

KARATE SHOTOKAN

Les différentes techniques :

Position: DACHI

Les positions sont les bases sur lesquelles reposent toutes les techniques.

Il en existe une vingtaine qui répondent aux diverses situations susceptibles d'être rencontrées par le combattant.

Les positions d'attente sont des postures naturelles qui permettent de passer rapidement d'une situation de veille à une attitude de combat. Debout, le buste droit et les jambes très légèrement fléchies, le corps est

relâché à l'exception de la ceinture abdominale qui est maintenue en légère contraction.

Les positions de combat forment un compromis entre solidité et mobilité. La solidité est fondamentale,

tant en attaque qu'en défense, pour le maintien de l'équilibre et la transmission des énergies. Les postures

basses, jambes écartées et fléchies favorisent la stabilité. Mais la mobilité qui s'accommode mieux de

positions hautes, est nécessaire pour enchaîner les techniques ou ne pas rester statique face à l'adversaire.

Musubi Dachi : Position de salut, adoptée également en début et fin d'exécution des Katas. Les mains

ouvertes sont ramenées devant le corps, formant un triangle. La main gauche est au dessus de la main

droite. Les pointes de pieds sont écartées de 30°.

Heisoku Dachi : Cette position est adoptée pour effectuer certains saluts debout. Le corps est droit, les

bras le long du corps, les pieds joints des talons aux orteils. Le poids est réparti également sur les deux pieds.

Reinoji Dachi : Debout pieds en L. L'un des pieds est situé légèrement en avant de l'autre sur une ligne

passant par le talon arrière. La jambe arrière est tendue et la pointe des pieds est ouverte entre 45° et 90°.

La jambe avant est légèrement fléchie. Cette position préfigure une attaque vers l'avant .

Teiji Dachi : Position similaire à REINOJI DACHI, où les pieds forment un T. La ligne du pied avant

passé par le milieu du pied arrière.

Heiko Dachi : Position d'attente. Les pieds sont parallèles et écartés de la largeur des hanches.

Hachiji Dachi : Appelée "Yoï", c'est la posture d'attente de base. Debout, talons écartés de la largeur des

hanches, pointe des pieds ouvertes à 30°.

Uchi Hachiji Dachi : Debout, pieds écartés et pointés vers l'intérieur. Posture semblable à HEIKO

DACHI mais dont les talons ont pivoté vers l'extérieur. Le déséquilibre avant est compensé par une légère

flexion des genoux.

Zenkutsu Dachi : C'est la position de combat habituelle (fente avant). Elle offre une très grande stabilité

pour les attaques ou les défenses frontales. Le poids du corps porte de 60% à 70% sur la jambe avant,

fortement fléchie (le tibia est pratiquement vertical). La jambe arrière, tendue et contractée, forme un angle d'environ 45° avec le sol. L'écart latéral entre les deux pieds équivaut à une largeur de hanche.

Kokutsu Dachi : Position utilisée pour la défense et les contre-attaques (fente arrière). Le poids repose à 70% sur la jambe arrière, fortement fléchie. Le pied avant pointe vers l'avant. Le pied arrière lui est perpendiculaire.

Shiko Dachi : Position du Sumotori, adaptée au combat de faible distance. Cette posture sert à effectuer des techniques de profil et constitue la base de nombreuses esquives. L'écartement des jambes est très prononcé (jusqu'à deux fois la largeur des hanches). Les pieds forment un angle de 45° et les talons sont sur une même ligne. Le poids du corps est réparti également sur les deux pieds.

Neko Ashi Dachi : Position du "chat". C'est une posture défensive ou d'attente qui permet de placer très rapidement une contre-attaque ou un coup d'arrêt de la jambe avant. La jambe arrière est fléchie et supporte tout le poids du corps. Le pied arrière est ouvert. La pointe du pied avant est posée au sol et le talon levé.

