



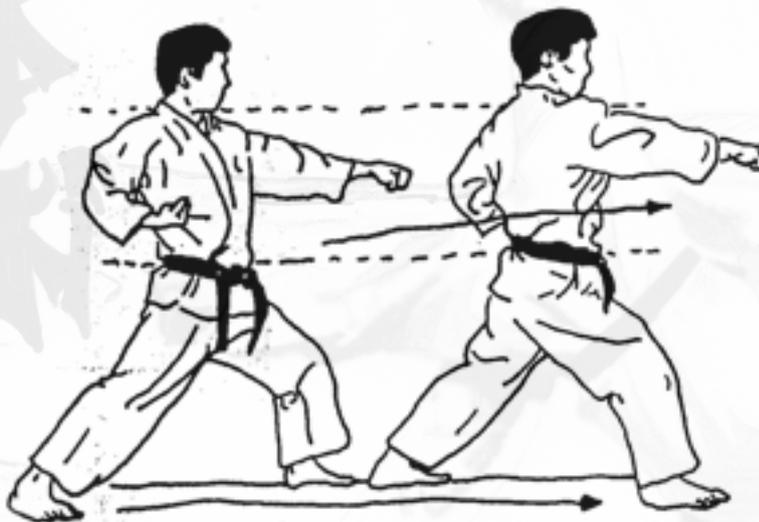
LES TECHNIQUES DE FRAPPES MEMBRES

SUPERIEURS

-OI ZUKI-

On frappe du poing en avançant en zen kutsu. Cela signifie que si le bras droit est en avant, la jambe droite l'est aussi.

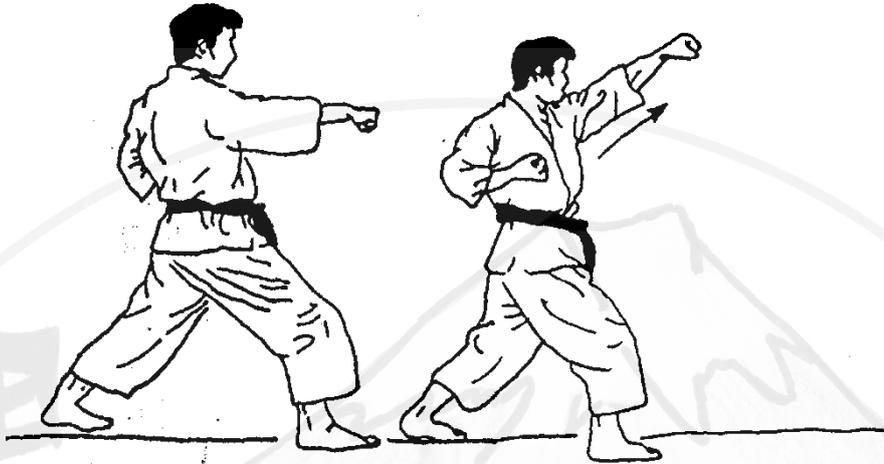
La frappe est soit au niveau jodan ou chudan



-GYAKU ZUKI-

Le Gyaku zuki peut se faire en déplacement (zen kutsu) ou en contre (on frappe sur place, après avoir paré le coup de l'adversaire mais il s'appellera alors : Ippon lote gyaku zuki).

Si le bras gauche frappe, c'est la jambe droite qui se trouvera devant. On peut frapper au niveau jodan ou chudan.



-SHUTO et URA SHUTO-

1 / La forme shuto uchi (dessin A)

Cette frappe se donne de l'extérieur vers l'intérieur (on arme une main à l'oreille, paume vers l'avant ou vers le haut). C'est, des deux formes, la frappe que l'on utilise le plus.

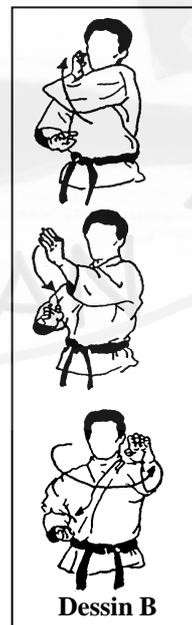
2 / La forme ura shuto (dessin B)

Cette frappe se donne de l'intérieur vers l'extérieur (on arme la main à l'oreille opposée du bras qui frappe, paume vers le visage ou vers le bas).

