

Chapitre I

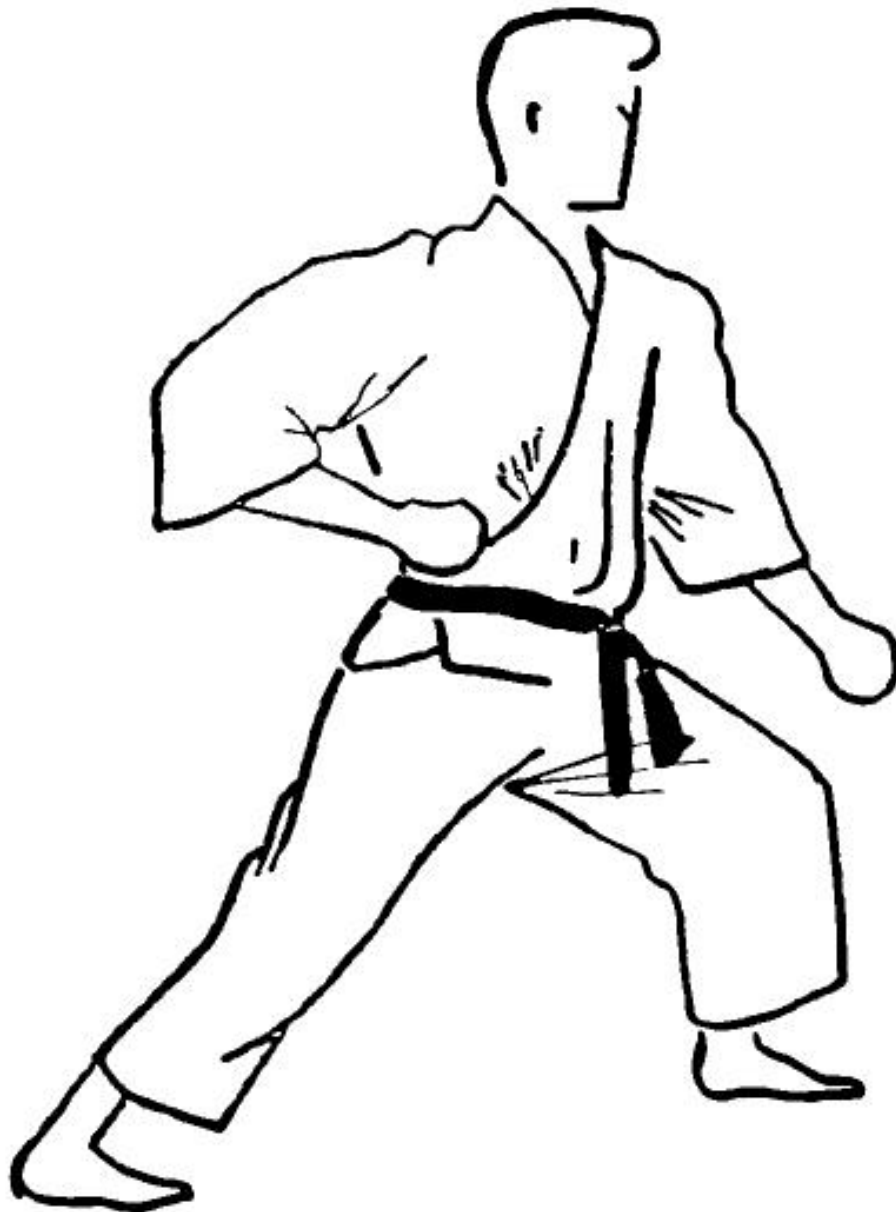
Les POSITIONS

1/ **ZEN-KUTSU DACHI** ou **ZEN-KUTSU** (jambe avant pliée).

Le pied avant est plié, le genou est à l'aplomb du gros orteil, la jambe arrière est tendue, le buste bien droit, l'écartement entre le pied avant et le pied arrière est de deux fois la largeur des épaules.

Le poids est réparti à 70% jambe avant, 30% sur jambe arrière.

On se met en **ZEN-KUTSU** pour attaquer fortement l'adversaire.



Position : **ZEN-KUTSU**

2/ **KO-KUTSU** (jambe arrière pliée).

La jambe arrière est pliée en forçant vers l'extérieur, les hanches sont à l'aplomb du talon. Le pied avant doit pouvoir se détendre pour frapper rapidement l'adversaire.

Poids du corps sur la jambe arrière à 70% et sur la jambe avant à 30%.

La position **KO-KUTSU** est une position de défense utilisée principalement pour bloquer une attaque.



Position KO-KUTSU

3/ **KIBA-DACHI** (cavalier de fer).

Les jambes sont écartées d'environ deux fois la largeur des épaules, genoux pliés vers l'extérieur et à l'aplomb du gros orteil, pieds vers l'avant.

Le buste reste droit, le centre de gravité est bas.

La position **KIBA-DACHI** est principalement utilisée pour les attaques de côté.

C'est une position très forte qu'on utilise aussi pour les études des techniques de base.



Position KIBA-BACHI

4/ **FUDO-DACHI** (position d'assaut).

Les deux pieds sont dirigés vers l'avant, le poids du corps est réparti également sur les deux jambes. La jambe arrière est pliée (comme en *ZEN-KUTSU*), le genou de la jambe arrière exerce une tension vers l'extérieur (comme en *KIBA-DACHI*).

On peut considérer également que c'est un *ZEN-KUTSU* pour la jambe avant et un *KO-KUTSU* pour la jambe arrière.

C'est la position adoptée en compétition, car elle permet des déplacements rapides.

NOTA : la position *FUDO-DACHI* étant une position adoptée en compétition, n'obéit pas à des règles précises : c'est une question de morphologie et chaque pratiquant l'exécute suivant sa propre conception et son tempérament.



Position FUDO-BACHI

5/ **NEKO-ASHI-DACHI** (position du chat).

La jambe avant repose sur le sol par le bol du pied, talon levé, le pied se trouve ainsi perpendiculaire au sol.

La jambe arrière est pliée et supporte 90% du poids du corps.

Cette position est très utilisée pour les attaques de pieds.



Position NEKO-ASHI-DACHI

Chapitre II

Les ATTAQUES

- Poing

- Pieds

1/ **OI-TSUKI** ou **OI-ZUKI** (coup de poing direct en avançant).

