



KEN : LE POING

Comment fermer le poing et frapper.....





LES FORMES DE FRAPPES

A/ les formes de frappes des membres supérieurs

Toutes les formes de frappe ne sont pas décrites ici. Seules celles qui sont le plus souvent utilisées le sont.

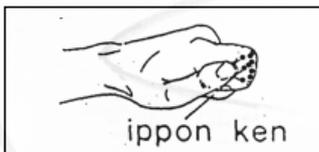
Les noms désignent la forme utilisée, c'est-à-dire que cela précise avec quoi on frappe.

Certains noms, de forme sont aussi des noms d'atemi (par exemple "uraken"), mais ce n'est pas toujours le cas.

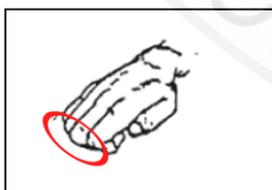
Il est plus important d'apprendre le nom d'une technique, (par exemple : *mae hiza geri* - coup de genou vers l'avant -) que le nom de la forme de frappe (ici : *hizagashira*, qui ne veut dire que genou).



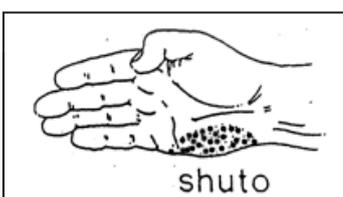
Seiken : poing utilisé bien serré pour frapper en tsuki, en uraken (revers du poing) ou tetsui (base du poing, tetsui veut dire "marteau de fer").



Ippon ken et nakadaka ken : deux variantes de la même frappe, il n'y aura qu'une phalange qui touchera la cible (on vise les parties moins dures du corps comme la gorge).



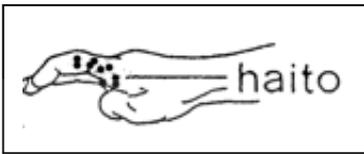
Hiraken : on frappe avec les premières phalanges pliées, les doigts serrés contre la paume de la main (c'est la forme patte d'ours).



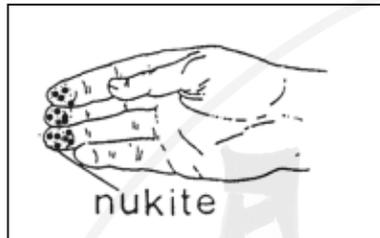
Shuto : la main ouverte, doigts serrés et pouce plié, on frappe du "sabre de la main" (la même frappe donnée de l'intérieur vers l'extérieur se



nomme : ura shuto).



Haito : même chose que pour le shuto, mais ici on frappe en revers avec le sabre du pouce.



Nukité : les doigts bien serrés, on forme une "pique de main", c'est le bout des doigts qui frappent (ici aussi on vise une partie moins dure du corps). Si l'on vise les yeux, on n'utilise alors que deux doigts en fourchette. Cette frappe est une variante appelée nihon nukité



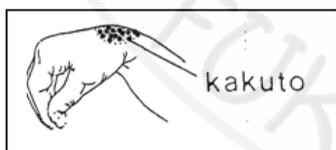
Teisho : on frappe avec la paume de la main.



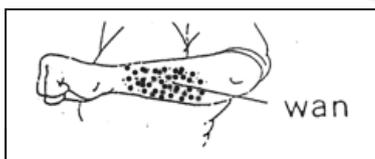
Seiryuto : la base de la main, au niveau du poignet.



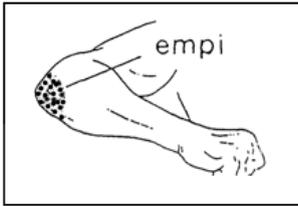
Kumadé:



Kakuto : le dessus du poignet plié.



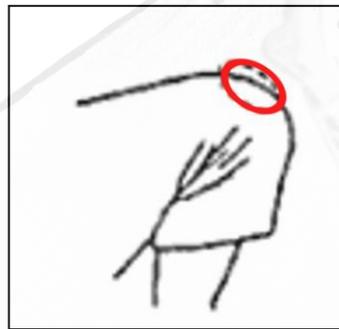
Wan : on frappe avec l'avant-bras.



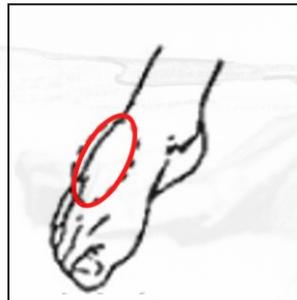
Empi ou hiji : coup de coude.

Toutes ces parties de la main ou du bras peuvent être utilisées pour frapper mais aussi pour parer.

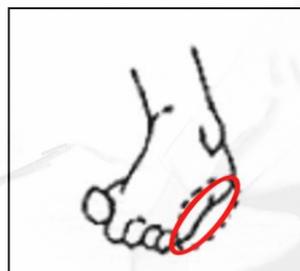
B / les formes de frappes des membres inférieurs



Ittsui :



Haisoku :

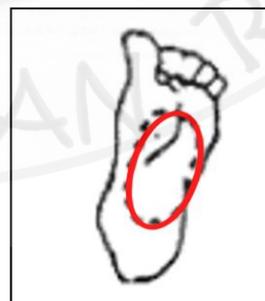


Sokuto :



Koshi :

Kakato :



Teisoku :