Dans les deux formes, on frappe avec le tranchant de la main (côté du petit doigt). On peut également frapper ces deux formes en pliant les premières phalanges comme pour faire la patte d'ours.



Dessin A



Dessin B



(0 2)

-URAKEN UCHI- (Coup circulaire du revers de poing)

On peut donner cette frappe en fouetté (uraken du premier kata) ou rentrant (on vise derrière la cible comme si on voulait la traverser).
On frappe latéralement en propulsant le poing de l'intérieur vers l'extérieur (il faut imaginer le poing comme une *masse*), le pouce est vers le haut.



-TETSUI UCHI- (Le marteau de fer)

On frappe avec la base du poing :

- soit de haut en bas, pour toucher le sommet de la tête;
- soit de l'intérieur vers l'extérieur, pouce vers le bas, pour toucher le côté de la tête ou les côtes.

a) Du haut vers le bas



b) De l'intérieur vers l'extérieur





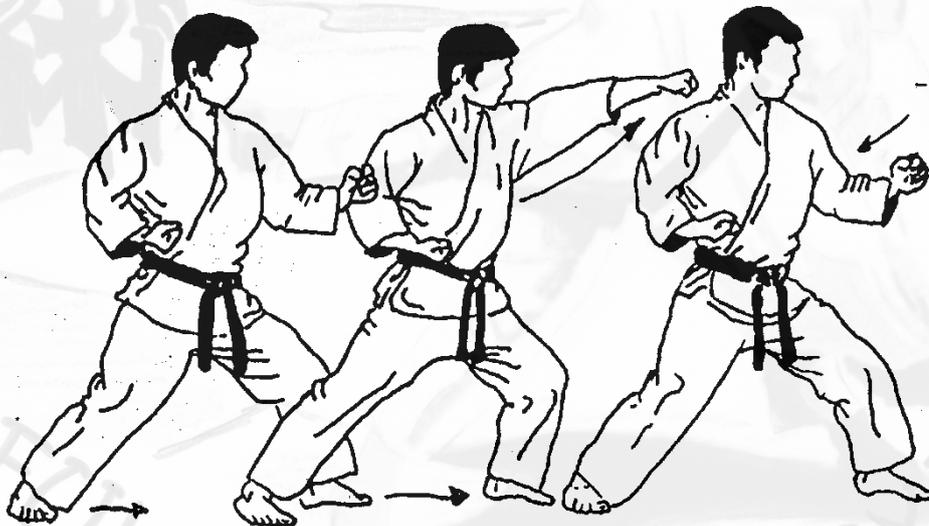
-MAE TE ZUKI -

(Coup de poing avant en glissant)

Le *Mae te zuki* est le premier d'une série de trois coups de poing directs. Pour exécuter correctement un *Mae te zuki*, il faut :

- Faire un pas glissé, en direction de l'adversaire, et détendre le bras vers son visage, (la frappe au niveau chudan est également possible mais aura moins d'efficacité, dans ce cas bien précis).
- On doit pencher "légèrement" le buste en avant.
- Dans la mesure où le déplacement se fait droit en direction de l'adversaire et que, de ce fait, on reste dans son axe d'attaque, il faudra ramener très rapidement le bras qui a frappé en se déplaçant en même temps vers l'arrière.

Cette technique est très difficile à faire car elle place celui qui l'exécute en position de danger (il peut se faire contrer). Si cette technique est bien faite, l'adversaire est surpris et il ne réagit pas.



-KIZAMI ZUKI-

(Coup de poing direct poussé)

C'est une variante du *Mae te zuki*. Il faudra, dans cette technique, rajouter un pivot de la poitrine.

Il existe plusieurs façons de frapper en Kizami zuki.



- On peut attaquer directement du poing avant (comme pour *Mae te zuki*, où la poitrine ne tourne pas).

