



Livret infos karaté

Nouveaux élèves et débutants

Kashiva-Kan Karaté Do
Rue Alexander-Moser 17
2503 Bienne
078/ 631 75 53
kashivakan@bluewin.ch



« Le karaté permet d'entraîner et de développer son corps et son esprit dans la vie de tous les jours, mais aussi de servir la justice de manière volontaire durant les périodes critiques. »

Gichin Funakoshi

Bienvenu(e) au club Karaté Do Kashiva-Kan - Bienne

PRESENTATION DU CLUB

Le club a été fondé en 1992 sous le nom de KASHIVA-KAN KARATE-DO. Il s'est enrichi de 25 ans d'expérience d'enseignement du karaté-do, style shotokan auprès d'enfants, d'adolescents et d'adultes.

Il a formé plusieurs champions suisses et internationaux.

Le club est membre de la Fédération Suisse de Karaté et de Swiss Karaté Union.

Il offre également des cours en collaboration avec Ecole et Sport de la Ville de Bienne.



LE SENSEI

Borce/Boris Leskarovski assure la direction technique du club. Il pratique le karaté depuis 40 ans.

Il a été plusieurs fois champion de Yougoslavie et champion suisse. Il est actuellement 5^{ème} Dan.

Il s'est diplômé à l'Université de Skopje en Macédoine en 1999, section culture physique (spécialisé en arts martiaux).

LE MOT DU FONDATEUR DE KASHIVA-KAN

« Le karaté Do purifie l'esprit, forge la conscience, développe la concentration et nous guide sur la voie de la sagesse.

Borce Leskarovski



LE MOT DU PRESIDENT

Les *katas* (enchaînement de techniques réalisées dans le vide simulant un combat réel), le *kihon* (techniques de défense, d'attaque et de déplacements que l'on répète seul), et le *kumité* (combat conventionnel), forment un ensemble indissociable que l'on appelle le karaté.

Ce sport permet d'une façon générale à tous ses pratiquants réguliers de développer leur physique, tant du point de vue de la musculature, de l'agilité, que de la psychomotricité. L'activité physique occasionnée par la pratique du karaté permettra également à ceux qui ne visent pas la "performance" et les titres de champion, de se maintenir en forme et de côtoyer un cercle de personnes agréables provenant de tout horizon et de toute tranche d'âge.

Ne l'oublions pas non plus, le karaté est avant tout un art martial. De ce fait, il ne développe pas uniquement le physique de ceux qui s'y adonnent, mais comporte aussi une composante intellectuelle et spirituelle qui permettra à tout un chacun d'entraîner et d'affiner sa mémoire, sa capacité à se concentrer et sa discipline, et permettra aux plus énergiques d'entre nous d'apprendre à se canaliser. Il va sans dire que ces capacités sont essentielles pour faire face aux défis qui peuvent se présenter à nous chaque jour.

À travers le développement du physique et de l'intellect que propose le karaté, il est sans conteste une activité très complète qui permet aux personnes de tout âge et de toute condition physique de maintenir ou de développer une vie saine et de qualité.

En tant que karatéka pratiquant depuis plus de 17 ans, j'ai eu l'occasion d'observer l'évolution de ceux qui exercent le karaté. Je peux aujourd'hui assurer avec certitude que, avec un *Sensei* comme le nôtre, c'est une activité qui apporte beaucoup de bénéfices dans tous les aspects de la vie, c'est pourquoi je ne peux qu'inciter à commencer ceux qui n'auraient pas encore eu le courage de sauter le pas.

Oss

Steve Jeanneret, mars 2017



L'ENSEIGNEMENT DU KARATE-DO

Signification des mots :

kara = vide ; **te** = main ; **do** = la voie, soit : « **la voie de la main vide** ».

Le karaté est un Art Martial à mains nues qui permet, grâce à un entraînement rationnel, d'éduquer le corps et l'esprit de telle sorte qu'il puisse trouver une réponse appropriée à toute forme d'agression.

Il met à disposition du pratiquant un éventail technique très large basé sur l'utilisation des armes naturelles du corps humain : pieds, poings, coudes, genoux, etc....

Le karaté est aussi une philosophie de vie où l'on introduit le respect, le contrôle de soi et l'application d'un code moral.

C'est une école de la vie où chacun trouvera sa place selon ses affinités et ses capacités tant physiques que morales. Il comprend de la maîtrise technique mais aussi la recherche de l'unité du corps et de l'esprit.

A travers la pratique et l'entraînement en salle (Dojo), se dégage donc une philosophie réelle : recherche de l'équilibre, de la plénitude et de la maîtrise de soi.

L'enfant ou l'adulte qui pratique le Karaté verra son agressivité disparaître au profit d'une combativité contrôlée qui lui servira dans tous les domaines de la vie courante.

BENEFICES DU KARATE POUR LES ENFANTS

Le karaté est une activité physique de combat et de défense permettant à l'enfant de développer plusieurs facettes, notamment :

La latéralisation	La souplesse	L'équilibre
La vitesse	L'orientation dans l'espace	Le respect d'autrui
La rigueur	La confiance en soi	La discipline

Le sensei met un accent particulier à travailler la psychomotricité avec des exercices rigolos, répétitifs et structurés pour favoriser la concentration et fait participer chaque enfant à l'entraînement selon son rythme.

Chaque enfant pourra aussi trouver un nouveau groupe d'amis pratiquant cette activité sportive.

INFORMATION PRATIQUES

Voici comment procéder pour entrer dans le club :

INSCRIPTION

Tu dois remplir un formulaire (disponible au Dojo) pour t'inscrire aux cours et devenir membre du club.

Tu recevras une feuille détaillée sur les prix des cours selon ton âge et la fréquence des cours. Pour les mineurs, le formulaire d'inscription doit être signé par les parents.

Chaque nouvel élève doit apporter **2 photos** pour le passeport où les licences seront collées et les passages de grade notés.

Il faudra également payer **une fois par année la licence de karaté** qui valide tous tes passages d'examens et tournois.

Le paiement du cours se fait sur **facture tous les trimestres (4 fois par année)**. Tu recevras ta facture au Dojo.

Il y a **un mois de préavis pour démissionner** du club et tu peux le faire par oral auprès du sensei.

