



# جامعة محمد لامين و باغين سطيف 2

## Mohamed Lamine Debaghine Setif 2 University

كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية  
معهد التربية البدنية و الرياضية

محاضرة رقم 4+5

تحت إشراف : د. عوينتي

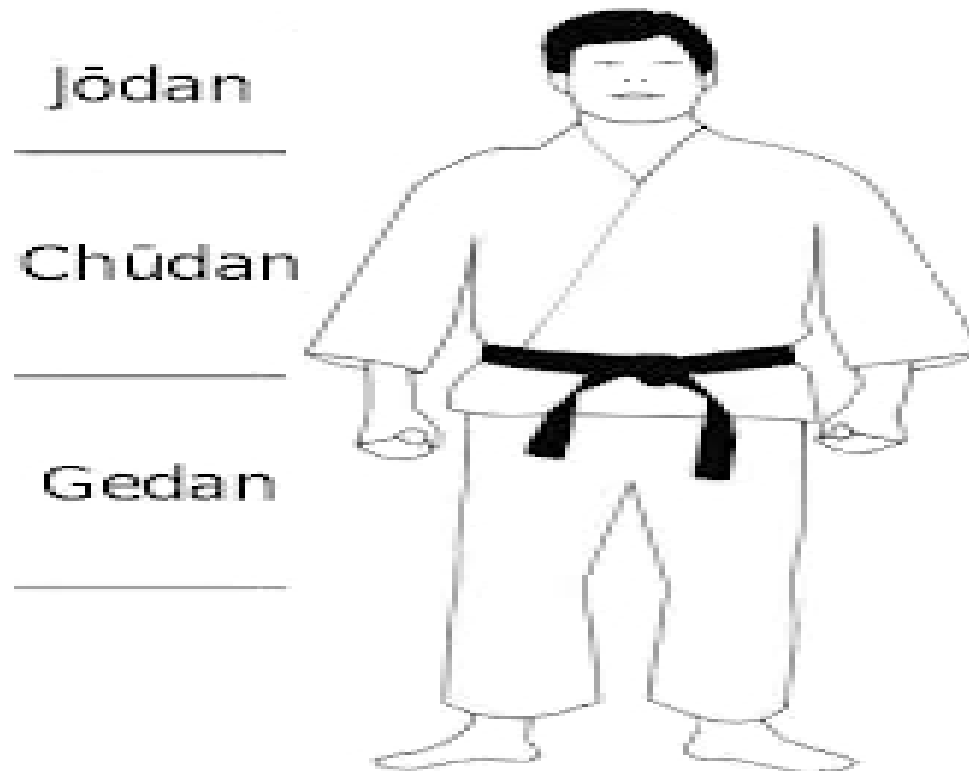
مقياس الكاراتيه

# Karaté - Techniques

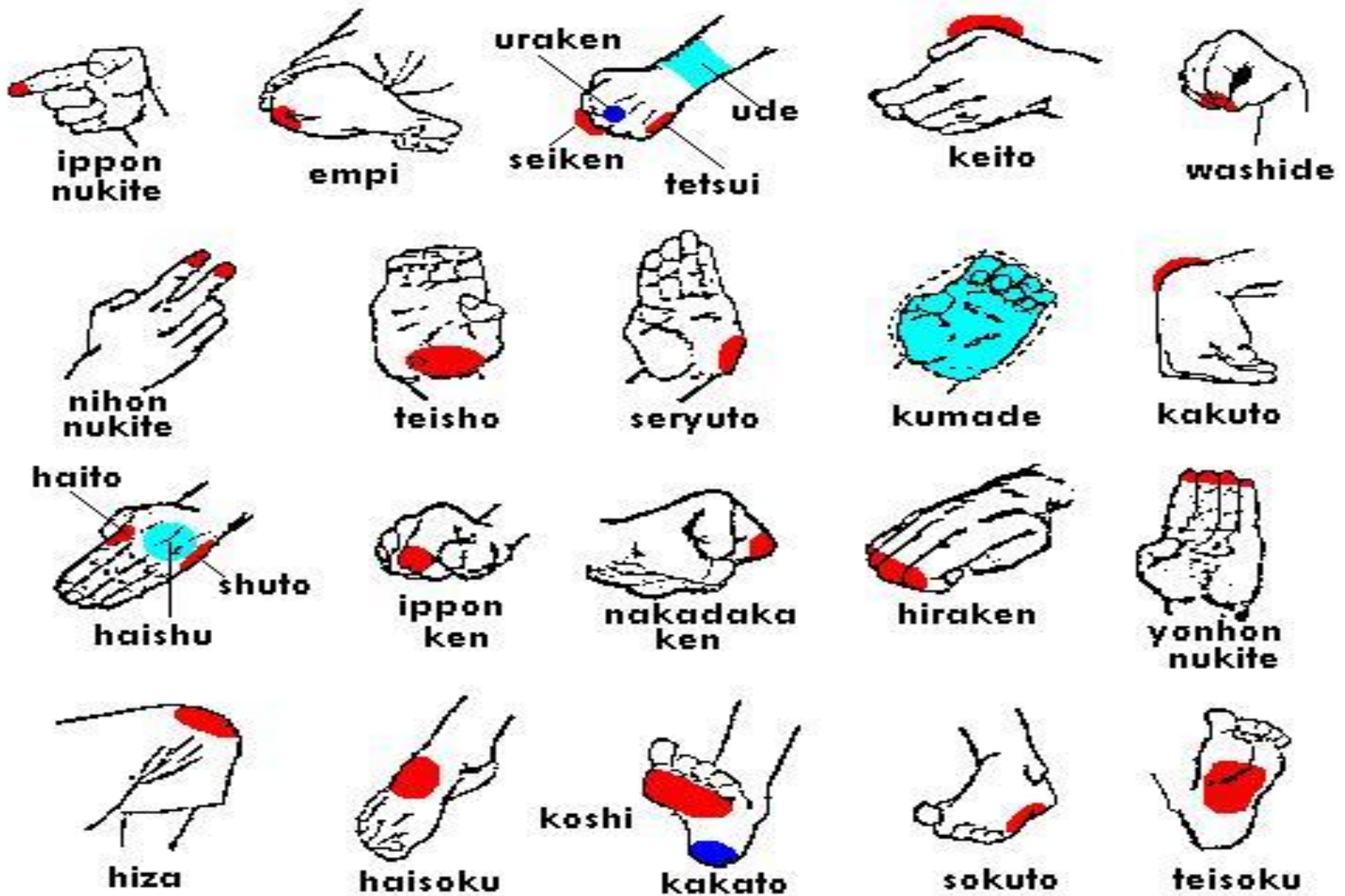
- **Niveaux de contact**
- **Points de contact**
- **Positions (Dachi)**
- **Déplacements (Unsoku)**
- **Défenses (Uke)**
- **Attaques de poings fermés**
- **Attaques de mains ouvertes**
- **Attaques de coudes (Empi)**
- **Attaques de pieds (Keri)**

# Karaté - Techniques

- **Niveaux de contact**



# Points de contact



## Positions (Dachi)

Fudo Dachi : position équilibrée de combat (entre Zenkutsu Dachi et Kokutsu Dachi).

Hachiji Dachi : debout pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches.

Hangetsu Dachi ou **Seishan Dachi** : position du sablier élargie.

Heiko Dachi : debout pieds écartés et parallèles.

Heisoku Dachi : debout les pieds l'un contre l'autre.

Kake Dachi : position avec un pied croché derrière l'autre en appui au sol.

Kiba Dachi : position du cavalier, poids du corps réparti sur les deux jambes, les pieds bien parallèles.

Kokutsu Dachi : fente arrière 70 % du poids du corps sur la jambe arrière, pieds à 90° sur une même ligne.

Kosa Dachi : position pieds croisés lors d'un déplacement par exemple en Kiba Dachi.

Moro Ashi Dachi : idem que Heiko Dachi, mais un pied en avant.

Moto Dachi : position fondamentale (petit Zenkutsu Dachi).

Mosubi Dachi : debout, talons joints, pointe des pieds écartés.

Neko Ashi Dachi : position du chat

Reinoji Dachi : debout un pied devant l'autre formant un L.

Sanchin Dachi : position dit du « Sablier » ou des 3 centres.

Shiko Dachi : position du sumotori

Sochin Dachi : 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.

Teiji Dachi : debout un pied devant l'autre formant un T

Tsuru Ashi Dachi ou **Sagi Ashi Dachi** : debout sur une jambe.

Uchi Hachiji Dachi : pieds pointés vers l'intérieur.

Zenkutsu Dachi : jambe avant fléchie, jambe arrière tendue, pieds écartés d'une largeur d'épaules

# Positions (Dachi)

- [Fudo Dachi](#) : position équilibrée de combat (entre Zenkutsu Dachi et Kokutsu Dachi).

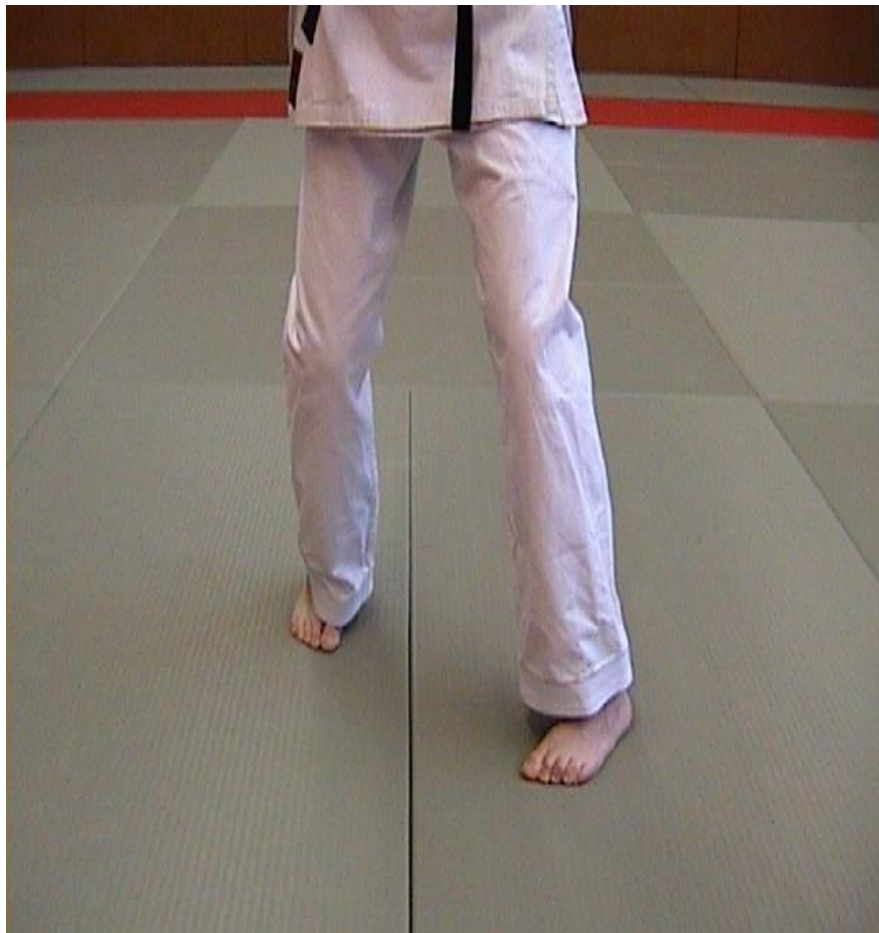


- [Hachiji Dachi](#) : debout pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches

