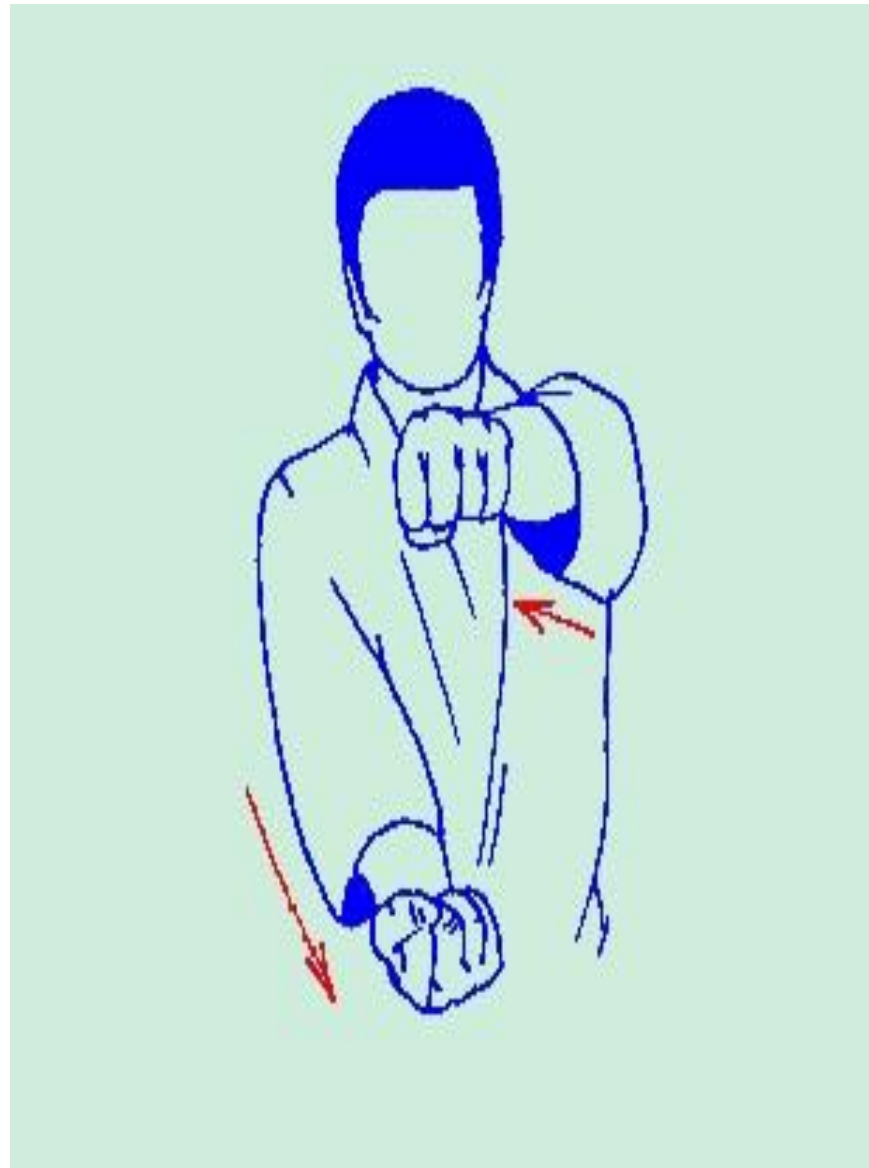


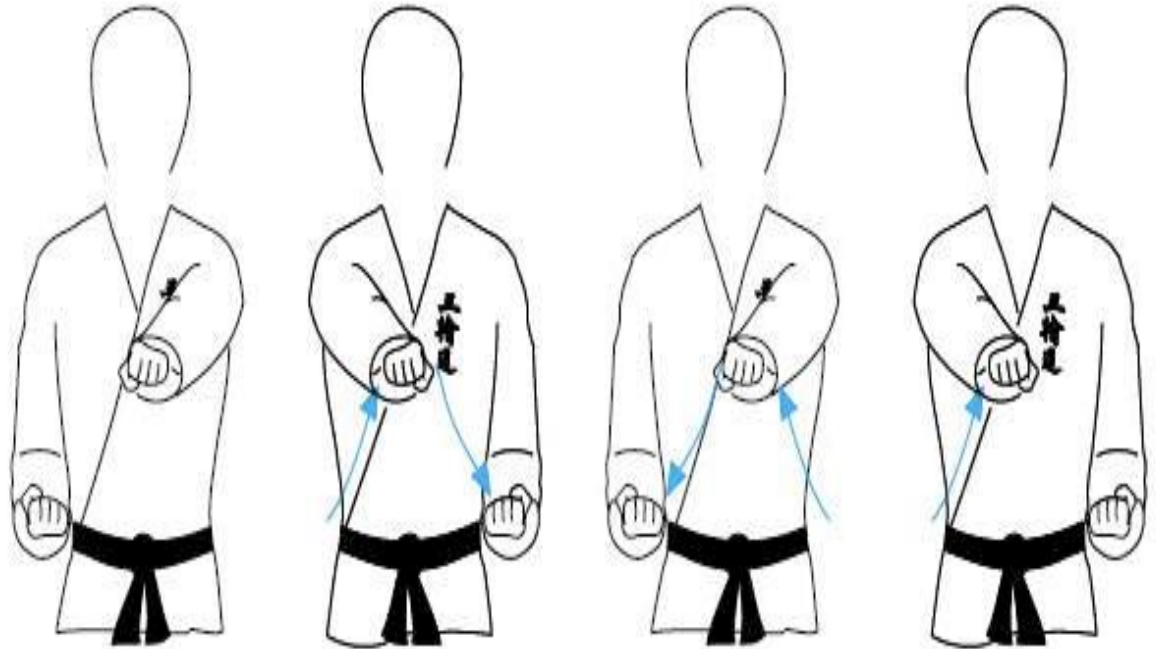
Awase Zuki

double coup de poing. On frappe ici avec les deux poing de manière directe et sur le même plan vertical. Cette technique peut s'exécuter soit sur place soit en déplacement



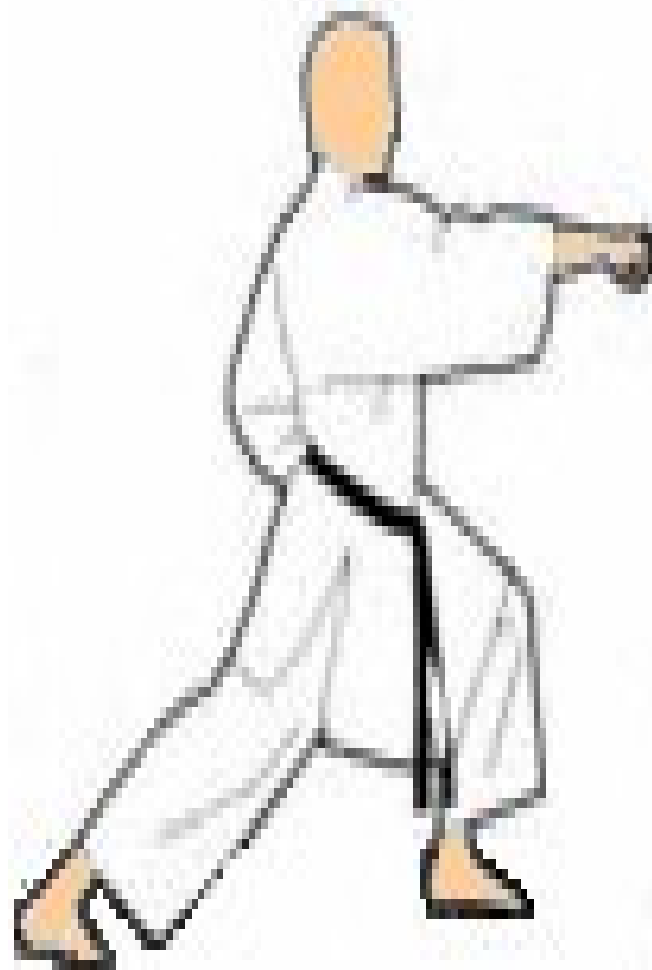
Choku Zuki

c'est le coup de poing de base. Il est direct et utilise une rotation complète du poignet soit 180°



Gyaku Zuki

coup de poing
contraire à la jambe
avant. En position
zenkutsu dachi on
frappe du poing
opposé à la jambe
qui est avancée. La
puissance de cette
technique réside
dans l'utilisation
correcte de la
rotation des hanches.