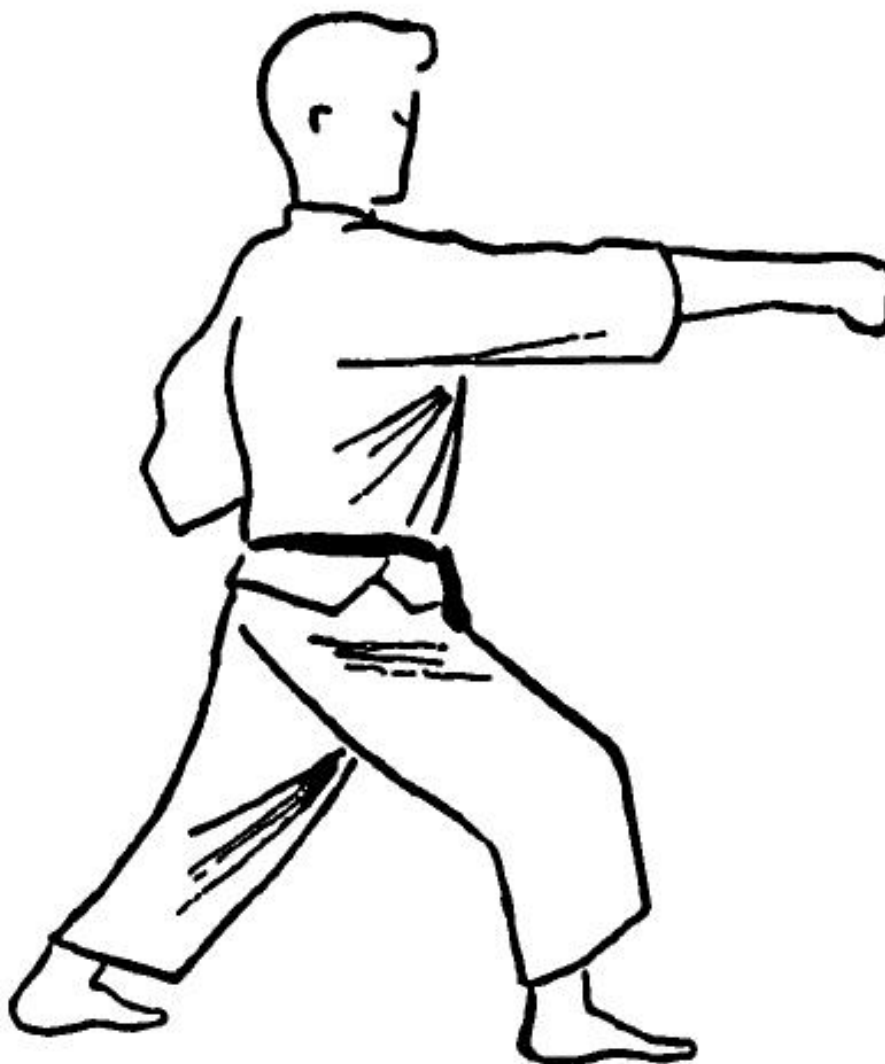
De la position **ZEN-KUTSU**, la jambe se porte vivement en avant. Au moment où le pied touche le sol, le poing se détend et frappe vigoureusement l'adversaire, en accomplissant une demi-rotation sur sa trajectoire.

Le poing qui frappe est celui qui est du même côté que la jambe qui avance.

Les épaules ne doivent pas être levées ni contractées, la puissance du corps est transmise au poing par l'intermédiaire des hanches.

On utilise le **OI-TSUKI** pour frapper directement les points vitaux de l'adversaire.

NOTA : pour toutes les techniques de poing : le bras qui est en avant revient rapidement en arrière, pour ajouter, par réaction, à la force du coup



Attaque OI-TSUKI

2/ **GYAKU-TSUKI** ou **GYAKU-ZUKI** (coup de poing jambe en arrière).

De la position *KO-KUTSU*, le poing arrière frappe vigoureusement l'adversaire, entraîné par la rotation des hanches.

Le *GYAKU-TSUKI* peut s'exécuter sur place ou en avançant. C'est toujours le poing opposé à la jambe qui avance, qui frappe (à l'inverse du *OI-TSUKI*).

On utilise le *GYAKU-TSUKI*, en général, après avoir bloqué ou dévié une attaque adverse et en contre-attaque vigoureusement sur les point vitaux.



Attaque GYAKU-TSUKI

3/ **SHUTO UCHI** ou **SHUTO** (sabre de main).

En attaquant comme pour *OI-TSUKI*, porter la paume de la main droite contre l'oreille droite, puis frapper brusquement l'adversaire avec le tranchant de la main, paume vers le ciel.

On utilise le sabre de mains pour frapper l'adversaire sur le cou (au niveau de la carotide) ou à la gorge (revers de la main, paume vers le bas), sur le clavicule, etc.



Attaque SHUTO-USHI

4/ **RIKEN UCHI** (attaque en revers de poing).

De la position *KIBA-DACHI*, le poing se détend vigoureusement et frappe l'adversaire en direction de la tempe ou du visage.

On frappe avec le revers du poing en se servant du coude comme pivot. On frappe avec le revers du poing latéralement ou en arc de cercle de haut en bas

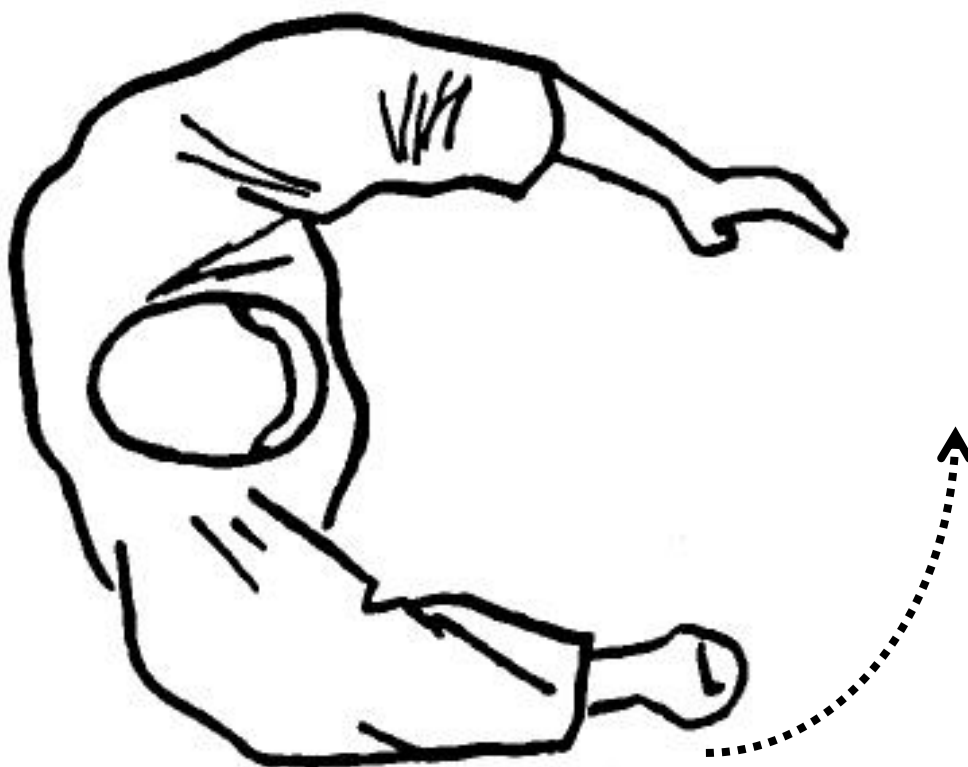
Le *RIKEN-UCHI* est principalement utilisé, après avoir bloqué une attaque de l'adversaire pour le contre-attaquer.



