques par rapport à l'axe <i>Tatesen</i>  |
| 2  | Encocher en un mouvement ( <i>Isoku</i> ) ou en deux mouvements ( <i>Nisoku</i> ) en cohérence avec <i>Ashibumi</i> , tenue des flèches (par la pointe ou à <i>Itsukebushi</i> ) et <i>Yatsugae</i> (mettre les flèches)<br>En un mouvement : encocher directement la corde sous <i>Hazu</i><br>En deux mouvements : encocher la corde à 10 cm sous <i>Hazu</i> puis remonter la main vers <i>Hazu</i>   |
| 3  | <i>Kakekuchi-Jûmonji</i> : Ligne du <i>Boshi</i> et <i>Tsuru</i> (corde) en angle droit ( <i>Gojû-jûmonji</i> ) (MdK p.63)<br><b>Le poignet droit reste le plus possible pendant tout le tir dans le prolongement de Ya.</b>   |
| 4  | Au début, encocher au milieu de <i>Hinerikawa</i> (épaisseur d'une flèche entre la flèche et le <i>Boshi</i> )   |
| 5  | Mettre de l'énergie dans la base de l'index et du pouce de <i>Mete</i> et non au bout des doigts.<br>(mettre en miroir, la même énergie dans <i>Koko</i> de <i>Yunde</i> : base du pouce vers base de l'index)   |
| 6  | Utiliser correctement son <i>Gake</i> pour éviter de replier et crispier les doigts.<br><i>Mitsugake</i> (gant à 3 doigts) : allonger et poser délicatement index et majeur collés sous <i>Boshi</i> de telle façon que sa pointe dépasse le majeur et soit visible.<br><i>Yotsugake</i> (gant à 4 doigts) : même travail de l'index et majeur. Comme l'annulaire est collé à eux, la pointe du <i>Boshi</i> est appuyée contre l'annulaire et n'est donc pas visible. |
| 7  | Le pouce appuie sur le majeur (MdK p.63) (par en dessous), le majeur n'appuie pas sur <i>Boshi</i><br>Le pouce est en extension dans le <i>Boshi</i> et pas replié (effet de ressort au <i>Hanare</i> )  |

|    |   |
|----|---|
| 8  | <p>Avec un <i>Mitsugake</i> l'annulaire et l'auriculaire tiennent correctement <i>Otoya</i>.<br/>                 Avec un <i>Yotsugake</i> l'auriculaire tient correctement <i>Otoya</i>. Son retournement vers l'intérieur de la main assure que <i>Ya</i> reste collée contre l'avant bras droit. Cette juste tension permet de faire travailler un des muscles placés sous le bras.<br/> <i>Shitasuji</i> est une ligne horizontale sous les deux bras qui sert ensuite de base à <i>Nobiai</i>.</p>   |
| 9  | <p>Le <i>Boshi</i> (pouce du gant) est orienté à 45° environ par rapport à <i>Yatsuji</i><br/>                 Le pouce dans le <i>Boshi</i> n'est pas replié mais en extension vers <i>Mato</i>. Son ongle appuie à l'intérieur et use <i>Shitagake</i> (sous gant). Cela favorise un effet de ressort au <i>Hanare</i></p>  |
| 10 | <p><i>Hineri</i> : rotation de tout l'avant bras vers l'intérieur (dos du gant orienté vers le ciel)<br/> <i>Hineri</i> fait tenir la flèche contre l'arc avec la première phalange de l'index droit sans crispation<br/> <i>Hineri</i> fait décocher par partie inférieure de <i>Tsurumakura</i> (encoche du gant) la plus fine.</p>   |
| 11 | <p><i>Habiki</i> : légère ouverture pour que les plumes (<i>Ha</i>) soient entre de l'arc et la corde.<br/>                 Cette ouverture se fait à partir des coudes (<i>Churiki</i>) (légère énergie et extension des deux coudes vers le haut). Le pouce gauche retient car en contact avec le <i>Nigiri</i> au <i>Tsunomi</i>.<br/> <i>Motohagi</i> de <i>Ya</i> sur le <i>Togashira</i> du <i>Yumi</i>.<br/>                 Quand l'arc est sous tension même légèrement, il est inutile de serrer les doigts pour le tenir.<br/>                 Relâcher les doigts à droite et gauche en conservant l'énergie dans les coudes.<br/>                 Sentir la pression du <i>Yumi</i> au <i>Tsunomi</i> et la pression de <i>Tsuru</i> contre le «mont» <i>Tsurumakura</i>.<br/>                 Sentir <i>Tsurumakura</i> se déplacer du milieu de la 1<sup>ère</sup> phalange à la pliure des 2 phalanges.<br/>                 Sentir la pression de <i>Kohimo</i> au poignet qu'il faudra toujours conserver pendant le tir.</p> |
| 12 | <p><i>Yumifutokuro</i> : arrondir des bras et avant-bras légèrement relevés (enlacer un tronc)<br/>                 « sensation d'entourer avec douceur quelque chose qui se trouverait dans l'espace compris entre les coudes et les poignets » (MdK p. 64)<br/>                 Relâcher doigts et poignet, sentir la ligne encoche-coude passant par <i>Myaku Dokoro</i> (pouls)</p>   |