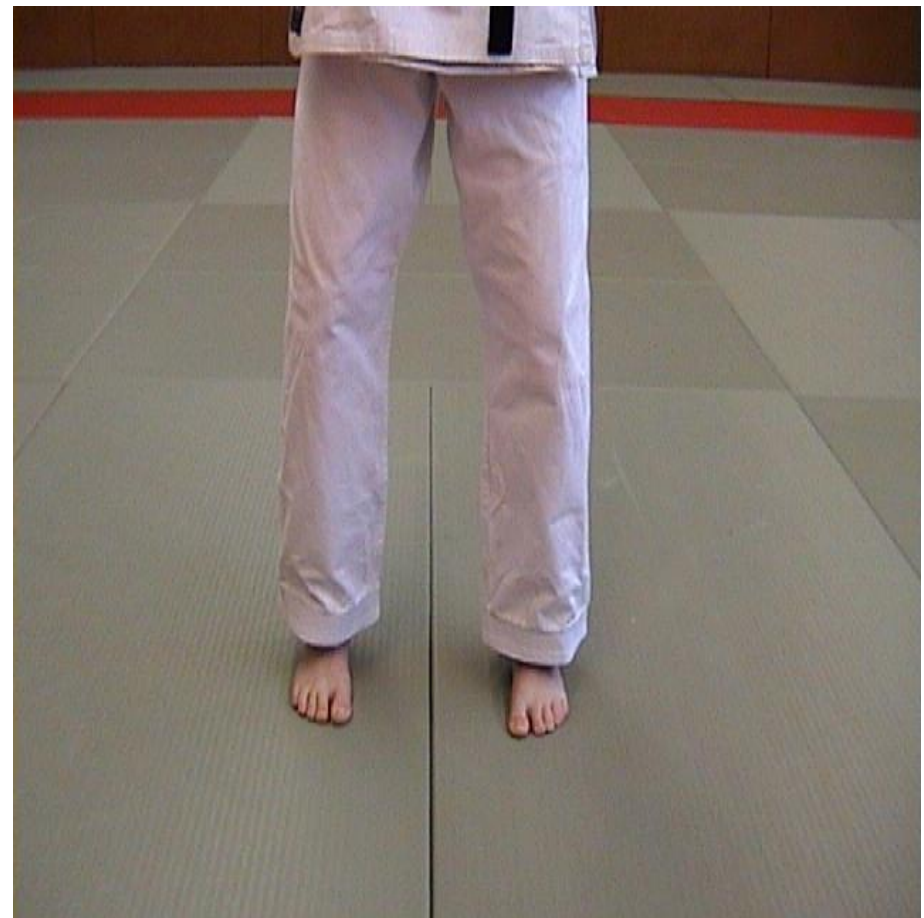




[Hangetsu Dachi](#) ou **Seishan Dachi** : position du sablier élargie.



[Heiko Dachi](#) : debout pieds écartés et parallèles



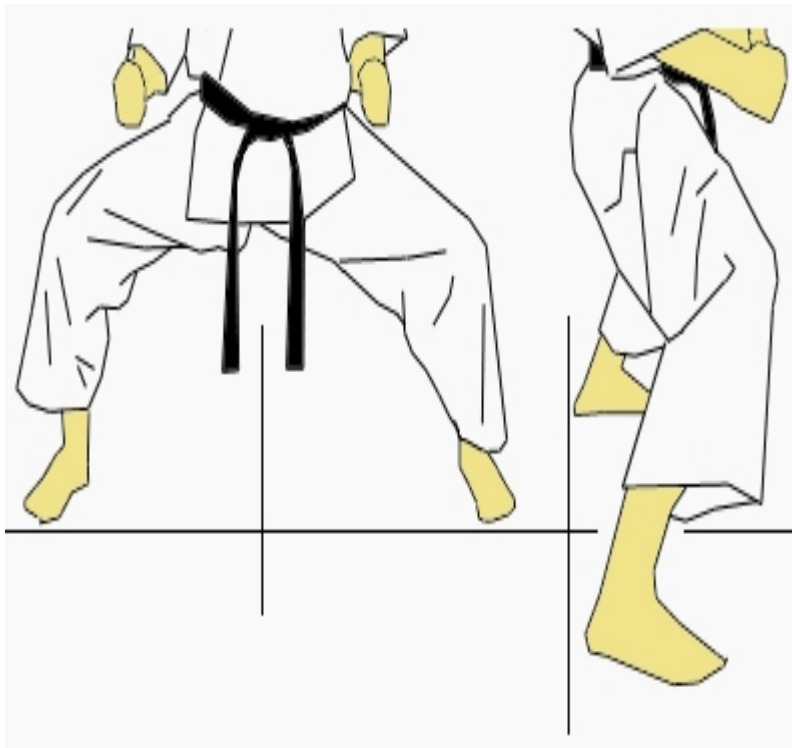
- [Heisoku Dachi](#) : debout les pieds l'un contre l'autre



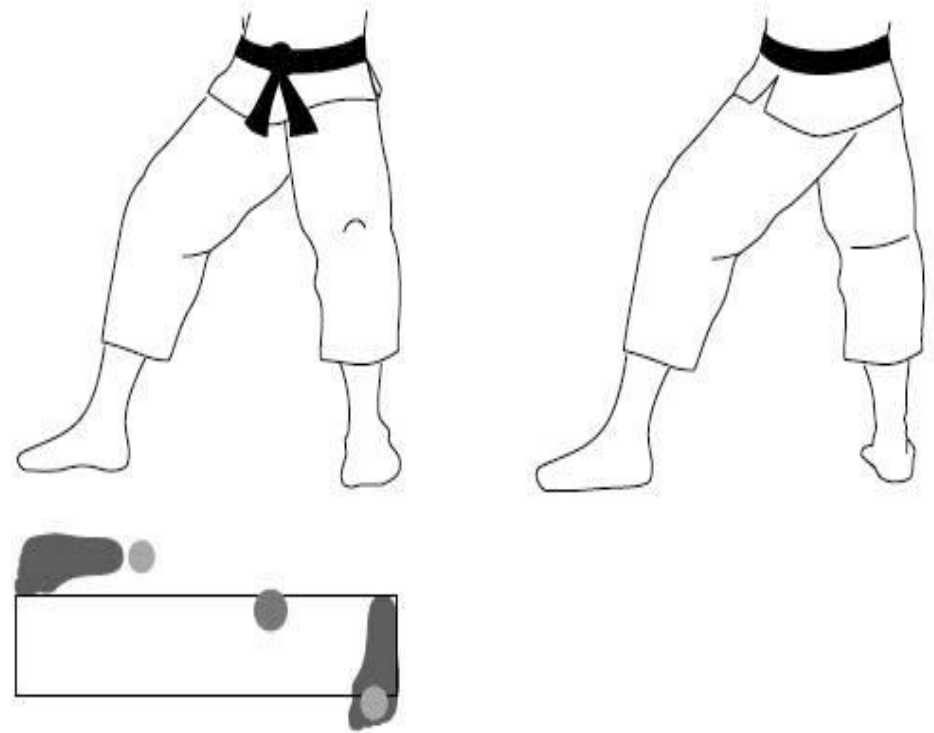
- [Kake Dachi](#) : position avec un pied crocheté derrière l'autre en appui au sol



- [Kiba Dachi](#) : position du cavalier, poids du corps réparti sur les deux jambes, les pieds bien parallèles



- [Kokutsu Dachi](#) : fente arrière 70 % du poids du corps sur la jambe arrière, pieds à 90° sur une même ligne.



- Kosa Dachi : position pieds croisés lors d'un déplacement par exemple en Kiba Dachi.



- Moro Ashi Dachi : idem que Heiko Dachi, mais un pied en avant.



- [Moto Dachi](#) : position fondamentale (petit Zenkutsu Dachi).



- [Mosubi Dachi](#) : debout, talons joints, pointe des pieds écartés.



- [Neko Ashi Dachi](#) :  
position du chat



- [Reinoji Dachi](#) : debout  
un pied devant l'autre  
formant un L.



- [Sanchin Dachi](#) : position dit du « Sablier » ou des 3 centres.



- [Shiko Dachi](#) : position du sumotori.



- [Sochin Dachi](#) : 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.



- [Teiji Dachi](#) : debout un pied devant l'autre formant un T.