Attaque RIKEN-USHI

5/ **MASWASHI-TSUKI** (coup de poing circulaire).

Le poing frappe en arc de cercle de façon à toucher le but en visant un point situé perpendiculairement à soi. On se sert au maximum de la puissance fournie par la rotation des hanches.



Attaque MAWASHI-TSUKI

6/ **MOROTE-TSUKI** (double poings au même niveau).

Les deux poings frappent en même temps et au même niveau.
C'est une attaque puissante, difficile à bloquer.



Attaque MOROTE-TSUKI

7/ **YAMA-TSUKI** (double poings à niveaux différents).

Même attaque que *MOROTE-TSUKI*, mais un poing frappe au visage et l'autre au plexus.



Attaque YAMA-TSUKI

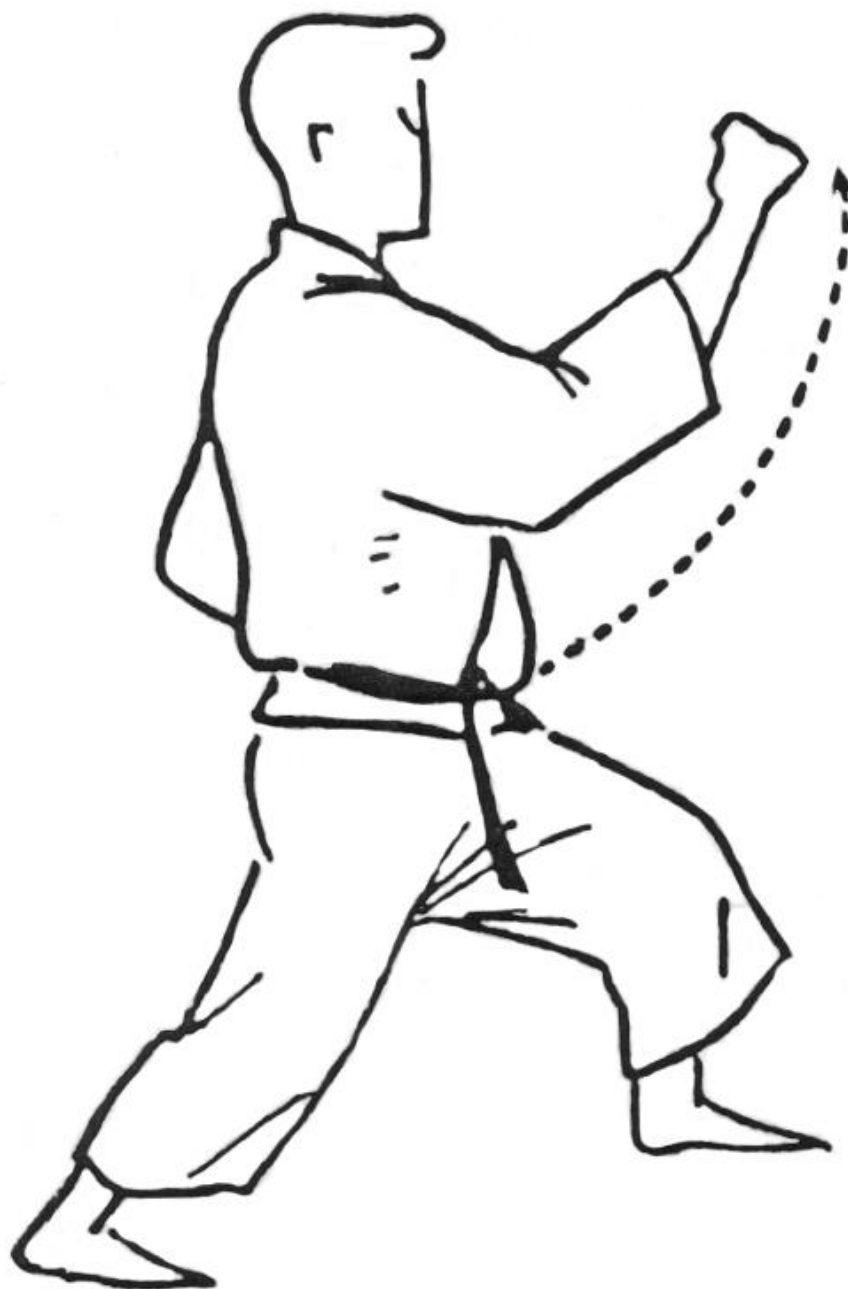
8/ **AGE-TSUKI** (coup de poing montant).

Le poing frappe en arc de cercle de bas en haut. Le coude rase le corps de très près.

On frappe en général la pointe du menton (uppercut).

Variante : le poing part de la hanche, dans un mouvement ascendant, en arc de cercle, la rotation du poignet s'effectue comme pour OI-TSUKI.

Au poing d'impact, les doigts sont dirigés vers le sol.



Attaque AGE-TSUKI

9/ **TEISHO-UCHI** (coup avec le talon de paume de main).

La technique de frappe est la même que *OI-TSUKI*, le coup est donné avec la paume de la main, soit paume vers le bas (attaque à la base du nez en remontant), soit vers le haut (attaque du menton).



Attaque TEISHO-USHI

9/ **TETSUI-UCHI** (attaque en marteau de fer).

On frappe avec l'éminence hypothénar du poing. L'attaque se fait de haut en bas ou latéralement. C'est une attaque puissante. Il est nécessaire de bien serrer le poing.