**Mouvements de Torikake en UCHIOKOSHI**

|   |  |
|---|--|
| 1 | <p>Elever d'abord le coude droit jusqu'à 45°, la main droite suit, relâchée dans le gant.</p>  |
| 2 | <p>Maintenir l'arc et donc la corde verticale et la flèche horizontale ou légèrement descendante.<br/>                 Modifier peu à peu la forme de <i>Torikake</i> : « casser » le poignet en position <i>Uwaoshi</i> pour garder le pouce droit parallèle au sol en croix avec <i>Tsuru</i>. On perd un moment la sensation du contact de <i>Hikae</i> (renfort dur sous le <i>Boshi</i>) avec l'avant-bras qui s'élève.</p> |
| 3 | <p>Conserver l'extension <i>Yumifutokuro</i> à partir des coudes.<br/>                 Le poignet droit reste le plus possible pendant tout le tir dans le prolongement de <i>Ya</i>.</p>  |

**Mouvements de Torikake en HIKIWAKE - DAISAN**

|   |   |
|---|---|
| 1 | <p>Passer à <i>Daisan</i> avec attention et lenteur pour placer les muscles fins superficiels<br/>                 Les coudes ouvrent l'arc avec énergie (<i>Churiki</i>) et pas les mains qui sont relâchées.<br/>                 Résister par le coude droit à la pression du coude gauche qui pousse l'arc le long de la flèche</p>   |
| 2 | <p>Elever le coude droit pour laisser venir <i>Yugake</i> à un ou deux poings au dessus du front<br/>                 Le poignet droit reste le plus possible pendant tout le tir dans le prolongement de <i>Ya</i>.<br/>                 Si le tireur tourne la tête vers le <i>Waki Shomen</i>, <i>Himo</i> (lanière) est au milieu de son front.</p>   |
| 3 | <p>Garder <i>Torikake</i> : corde verticale, pouce droit parallèle au sol en croix avec <i>Tsuru</i><br/>                 Conserver la rotation de l'avant bras <i>Hineri</i> (voir l'intérieur de la main du tireur).<br/>                 Sentir que <i>Hineri</i> détend les biceps qui ferment le bras et tend des <i>Triceps</i> qui ouvrent le bras.<br/> <i>Hineri</i> empêche la corde de décocher trop tôt. Énergie entre base du pouce et base de l'index<br/>                 Sentir à nouveau le contact de <i>Hikae</i> (renfort dur sous le <i>Boshi</i>) en contact avec l'avant-bras.<br/>                 Créer « un arrondi » à l'intérieur de l'avant-bras et poignet (donc « une bosse » à l'extérieur)</p> |
| 4 | <p><i>Meté</i> relâchée dans <i>Yugake</i> surtout à la hauteur du poignet (énergie au coude droit)<br/>                 Le <i>Boshi</i> entraîné par <i>Tsuru</i> referme l'angle vers <i>Mato</i> (angle de 20° à 30° ?)<br/>                 Le pouce dans <i>Boshi</i> toujours en extension vers <i>Mato</i>.</p>  |
| 5 | <p>Le contact du pouce posé sous la 1<sup>ère</sup> pliure des doigts passe à la 2<sup>nde</sup><br/>                 Entendre plus ou moins le crissement du <i>Giriko</i> (<i>Kutshikutshi</i>)</p>   |
| 6 | <p>Sentir la pression du <i>Yumi</i> au <i>Tsunomi</i> et la pression de <i>Tsuru</i> contre le «mont» <i>Tsurumakura</i>.<br/>                 Sentir la pression de <i>Kohimo</i> au poignet augmenter quand on ouvre <i>Yumi</i> d'un tiers.<br/>                 Profiter de <i>Zanshin</i> pour développer cette sensation : Énergie aux coudes, doigts détendus, <i>Hineri</i> et pression de <i>Kohimo</i> au poignet.</p>   |