MATERIEL

Pour suivre le cours de karaté tu devras te procurer le matériel suivant :

- **1 kimono**
- **Une paire de gants pour les mains et une paire de protections pieds**
- **Une gourde d'eau**

Pour les tournois, chaque participant doit avoir son propre matériel.

A savoir : un set de protection rouge (gants-pieds-ceinture) et un set de protection bleu (gants-pieds-ceinture). Pour les plus avancés, protection bouche, entre-jambes garçons et protège poitrine pour les filles.

Tout le matériel s'achète si possible au Dojo pour soutenir le club. La liste de prix est disponible au Dojo.

VIE DU CLUB

Le club participe à plusieurs compétitions durant l'année. Les principales sont :

3 PROMO TOUR (tournoi interclub pour enfants)

3 SWISS LIGUE

1 CHAMPIONNAT SUISSE

Le club organise également 1 stage de karaté par année avec des senseï d'autres clubs.

PLUSIEURS FACETTES DU KARATE

KATA

Dans les arts martiaux, le kata représente un combat se déroulant face à un ou plusieurs adversaires imaginaires. Rigoureusement codifié, il s'effectue sans surprise et se pratique seul ou en groupe (kata team).

L'étude du kata a pour but le travail de plusieurs aspects, l'enbusen (le schéma du kata), la technique (préparation, précision, positions, travail des hanches), l'énergie (kime, explosivité, kiai), le rythme ainsi que le chakugan (concentration, vigilance).

Par ailleurs, les mouvements exécutés dans les katas peuvent également être mis en application avec un partenaire lors d'exercices appelés bunkai. Cette pratique est indispensable à la bonne compréhension des mouvements exécutés dans le vide. Elle apportera également une meilleure conscience et un ressenti plus fort.



KIHON

Les kihons sont des séries de mouvements répétés plusieurs fois de suite. Ces techniques peuvent être exécutées sous forme d'attaques aussi bien que sous forme de blocages avec contre-attaques. Le kihon, à l'inverse du kata, n'est pas codifié et peut donc être appliqué de différentes manières ; du mouvement simple isolé aux enchainements dynamiques les plus complexes.

Par cette pratique, les élèves débutants ont la possibilité d'apprendre et d'acquérir les techniques de base.

Le fait d'exécuter sans relâche des techniques de base assure l'acquisition d'une mécanique gestuelle complète.



KUMITE

Le kumité est la forme de combat employée en karaté. Elle est axée sur les techniques pieds-poings dans une logique de gains de points.

L'apprentissage du kumité est intégré dans une planification évolutive adaptée à chaque niveau d'élève. La priorité est de pouvoir exécuter les différentes techniques avec contrôle.



PEDAGOGIE

Les exercices d'apprentissage sont basés sur une pédagogie ludique permettant à l'enfant de s'amuser en apprenant.

La confrontation n'est jamais violente et se fait toujours dans le respect de son partenaire.

Peu à peu, la maîtrise du corps parviendra également au contrôle des émotions. Un atout majeur pour la vie.

Chaque enfant est amené à participer à son rythme en intégrant sa personnalité et sa culture.

Le cours se déroule en groupe et il faut respecter les consignes du sensei ainsi que ses camarades de sport.

RITUELS ET REGLES

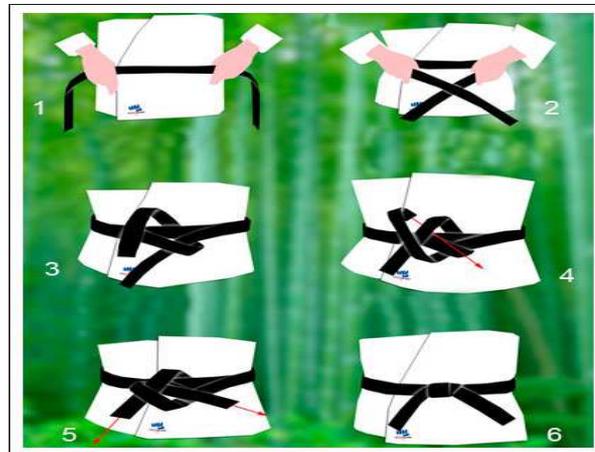
DOJO

En entrant au Dojo, il faut enlever ses souliers et les mettre sur l'étagère prévue. Chacun va dans son vestiaire. Il faut respecter les lieux.

Après s'être changé en kimono, il faut s'arrêter à l'entrée du tatami pour saluer et attendre que le sensei te dise de prendre place sur le tatami.

ATTACHER SON OBI (CEINTURE)

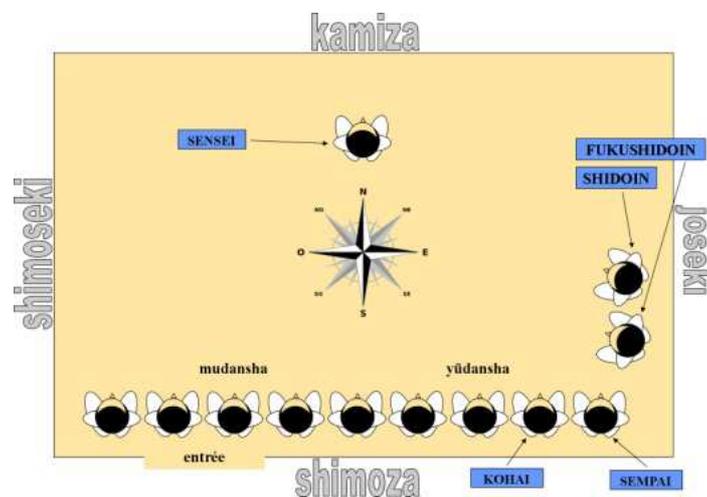
Le sensei montrera une fois aux nouveaux élèves la façon correcte d'attacher son obi (ceinture). Le débutant s'entraînera à la maison.



DEROULEMENT DES COURS

Lorsque le sensei te fait entrer sur le tatami les élèves se répartissent selon le schéma suivant :

Les élèves se placent du moins expérimenté à droite du sensei au plus expérimenté à gauche du sensei.



On pratique le salue rituel.



Il faut se préparer mentalement à suivre le cours et écouter le professeur sans se distraire.

Travailler avec respect avec son partenaire est une autre règle de base.