Attaque TETSUI-USHI

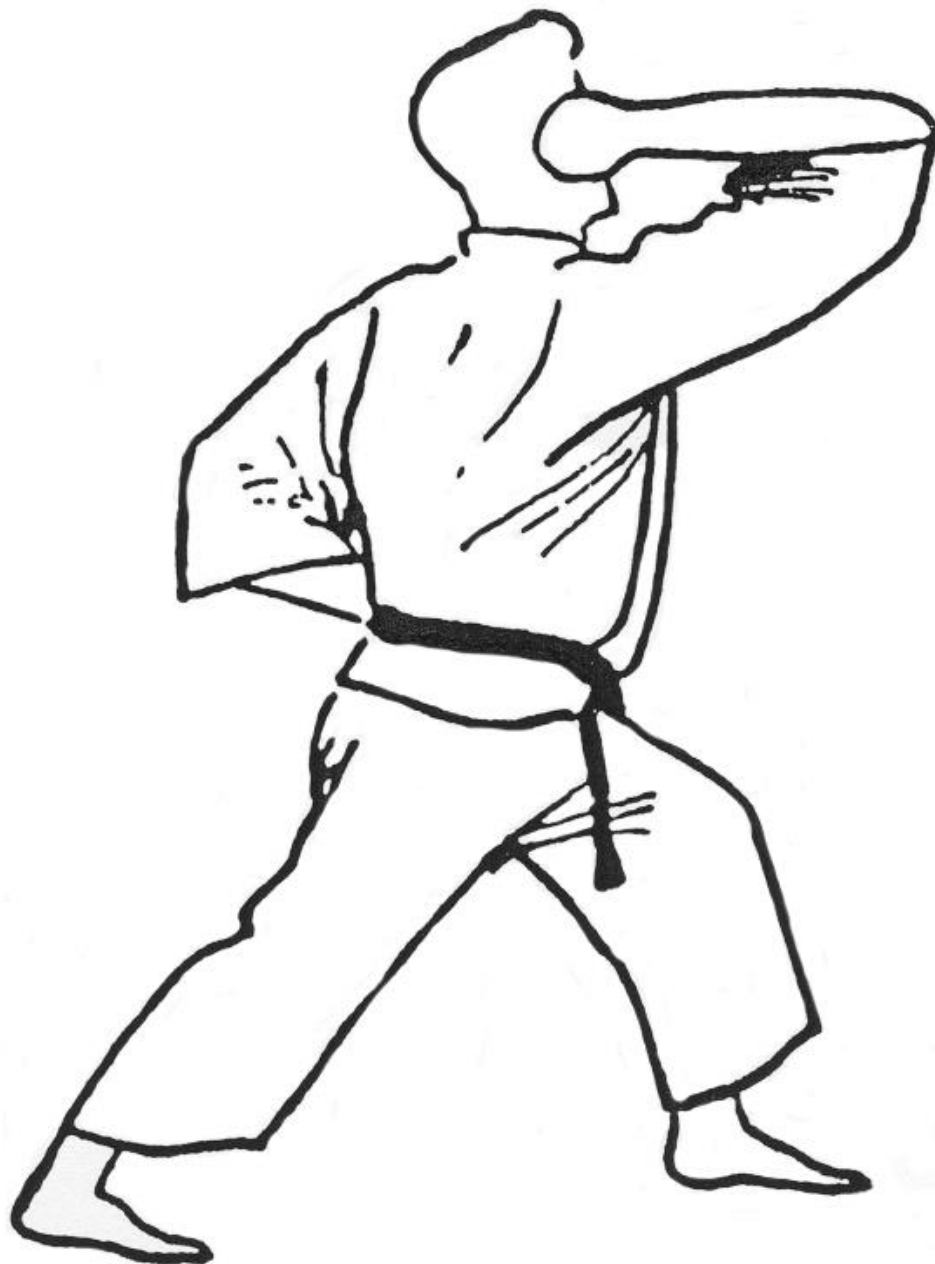
10/ **EMPI-UCHI** (attaque du coude).

Le coude est une des armes les plus dangereuses du corps, car ses attaques provoquent de graves blessures.

Le coude s'utilise dans toutes les directions : de face, de côté, en montant, en descendant, en arrière.

L'avant-bras doit toujours être fortement plié, on frappe droit vers le but, avec la force communiquée par les hanches.

Un principe de base est à retenir pour qu'une attaque du coude soit efficace : «c'est le corps qui frappe par l'intermédiaire du coude».



