

# Programme d'entraînement

*(Guide d'introduction au Kendô)*

## **1ère Année - Cycle Kyu « Débutant » :**

### **6° Kyu (4 mois) : Port de la tenue**

Découverte général

- Attitude et Salut (Reigi)
- Tenue / Matériel (Shinai et Bokken)
- Rôle (Motodachi et Kakari)
- Différentes attaques (Men - Kote)
- Déplacements (Ayumi Aschi - Okuri Aschi)

### **5° Kyu (3 mois) : Port du Tare et Do**

Concentration sur certains points

- Posture et garde correcte (Shisei - Kamae)
- Regard (Metsuke)
- Différentes attaques (Men - Kote - Do)
- Déplacement (Okuri Aschi)

### **4° Kyu (3 mois) : Port des Kote**

Connaissance des différents scénario

- Kendo no Kata (1-3)
- Kiri Kaeshi

## **2ème et 3ème Année - Cycle Kyu « Perfectionnement » :**

### **3° Kyu (5 mois) : Port du Men**

Régularité dans la pratique

- Action du Ki Ken Tai
- Energie dans les actions
- Action simultanée (Ai Uchi)

### **2° Kyu (5 mois)**

Implication dans sa pratique

- Détermination et énergie (Kime - Kiai - Zanshin)
- Kendo no Kata (1-5)
- Déplacement (Fumikomi Aschi)

### **1° Kyu (Sur 1 année)**

Préparation 1° Dan

- Perfectionnement de tous les points précédents

*(Ken - Guide des possibilités)*

**Cycle Dan « Base » :**

**1° Dan (Sur 1 année)**

Pratiquant universel

- Kendo no Kata (1-7)
- Kihon au Bokuto
- Kakari Geiko
- *Passage du CFEB*

**2° Dan (Sur 2 année)**

Assistant Professeur

- Kendo no Kata (1-10)
- Oikomi Geiko
- Travail du Seme

*(Dô - Guide de l'initiative)*

**Cycle Dan « Maîtrise » :**

**3° Dan (Sur année)**

- Seme / San Sappo
- Ippon
- *Jodan / Gedan no Kamae*
- *Nito Ryu*