Durant le cours, le sensei donne les informations quant aux exigences des passages de grade (kyu) et des exercices exigés.

Il y a plusieurs pauses durant le cours.

La fin du cours se déroule avec le salut au professeur.

Le sensei compte en japonais durant les cours. Voici les chiffres de 1 à 10.

Voici les chiffres en japonais pour vous familiariser avec les termes :

一	1 - ichi	六	6 - roku
二	2 - ni	七	7 - shichi
三	3 - san	八	8 - hachi
四	4 - shi	九	9 - kyu
五	5 - go	十	10 - ju

LE PASSAGE DES KYU - GRADES

Les passages des ceintures se fait au dojo selon rendez-vous avec le sensei. Ils se font deux fois par année. Les résultats des passages de grade sont inscrits dans le passeport de chaque élève ce qui valide son travail.

Durant l'examen, chaque élève sera noté sur des exercices techniques de kihon, sur les katas présentés selon son grade et sur les techniques de combat.

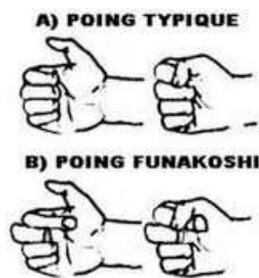
Ceinture	Niveau	Katas suggérés	Kihon et kumité
Jaune	8 ^{ème} kyu	Heian Shodan	Selon le grade préparation avec le sensei.
Orange	7 ^{ème} kyu	Heian Nidan	
Verte	6 ^{ème} kyu	Heian Sandan	
Bleue 1	5 ^{ème} kyu	Heian Yondan	
Bleue 2	4 ^{ème} kyu	Heian Godan	
Marron 1	3 ^{ème} kyu	Tekki Shodan – Bassai Dai	
Marron 2	2 ^{ème} kyu	Bassai –Dai, Jihon,	
Marron 3	1 ^{er} kyu	Bassai –Dai, Jihon, Kanku Dai	
Noire	1 ^{er} dan	Bassai –Dai, Jihon, Kanku-Dai, Empi	

PARTIE AIDE MÉMOIRE

Cette partie ce veut un petit aide mémoire à l'intention de l'élève afin qu'il puisse réviser chez lui les notions de base.

LES DIFFERENTES TECHNIQUES DU KARATE SHOTOKAN

Poing Funakoshi



Les parties du corps en japonais



Résumé :

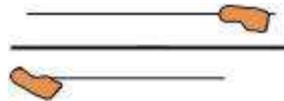
1	Positions	DACHI	mots qui se terminent par DACHI
2	Déplacements	UNSOKU	mots qui se terminent ASHI
3	Défenses/blocages	UKE WASA	mots qui se terminent par UKE
4	Attaques de bras	ZUKI	mots qui se terminent par ZUKI et UCHI
5	Attaques de jambes	GERI	mots qui se terminent par GERI

1 Les principales positions DACHI

Une des particularités du Karaté Do est de formaliser les positions pour travailler différentes capacités comme le transfert du centre de gravité, le renforcement musculaire, l'amélioration des appuis, la transmission de la puissance, les déplacements, etc... Le karaté comporte une vingtaine de postures conventionnelles que l'on classe en trois catégories;

- **Les postures préliminaires**, positions d'attente ou de cérémonial;
- **Les postures intermédiaires**, qui sont des points de passage dans l'enchaînement d'actions, ou des positions finales à l'achèvement d'une action;
- **Les postures de combat**, qui offrent des conditions de stabilité et de mobilité adaptées aux différentes séquences d'attaque et de défense

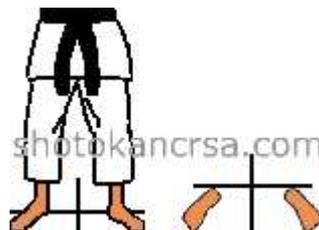
Fudo-Dachi



Position de combat par excellence. Elle combine les caractéristiques du kiba dachi pour la jambe arrière et du zenkutsu dachi pour la jambe l'avant. C'est la position des karatékas de niveau avancé.

Hachiji-Dachi

Position d'attente, pieds écartés de la largeur des hanches et orteils pointant vers l'extérieur. C'est la position adoptée après le salut soit pour commencer un kata ou tout autre exercice. C'est pourquoi on la nomme aussi yoi dachi ou shizen-tai littéralement position où l'on est prêt. Le défaut couramment constaté est d'écartier exagérément les pieds.



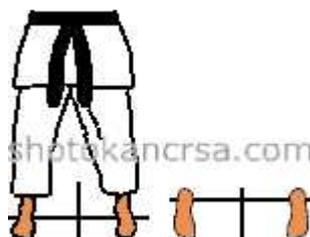
Hangetsu-Dachi

Position du sablier large (pied gauche avancé), cette position est une exagération de fudo dachi. On la trouve uniquement dans l'école Shotokan. Les genoux sont vers l'intérieur. Caractéristique du kata Hangetsu.



Heiko-Dachi

Position d'attente, pieds écartés de la largeur des hanches avec les bords internes parallèles



Moroashi-Dachi

Idem que Heiko-dachi, mais un pied en avant.

Heisoku-Dachi

Position d'attente pieds joints. Certains katas débutent dans cette position, notamment Jion, Jiin, Jitte, Chinte et Unsu. On la retrouve aussi dans Heian Sandan.



Kiba-Dachi

Position du cavalier. le poids est équitablement réparti sur les deux jambes. Les pieds sont parallèles, écartés de 2 fois la largeur des hanches, talons sur la même ligne, genoux pliés. C'est la position caractéristique des katas Tekki. On retrouve cette position aussi dans Heian Sandan.



Kokutsu-Dachi

Position vers l'arrière propice à la défense. Pied avant sur la même ligne que le talon arrière. Jambe avant pliée, genou vers l'extérieur. La difficulté réside dans le placement du centre de gravité vers l'arrière. Les deux pieds sont alignés et forment un angle droit. La jambe arrière est fortement fléchie tandis que la jambe avant l'est légèrement avec le talon décollé du sol. On doit pouvoir frapper en mae geri de la jambe avant sans déplacer le bassin vers l'arrière. On le retrouve dans Heian Shodan.