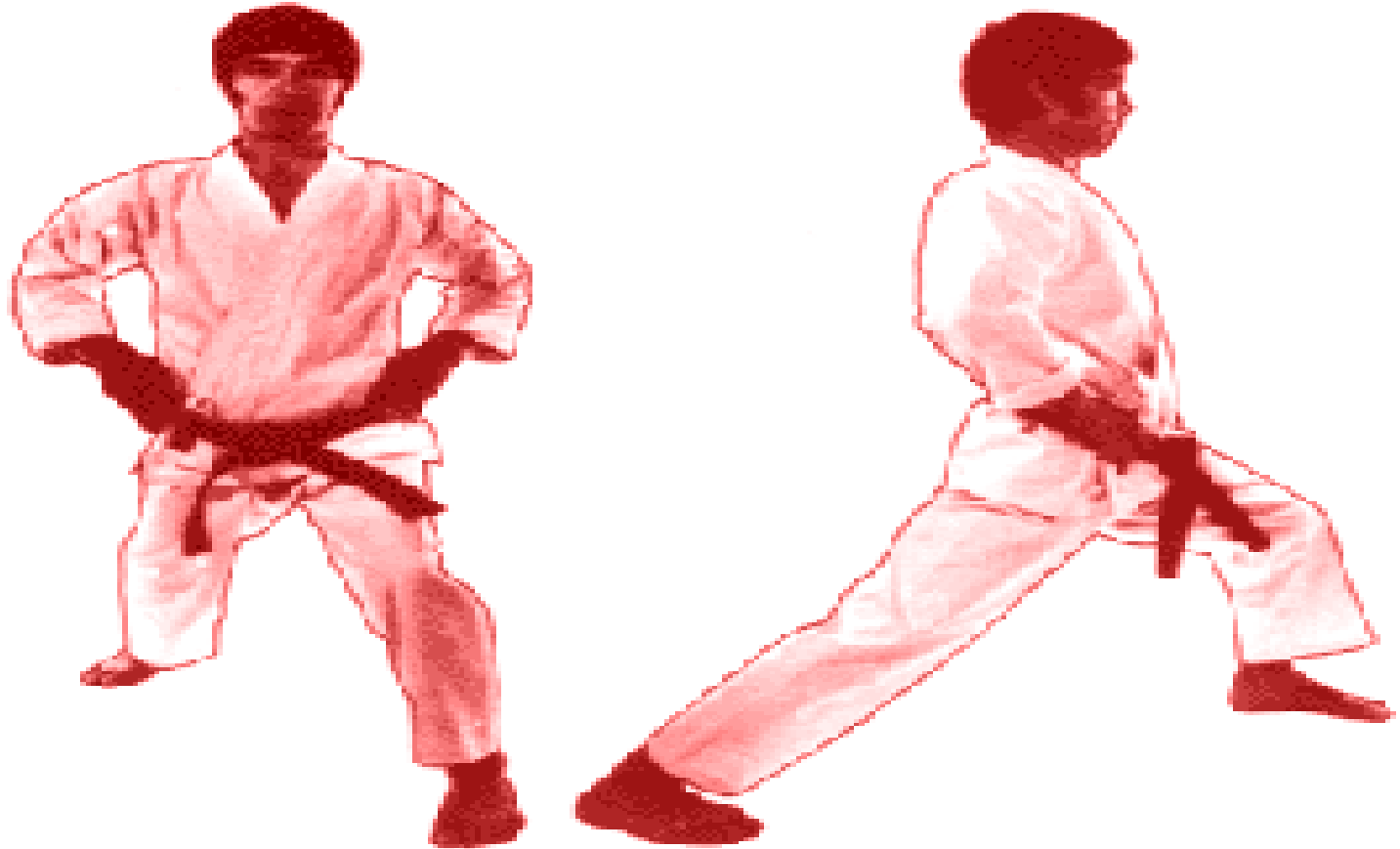
- [Tsuru Ashi Dachi](#) ou **Sagi Ashi Dachi** : debout sur une jambe



- [Uchi Hachiji Dachi](#) : pieds pointés vers l'intérieur



Zenkutsu Dachi : jambe avant fléchie, jambe  
arrière tendue, pieds écartés d'une largeur  
d'épaules



## Déplacements (Unsoku)

Ayumi Ashi ou **De Ashi** : avancer d'un pas.

Hiki Ashi : reculer d'un pas.

Mawari Ashi : déplacement tournant autour du pied avant.

Okuri Ashi : double pas.

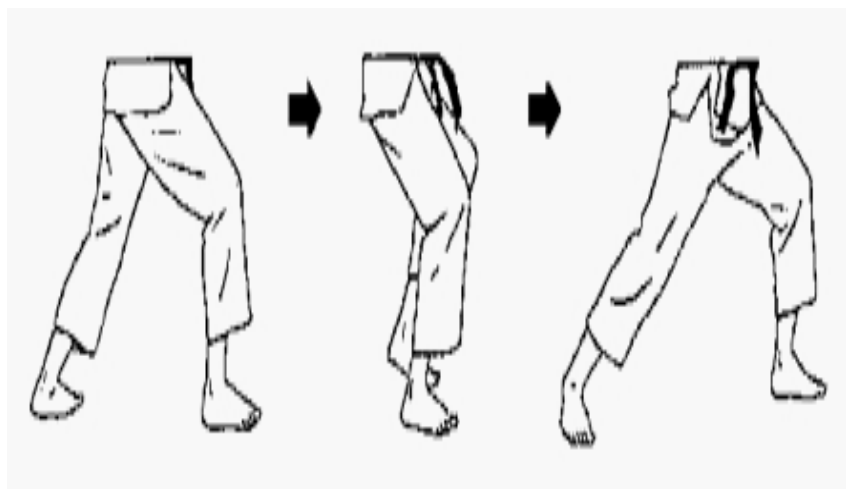
Tsugi Ashi : pas chassé.

Ushiro Mawari Ashi : déplacement tournant autour du pied arrière.

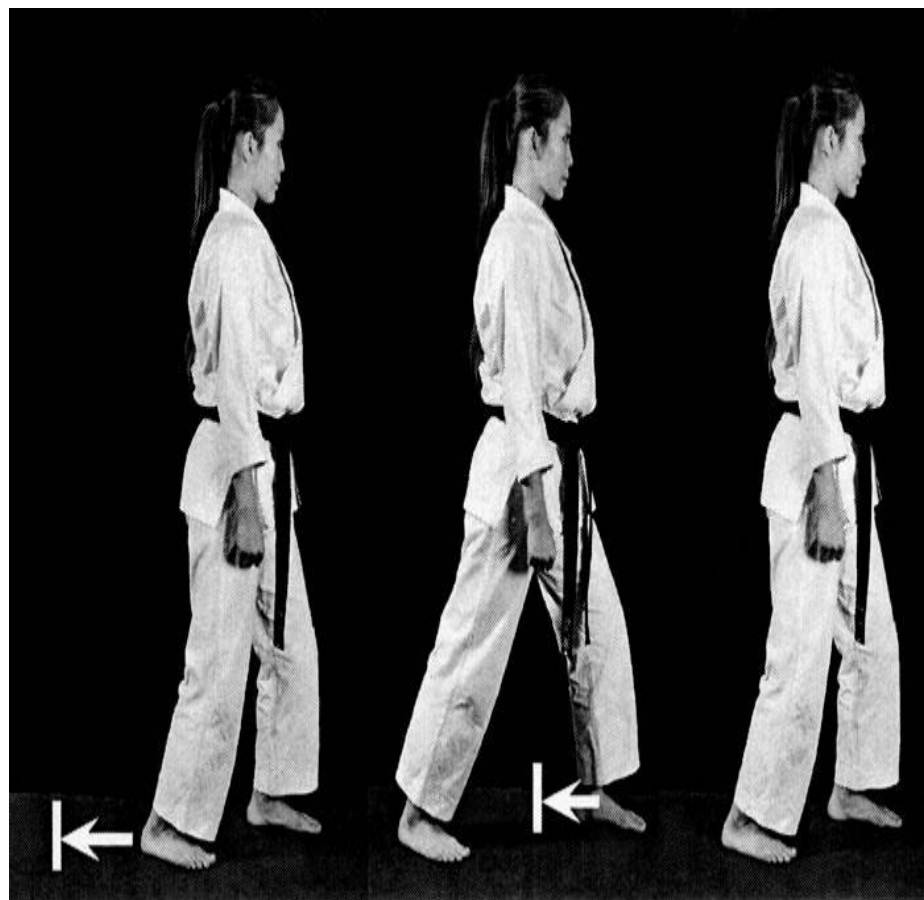
Yori Ashi : pas glissé.

# Déplacements (Unsoku)

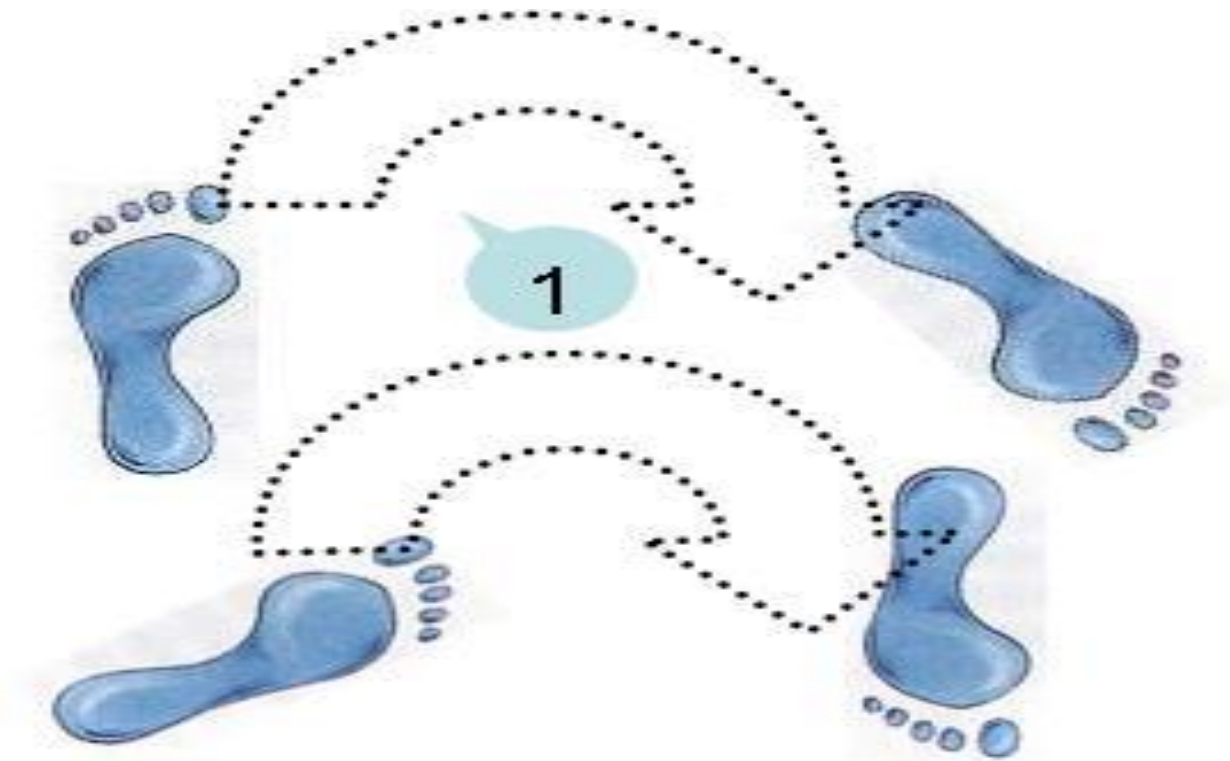
- [Ayumi Ashi](#) ou **De Ashi** : avancer d'un pas