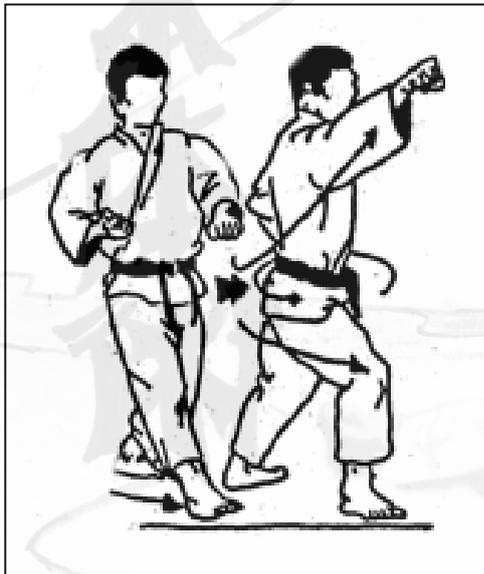
- On peut également frapper en avançant (comme pour *Oi zuki*, c'est ce qu'on fait dans le premier kata avec le premier coup de poing).

Pour effectuer un *Kizami zuki* correct, qu'il soit direct ou en avançant, il faut sortir très légèrement le pied avant de l'axe d'attaque de l'adversaire, pivoter le haut du corps en frappant et ne pas se pencher en avant.

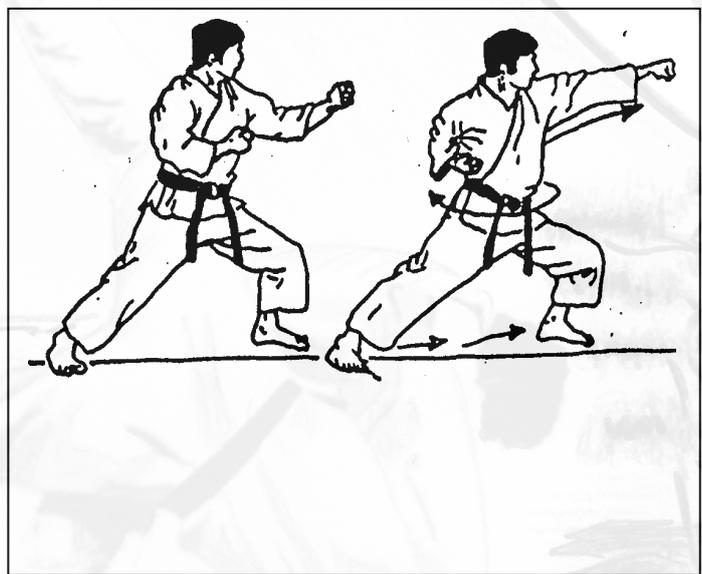
SI on décide de faire cette technique en se déplaçant :

- En plus des conseils ci-dessus, il faudra partir d'un *zen kutsu* et venir plier un peu plus le genou de la jambe *avant* au moment de frapper.

- avec déplacement-



- sans déplacement-



-NAGASHI ZUKI- (Coup de poing balayé)

C'est la deuxième variante du *Mae te zuki*. On frappe de la même façon (bras *avant*), mais il y aura ici une esquive totale du corps. Dans cette technique, on sort complètement de l'axe **d'attaque** et c'est la grande différence qui existe avec le *kizami zuki*.

Rappel:

Dans le *Kizami*, il n'y a que le pied avant qui sort de l'axe et les hanches font un travail d'esquive en pivotant.

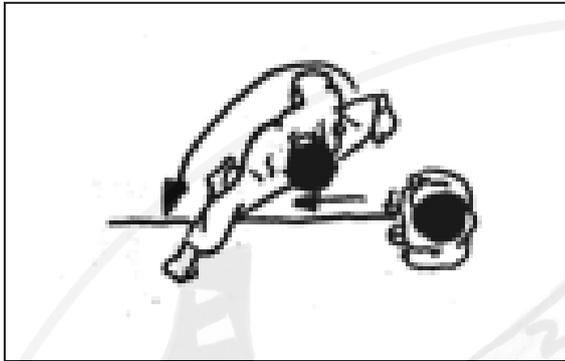
Dans le *Mae te zuki*, il n'y a aucune esquive et l'on attaque droit dans l'axe de l'adversaire.