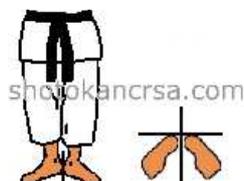
Kosa-Dachi

Position pieds croisés. Tout comme la position neko ashi dachi, tout le poids est porté sur une seule jambe tandis que l'autre sert de stabilisateur. On retrouve cette position dans Heian Nidan, Heian Godan et Bassai Dai. A partir de zen kutsu, ramenez le pied arrière contre le pied avant. Seule la balle du pied est posée au sol à l'extérieur du pied avant. Les jambes sont croisées, le corps de face.



Musubi-Dachi

Position d'attente talons joints et pointes de pieds ouverts, c'est dans cette position que l'on effectue le salut debout.



Nekoashi-Dachi

Position dite du chat. Tout le poids du corps est sur la jambe arrière dont le pied est orienté de 45° à 30° vers l'avant. La jambe avant dont le bout du pied ou les orteils reposent délicatement au sol sert de stabilisateur. Elle permet de riposter instantanément par un coup de pied. On la retrouve dans Unsu.



Renoji-Dachi

En forme de L ; talon pied avant même ligne que talon arrière. Position assez similaire à teiji dachi, mais ici l'axe du pied avant passe par le talon du pied arrière. Quatrième position dans Heian Shodan.



Sanchin-Dachi

Position du sablier. Elle porte ce nom en raison de l'orientation des pieds vers l'intérieur. Les orteils du pied arrière sont sur la ligne du talon du pied avant. Dans cette position solide on cherche à concentrer la force à l'intérieur des jambes. À partir de uchi achiji dachi, avancer le pied avant d'une longueur. Kata Nijushiho.



Sochin-Dachi

Position semblable à kiba dachi mais faisant un angle de 45° avec la ligne d'attaque. Le corps, tourné vers celle-ci, est de 3/4. Même répartition du poids que pour kiba dachi. Caractéristique du kata Sochin.



Tsuru-Ashi-Dachi

Position debout sur une seule jambe. Debout sur une jambe, l'autre levée, le dessus du pied en contact avec le creux du genou de la jambe d'appui. C'est une position caractéristique du kata Gangaku et Enpi.



Zenkutsu-Dachi

Position vers l'avant, souvent utilisée en kata. La jambe avant est fléchie tandis que la jambe arrière est tendue. L'espacement latéral entre les deux pieds est généralement de la largeur du bassin lorsqu'on débute. Cependant, cette caractéristique peut varier, en fonction du niveau du pratiquant, de 80 à 100cm.



2 Les déplacements UNSOKU (mots en ashi)

Yumi ashi	avancer d'un pas
Hiki ashi	reculer d'un pas
Yori ashi	pas glissé
Tsugi ashi	pas chassé
Okuri ashi	double pas
Mawari ashi	déplacement tournant autour du pied avant
Ushiro mawari ashi	déplacement tournant autour du pied arrière

3 Les défenses/blocages UKE WASA



Age-uke

blocage de l'avant bras en remontant

On utilise dans cette technique le réflexe naturel qui consiste à se protéger en levant le bras lors que l'on craint un coup venant de haut en bas sur la tête ou au visage (ex : coup de bâton, jodan oi-zuki). Les mains se croisent devant le plexus, le poing du bras qui bloque monte, il y a rotation de l'épaule au kime alors que l'autre poing rejoint la taille en hikite et que la hanche participe au coup par une rotation directe.



Gedan-barai
défense basse

Balayage de l'avant-bras pour contrer un coup de niveau bas (ex : mae-geri). La main d'appel descend vers le sol, poing fermé. Le poing monte à l'oreille et descend en arc de cercle jusqu'au genou de la jambe avant; le coude joue de pivot. L'autre poing revient en hikite à la taille. Les hanches participent au mouvement par une rotation inverse.



Shuto-uke ;
blocage latéral du sabre de main

La défense typique du karaté, en position kokutsu-dachi, les deux mains ouvertes et droites. Main d'appel : pique; main qui bloque monte à l'oreille, paume vers elle. Rotation de l'avant-bras au kime pour que le tranchant de la main arrive au point d'impact. La main en hikite vient se placer au niveau du plexus, toujours en shuto (ou nukite). Comme pour le mouvement précédent, la hanche participe par une rotation inverse.



Soto-uke ;
blocage de l'avant-bras utilisant un mouvement circulaire de l'extérieur vers l'intérieur pour dévier l'attaque latéralement.

Au moment de l'impact utiliser une vigoureuse action rotative de l'avant-bras. L'avant-bras vient bloquer une attaque de niveau moyen (plexus) dans un balayage circulaire et légèrement descendant parti de l'extérieur et se terminant au niveau de l'épaule du bras qui fait hikite à la taille. La main d'appel : pique aux yeux. La hanche participe par une rotation directe.



Uchi-uke ;
Blocage de l'avant-bras utilisant un mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur pour dévier l'attaque latéralement.

Le poing part des côtes flottantes et monte jusqu'au niveau de l'épaule extérieure grâce à une rotation qui s'articule autour du coude. Les deux avant-bras se croisent au niveau du plexus. La main d'appel (pique aux yeux) vient se positionner en hikite à la taille. Les hanches participent au mouvement par une rotation inverse. Au moment de l'impact utiliser une vigoureuse action rotative de l'avant-bras.



Empi uke :
Blocage avec le coude, poings aux hanches.

La plus connue est celle qui apparaît dans Heian Sandan .



Gedan juji uke :
Blocage des mains bras croisés au niveau bas.

On bloque à l'intérieur de la fourche constituée par le croisement des avants-bras au niveau des poignets.



Haishu uke :
Blocage utilisant le dos de la main ouverte.

Il se fait toujours dans un mouvement circulaire allant de l'intérieur vers l'extérieur, de profil par rapport à l'attaque.



Jodan juji uke :

Blocage des mains bras croisés au niveau du visage.

Il consiste à rejeter une attaque vers le haut comme dans la technique jodan age uke. Cette technique peut aussi bien se faire les mains ouvertes que fermées. Dans le premier cas elle permet d'enchaîner très rapidement sur une saisie.



Gedan jui uke :

Blocage bas des poignets croisés, en général contre un coup de pied.