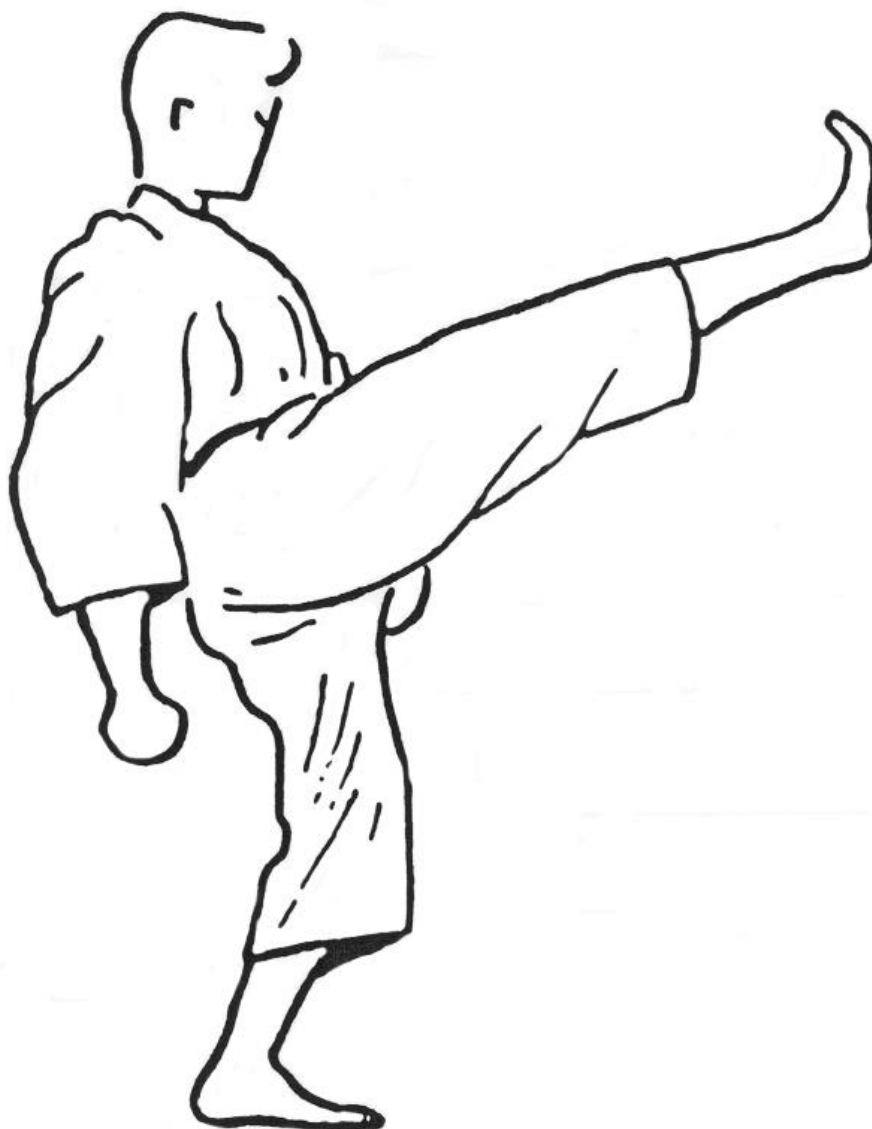
Attaque EMPI-UCHI

11/ **MAE-GERI** (coup de pied direct).

De la position *ZEN-KUTSU*, on amène le genou devant soi, hauteur du plexus, en se servant du genou comme pivot, on détend la jambe vivement, en «coup de fouet», le pied frappe avec la partie charnue sous les orteils, «le bol». Ce coup est percutant (*KEAGE*). Il peut aussi être défonçant (*KEKOMI*), le pied au lieu de décrire un arc de cercle de bas en haut, part en ligne droite vers l'adversaire, puis frappe alors soit avec le «bol», soit avec le talon.

Après chaque coup de pied, ramener vivement le genou à sa position initiale (devant le nœud de ceinture) afin :

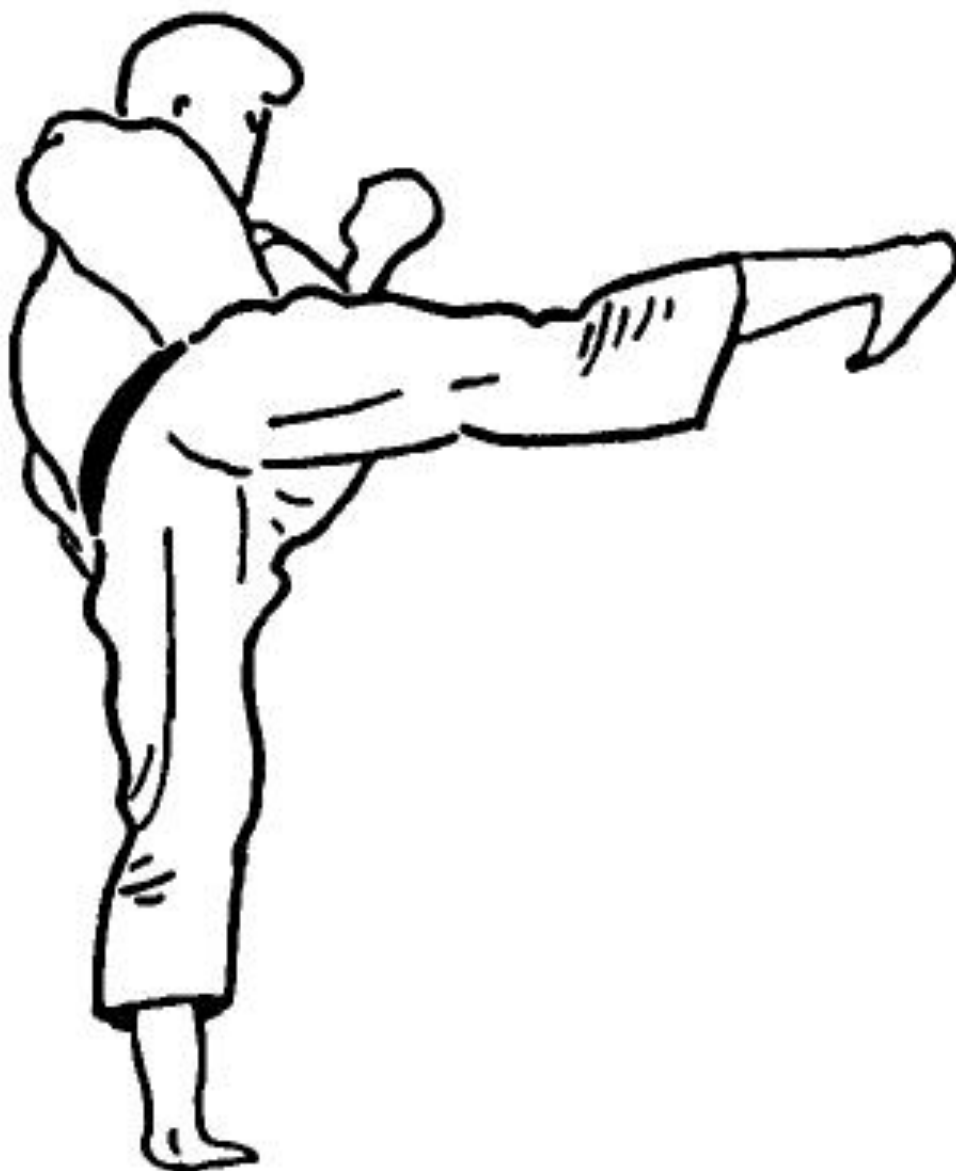
- 1° - de pouvoir éventuellement redoubler ;
- 2° - d'éviter que l'adversaire ne saisisse la jambe.