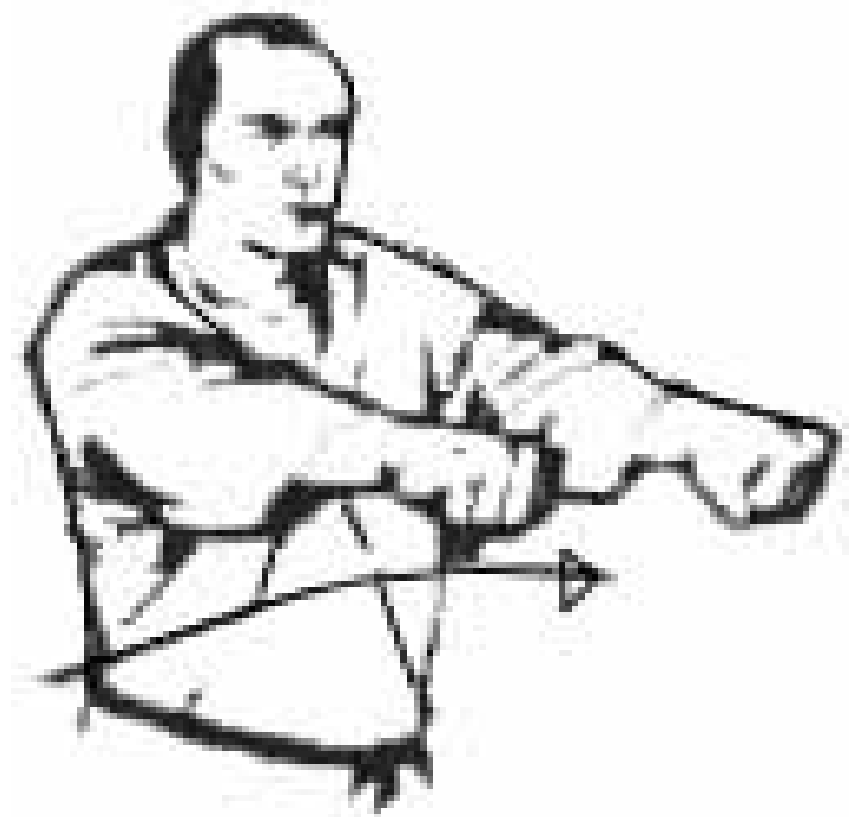
Hasami Zuki

double coup de poing. On frappe ici avec les deux poing de manière circulaire. Cette technique peut s'exécuter soit sur place soit en déplacement