Kakiwake uke :

Blocage exécuté simultanément avec les deux bords externes des deux avant-bras en écartant généralement à hauteur moyenne.

On écarte avec force de l'intérieur vers l'extérieur. Cette défense est conseillée pour se débarrasser d'une tentative de double saisie au col; on monte les avant-bras entre ceux de l'adversaire puis on les écarte vers l'extérieur, coudes en bas.. La technique est exécutée avec poings fermés ou mains ouvertes.



Mikazuki geri uke :

Balayage avec la plante du pied dans un mouvement circulaire en croissant de l'intérieur vers l'extérieur.

Cette technique est étudiée dans de nombreux katas.



Morote uchi uke :

Blocage double renforcé par l'autre main sur l'avant bras.

La trajectoire du blocage est la même que uchi uke : mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur pour dévier l'attaque latéralement. On retrouve cette technique dans de nombreux katas avec le renfort au niveau du coude et poing fermé.



Morote tsukami uke :

Blocage effectué sur un coup de poing, par saisie simultanée des deux mains, en général au niveau moyen.

La main avant balaye au niveau du coude tandis que la main arrière crochète le poignet de l'adversaire, le tout dans un mouvement circulaire de l'extérieur vers l'intérieur et de haut en bas.. Cette technique déséquilibre l'adversaire et peut être l'amorce d'une clé de bras.



Nami gaeshi :

Aussi nommé nami ashi. Balayage en remontant avec la plante du pied.

Cette technique est caractéristique du kata Tekki shodan où elle s'effectue à partir de la position kiba dachi. Le genou sert de pivot et tout en conservant le centre de gravité dans cette configuration il faut relever la plante du pied vers le bas-ventre dans un mouvement circulaire pour dévier un coup de pied bas (mae geri) vers le haut. Cette technique peut aussi être utilisée comme esquive sur une tentative d'attaque ou de balayage de la jambe.

**Osae uke :**

Blocage poussé avec la paume de la main du haut vers le bas où l'on cherche à dévier l'attaque vers le sol.

Cette technique ressemble beaucoup à otoshi uke. On la retrouve dans [Heian Nidan](#) et [Kanku Dai](#).

**Otoshi uke :**

Blocage avec le tranchant externe de l'avant-bras ou du poing, dans un mouvement du haut vers le bas pour dévier l'attaque vers le bas.

Cette technique particulièrement puissante convient très bien à des attaques de bras au niveau moyen et au coup de pied latéral pénétrant (yoko geri kekomi).

**Tate shuto uke :**

Blocage du sabre de main vertical qui utilise une large trajectoire circulaire de l'intérieur vers l'extérieur en partant du flanc opposé.

Le blocage s'effectue avec la partie extérieure de l'avant bras, doigts vers le haut , poignet fortement plié. Le bras est tendu. On la retrouve dans [Bassai Dai](#) et [Kanku Dai](#).

4 Les attaques bras ZUKI - UCHI

**Gyaku zuki :**

Coup de poing arrière, en position zenkutsu dachi, on frappe du poing opposé à la jambe qui est avancée.

La technique peut s'exécuter en avançant. La puissance de cette technique réside dans l'utilisation correcte de la rotation des hanches.

**Oi zuki :**

Coup de poing direct en avançant d'un pas.

La position la plus utilisée pour cette technique est le zenkutsu dachi. On cherche à utiliser l'énergie cinétique engendrée par le long déplacement pour frapper avec puissance.



Kizami zuki : Coup de poing avant avec esquivé du buste position zenkutsu dachi, qui ajoute une force de rotation à la force de translation des hanches. Vise habituellement la tête. Il peut se donner sur place, après un bloc ou une esquivé, ou en avançant mais avec une rotation finale des hanches pour pousser la technique

Attaques mains fermées

Age zuki :

Coup de poing en remontant. Cette technique peut aussi être utilisée comme déflecteur d'une attaque directe pour ensuite frapper l'adversaire. Elle est caractéristique du kata Empi

Awase zuki :

Double coup de poing. On frappe ici avec les deux poing de manière directe et sur le même plan vertical. Cette technique peut s'exécuter soit sur place soit en déplacement

Choku zuki :

C'est le coup de poing de base. Il est direct et utilise une rotation complète du poignet soit 180°

Fumitsuki : Coup de poing écrasant

Haishu-uchi : Revers de main

Heiko-tsuki : Coup de poing parallèle

Hiraken-tsuki : Coup de poing avec phalanges avant

Ippon nukite : Pique d'un doigt

Ippon-ken : Poing d'un doigt

Kagi-tsuki : Coup de poing en crochet

Kakuto-uchi : Le revers du poignet

Keito-uchi : (Crête du coq) doigts et le pouce courbé vers l'intérieur

Kagi zuki : Coup de poing en crochet. On frappe sur le côté opposé au poing qui frappe dans un petit mouvement circulaire

Heiko zuki :

Double coup de poing. On frappe ici avec les deux poing de manière directe et sur le même plan horizontal. Cette technique peut s'exécuter soit sur place soit en déplacement

Hasami zuki :

Double coup de poing. On frappe ici avec les deux poing de manière circulaire. Cette technique peut s'exécuter soit sur place soit en déplacement

Mawashi zuki :

Coup de poing circulaire. Il faut bien penser à tourner le poing en fin de course afin de frapper avec les deux premières phalanges (kento)

Mawashi-tsuki : Coup de poing circulaire

Morote-tsuki : Coup de poing double

Nakadaka-ken : Poing à une phalange deuxième de l'index

Nihon-nukite : Pique à deux doigts

Nukite : Pique de main

Otoshi hiji-ate uchi : Coup de coude vers le bas

Teisho-tsuki : Coup de poing de la paume de la main

Tettsui-uchi : Marteau de fer

Toho-uchi : (Hirabasami) Main en gueule du tigre

Tetsui otoshi :

Coup de poing en marteau dans un mouvement de haut en bas. On la retrouve dès le kata Heian Shodan

Tetsui hasami uchi :

Double coup de poing en marteau. On peut utiliser cette technique aussi bien au niveau haut que moyen

Tate zuki :

Coup de poing direct, comme le choku zuki, mais la rotation du poignet n'est que de 90°. La position du poing est verticale à l'arrivée

Uraken uchi :