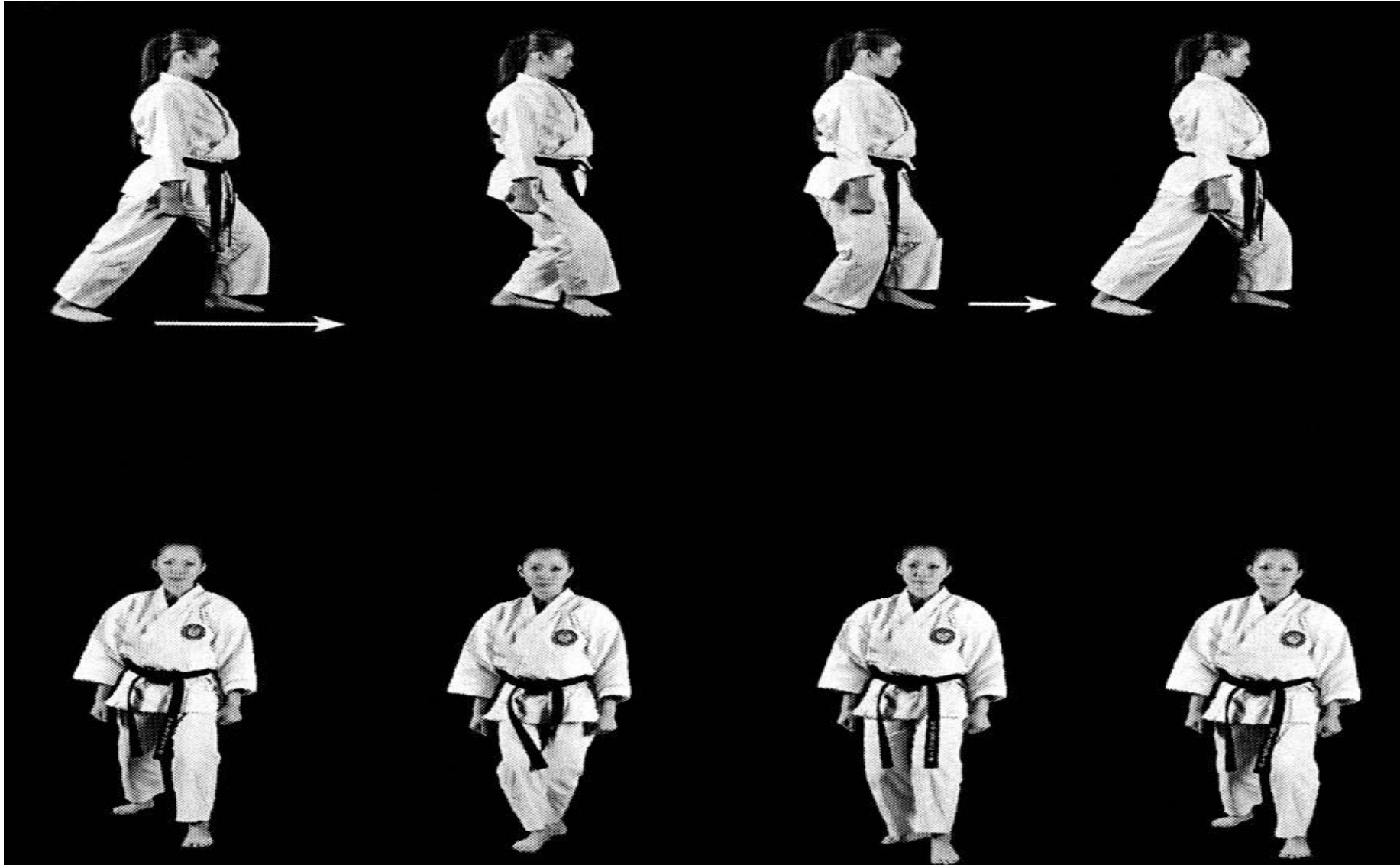
- [Hiki Ashi](#) : reculer d'un pas



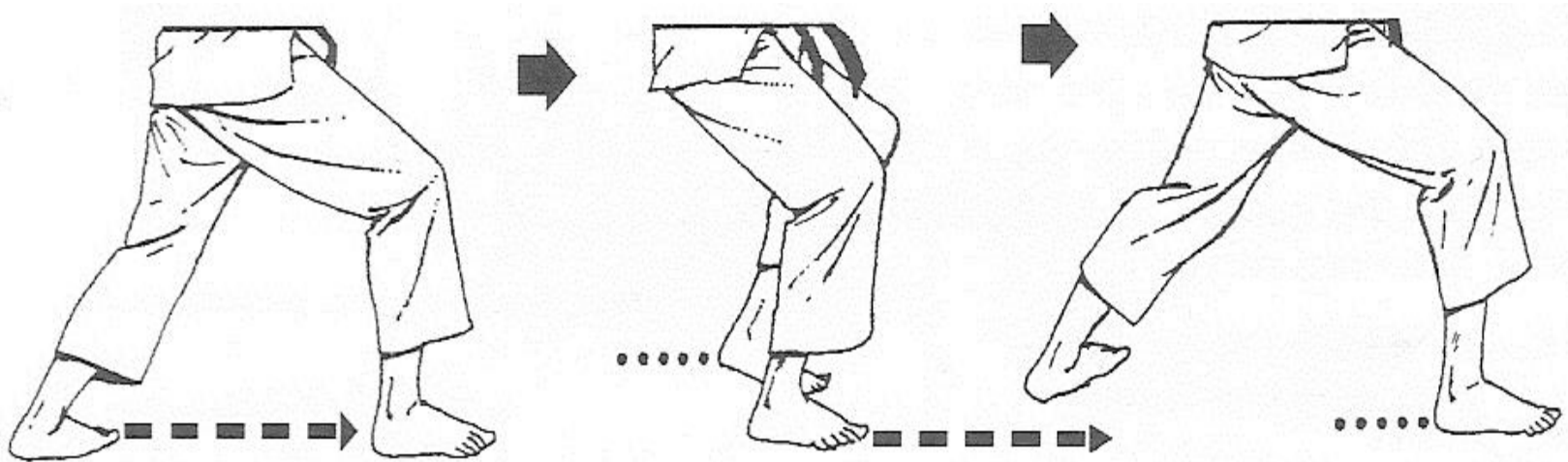
# Mawari Ashi : déplacement tournant autour du pied avant



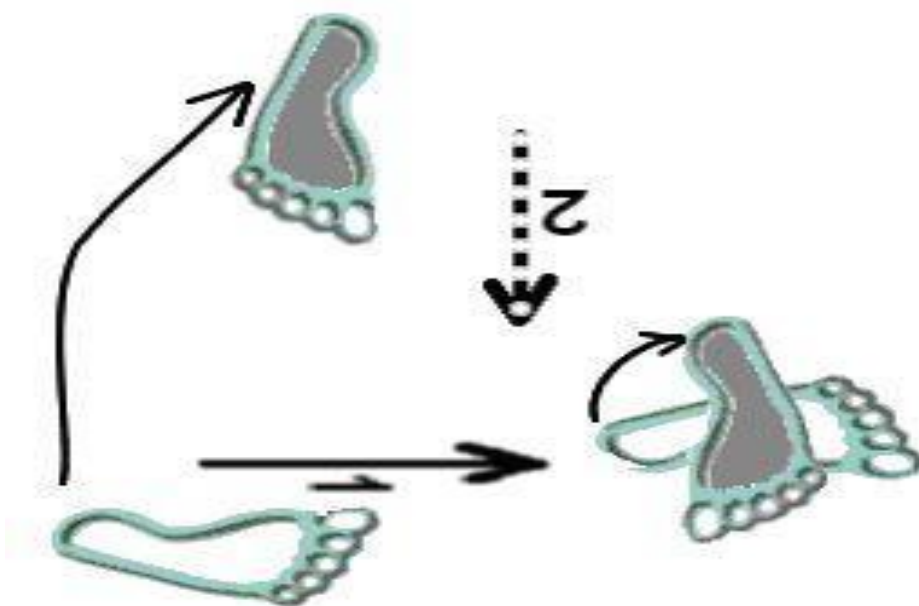
# Okuri Ashi : double pas



# Tsugi Ashi : pas chassé



# Ushiro Mawari Ashi : déplacement tournant autour du pied arrière



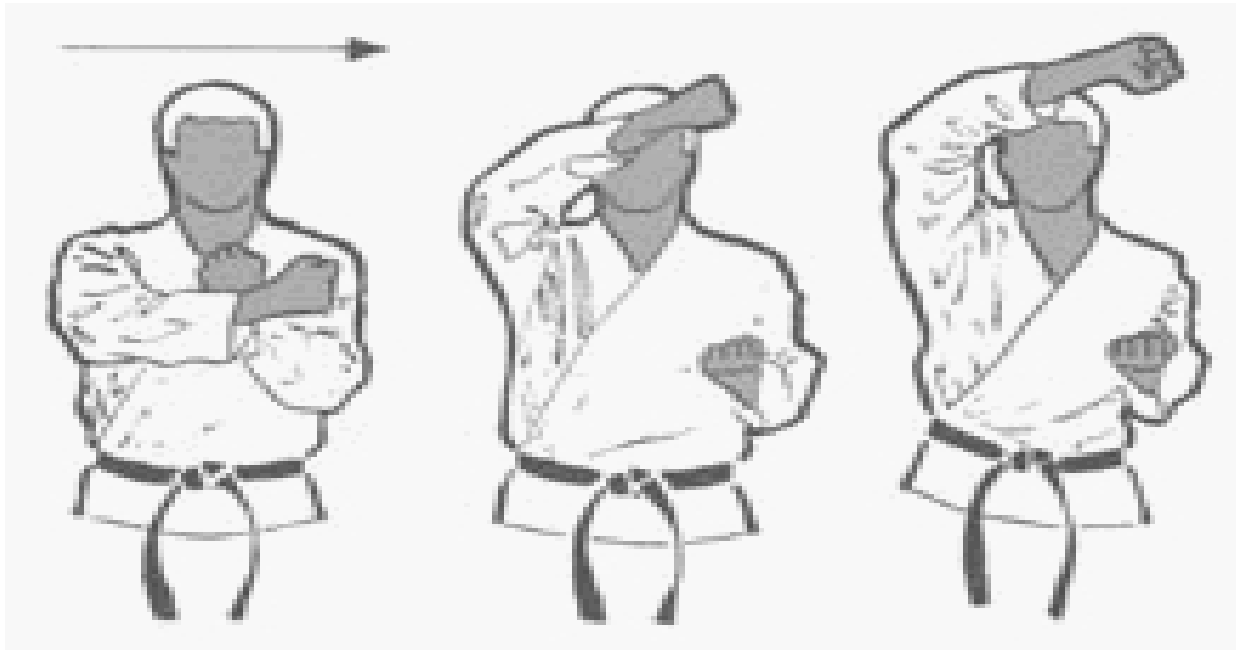


# Yori Ashi : pas glissé.



# Défenses (Uke)

- [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 lorsque l'on craint un coup venant de haut en bas sur la tête



## Ashibo Kake Uke :

- technique de crochetage avec le tibia pour dévier une attaque de jambe basse



# Ashikubi Kake Uke

- technique de crochetage avec la cheville pour dévier une attaque de jambe basse