| Mouvements de Torikake en HIKIWAKE |   |
|------------------------------------|---|
| 1                                  | Ouvrir <i>Yumi</i> en un « <i>Hikiwake</i> infini » jusqu'à <i>Hanare</i> et <i>Zanshin</i> ,<br>Les coudes ouvrent l'arc avec énergie ( <i>Churiki</i> ) et pas les mains qui sont relâchées.<br>Démarrer en poussant d'abord le coude de <i>Yumi</i> puis le coude de <i>Tsuru</i> (et non le contraire)<br>Idéalement les deux poussées se réalisent en même temps ( <i>Yumi no Sae</i> – MdK p.20). |
| 2                                  | Pousser <i>Tsuru</i> horizontalement de 10 à 15 cm dans le prolongement de <i>Yatsuji</i> puis descendre <i>Mete</i> en un élégant arrondi par derrière l'oreille jusqu'à la poser au dessus de l'épaule droite à une hauteur d'un à deux poing(s).<br>Se sentir « tirer la corde avec le coude (pas avec le poignet) » (MdK p.131)   |
| 3                                  | A <i>Sanbunoni</i> , l'ouverture continue de partir du milieu de l'avant bras et non des doigts ou du poignet. Cela permet d'arriver en <i>Kai</i> avec <i>Mete</i> à (au moins) un poing au dessus de l'épaule droite (donc de ne pas refermer l'avant bras) et de continuer à descendre le coude droit sous la ligne des épaules (MdK p.132).   |
| 4                                  | <b>Le poignet droit reste le plus possible pendant tout le tir dans le prolongement de Ya.</b><br>Sentir le contact de <i>Hikae</i> en contact avec l'avant-bras grâce à « l'arrondi » à l'intérieur de l'avant-bras et poignet et un prolongement le long de <i>Yatsuji</i> .  |
| 5                                  | On tire et pousse à la fois <i>Tsuru</i> et <i>Ya</i> le long de <i>Yatsuji</i> .<br>« Pousser » <i>Tsuru</i> et <i>Ya</i> avec l'énergie placée à la base du pouce droit et non à son sommet.<br>Sentir la pression de <i>Tsuru</i> contre la « montagne » du <i>Tsurumakura</i> .   |
| 6                                  | <b>Sentir <i>Tsurumakura</i> définitivement placé à la pliure des 2 phalanges.</b><br>Sentir la pression de <i>Kohimo</i> au poignet augmenter quand on ouvre <i>Yumi</i> jusqu'à <i>Sanbunoni</i> (2 tiers) puis jusqu'à <i>Kai</i> sa pleine extension (3 tiers).   |