Attaque MAE-GERI

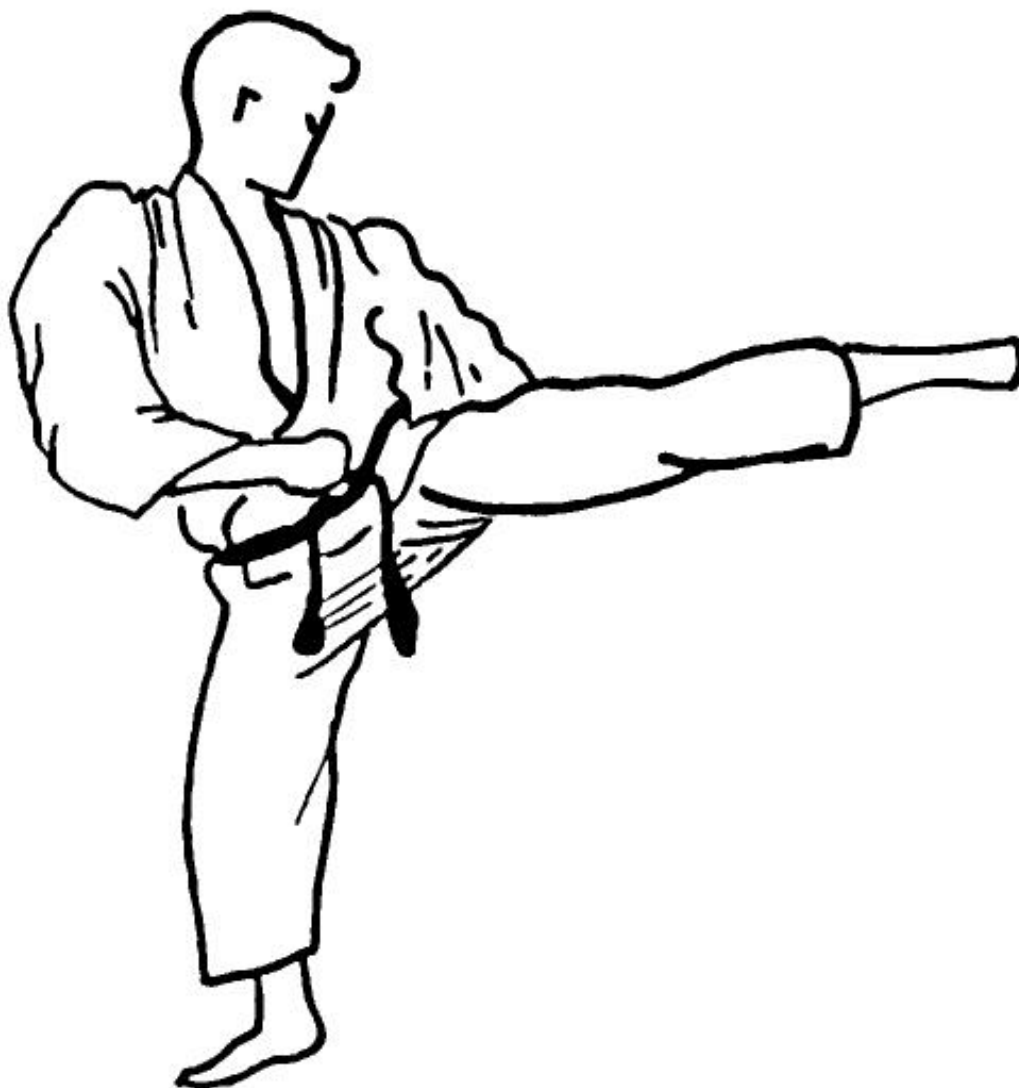
12/ **MAWASHI-GERI** (coup de pied circulaire).

Utilisé pour frapper l'adversaire en arc de cercle : le genou est amené sur le côté, à hauteur de ceinture, la jambe parallèle au sol, le bol du pied tourné vers l'adversaire. En se servant du mouvement de rotation des hanches, on frappe l'adversaire perpendiculairement à sa propre position.



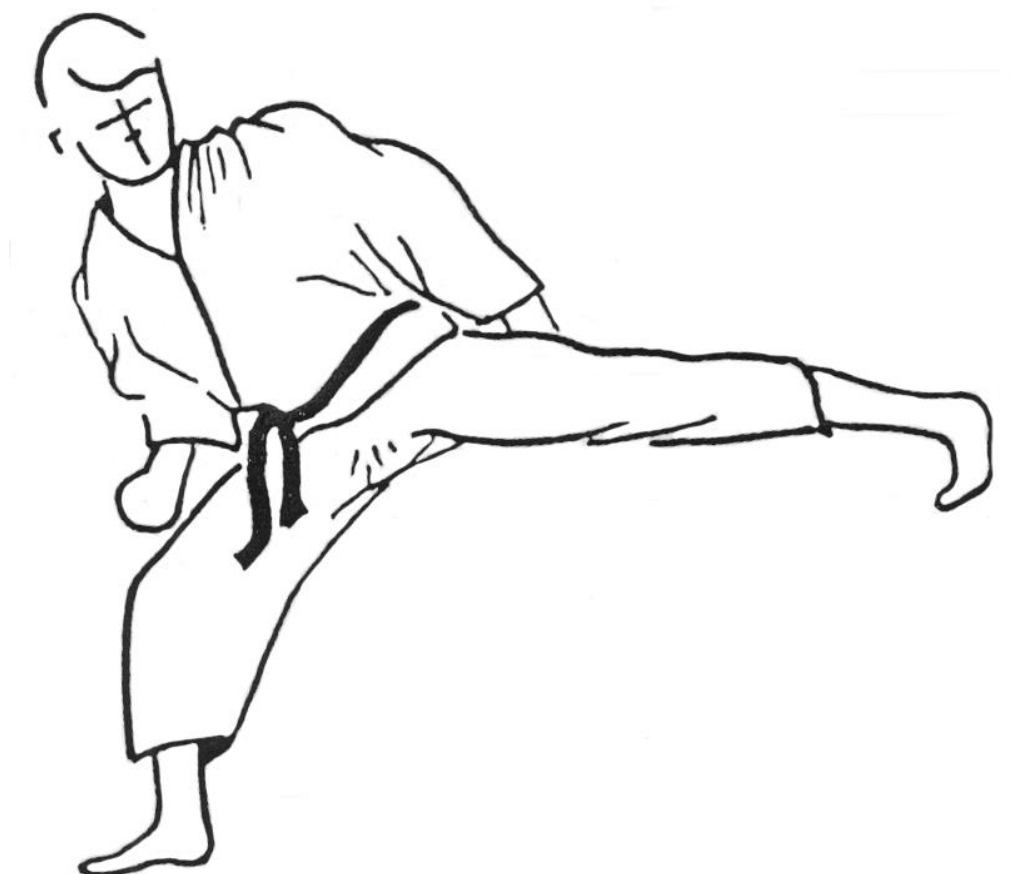
13/ **YOKO-GERI** (coup de pied de coté).

C'est un coup de pied sur le coté : le genou est amené devant et contre la poitrine, la jambe se détend latéralement et frappe avec le sabre du pied.



14/ **USHIRO-GERI** (coup de pied arrière).

