

# LE SHINOBI IRI

## 1. Connaissance générale (simplifiée)

Il vous faut déjà faire tomber quelque peu vos croyances en ce qui concerne les ninja et savoir qu'un ninja était un mercenaire (guerrier-espion) dans le Japon médiéval et que le terme même de *ninja*, est assez récent, fin du 18<sup>ème</sup> siècle environ.

En effet, ils sont plutôt appelés *shinobi* ou *shinobu*. Il existe également des femmes ninja qui sont appelées kunoichi.

## 2. Explication technique (simplifiée)

Le Shinobi Iri regroupe toutes les techniques de déplacement furtif (en silence et rapide), mais également les techniques propres aux vols et aux effractions que devaient connaître les ninja.

## 3. Pratique à l'Académie d'AT.DEF.IN.TO.©

### 3.1. Bases

En ce qui concerne les techniques de déplacement, le principe varie selon les écoles, mais le travail sur le tiers avant du pied est celui que nous allons mettre en pratique à l'Académie.

### 3.2. Technique

Le principe en est simple, nous surélevons les pieds de façon à n'offrir au sol que la partie des phalanges et la balle du pied (Koshi).



Un gros effort des mollets est nécessaire au début, puis avec le temps on s'habitue.

Le principe de la rigidité s'applique là de manière parfaite en opposition à la tension, il vous faut ne pas être tendus car n'arriverez qu'à avoir mal et l'impression de ne pas avancer.

Le corps se doit d'être bien droit et il vous toujours avoir tendance à courir vers le ciel et vers l'avant plutôt que vers la terre et vers l'arrière de façon à alléger le contact au sol le plus possible.

### 3.3. Energétique

Les énergies propres à cette pratique sont le vent et l'air, l'air pour la surélévation vers le ciel et le vent pour le déplacement vers l'avant.

Je vous souhaite une saine pratique.