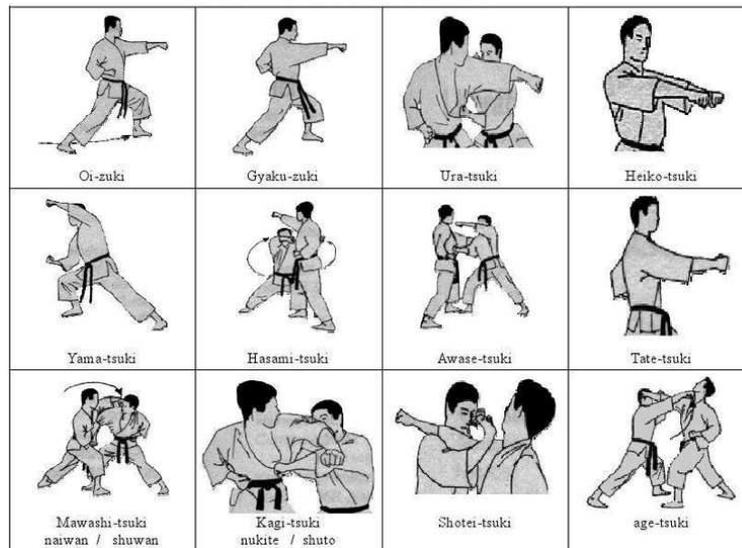
coup porté du revers du poing. Tout comme les autres techniques de poings elle peut être associée à de multiples déplacements. Ce coup vise généralement la tête.

Ura zuki :

Coup de poing direct où l'on n'utilise aucune rotation du poignet. Le départ tout comme l'arrivée se font en supination

Ura-tettsui-uchi : Marteau de pouce

Zuki - Punches



Yoko zuki :

Coup de poing direct sur le côté. Cette technique est souvent exécutée à partir de la position kiba dachi

Yoko tetsui uchi :

Coup de poing en marteau sur le côté. Cette technique est souvent exécutée à partir de la position kiba dachi

Attaques mains ouvertes

Furi-uchi :

Coup frappé diagonalement de bas en haut, avec la main en sabre

Haito-uchi :

Sabre interne de la main (côté du pouce)

Haito uchi :

Technique utilisant le tranchant interne de la main dans un mouvement circulaire de l'extérieur vers l'intérieur

Nukite :

Attaque utilisant la pointe des doigts. Cette technique nécessite un renforcement des doigts assez difficile à obtenir. Cependant, elle peut être utilisée sur des points vitaux sans durcissement préalable. Les techniques décrites dans le chapitre attaques mains ouvertes peuvent être adaptées sans difficulté à l'utilisation du nukité

Teisho uchi :

Attaque utilisant la paume de la main. Les techniques décrites dans le chapitre attaques mains ouvertes peuvent être adaptées sans difficulté à l'utilisation du teisho uchi

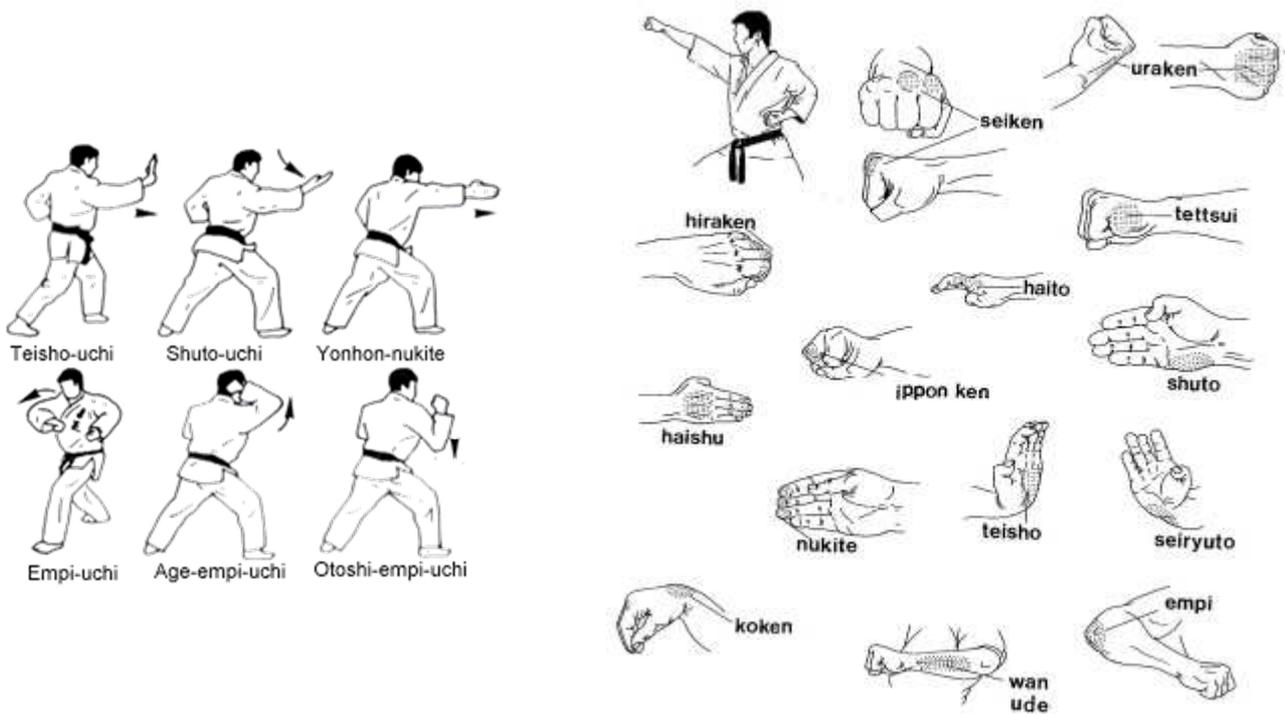
Uchi mawashi shuto uchi :

Technique utilisant le tranchant externe de la main dans un mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur. La technique se termine la main en pronation

Ura haito uchi :

Technique utilisant le tranchant interne de la main dans un mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur main en supination