Le genou est amené en avant, comme si on voulait frapper face à soi, puis le regard dirigé vers l'arrière, la jambe se détend et frappe avec le talon. On peut frapper en ligne droite (coup de pied arrière défonçant) ou en remontant (coup de pied arrière percutant).



Chapitre III

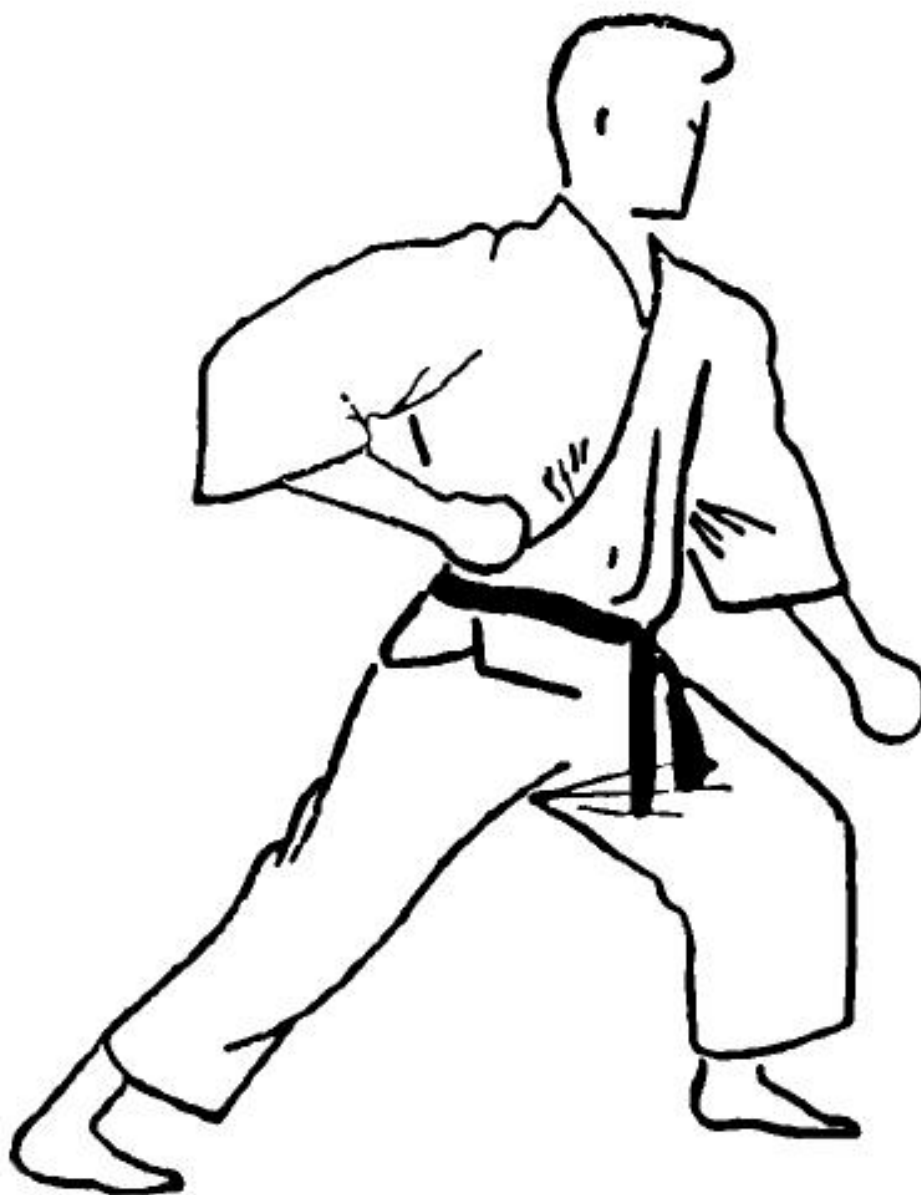
Les BLOCAGES

1/ **GEDAN-BARAI** (blocage bas).

Pour bloquer une attaque basse : coup de pied ou de poing au ventre, bas-ventre, on amène le poing contre l'oreille opposée et l'on frappe en diagonale, de haut en bas.

On frappe avec la partie du poing qui se trouve près du petit doigt «marteau de fer».

***NOTA** : pour tous les blocages, les coups doivent être donnés fortement de façon à décourager d'attaquer à nouveau.*



Blocage GEDAN-BARAI

2/ **AGE-UKE** (blocage haut).

On utilise ce blocage pour toutes attaques au visage, et principalement les attaques avec objet : coup de bâton, de chaise, etc. le poing (doigts vers soi) frappe énergiquement vers le haut, coude plié, bras près du corps, et effectue une rotation (en fin d'attaque, les doigts repliés se trouvent vers l'adversaire), on bloque avec la partie intérieure du poignet (dans le prolongement de la paume).



Blocage AGE-UKE

3/ **UDE-UKE** (blocage hauteur moyenne).

Pour se protéger d'une attaque à l'estomac, au plexus, aux côtes.
On amène le poing sous l'aisselle opposée et, en se servant du coude comme pivot, le bras effectue un demi-arc de cercle, cependant que le poing accomplit une demi-rotation. On bloque avec la partie externe du poignet.