Kosa Dachi : Position pieds croisés (Kake dachi). Assez instable, elle permet de masquer ses intentions et d'effectuer des mouvements rapides vers l'avant ou vers l'arrière. Le pied avant supporte le poids du corps alors que le pied arrière, talon levé, se place derrière en position croisée. Les deux pieds sont très rapprochés.

Moto Dachi : Position de garde fondamentale proche de FUDO DACHI. C'est en fait un ZENKUTSU haut effectué avec un petit écartement des jambes.

Sanchin Dachi : Position du "sablier" ou des "3 centres". C'est une posture assez typique du style Goju-ryu qui est particulièrement adaptée au combat rapproché. La forte emprise au sol permet des blocages en force. La position est semblable à HACHIJI DACHI mais dont les pieds sont décalés d'une longueur.

Sagi Ashi Dachi : Debout sur une jambe. C'est une position intermédiaire souvent préparatoire d'une technique de jambe. Elle ne peut être conservée longtemps car trop instable et vulnérable. Le corps est debout sur une seule jambe. La jambe avant est pliée, le pied porté au niveau du creux du genou.

Déplacement: UNSOKU

Le combat est une phase dynamique durant laquelle le combattant est amené à changer de garde, se repositionner face à l'adversaire, esquiver et accompagner des techniques d'attaque ou de défense. La maîtrise des déplacements se mesure, entre autres, au maintien de l'équilibre, à la capacité à réagir.

avec force et, pour l'accompagnement des mouvements, à l'apport de puissance.

Ayumi Ashi : Le pas normal (De Ashi), permet des mouvements puissants et de grande amplitude. Le pied arrière passe en avant et entraîne un changement de garde. La trajectoire du pied est légèrement circulaire de telle sorte qu'en position intermédiaire, les deux genoux sont quasiment en contact. Les

jambes sont maintenues en flexion tout au long du déplacement .

Hiki Ashi : Le pas arrière. Identique à Ayumi Ashi en arrière.

Yori Ashi : Le Pas glissé. Ce déplacement est utilisé pour des re-positionnements, des attaques ou des blocages effectués sur des petites distances. Le pied avant avance le premier sous l'effet d'une poussée soudaine. La jambe arrière se repositionne dans un second temps. ce mouvement à caractère explosif permet aussi un retrait rapide du corps après une attaque.

Tsugi Ashi : Le pas chassé est la forme de déplacement la plus courante en compétition. Elle permet des mouvements très rapides et de moyenne amplitude sans changement de garde. Il est adapté au positionnement face à un adversaire pour certaines esquives ou attaques. Dans un mouvement avant la jambe arrière est tirée vers l'avant sans la dépasser. Au contact, cette dernière est fermement poussée vers l'avant.

Okuri Ashi : Le double pas permet des attaques de grande amplitude en percussion ou en poursuite d'un adversaire qui recule. dans un premier temps le pied arrière vient croiser le pied avant et se repositionne devant lui. Dans un second temps, ce dernier effectue un mouvement complet vers l'avant. Ce déplacement s'effectue sans changement de garde.

Mawari Ashi : Déplacement tournant autour du pied avant. Le pied avant sert d'axe central autour duquel la jambe arrière pivote. Cette dernière croise en arrière la jambe avant et prend appui sur la balle du pied. Sous l'impulsion des hanches, les deux pieds pivotent pour faire face à la nouvelle direction. Le regard précède le mouvement.

Ushiro Mawari Ashi : Déplacement tournant autour du pied arrière. Le pied arrière sert d'axe central. Dans le cas d'un demi-tour, la jambe avant effectue un mouvement circulaire pour venir se placer en position opposée par rapport à la jambe arrière. Afin de retrouver une position stable, l'écartement initial des pieds doit se retrouver à l'opposé. Les deux pieds pivotent sous l'action des hanches.

Défense: UKE WASA

Le Karaté est en premier lieu un art de défense.

Cette notion de défense est très vaste et il est parfois difficile de la distinguer de l'attaque. Son but étant

de mettre hors d'état de nuire un adversaire, elle s'exécute toujours avec l'intention de riposter.