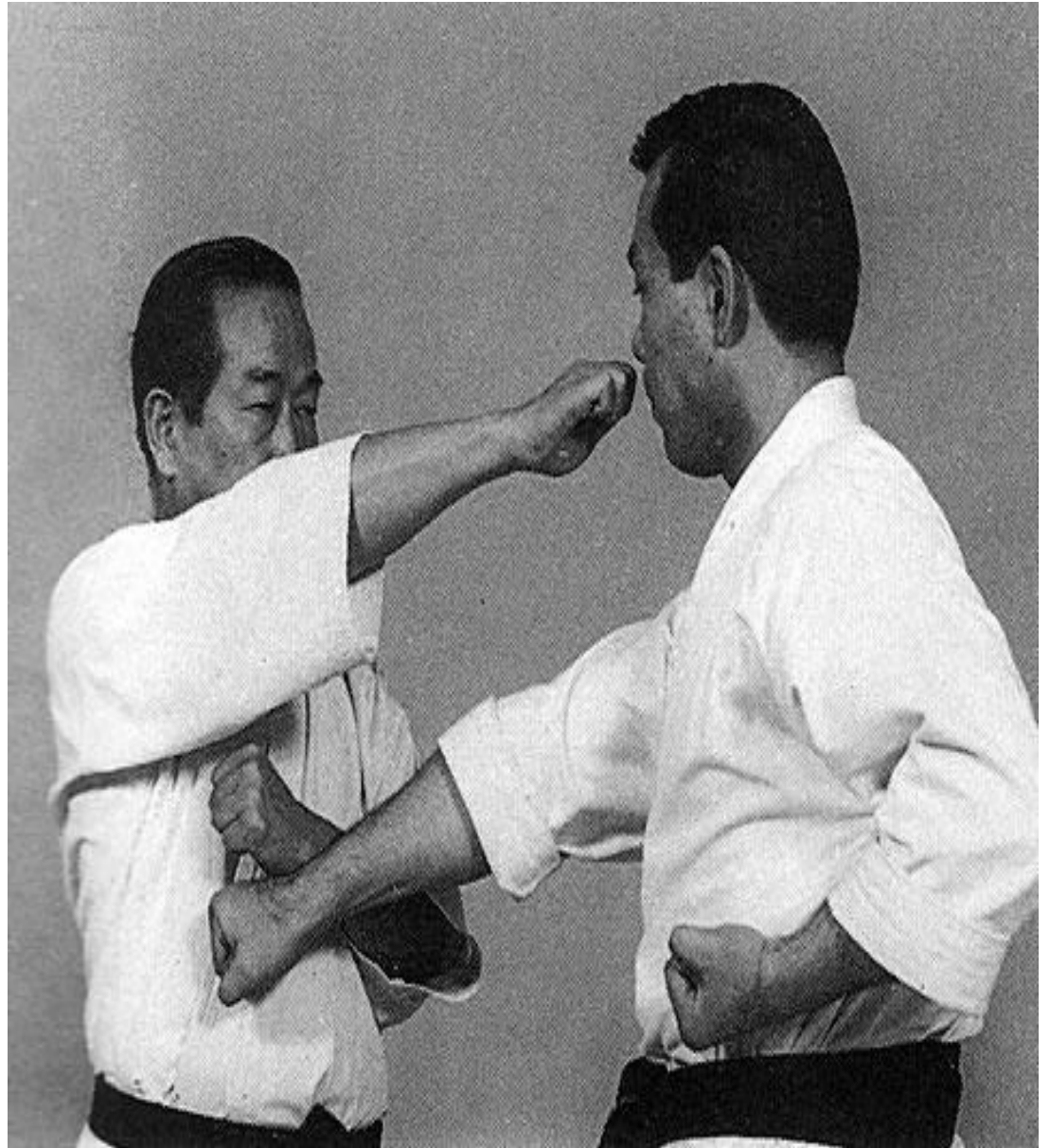
Heiko Zuki

coup de poing
parallèle



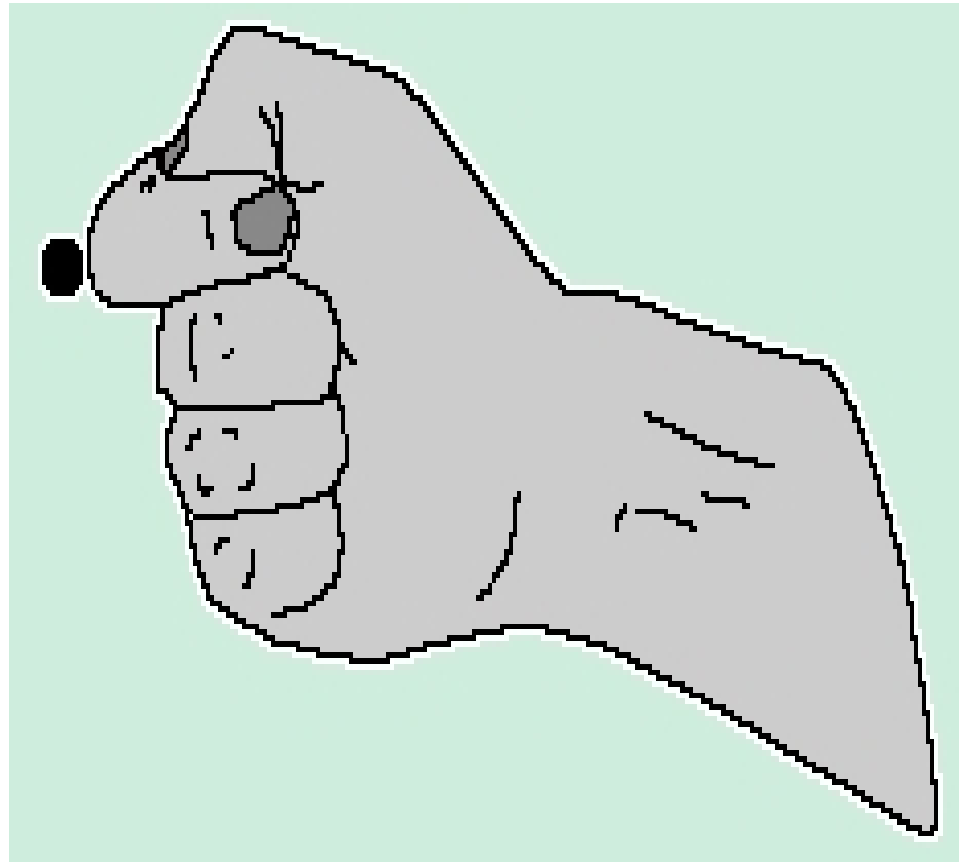
Hiraken Zuki

coup de poing
avec phalanges
avant.



Ippon Ken

