



Les Niveaux de frappes

- jodan (haut)
- chudan (milieu)
- gedan (bas)

Il peut arriver qu'une technique soit demandée avec son niveau de frappe, ce qui donne des noms très longs.

Exemple :

"frappez un mae geri kekomi chudan" (un coup de pied direct rentrant au niveau du ventre).

Autrefois, les atemis n'étaient portés que sur des points précis du corps de l'adversaire, réputés pour être des points fragiles où l'on pouvait obtenir un résultat à coup sûr (blessures graves, fractures etc...).

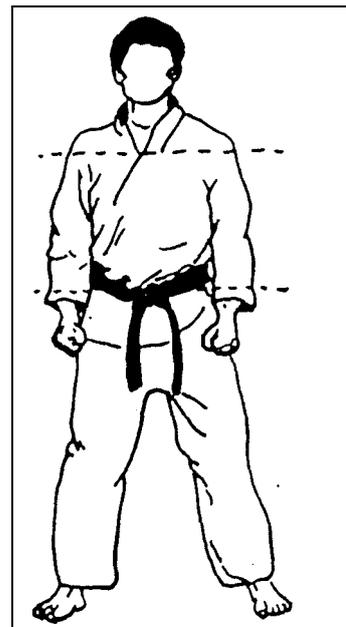
Ces points sont appelés "*points vitaux*" (parfois il suffit juste d'appuyer sur un de ces points pour que l'adversaire lâche une saisie).

Toutefois dans la plupart des atemis, on vise un niveau (= *dan*) et non plus un point.

Niveau Jodan

Niveau Chudan

Niveau Gedan





Le Kiai

Le mot *kiai* vient de *ki*, qui signifie énergie.

Le *kiai* est donc une énergie que l'on fait sortir lorsqu'on frappe un atemi ou lorsqu'on fait une action particulière.

Le *kiai* n'est pas un simple cri que l'on pousse pour faire plaisir au prof, le *kiai* doit venir du ventre.

On devine si un élève a du *ki* :

- dans son attitude (bonne position),
- dans son regard (droit et ferme, devant lui - *ne jamais baisser les yeux*),
- dans son visage (détermination, volonté).

On doit sentir le *kiai* d'un élève, dès qu'il se positionne en *yoi* (sans concentration, pas de *kiai*).

Il ne faut pas avoir peur de pousser un *kiai* lorsqu'on frappe ou lorsqu'on fait une projection car Cela prouve que l'action sera faite avec sincérité.