



Les 20 SUBURI au JO

素振り 杖

Entre guillemets «... » les traductions littérales des termes japonais.

Nom du suburi	Déplacement : Remarques
Tsuki no bu 突きの武 «coups d'attaque piqués»	
1) Choku tsuki 直 突き «coup piqué direct»	1. Mae okuri ashi : niveau chudan
2) Kaeshi tsuki 返し 突き «coup piqué tournant»	1. Mae okuri ashi : en sortant de la ligne niveau chudan
3) Ushiro tsuki 後ろ 突き «coup piqué en arrière»	1. Hiki ashi : en sortant le pied arrière de la ligne au début (= mae ashi tenkan linéaire); attention au regard : vision panoramique
4) Choku tsuki gedan gaeshi 直 突き 下段 返し «coup piqué direct, frappe circulaire niveau inférieur»	1. Mae ashi irimi: tsuki 2. Ushiro okuri ashi : coulisser → waki kamae 3. Ushiro ashi irimi : gedan gaeshi
5) Choku tsuki jodan gaeshi uchi 直 突き 上段 返し 打ち «coup piqué direct, frappe circulaire niveau supérieur»	1. Mae ashi irimi: tsuki 2. Changer de hanmi : shomen uchi
Shomen no bu 正面の武 «coups d'attaque frappés»	
6) Jodan uchi komi 上段 打ち 込み «frappe niveau supérieur»	1. Hiki ashi: jodan 2. Ushiro ashi irimi: shomen uchi
7) Renzoku jodan uchi komi 連続 上段 打ち 込み «Frappes continues/en série niveau supérieur»	1. Hiki ashi : jodan 2. Ushiro ashi irimi : shomen uchi 3. Ushiro ashi irimi : shomen uchi roulé
8) Men uchi gedan gaeshi 面 打ち 下段 返し «Frappe à la tête, frappe circulaire niveau inférieur»	1. Hiki ashi : jodan 2. Ushiro ashi irimi : shomen uchi 3. Ushiro okuri ashi: coulisser → waki kamae 4. Ushiro ashi irimi: gedan gaeshi
9) Men uchi ushiro tsuki 面 打ち 後ろ 突き «Frappe à la tête, coup piqué en arrière»	1. Hiki ashi : jodan 2. Ushiro ashi irimi : shomen uchi, 3. Hiki ashi: coulisser, tsuki
10) Gyaku yoko men uchi ushiro tsuki 逆 横 面 打ち 後ろ 突き «Frappe à la tempe, coup piqué en arrière»	1. Ushiro ashi irimi: de hasso, gyaku yokomen 2. Ushiro okuri ashi: changement de main → ushiro tsuki

Katate no bu 片手 の 武 «attaques à une main»	
11) Katate gedan gaeshi 片手 下段 返し «Mouvement circulaire à une seule main depuis le niveau inférieur»	1. Ushiro okuri ashi: waki kamae 2. Ushiro ashi irimi: coulisser les mains, gyaku kessagiri → hasso
12) Katate tou mawashi¹ 片手 頭 回し «tourner à une seule main autour de la tête»	1. Ushiro okuri ashi: uke nagashi 2. Ushiro ashi irimi: kessagiri → waki kamae
13) Katate hachi no ji uchi gaeshi 片手 八 の 字 打ち 返し «Frappes tournantes en huit à une seule main»	1. Hiki ashi: ∞ 2. Ushiro ashi irimi: ∞ 3. Hiki ashi → hasso
Hasso gaeshi no bu 八相 返し の 武 «attaques depuis la position yin»	
14) Hasso gaeshi jodan uchi 八相 返し 上段 打ち «Arriver en tournant en position yin, frappe au niveau supérieur»	1. Hiki ashi: ∞ → hasso 2. Ushiro ashi irimi: shomen uchi
15) Hasso gaeshi tsuki 八相 返し 突き «Arriver en tournant en position yin, coup piqué»	1. Hiki ashi: ∞ →hasso 2. Mae okuri ashi: tsuki, hauteur épaules 3. Ushiro okuri ashi: laisser tomber la pointe→ hasso
16) Hasso gaeshi ushiro tsuki 八相 返し 後ろ 突き «Arriver en tournant en position yin, coup piqué en arrière»	1. Hiki ashi : ∞ →hasso, 2. Ushiro okuri ashi : changement de main, ushiro tsuki
17) Hasso gaeshi ushiro uchi 八相 返し 後ろ 打ち «Arriver en tournant en position yin, frappe en arrière»	1. Hiki ashi : ∞ → hasso 2. Kaiten : changement de main, kessagiri
18) Hasso gaeshi ushiro barai 八相 返 後ろ 払い «Arriver en tournant en position yin, balayage arrière»	1. Hiki ashi : ∞ → hasso 2. Ushiro ashi tenkan : ushiro harai
Nagare gaeshi no bu 流れ 返し の 武 «attaques circulaires fluides»	
19) Hidari nagare gaeshi uchi 左 流れ 返し 打ち «frappe fluide tournante à gauche» (si pied droite en avant au début)	1. Hiki ashi : jodan 2. Ushiro ashi irimi: shomen uchi 3. Kaiten: laisser tomber la pointe, grand cercle, jodan 4. Ushiro ashi irimi: shomen uchi
20) Migi nagare gaeshi tsuki 右 流れ 返し 突き «coup piqué fluide tournant à droite» (si pied droite en avant au début)	1. Ushiro ashi irimi: shomen uchi 2. Ushiro ashi tenkan: laisser tomber la pointe, changement de main, uke nagashi horizontal 3. Mae ashi irimi: tsuki

¹ Autre terminologie existante: Katate toma uchi (片手 遠間 打ち) «frappe profonde/au loin à une main».