Pour mieux comprendre ce mouvement, le dessin A présente une vue de haut avec un départ

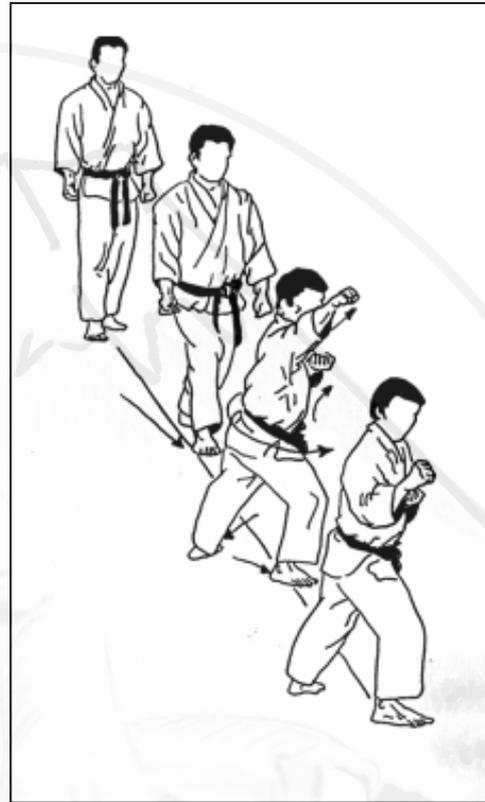


en *Yoi* (en réalité, il faut partir en *Kamae* et frapper, en direct, du bras *avant*) et le dessin B, une vue de face.

Dessin A



Dessin B



-TA TE EMPI UCHI OU TA TE HIJI ATE-

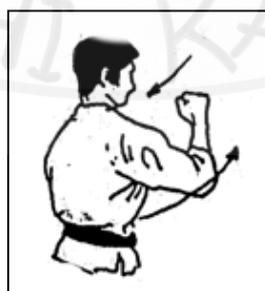
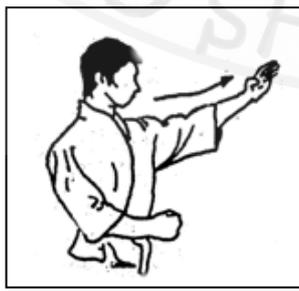
(Coup de coude remontant)

On frappe verticalement de bas en haut, avec la pointe du coude.

En remontant, le poing se tourne de manière à ce que le pouce soit vers l'oreille. L'autre main peut aider le mouvement en descendant légèrement pour faire balancier (attention toutefois de ne pas trop se découvrir).

Il faut accompagner le mouvement d'une rotation des hanches vers l'avant sans jamais relever les épaules.

On frappe au niveau *jodan*.





–MA WASHI EMPI UCHI OU MA WASHI HIJI ATE–

(Coup de coude circulaire)

On frappe horizontalement de l'extérieur vers l'intérieur et c'est la partie plate du coude qui touche.

Il faut amener le poing vers l'avant en le "roulant" autour de la poitrine, de façon à ce que la paume de la main soit vers le bas. En même temps que l'on fait cela, il faut lever le coude en le faisant tourner dans un large mouvement circulaire (le poing se retrouvera devant le plexus et sera plus bas que la pointe du coude : voir dernier dessin).

Accompagne bien le mouvement avec les hanches sans relever les épaules, le coude descendra *légèrement* (dernier dessin).



–OTOSHI EMPI UCHI OU OTOSHI HIJI ATE–

(Coup de coude écrasant)

Cette frappe est très simple et très efficace. Il faudra toutefois faire attention où l'on décide de frapper car elle peut devenir très dangereuse pour l'adversaire. On évitera de la faire derrière la nuque, on choisira plutôt une frappe sur le bras tendu comme pour la 5^{ème} base atemi.



Points importants :

Il faut armer le bras en levant le poing au-dessus de la tête et venir plier le coude en l'abattant devant soit comme pour l'enfoncer dans le sol.

L'avant-bras doit rester vertical. On peut accompagner le geste en pliant les genoux mais sans jamais pencher le haut du corps.

Cette technique se fait sur un adversaire penché ou au sol.