| Mouvements de Torikake en KAI |  |
|-------------------------------|--|
| 1                             | <b>Avec un <i>Mitsugake</i> l'annulaire et l'auriculaire tiennent correctement <i>Otoya</i> qui prolonge <i>Uwazuru</i> (partie haute de <i>Tsuru</i>). Garder cette sensation pendant le tir de <i>Otoya</i></b><br><b>Avec un <i>Yotsugake</i> <i>Otoya</i> reste collée contre l'avant bras droit. Même sensation pour <i>Otoya</i>.</b>  |
| 2                             | Relâcher <i>Mete</i> dans <i>Gate</i> comme si le <i>Gate</i> retenu par <i>Himo</i> allait quitter la main.<br><b>Sentir <i>Tsurumakura</i> définitivement placé à la pliure des 2 phalanges.</b><br>L'arc est gardé ouvert par l'énergie des coudes et des avant-bras (ni les doigts ni les mains)   |
| 3                             | <i>Hineri</i> fait décocher par la fine partie inférieure de <i>Tsurumakura</i> (encoche du gant)<br><b><i>Hineri</i> effectue un mouvement dans le prolongement de <i>Yatsuji</i> et vers le haut comme pour encore mieux ouvrir <i>Yumi</i> par en bas.</b>  |
| 4                             | Continuer à ouvrir <i>Yumi</i> sans le travail des doigts ( <i>Tada-Yazuka</i> MdK p.70)<br>Au début étudier le passage de <i>Hiku Yazuka</i> (volontaire) (MdK p.70) qui entraîne <i>Hanasu</i> vers <i>Hikanu Yazuka</i> (MdK p.70) qui favorise <i>Hanare</i> .<br>Depuis <i>Tsumeai</i> , mettre de l'énergie dans la base des deux pouces qui continuent à s'écarter imperceptiblement le long de <i>Yatsuji</i> jusqu'à <i>Zanshin</i> .<br>Le <i>Boshi</i> s'oriente de plus en plus vers la <i>Mato</i> jusqu'à basculer à la fin et dégager <i>Tsuru</i> .<br>Le <i>Giriko</i> crisse plus ou moins bruyamment et si possible avec le minimum de saccades.  |
| 5                             | <i>Yagoro</i> remplit tout le corps d'énergie spirituelle jusqu'aux extrémités dans <i>Tsunomi</i> de <i>Yunde</i> (puissance de l'arc) pour dans <i>Tsurumakura</i> de <i>Mete</i> (puissance de la corde).   |
| 6                             | <i>Hikanu Yazuka</i> favorise <i>Hanare</i> : peu à peu les doigts ne s'ouvrent plus volontairement.<br>L'ouverture du <i>Yumi</i> se fait grâce à <i>Nobiai</i> comme un ressort se développe peu à peu dans tout le corps qui s'ouvre sans aucun arrêt vers la droite et la gauche de 1mm par seconde.<br>Physiquement le ressort est à l'épaule gauche au milieu entre <i>Tsunomi</i> et <i>Tsurumakura</i> .<br>D'abord la poitrine, puis les épaules, les bras, les coudes enfin les poignets.<br><b>L'expansion se fait essentiellement à partir de la poitrine et des coudes (MdK p. 69 et 132).</b><br><b><i>Shitasuji</i> est une ligne horizontale sous les deux bras qui sert de base à <i>Nobiai</i>.</b><br><b>Ne pas aller au bout de son expansion physique avant <i>Hanare</i>. Il faut conserver de la réserve.</b> |
| 7                             | <b><i>Kai</i> prolonge le travail de <i>Hikiwake</i> car c'est un « <i>Hikiwake</i> infini »</b><br>Lentement, peu à peu et inexorablement la pointe de <i>Ya</i> se rapproche du <i>Yumi</i> (pas d'arrêt)<br>Lentement, peu à peu et inexorablement <i>Motohagi</i> se rapproche de l'oreille.<br><b>Le <i>Giriko</i> crisse de moins en moins jusqu'à l'ultime silence avant la décoche.</b>  |