poing d'un doigt



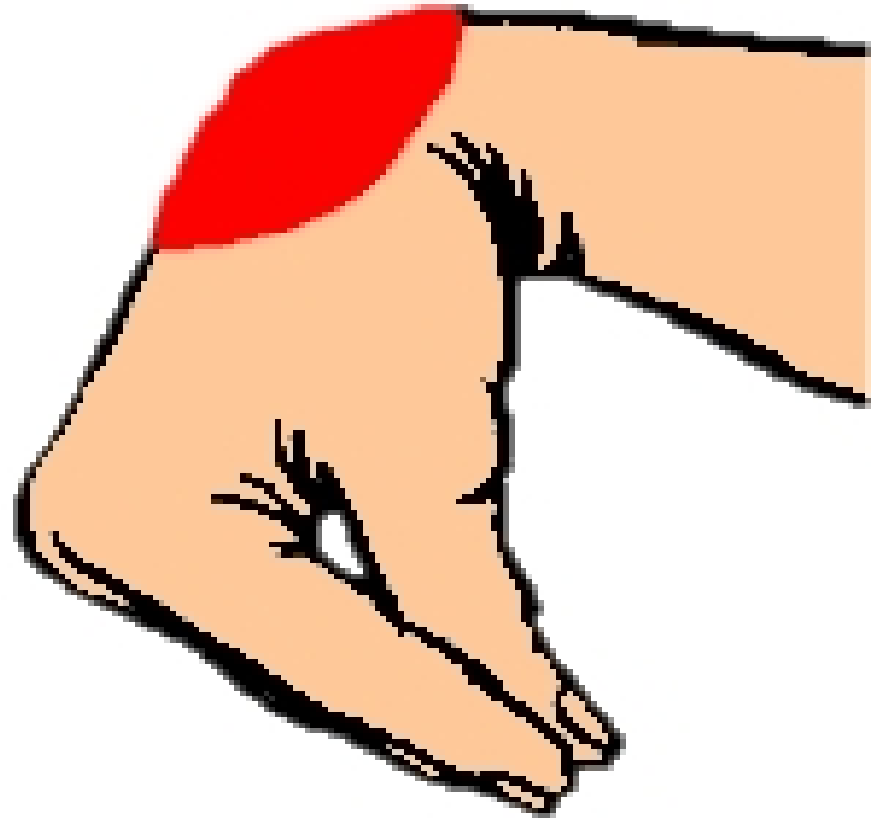
Kagi Zuki

coup de poing en crochet. On frappe sur le côté opposé au poing qui frappe dans un petit mouvement circulaire