—MAE EMPI UCHI OU MAE HIJI ATE—

(Coup de coude circulaire vers l'avant)

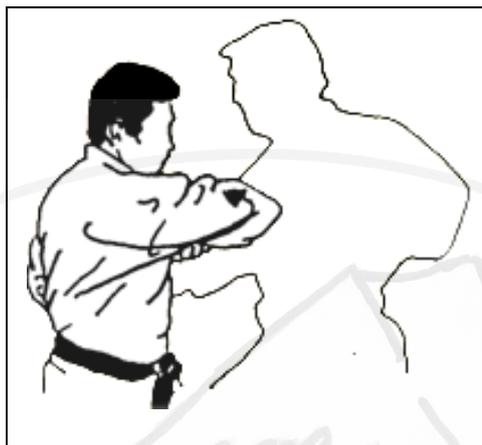
Cette technique est difficile car elle ressemble beaucoup au *Mawashi empi uchi*.

On frappe en arc de cercle, dans un plan horizontal d'arrière en avant, avec la pointe du coude (alors que pour le *Mawashi empi uchi* on frappe avec le plat du coude).

Contrairement au *Mawashi empi*, ici, le coude ne décolle quasiment pas du tronc et reste plié au maximum. Quand on frappe, le coude est parallèle au sol et le poing est pouce vers le bas.

La frappe doit être accompagnée des hanches.





-USHIRO EMPI UCHI OU USHIRO HIJI ATE- (Coup de coude en arrière)

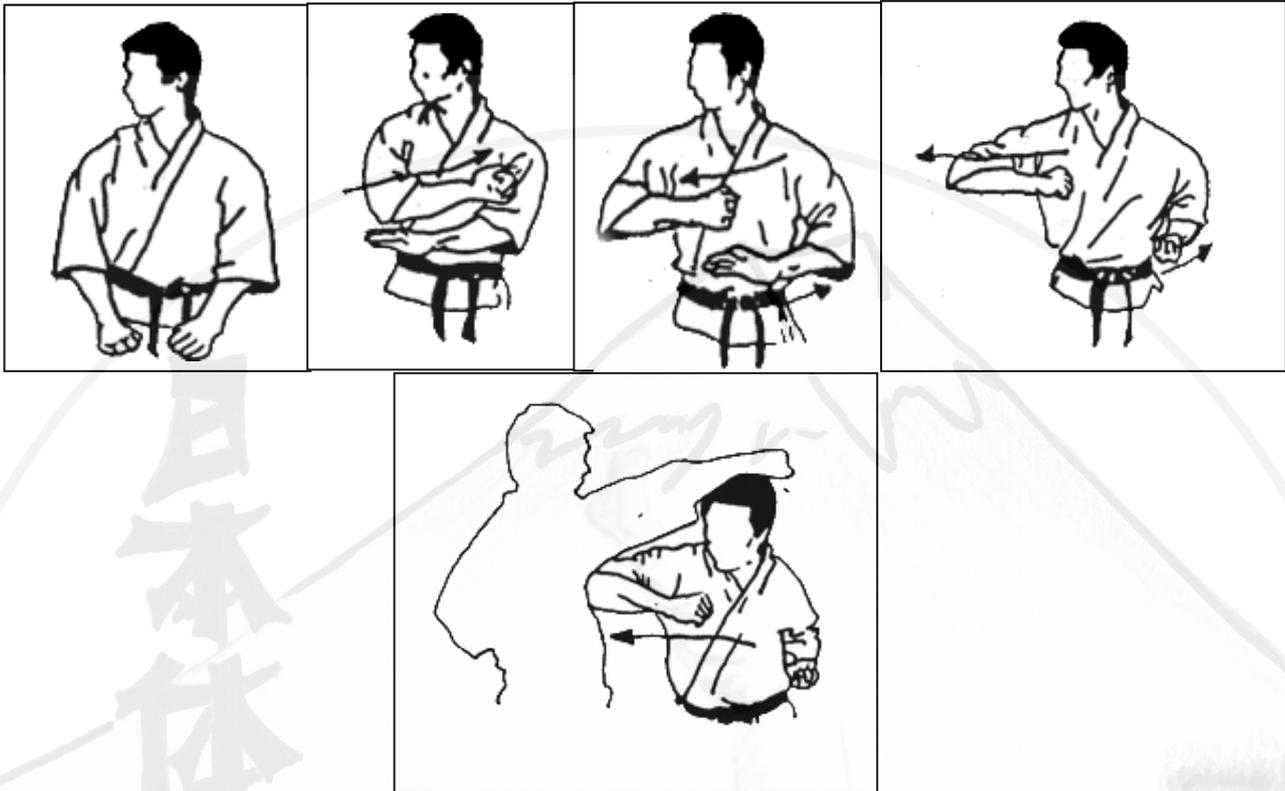
C'est une frappe relativement simple. Il suffit de frapper en ligne droite directement derrière soi, sans oublier de tourner la tête et les hanches dans la direction du coup. C'est la pointe du coude qui vient toucher l'adversaire, généralement aux niveaux chudan et jodan.