| Mouvements de Torikake en HANARE et ZANSHIN |   |
|---|---|
| 1   | Le cerveau ne peut contrôler consciemment un geste qui se déroule en une milliseconde. Quand le tir est mûr ( <i>Jiman</i> ) <i>Tsuru</i> part sans volonté du <i>Tsurumakura</i> . Par réaction, le <i>Tsurumakura</i> poursuit le mouvement impulsé pendant <i>Kai</i> . Il se déplace le long de <i>Yatsuji</i> sur au moins 10 centimètres comme si on enlevait horizontalement le <i>Hazu</i> de <i>Ya</i>   |
| 2   | L'énergie accumulée dans les avant-bras, les bras et les triceps emmène par réaction passive <i>Mete</i> en <i>Zanshin</i> ( <i>Mete</i> ne se déplace pas vers la droite volontairement). <i>Mete</i> se déplace horizontalement jusqu'à dépasser le coude puis descend en position <i>Zanshin</i> .   |
| 3   | De <i>Hanare</i> à <i>Zanshin</i> les doigts ne s'ouvrent pas mais restent sans cesse en contact. Le tireur surpris par son <i>Hanare</i> rapide a la sensation que la corde « traverse » son pouce. Pendant <i>Hanare</i> , <i>Tsunomi</i> de <i>Yunde</i> se déplace horizontalement de plusieurs millimètres le long de <i>Yatsuji</i> vers la <i>Mato</i> avant de descendre pour arriver à la posture de <i>Zanshin</i> . Pendant <i>Hanare</i> , <i>Tsurumakura</i> de <i>Mete</i> se déplace horizontalement de plusieurs millimètres le long de <i>Yatsuji</i> vers la <i>Mato</i> de droite avant de descendre pour arriver à la posture de <i>Zanshin</i> . |
| 4   | <i>Zanshin</i> : <i>Mete</i> et <i>Yunde</i> sont symétriques fermées, chaque pouce est parallèle au sol et orienté vers sa <i>Mato</i> . Pour <i>Mete</i> la <i>Mato</i> est imaginaire faisant face à la <i>Mato</i> de <i>Azuchi</i> .   |
| 5   | <i>Yudaoshi</i> : démarrer le mouvement à partir des coudes et conserver la forme de <i>Mete</i> pour retrouver un excellent <i>Tori Yumi no Shisei</i> .   |

### Exercices :

S'entraîner à *Kobanare* (petit (*Ko*) lâcher (*Hanare*)) : décocher en gardant *Mete* à la hauteur de l'épaule.

S'entraîner à *Obanare* (grand (*O*) lâcher (*Hanare*)) : décocher en laissant partir librement *Mete*.

Le déplacement de la main droite vers la fin de *Zanshin* n'est pas un acte volontaire. Vouloir « bien faire cela » quand on débute, « arrache » la corde du *Tsurumakura* et détruit *Hanare*. En réalité en *Kai* le biceps (qui permet de replier le bras vers l'intérieur) est détendu et ce sont les Triceps (permettent de déplier le bras vers l'extérieur) qui sont sous tension comme des ressorts. A l'instant de la libération de *Tsuru*, les triceps naturellement finissent leur travail d'ouverture en projetant l'avant bras droit plus ou moins vers la droite.

A Daisan placer correctement son bras et avant bras droit au dessus de la tête sans l'arc. Poser sa main gauche sur le biceps droit.

Faire une rotation de l'avant bras vers l'intérieur donc dans le sens contraire de *Hineri*. Sentir un certain travail de contraction du biceps.

Faire une rotation de l'avant bras vers l'extérieur donc dans le sens correct de *Hineri*. Sentir la réduction de la contraction du biceps.

Okazaki sensei (Tokyo novembre 2013) a insisté sur la sensation de pousser *Tsuru* et *Ya* vers la droite le long de *Yatsuji*. Ainsi à l'instant de *Hanare*, quand *Tsuru* quitte *Tsurumakura* en une milliseconde, *Tsurumakura* continue de se déplacer sur 5 millimètres environ le long de *Yatsuji*.

Garder l'image pédagogique d'enlever l'encoche de la flèche à *Hanare* ce qui ne peut être fait que sur 5 mm environ et dans le prolongement du *No* (fût de *Ya*).

Okazaki sensei (Tokyo 2013-11) a fait ce dessin au tableau. Pour lui, *Noboi* est une expansion des coudes. En particulier, pour le coude droit, celui-ci est déplacé vers la droite par l'expansion de la poitrine en s'appuyant sur le Tanden (MdK p.132). Les 4 traits obliques représentent de façon excessive le déplacement de l'avant bras pendant *Noboi* avant *Hanare*.