Gedan Barai: Blocage bas destiné à parer des attaques portées au niveau de la ceinture. Ce mouvement de balayage est réalisé à l'aide du tranchant de l'avant bras (Gai-wan) ou du marteau du poing (Tettsui).

Jodan Age Uke : Blocage remontant haut visant, à l'aide du tranchant externe de l'avant bras, à chasser vers le haut les attaques directes portées au visage.

Yoko Uchi : Blocage réalisé avec le tranchant externe de l'avant bras (Gai wan) qui permet, par un mouvement latéral de l'extérieur vers l'intérieur, de dévier les attaques au niveau moyen (Chudan).

Yoko Uke : Blocage latéral avec l'avant bras (tranchant interne) qui permet, par un mouvement latéral de l'intérieur vers l'extérieur, de dévier les attaques au niveau moyen (Chudan).

Shuto Uke : Défense avec le tranchant de la main. Blocage main ouverte effectué de l'extérieur vers l'intérieur avec le sabre externe de la main. Utilisé contre les attaques directes ou circulaires portées au visage ou à la poitrine.

Teisho Uke : Défense utilisant la partie de la paume à la base du poignet pour dévier les attaques. Cette technique nécessite une très grande précision.

Kosa Uke: C'est une défense double très solide réalisée avec les deux bras croisés au niveau des poignets. Elle est destinée à bloquer des attaques directes au niveau haut et bas (Mae géri).

Kariwake Uke : Défense double permettant le dégagement d'une saisie à l'aide des deux mains. Les bords externes des deux bras écartent en force les deux bras de l'adversaire.

Morote Uke : Blocage latéral apparenté à UCHI UKE. La différence porte sur le point opposé qui ne fait pas "Hikité" mais avance et vient renforcer le bras avant sur le blocage. Le poing suit le coude du bras avant et termine contre lui pour tourner vers le ciel.

Heiko Uke : Défense double avec les deux bras parallèles

Sukui Uke : Défense en puisant: blocage main ouverte contre une attaque de jambe au niveau gedan ou chudan, qui se termine souvent par une projection ou un déséquilibre.

Nagashi Uke : Défense brossée en accompagnant l'attaque avec la main ou le bras. C'est une technique souple de déviation puis d'accompagnement d'une attaque qui peut se poursuivre par une saisie. Elle est souvent associée à une esquive.

Othosi Uke : Défense en frappant avec l'avant bras vers le bas

Koken Uke : Défense avec le poignet.

Attaque de bras :

Oï Zuki : Coup de poing direct effectué sur un pas, par le même bras que la jambe en mouvement. Le poing suit une trajectoire rectiligne. Le poing opposé se retrouve en "HIKITE".

Gyaku Zuki : Coup de poing direct similaire à OÏ ZUKI mais réalisé sans déplacement par le bras contraire à la jambe avant.

Uraken Uchi : Coup porté par le revers du poing (avec les Kentos). Le bras effectue un mouvement

circulaire horizontalement, de l'intérieur vers l'extérieur, ou verticalement, de haut en bas.

Tetsui Uchi : Le coup est porté avec la partie charnue du poing (tetsui), la main en marteau. Le mouvement circulaire du bras peut être effectué horizontalement, de l'intérieur vers l'extérieur ou verticalement, en remontant puis descendant.

Shuto Uchi : Attaque circulaire portée avec le tranchant de la main. La main ouverte est armée à la

hauteur de l'oreille du côté opposé. Le coup est porté avec un mouvement de retrait de la hanche arrière.

Nukite : Attaque portée comme OI ZUKI mais avec la main ouverte et les extrémités des doigts réunies.

Ushiro Enpi Uchi : Attaque avec le coude vers l'arrière. Le coude est utilisé en combat rapproché pour se

dégager d'une saisie par l'arrière.