Yonhon-nukite : Pique à quatre doigts



Attaques de coude

Jodan mae age empi uchi : Coup de coude de face en remontant

Yoko hiji-ate uchi : Coup de coude de côté

Yoko empi uchi : Coup de coude latéral

Mawashi hiji-ate uchi : Coup de coude circulaire

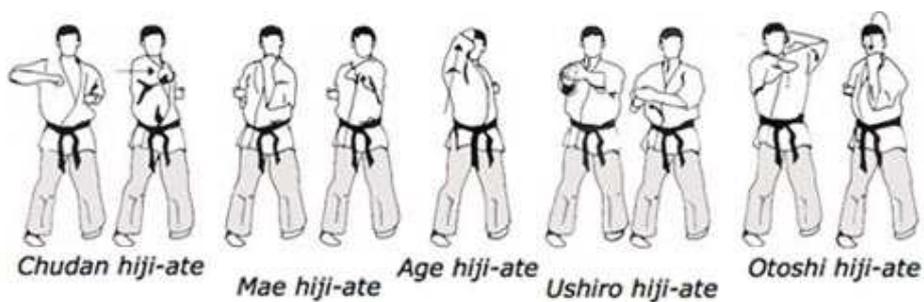
Mawashi empi uchi : Coup de coude circulaire

Ushiro hiji-ate uchi : Coup de coude vers l'arrière

Tate hiji-ate uchi : Coup de coude vertical donné de bas en haut (de face)

Ushiro empi uchi : Coup de coude vers l'arrière

Otoshi empi uchi : Coup de coude de haut en bas



5 Les attaques jambes GERI

Mae geri :

Coup de pied de face qui peut se donner soit avec la balle du pied, soit avec le talon (forme kekomi) ou le dessus du pied (kingeri). Certains utilisent la pique de orteils pour atteindre des poings vitaux



Mawashi geri :

Coup de pied circulaire. Les surfaces de frappe utilisées sont la balle du pied ou le dessus du pied



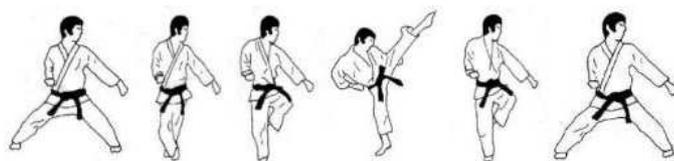
Yoko geri kekomi :

Coup de pied de côté pénétrant. On utilise le tranchant externe du pied ou parfois le talon comme surface de frappe



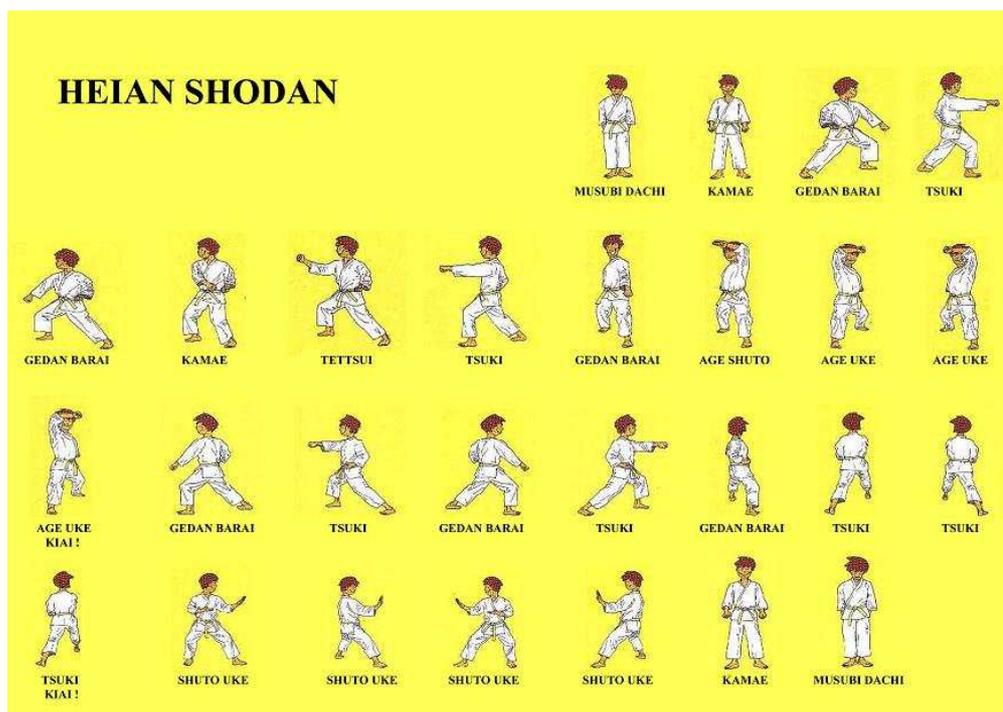
Yoko geri keage :