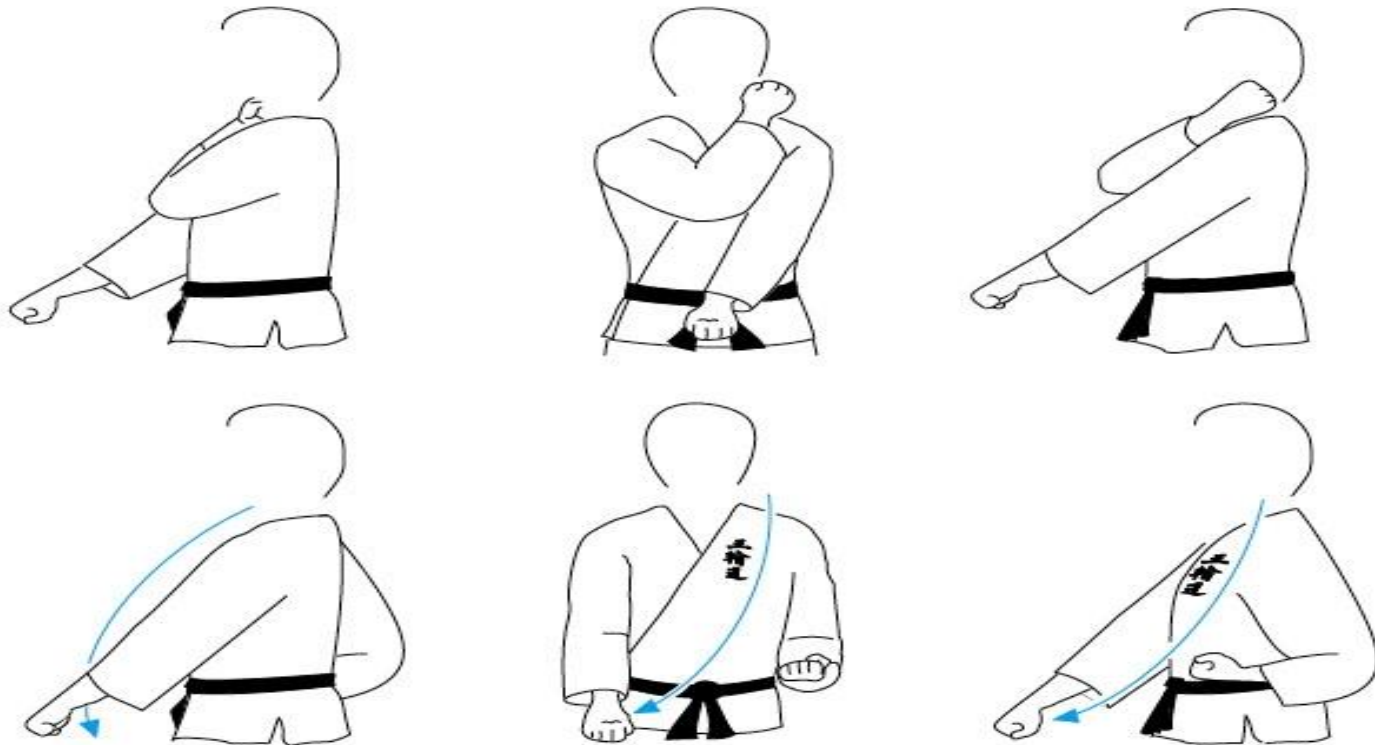
# Empi Uke

- blocage avec le coude. Il existe une variété de techniques utilisant le coude de manière défensive. Certaines d'entre-elles sont des réflexes naturels comme donner un coup de coude sur un coup de pied arrivant dans les côtes



# Gedan Barai

- blocage bas de l'avant-bras en exécutant un arc de cercle qui part de l'épaule opposée pour finir en face de la hanche. Cette technique permet de bloquer un coup de pied de face (Mae Geri Chudan).



# Haishu Uke

- blocage utilisant le dessus de la main. Il se fait toujours dans un mouvement circulaire allant de l'intérieur vers l'extérieur. Il peut se faire soit au niveau visage, soit au niveau moyen.



# Hiji Uke

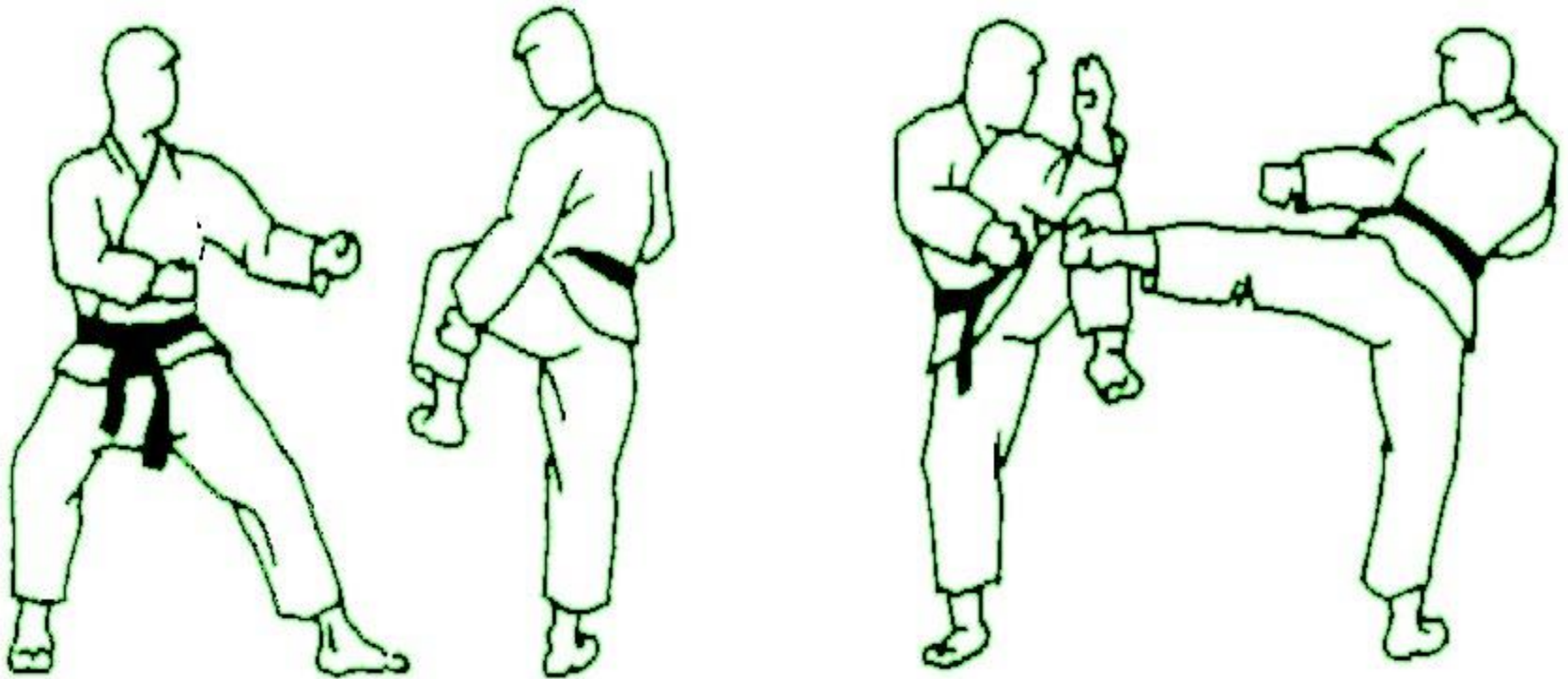
- blocage du coude





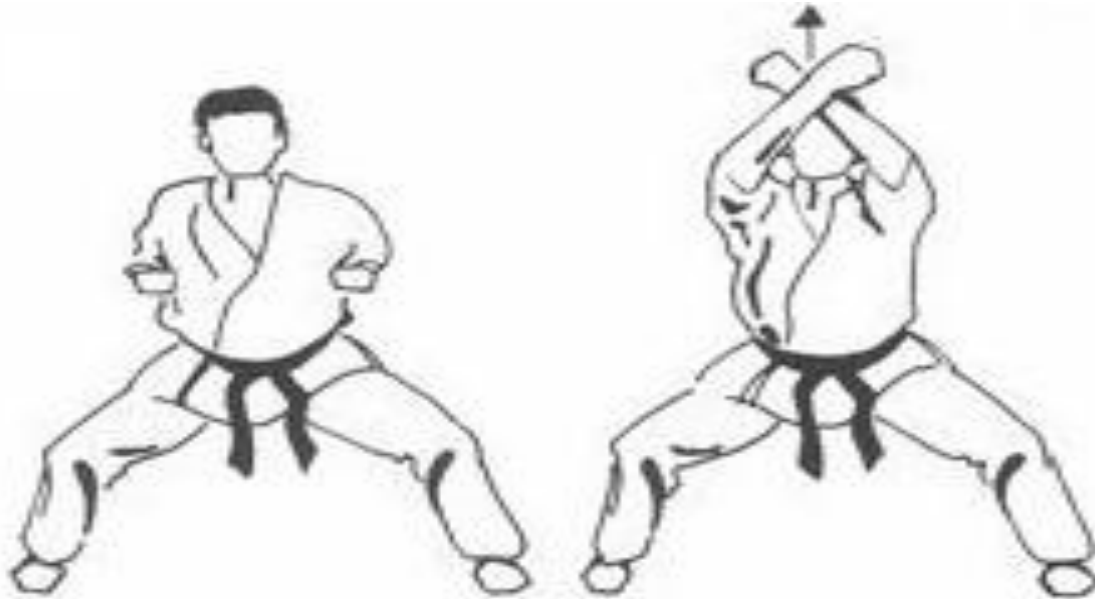
# Hittsui Uke

- défense du genou



# Juji Uke

- blocage les avants bras croisés. 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