Age Enpi Uchi : Attaque remontante avec le coude. L'adversaire est frappé sous le menton par un mouvement vertical de bas en haut. Le bras est plié au maximum et le poing remonte jusqu'au

niveau de

l'oreille.

Yoko Enpi Uchi : Attaque latérale avec le coude. Portée de profil, le poing est armé au niveau de la

poitrine. Le coude suit une trajectoire horizontale.

Otoshi Enpi Uchi : Attaque descendante avec le coude. Le bras est levé au dessus de la tête et s'abat vers

le sol.

Ura Zuki : Coup de poing paume tournée vers le haut. A la différence de OI ZUKI, le poing ne tourne pas

et le bras reste fléchi.

Mawashi Zuki : A la manière de OI ZUKI, le poignet subit une rotation et les hanches entrent en action.

Le déplacement du bras est circulaire et légèrement fléchi lors de l'impact.

Haïto Uchi : Attaque avec le tranchant interne de la main. Le coup est porté avec le sabre interne de la

main après une rapide rotation du poignet .

Teisho Uchi : Attaque avec la paume. Le corps de profil, le bras est armé au niveau de la hanche. Le

poignet effectue un mouvement de vrille rapide.

Morote Zuki : Coup de poing double au même niveau. Les bras sont armés au niveau des hanches,

paumes vers le ciel. Les poings frappent au même niveau après rotation des poignets. Les hanches effectuent une poussée vers l'avant.

Attaques de jambes: GERI

Mae Geri : Le genou est plié et monté au niveau de la poitrine et la jambe se détend vigoureusement

d'arrière en avant. La contraction est maintenue un temps puis la jambe est ramenée en arrière.

Mawashi Geri : Coup de pied circulaire réalisé en amenant le genou au niveau de la hanche, en pivotant

d'un quart de tour sur le pied d'appui, et en détendant la jambe en arc de cercle.

Yoko Geri : Coupe de pied puissant réalisé en extension latérale. Le genou est plié comme pour un MAE

GERI puis le corps pivote d'un quart de tour sur la jambe d'appui. Enfin, l'autre jambe se détend latéralement en présentant le tranchant du pied.

Kanzetsu Geri : Coup de pied écrasant qui s'apparente au YOKO GERI. La force est dirigée au niveau des jambes de l'adversaire et la frappe est réalisée avec le talon.

Mikazuki Geri : Attaque circulaire de la plante des pieds utilisée pour se dégager d'une saisie. Dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur, la jambe pratiquement tendue frappe l'adversaire au niveau des côtes ou de la poitrine.

Ushiro Geri : Coup de pied direct vers l'arrière. Après une rotation d'un demi-tour sur place, le talon est monté au niveau de la fesse et la jambe se détend et frappe avec le talon.

Mae Tobi Geri : Coup de pied sauté de face, s'apparentant à un MAE GERI frappé en l'air, sans contact avec le sol et consécutif à un saut.

Yoko Tobi Geri : Coup de pied sauté latéral apparenté au YOKO GERI sans contact avec le sol et consécutif à un saut.

Ura Mawashi Geri : La préparation est similaire au MAWASHI GERI. La détente de la jambe décrit un mouvement circulaire effectué de l'intérieur vers l'extérieur.

Hiza Geri : Coup de genou direct ou circulaire utilisé en combat rapproché.

Ura Mikazuki Geri : Coup de pied en croissant inverse. Cette technique s'apparente à MIKAZUKI

GERI mais le mouvement est effectué en sens inverse, de l'intérieur vers l'extérieur. La frappe est réalisée avec le sabre extrême du pied.

Ushiro Mawashi Geri : Coup de pied circulaire vers l'arrière. Cette technique correspond à un URA MAWASHI GERI effectué après un demi-tour pour atteindre un adversaire situé dans le dos.

Kakato Geri : Coup de talon de haut en bas. La jambe est levée et tendue au maximum avec un léger mouvement circulaire et se rabat sur la cible, pied fléchi et talon en évidence.