Coup de pied de côté fouetté

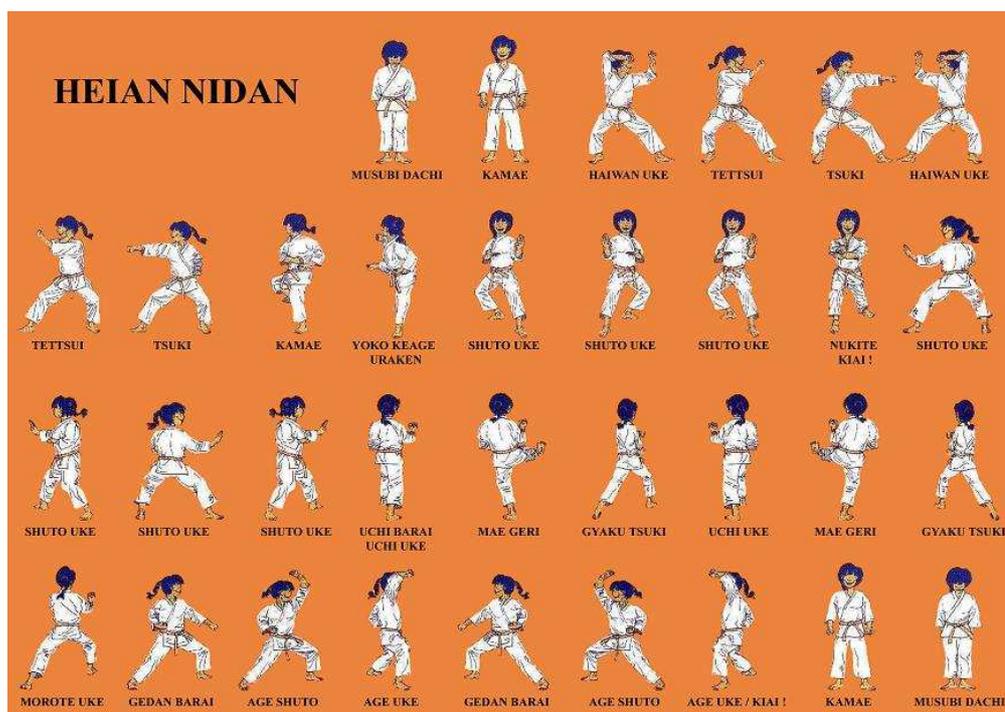


Les différents kata jusqu'à la ceinture marron 1^{er} kyu

Ceinture jaune 8^{ème} kyu Heian Shodan



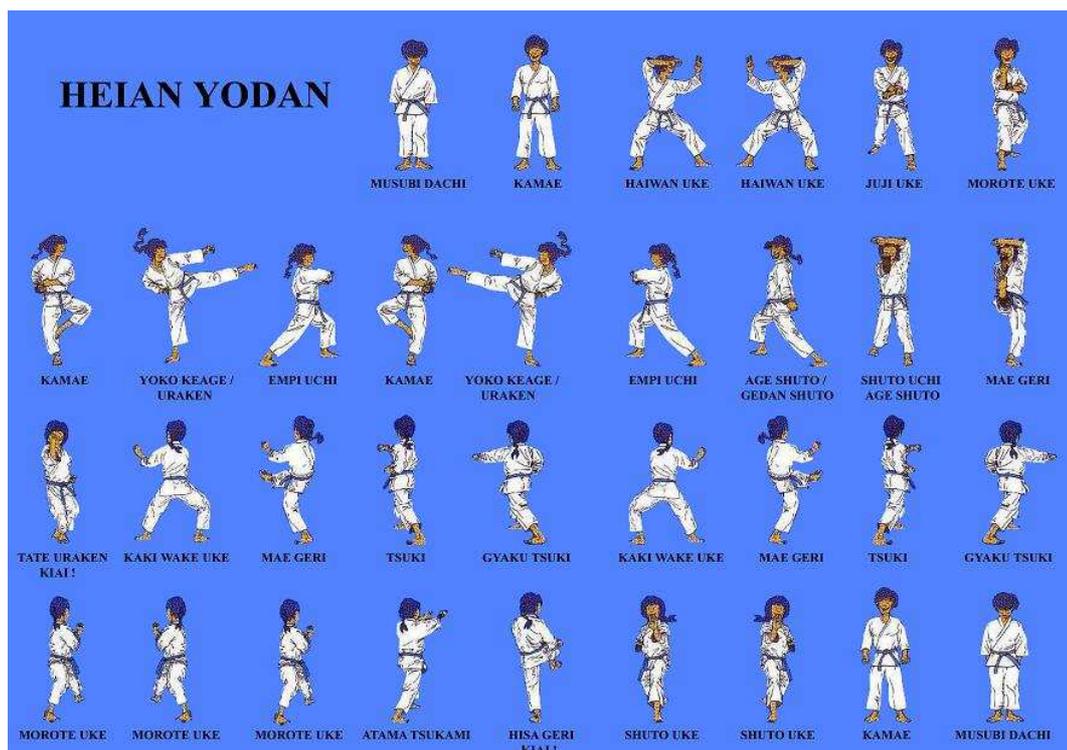
Ceinture orange 7^{ème} kyu Heian Nidan



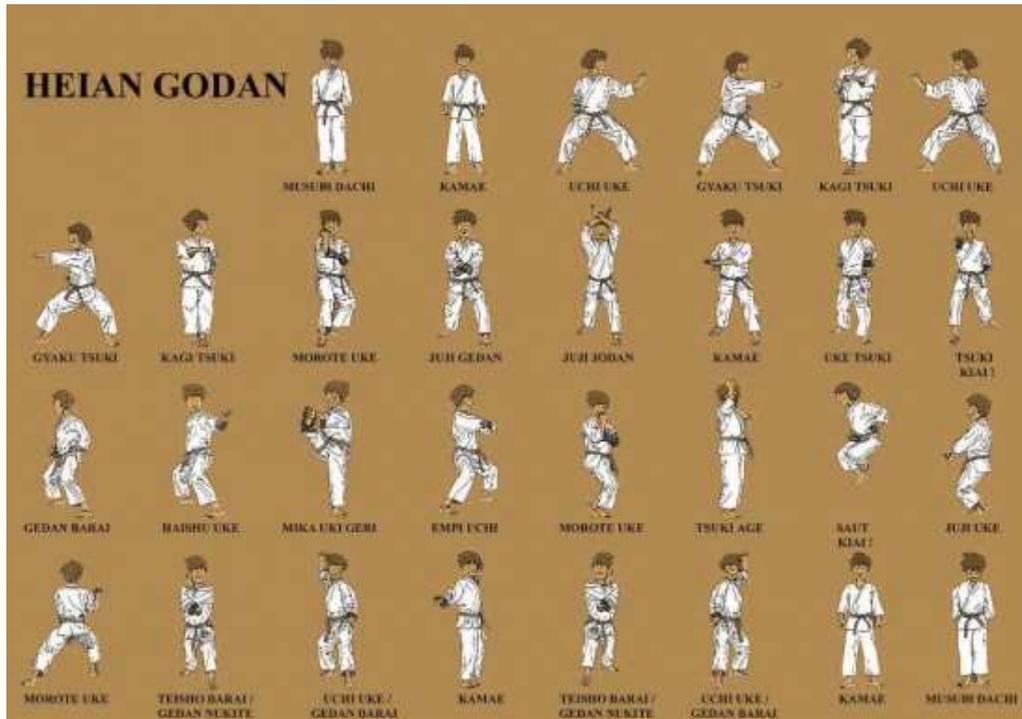
Ceinture verte 6^{ème} kyu Heian Sandan



Ceinture bleue 1 5^{ème} kyu Heian Yondan



Ceinture bleue 2 4^{ème} kyu Heian Godan



Ceinture marron 3 3^{ème} kyu Tekki Shodan