-YOKO EMPI UCHI OU YOKO HIJI ATE- (Coup de coude de côté)

On frappe sur le côté avec la pointe du coude, le bras à l'horizontale. Le coup doit être donné vers l'adversaire sans jamais faire revenir le coude vers l'arrière. Il vaut mieux tirer l'adversaire vers soi en frappant. Ainsi, on est sûr que le coude reste bien droit dans l'axe d'attaque (c'est le cas dans le 1^{er} atemi de base).

Comme on le voit, toujours dans la première base, on frappe jodan ou chudan.



-HAITO UCHI-

(Coup du sabre de main "interne")

On frappe avec "le sabre de pouce", c'est-à-dire le tranchant formé de l'extrémité de l'index jusqu'au pouce (qui est fortement plié).

Cette technique existe sous deux formes :

- ▶ Mouvement de l'extérieur vers l'intérieur - (*dessin A*)

A l'impact, la paume est vers le bas (c'est le 2^{ème} atemi de base).

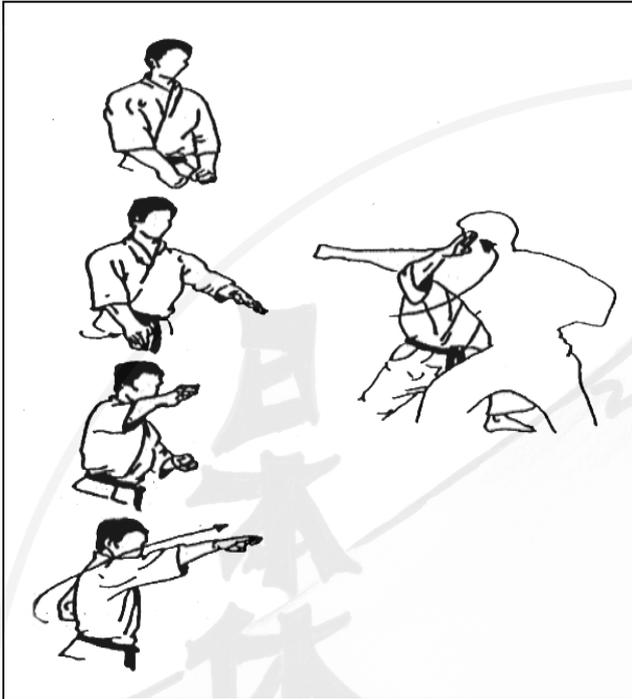
- ▶ Mouvement de l'intérieur vers l'extérieur - (*dessin B*) A l'impact, la paume est tournée vers le haut.

Important dans les deux cas :

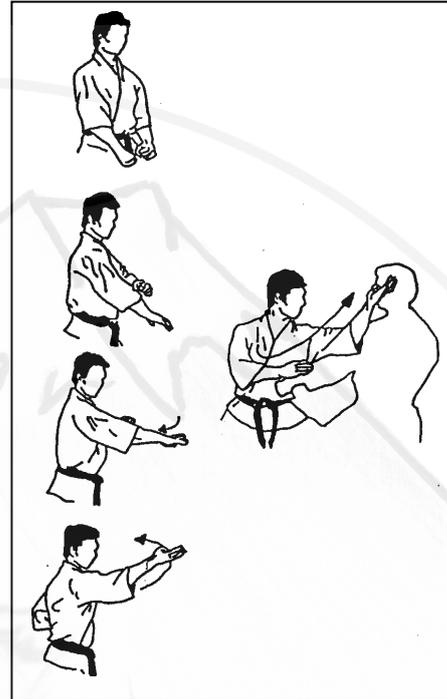
Il ne faut pas relever l'épaule du bras qui frappe, mais accompagner le mouvement par une rotation des hanches.