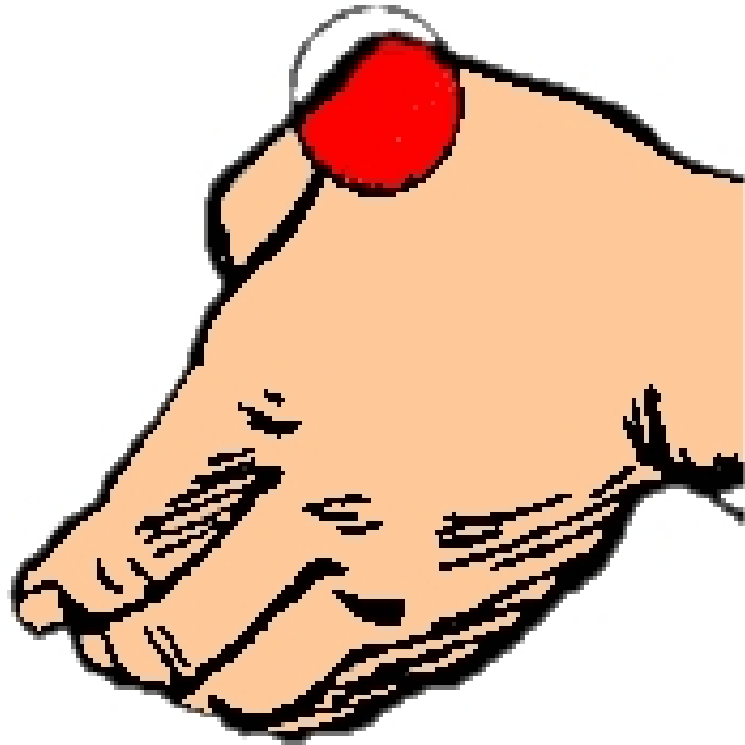
Kakuto Uchi

le revers du
poignet.



Keito Uchi

doigts et le pouce
courbé vers
l'intérieur (crête du
coq).



Kizami Zuki

coup de poing direct donné du poing avant. En position Zenkutsu Dachi, directement à partir de la garde, on frappe du poing avant.



Mawashi Zuki

coup de poing circulaire. Il faut bien penser à tourner le poing en fin de course afin de frapper avec les deux premières phalanges (kentos).



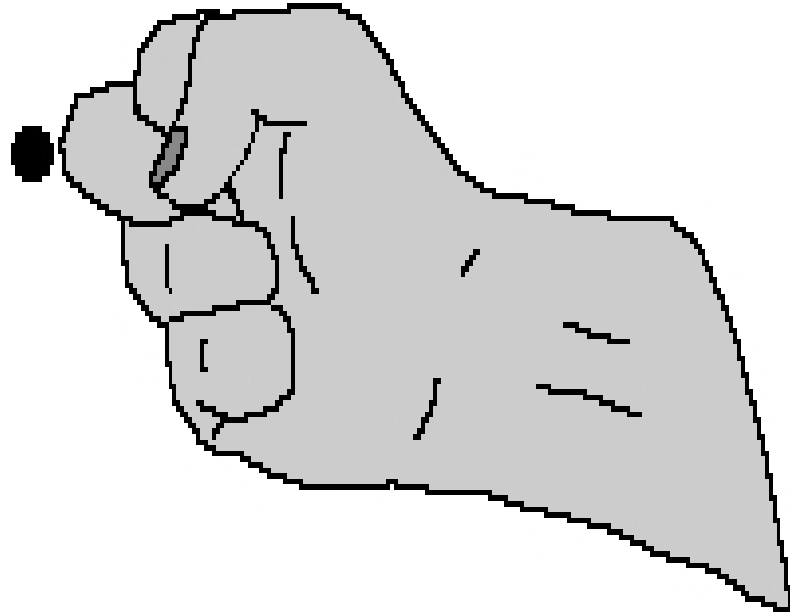
Morote Zuki

coup de poing
double.



Nakadaka Ken

poing à une
phalange
deuxième de
l'index.



Oi Zuki

coup de poing en poursuite. On effectue un coup de poing direct combiné à un déplacement sur un pas. La position la plus utilisée pour cette technique est le Zenkutsu Dachi. On cherche à utiliser l'énergie cinétique engendrée par le long déplacement pour potentialiser la frappe du coup de poing.



Tate Zuki

coup de poing direct, comme le choku zuki, mais la rotation du poignet n'est que de 90°. La position du poing est verticale à l'arrivée.



