

LES TECHNIQUES DE JAMBES



Mae Geri : coup de pied direct.

Il en existe deux formes,

Mae Geri Keage : coup de pied fouetté de face.

Soulever le genou en gardant la plante de pied parallèle au sol et le tibia à verticale. Les orteils sont relevés. Détendez alors la jambe pour frapper l'adversaire avec la base des orteils ou koshi. C'est la jambe d'appui qui donne sa force au coup. Ce mouvement peut-être exécuté au niveau bas, moyen, ou haut.

Mae Geri Keikomi : coup de pied de face défonçant.

Cette fois-ci, il s'agit de détendre la jambe en poussant avec la hanche est en frappant avec le talon (Kakato) voir avec le dessous du pied



Mawashi Geri : coup de pied circulaire.

La poitrine aux trois-quarts de face par rapport à l'adversaire soulever la jambe genou et cheville fortement pliés. Pivotez sur la jambe d'appui en la gardant légèrement fléchie puis tournez les hanches et frapper la cible dans un mouvement circulaire fouetté . Le coût est donné au niveau gedan, chudan, ou jodan. La frappe s'effectue avec le dessous du pied ou la dent du tigre c'est-à-dire la base des orteils.

LES TECHNIQUES DE JAMBES



Yoko Geri : coup de pied de côté.

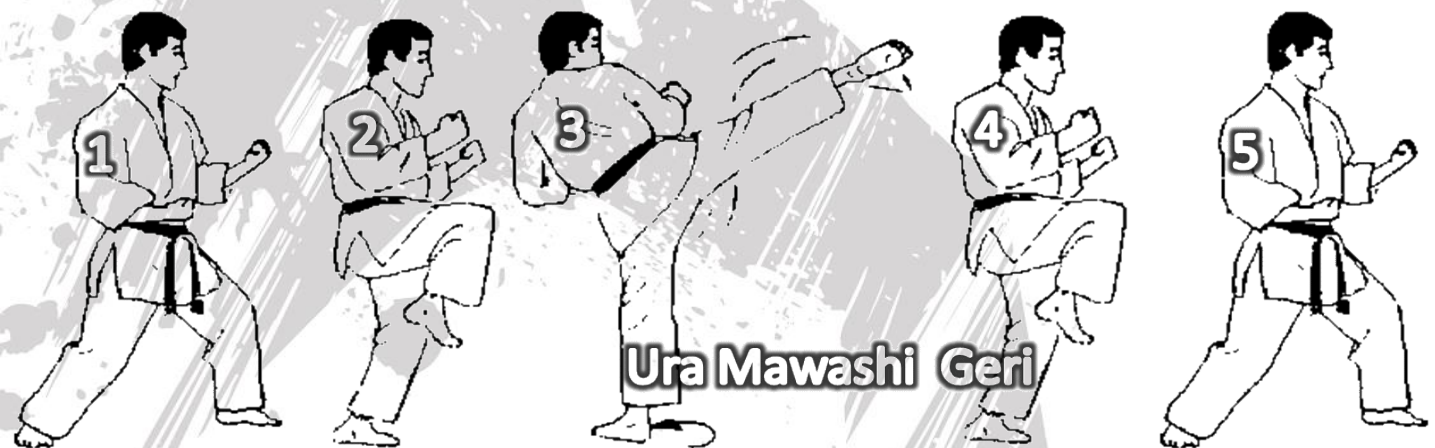
Il est possible d'exécuter cette technique de deux façons.

Yoko Geri Keikomi : coup de pied de côté défonçant.

La frappe soit avec le tranchant du pied soit avec le talon. Que les orteils sont relevés. Soulever le genou en tournant le buste et les hanches vers la cible . En armant le pied frappeur on effleurerait l'intérieur du genou de la jambe d'appui. Il est possible de frapper au niveau bas, milieu où haut. Pour compenser le mouvement des hanches et de la jambe on peut légèrement pencher le buste de la direction opposée.

Yoko Geri Keage : coup de pied de côté fouetté.

Ramener le pied vers l'intérieur puis détendre la jambe en arc de cercle pour percuter vers le haut.



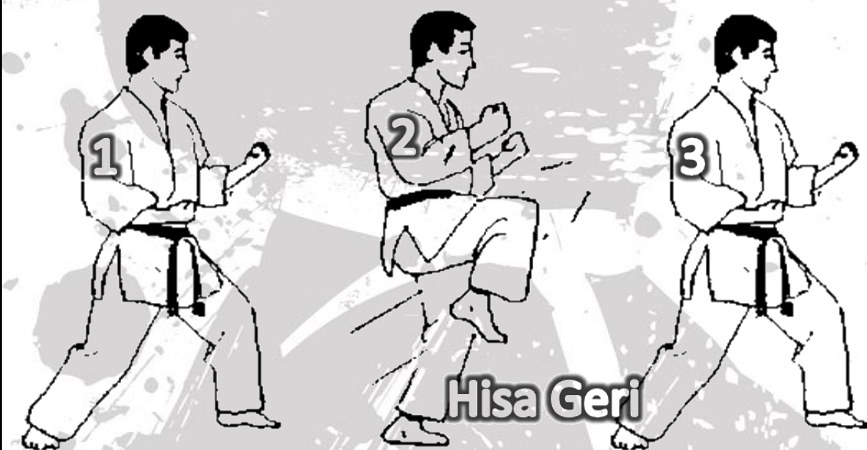
Ura Mawashi Geri : Coup de pied circulaire en revers.

Effectuez une rotation de revers jambe tendue jusqu'à l'impact. Le coup est porté avec le talon. Il faudra ensuite achever rotation et reposer le pied frappeur dans sa position initiale.

LES TECHNIQUES DE JAMBES



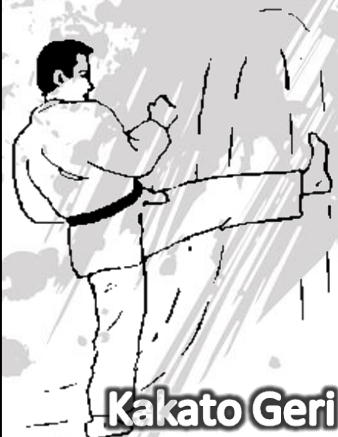
Ushiro Ura Mawashi Geri : Coup circulaire en revers avec rotation



Hiza Geri : Coup de genou, de face ou en position décalée

Mawashi Hiza Geri : coup de genou circulaire.

Mae Hiza Geri : coup de genou de face.



Kakato Geri : Coup de talon. Frapper avec le talon sur le dessus du pied du partenaire.



Mikazuki Geri : coup de pied circulaire de la plante du pied. Il est porté de l'extérieur intérieur.



Fumikomi : coup de pied bas. Il est porté avec le tranchant du pied sur la partie de la jambe, de l'adversaire, située sous le genou