Dessin A



Dessin B



-MAWASHI ZUKI-

(Coup de poing circulaire)

On frappe avec un large mouvement de l'extérieur vers l'intérieur en accompagnant d'une rotation du tronc. Le bras reste détendu jusqu'au moment de l'impact et ce n'est qu'à ce moment précis que le poing se contracte (c'est ce que l'on appelle le "Kime", valable pour tous les atemis).

Attention de garder le coude légèrement fléchi, quand on touche l'adversaire, et d'avoir la paume de la main vers le bas (voir dessin A).





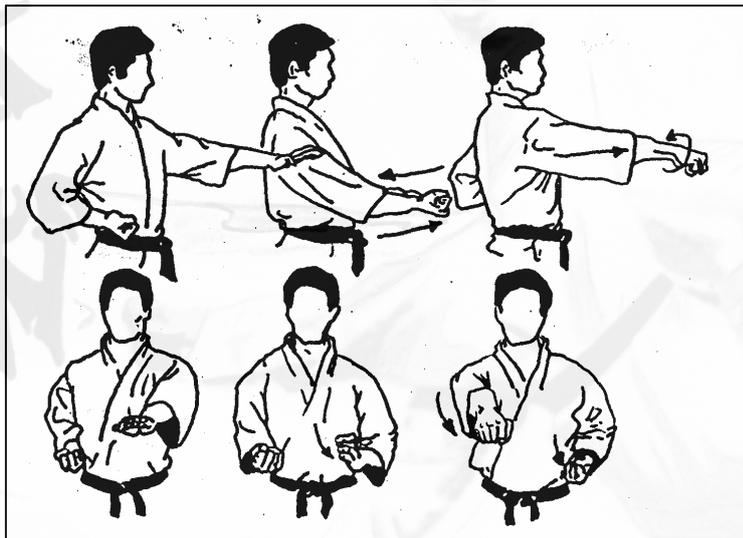
-CHOKU ZUKI-

(Coup de poing avec rotation du poignet)

C'est un coup de poing classique que l'on retrouve beaucoup dans les arts martiaux japonais. On a un poing armé sur le côté, l'autre devant soi, on est en *Kamae*. La frappe vient du poing arrière. Au moment de l'impact, les doigts sont vers le haut et ce n'est qu'à ce moment que l'on viendra vriller le poing en poussant légèrement (comme si on voulait lui faire traverser le corps de l'adversaire).

Remarque :

Si on fait cette technique en travail dans le vide, les poings vrillent au moment où ils se croisent (travail fait en *zen kutsu* ou en *kiba dachi*).



(J 14)

-TATE ZUKI-

(Coup de poing vertical)

C'est le coup de poing forme *TATE KEN* (forme chinoise).

Au lieu de dire :

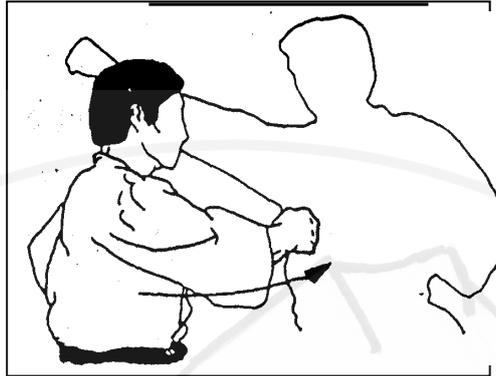
"Donnez un coup de poing forme *Tate ken*", on dira "Donnez un *tate zuki*" (c'est plus rapide !!!).

Remarque :

Attention de garder le coude légèrement fléchi, lors de la frappe, et de ne contracter le poing qu'à l'impact. Les conseils sont les mêmes que pour le *Choku zuki*. On frappe



cette technique aux trois niveaux.