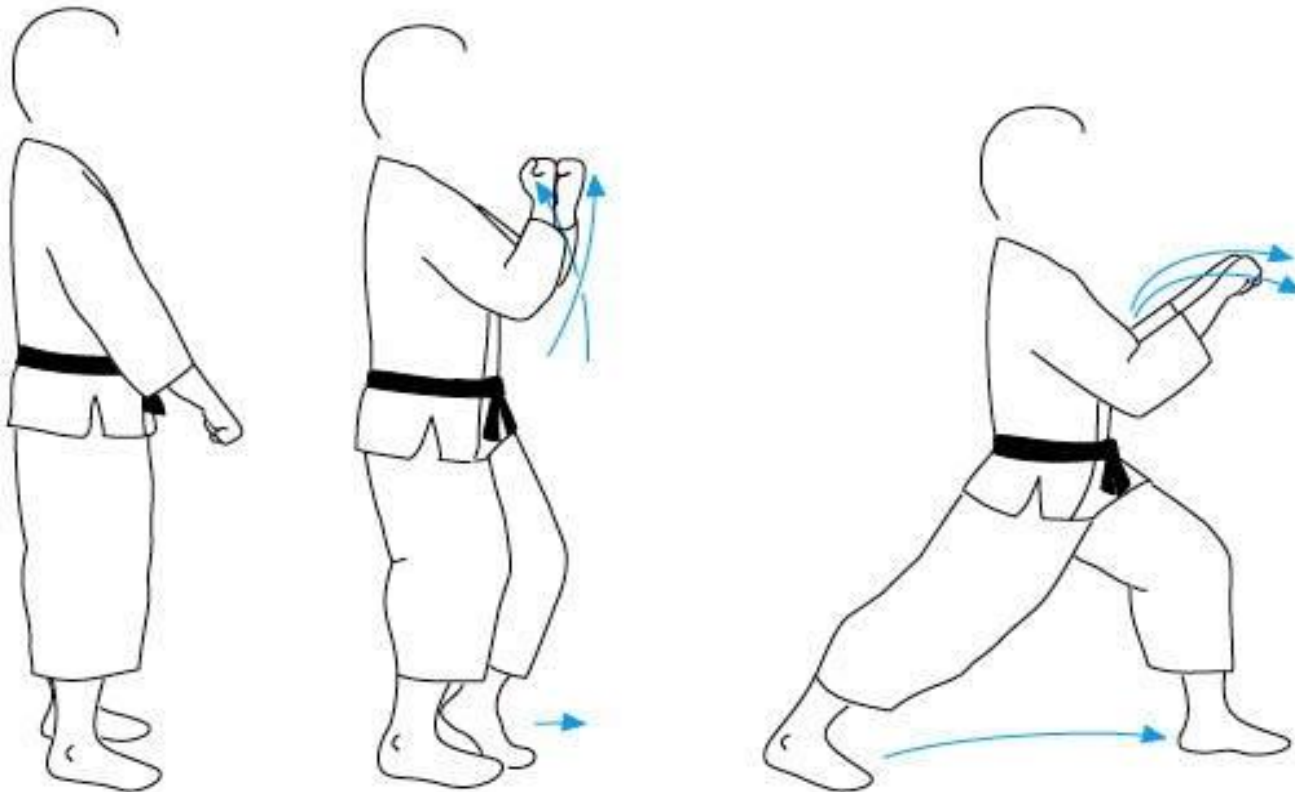
# Kake Uke

- blocage avec un crochet.



# Kakiwake Uke

- blocage exécuté simultanément avec les deux bords externes des deux avant-bras. On écarte avec force de l'intérieur vers l'extérieur. Cette technique est conseillée sur une tentative de double saisie au col.



# Kakuto Uke

- blocage avec le poignet plié



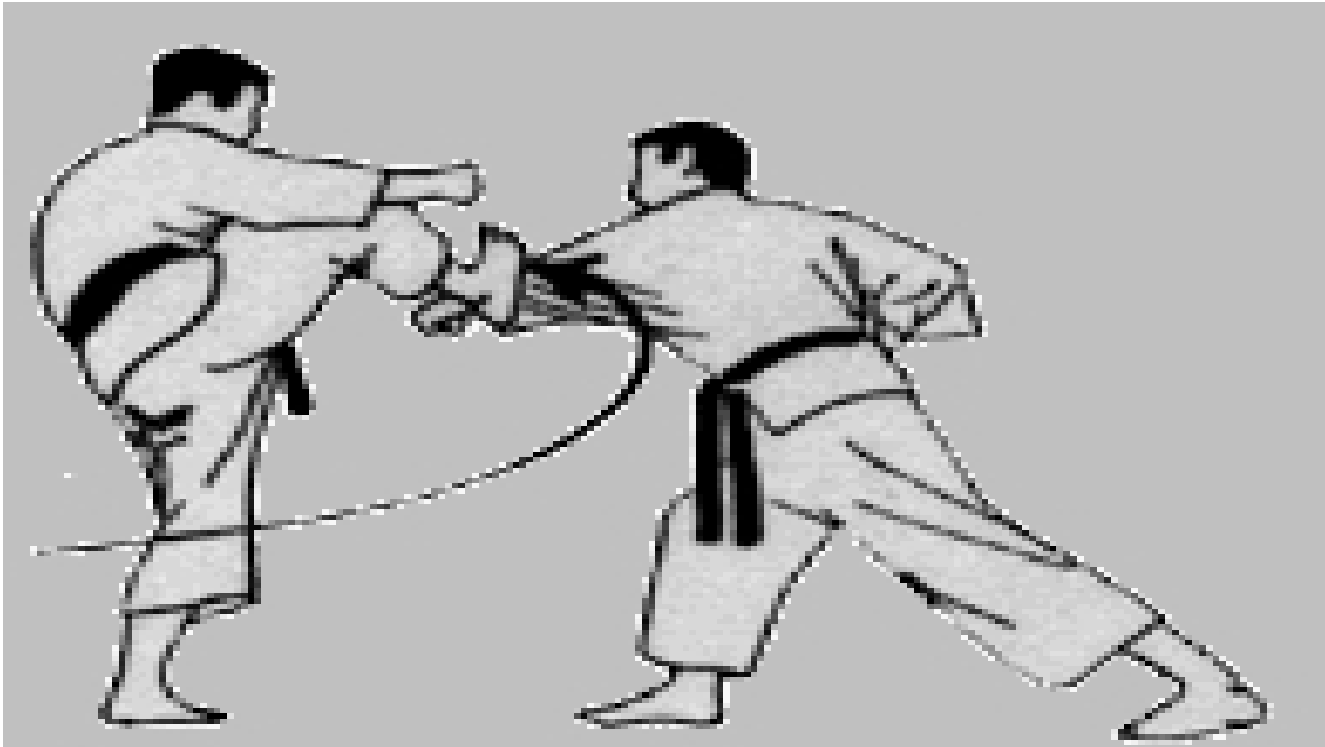
# Keito Uke

- blocage avec le poignet refermé



# 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 Uke

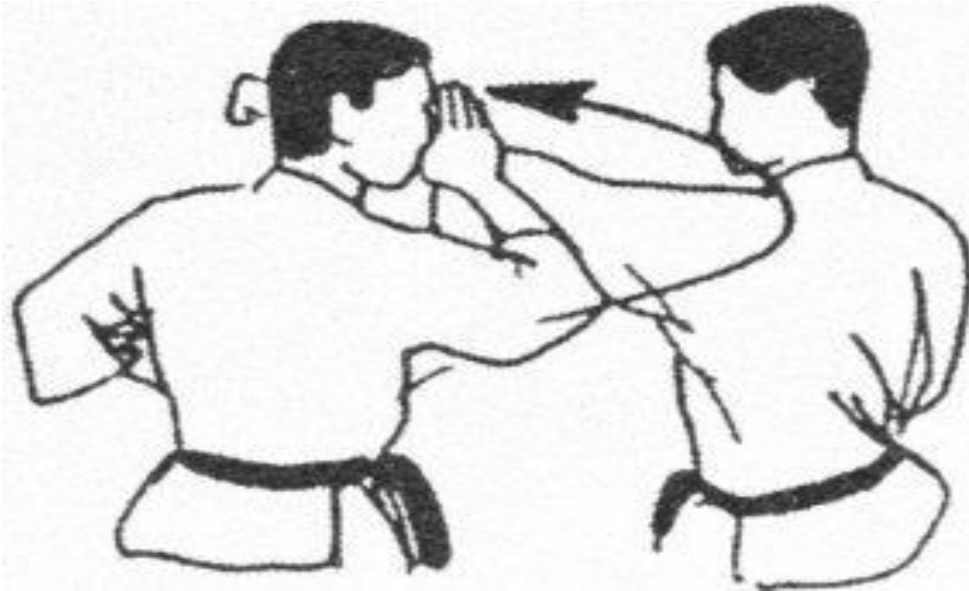
- blocage renforcé par l'autre main sur l'avant-bras. La trajectoire du blocage est la même que Uchi Uke : mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur pour dévier l'attaque latéralement. On retrouve cette technique dans de nombreux katas avec le renfort au niveau du coude et poing fermé





## Nagashi Uke

- ce bocage nécessite peu de force. Il consiste à dévier avec le dessus de l'avant-bras une technique de poing directe en direction du visage (Jodan Oi Zuki par exemple). Pour réussir cette technique il faut absolument capter l'attaque très tôt dans sa trajectoire et près du poignet. Cette technique classique est caractéristique des kata Tekki.



## 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



# Osae Uke

- blocage 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



# Otoshi Uke

- blocage avec le tranchant externe de l'avant-bras 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 létéral pénétrant (Yoko Geri Kekomi).



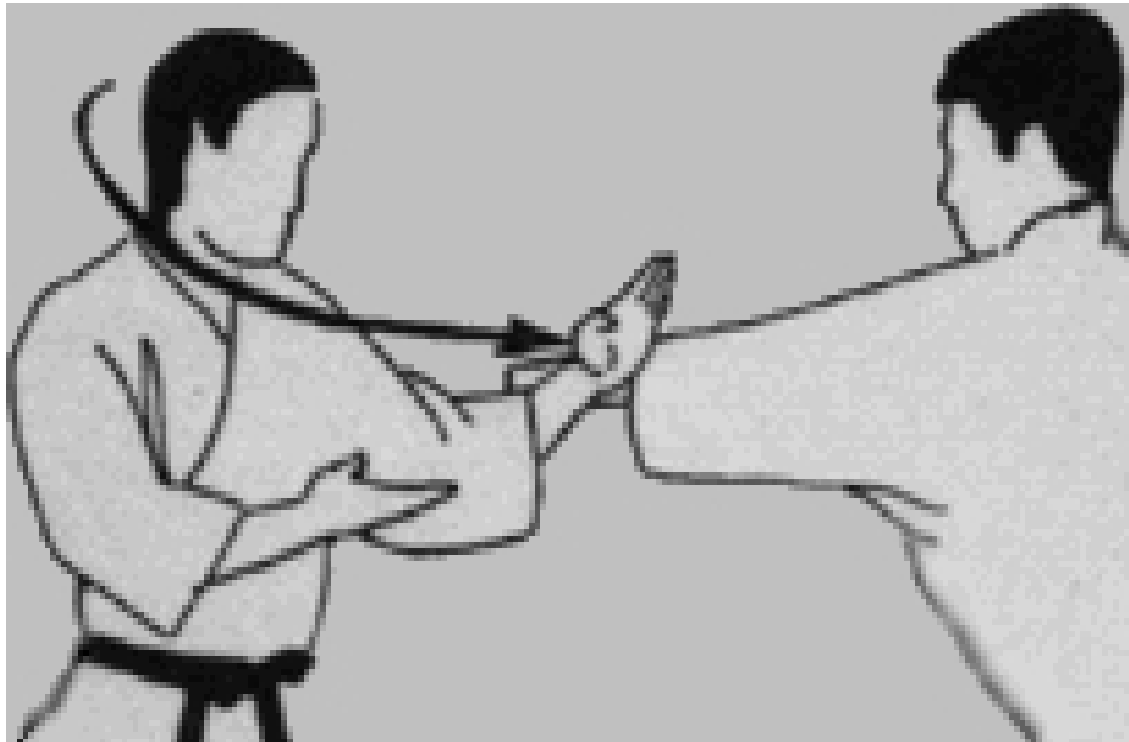
# Seiryuto Uke

- blocage avec la base du sabre de main



# Shuto Uke

- blocage du tranchant externe de la main utilisant un mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur pour dévier l'attaque latéralement. Au moment de l'impact utiliser une vigoureuse action rotative de l'avant-bras. Cette technique est particulièrement difficile à exécuter en restant face à l'adversaire et nécessite une esquive