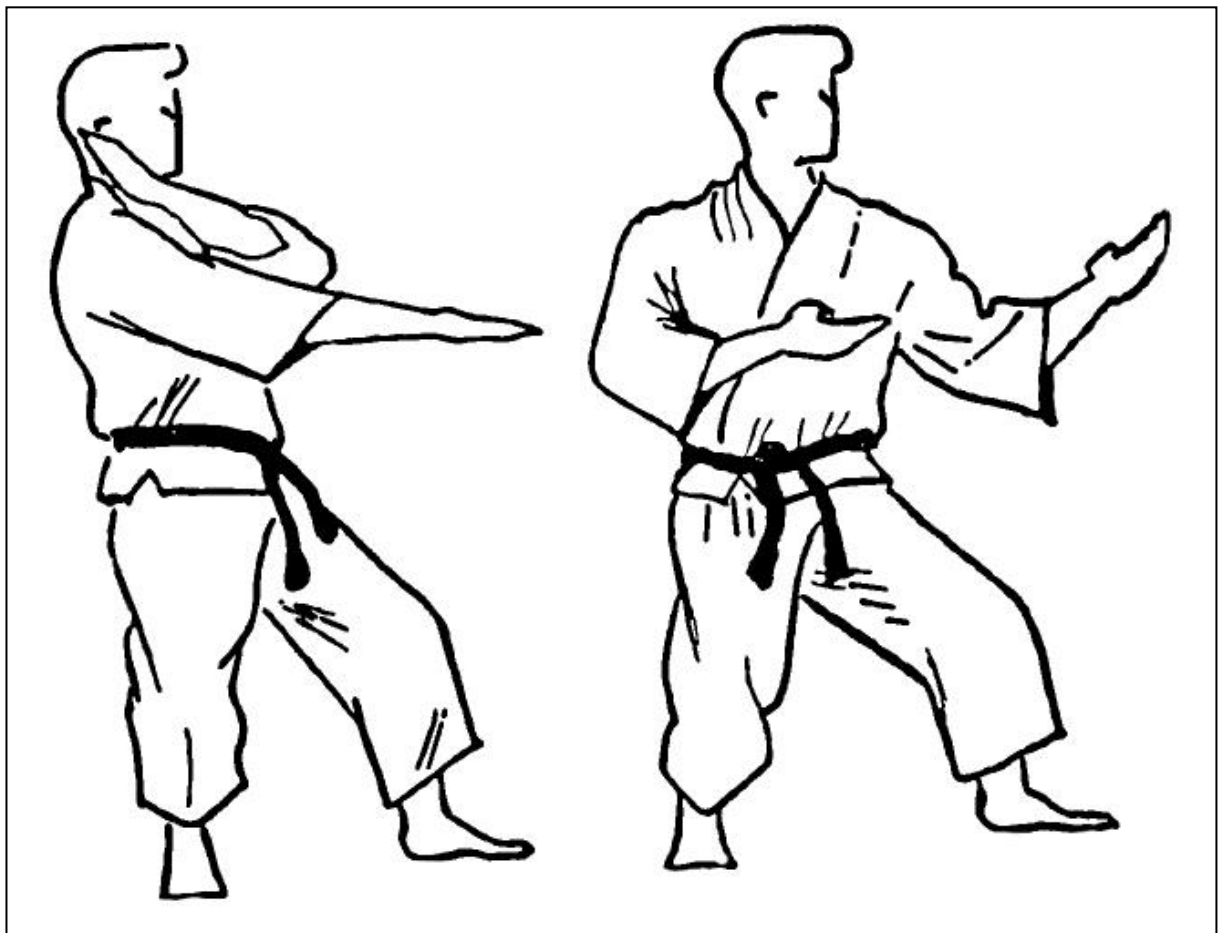


Blocage UDE-UKE

4/ **SHUTO-UKE** (blocage en sabre de main).

C'est un des blocages les plus rapides et efficaces contre une attaque haute et moyenne : le bras est amené, paume de la main contre l'oreille opposée. Puis se détend en ligne droite vers l'attaque à bloquer.

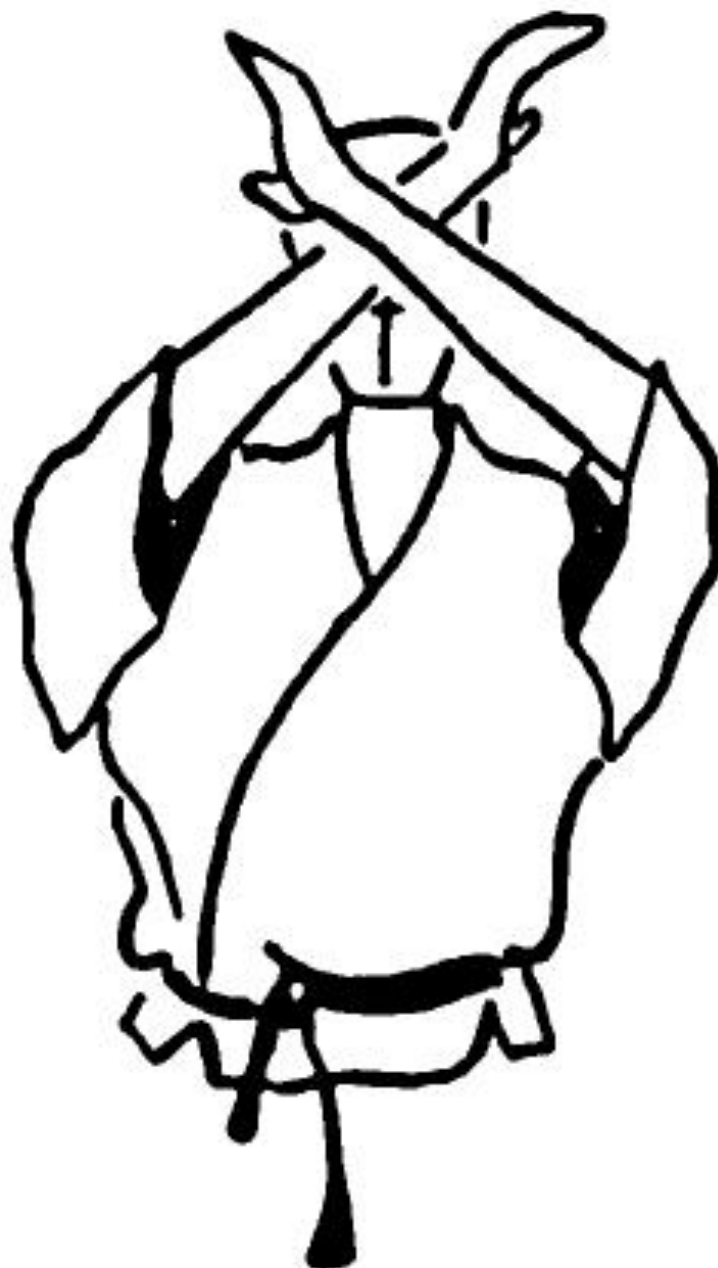
On frappe avec le tranchant de la main, l'autre est amenée contre la poitrine, paume vers le haut de façon à pouvoir se protéger d'une attaque au visage et au ventre.



Blocage SHUTO-UKE

5/ **JUJI-UKE** (blocage en croix).

Les mains ouvertes en sabre de mains, les deux poignets serrent très fortement l'un contre l'autre, on bloque toutes les attaques hautes, bâtons, coups de poings de masse : *TETTSUI*, etc.) dans le creux formé par les deux poignets.



Blocage JUJI-UKE

6/ **KAKIWAKE-UKE** (blocage des deux mains).

Pour empêcher un adversaire de saisir ses vêtements (défense contre Judo), les poings sont amenés devant le visage et descendent en s'écartant.



Blocage KAKIWAKE-UKE