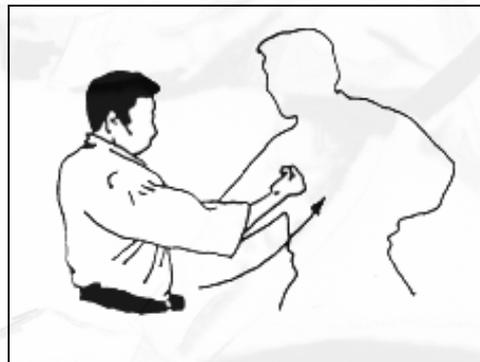
-URA ZUKI-

(Coup de poing direct sans rotation)

C'est un *Choku zuki* que l'on arrête à mi-course, avant que le poing ne face la rotation. Au moment de l'impact, les doigts restent tournés vers le haut, le coude reste plié. Cette technique se frappe aux trois niveaux et convient lorsqu'on est très près de l'adversaire.

- Résumé :

Les remarques seront les mêmes que pour *Choku zuki*, excepté qu'ici il n'y aura pas de vrille du poing, ni même de poussé.

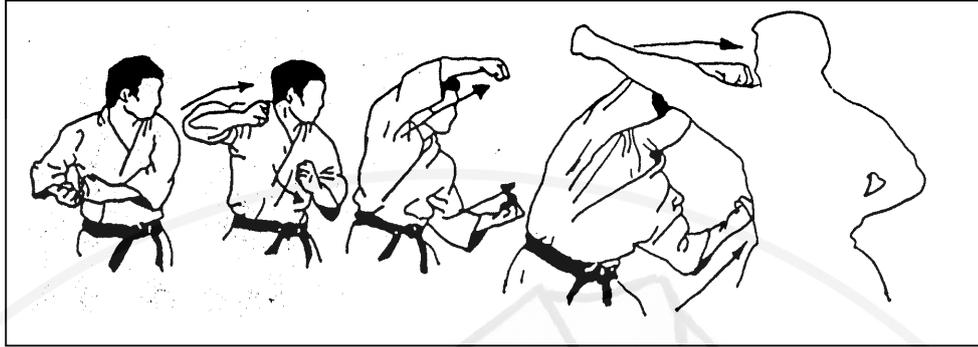


-YAMA ZUKI-

(Coup (le poing (la montagne)

C'est le 3^éme de la série *Morote zuki*.

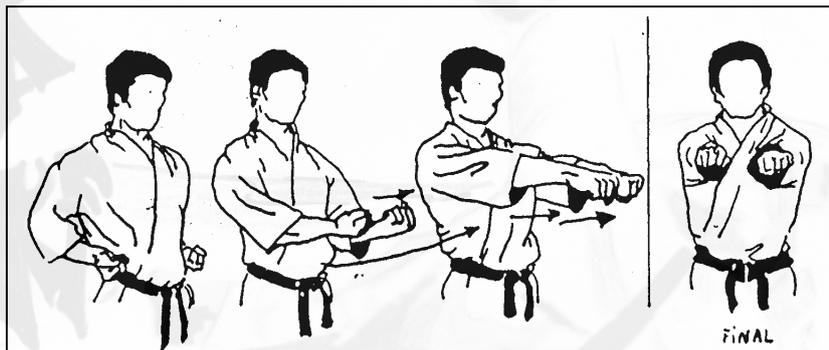
C'est la même technique que *Awase zuki*, sauf qu'ici la frappe s'accompagnera d'une rotation des hanches mettant la poitrine de profil.



-HEIKO ZUKI-

[Double coup de poing parallèle]

Il fait partie de la famille des coups de poing doubles (que l'on appelle "*Morose zuki* ").
Cette technique est en fait un *Choku zuki* effectué avec les deux poings en même temps.



-A WASE ZUKI-

(Double coup de poing écarté)

Cette technique est identique à la précédente mais les poings frappent à deux niveaux différents dans un plan vertical.

Un bras vient frapper *chudan* (doigts vers le haut), l'autre vient frapper *jodan* (doigts vers le bas). La poitrine est de face et le dos est droit.