# Sokutei Osae Uke

- blocage avec la plante du pied en poussant vers l'avant. Cette technique permet d'avorter une attaque du pied en la stoppant dès le départ ou bien servir de coup d'arrêt en bloquant le genou adverse empêchant ainsi votre opposant à avancer. Cette technique, comme toutes celles qui visent les membres inférieurs ont tendance à être négligée dans les dojo car elles ne sont pas utilisables en compétition. Pourtant elles sont des techniques faciles à mettre en œuvre et à apprendre tout en étant d'une grande efficacité



# Sokuto Osae Uke

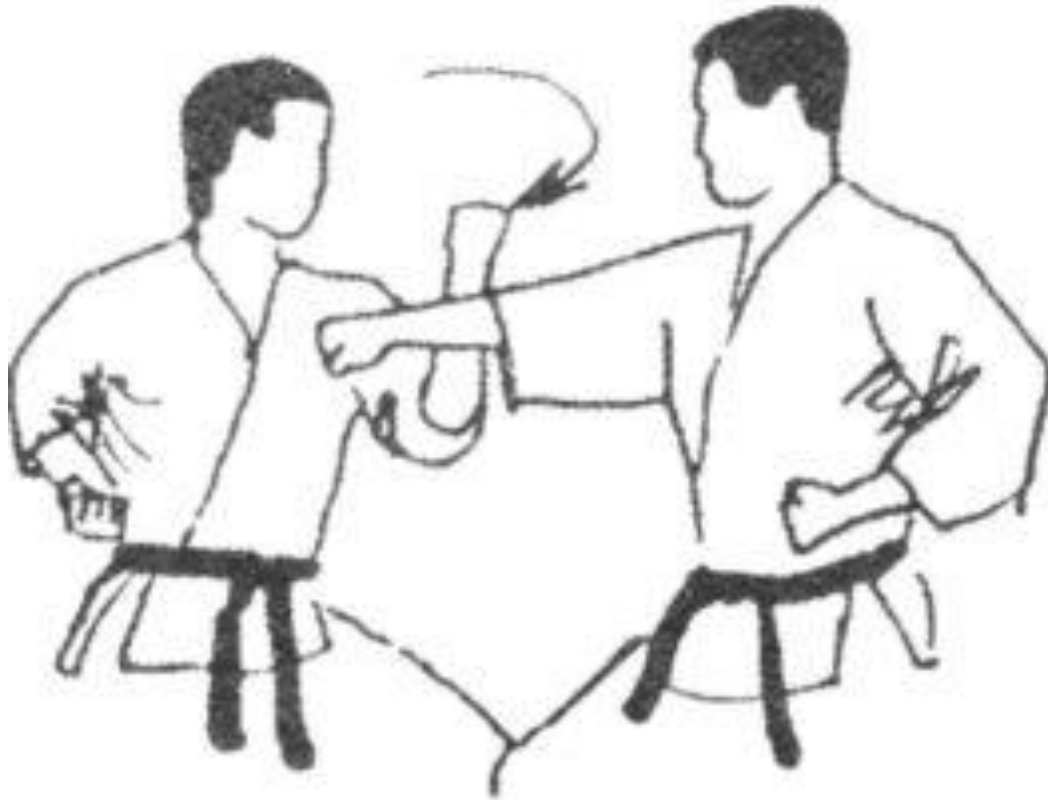
- blocage avec le tranchant externe du pied. Cette technique qui ressemble à un coup de pied de côté au niveau bas (Kumikiri), permet d'avorter une attaque du pied en la stoppant dès le départ ou bien servir de coup d'arrêt en bloquant le genou adverse empêchant ainsi votre opposant à avancer





# 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



# Sukui Uke

- blocage balayé (ramasser).



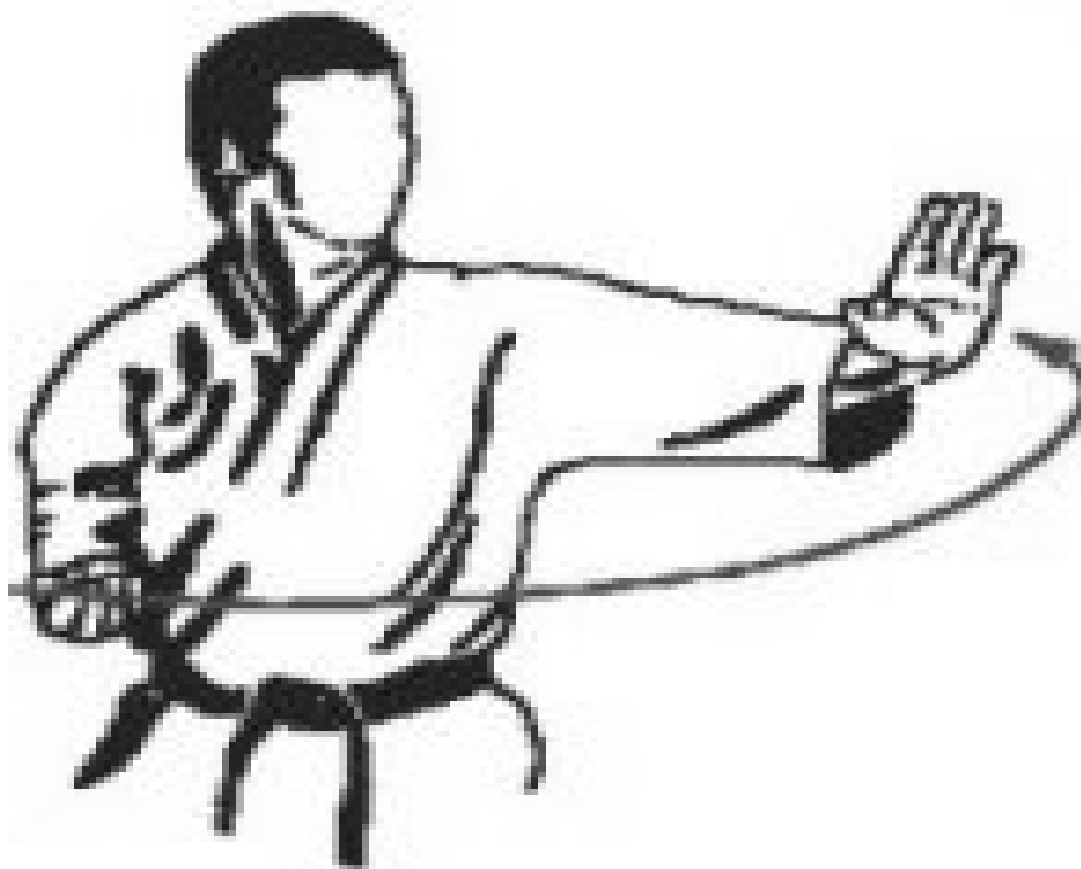
# Tate Uke

- blocage de l'avant-bras qui utilise une large trajectoire circulaire de l'intérieur vers l'extérieur en partant de la hanche opposée. Le blocage s'effectue avec la partie extérieure de l'avant-bras et le bras est fléchi. C'est une technique très puissante qui est très avantageuse sur une attaque de pied circulaire (mawashi geri)



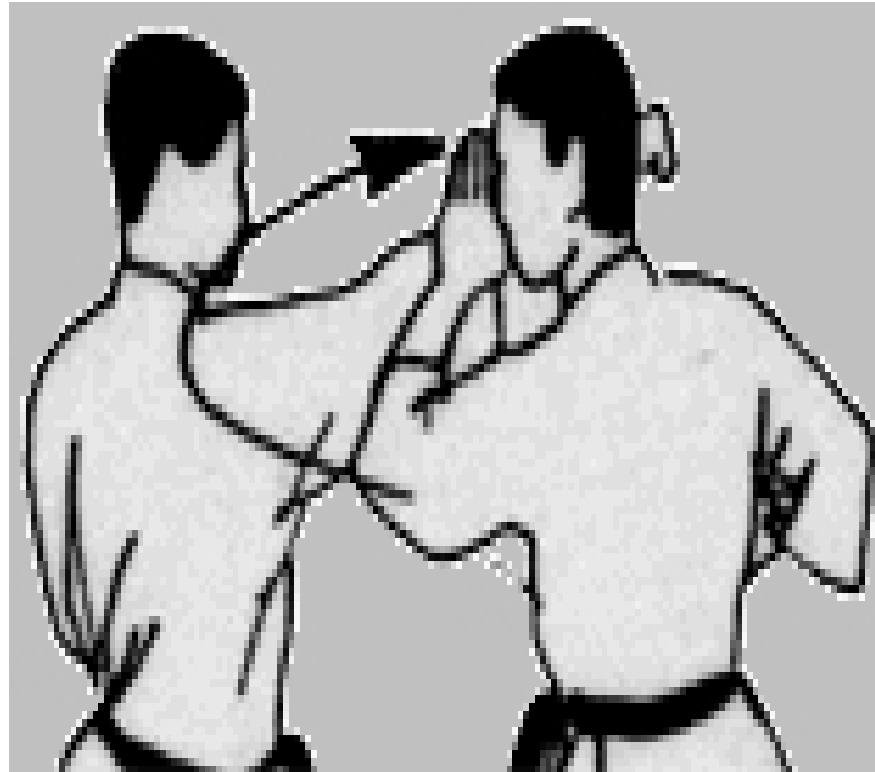
# Tate Shuto Uke

- blocage avec le tranchant externe de la main placé verticalement avec le bras tendu. La main décrit un arc de cercle de l'intérieur vers l'extérieur



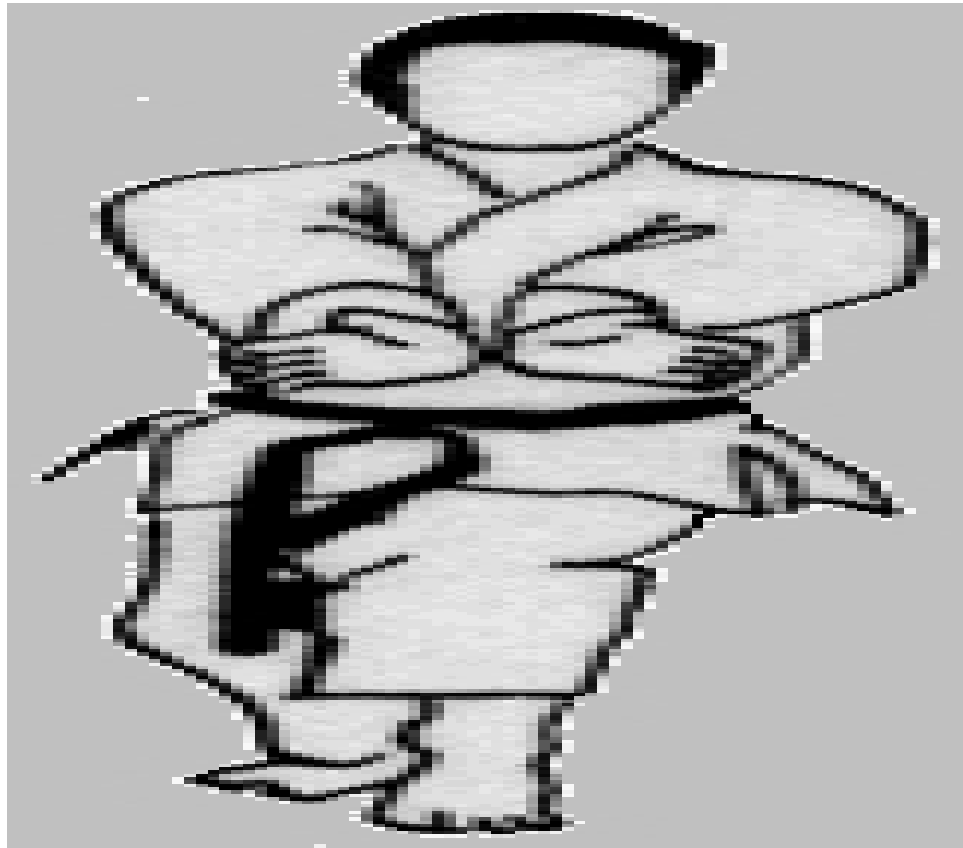
# Te Nagashi Uke

- cette technique ressemble beaucoup au blocage soto uke exécuté avec la paume. Mais l'idée ici consiste plutôt à accompagner l'attaque en la déviant. L'attaque doit passer tout près de la tête



# Teisho Awase Uke

- blocage mains ouvertes au niveau bas en poussant vers le sol avec les deux poignets collés en formant une fourche avec les deux mains. Les paumes sont dirigés vers le bas. Cette technique est étudiée dans le kata Hangetsu



# Teisho Uke

- blocage au niveau moyen s'effectuant avec la paume de la main dans un large mouvement circulaire de l'extérieur vers l'intérieur



# Tekubi Kake Uke

- blocage en crochétant avec le poignet très plié. Cette technique s'utilise au niveau moyen. Il faut établir très tôt un contact avec le poignet adverse puis pivoter rapidement le poignet, doigts vers le bas. Si le poignet est très mobile en revanche, le coude bouge très peu





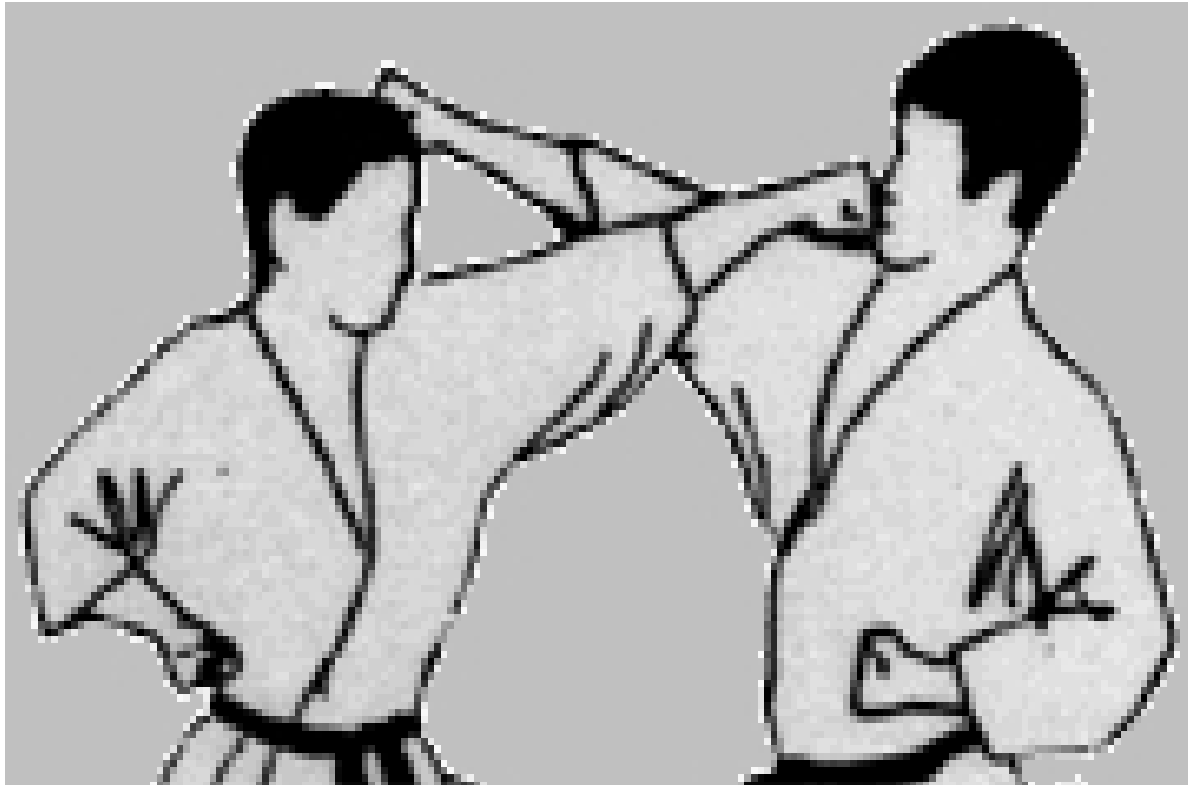
# Tettsui Uke

- blocage en marteau



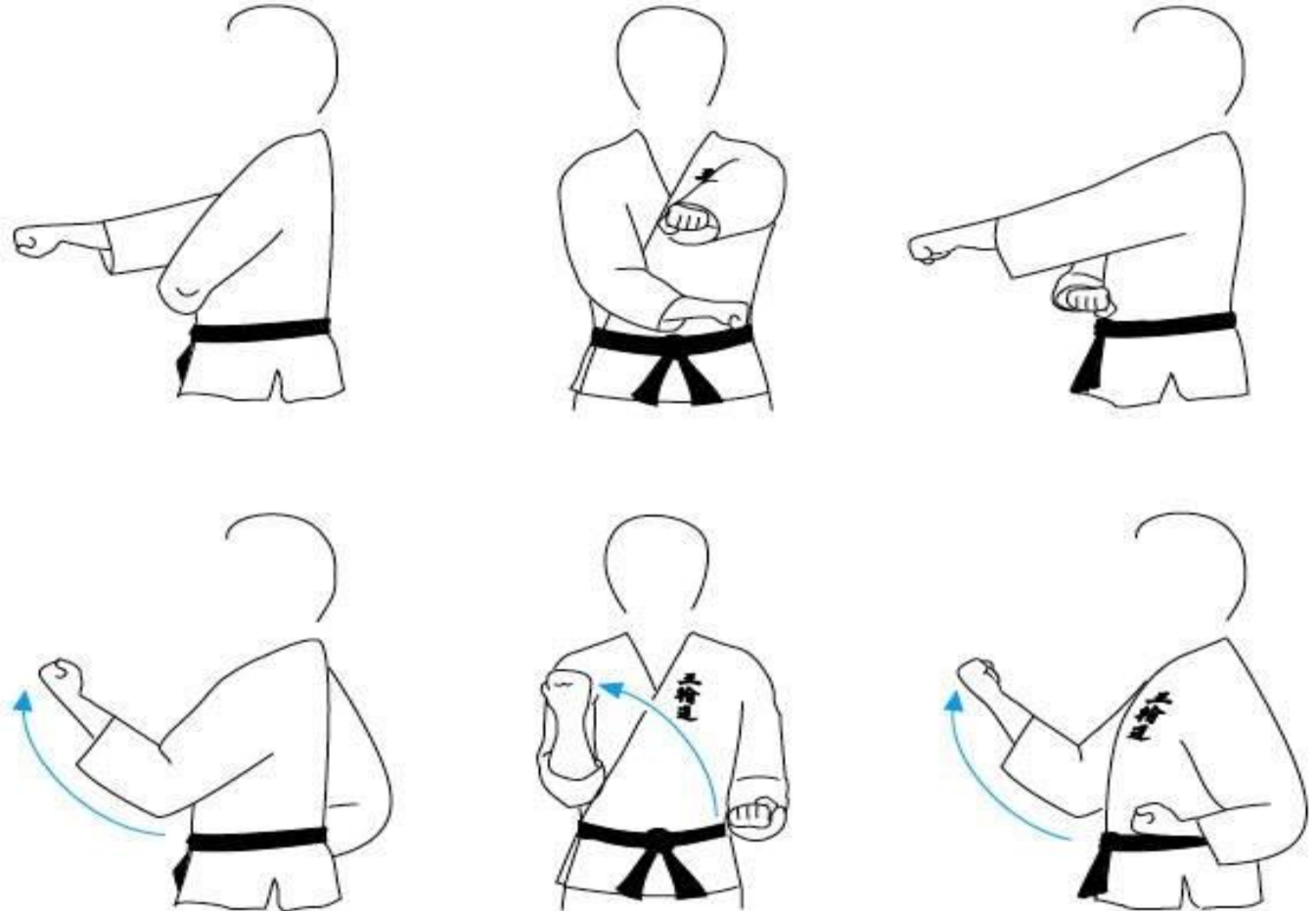
# Tsuki Uke

- blocage avec le poing



# Uchi Uke

- blocage de l'avant-bras utilisant un mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur pour dévier l'attaque latéralement. Au moment de l'impact utiliser une vigoureuse action rotative de l'avant-bras



- **Attaques de poings fermés**

### 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.