Teisho Zuki

coup de poing de la
paume de la main



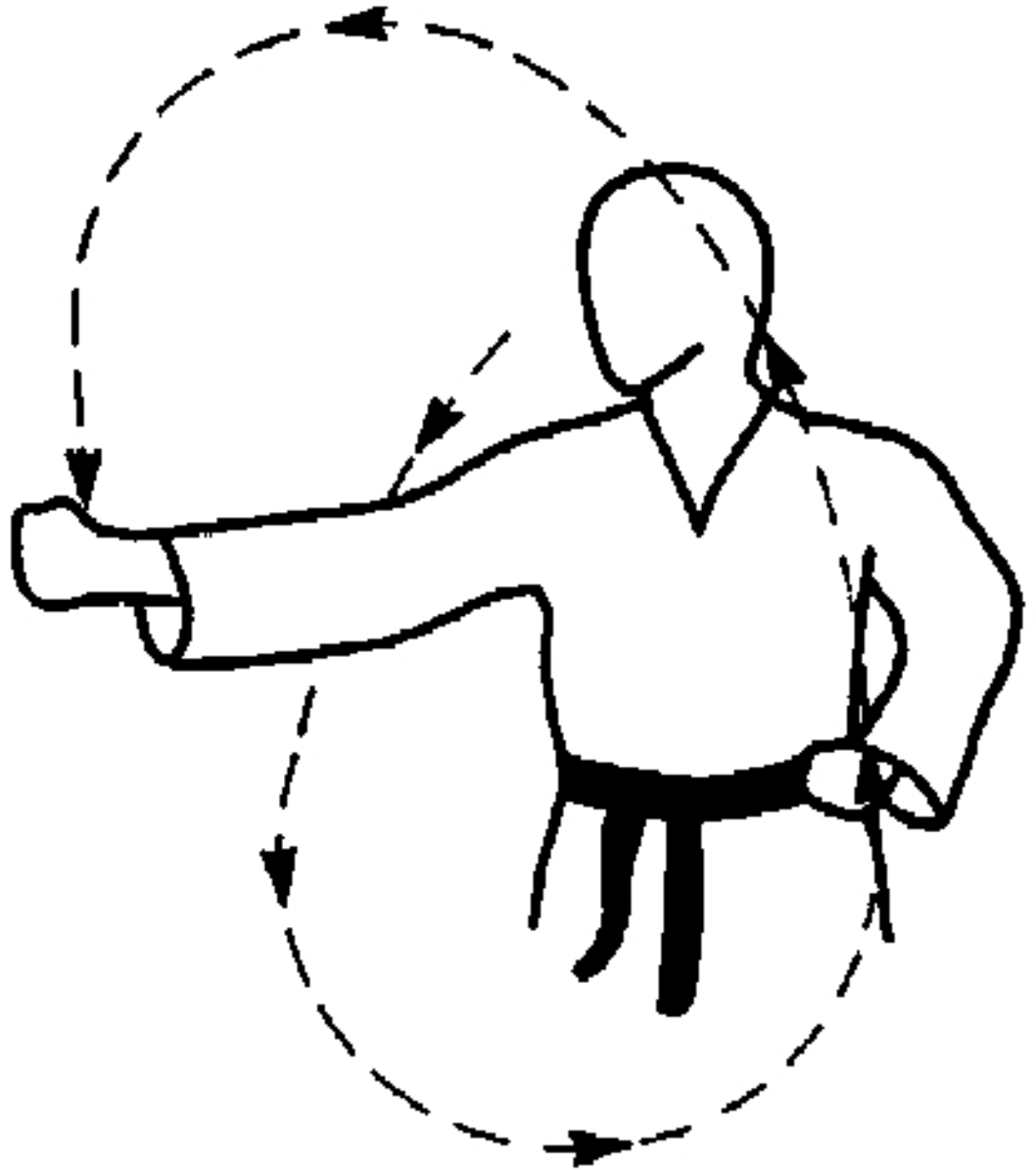
Tetsui Hasami Uchi

double coup de poing en marteau. On peut utiliser cette technique aussi bien au niveau haut que moyen.



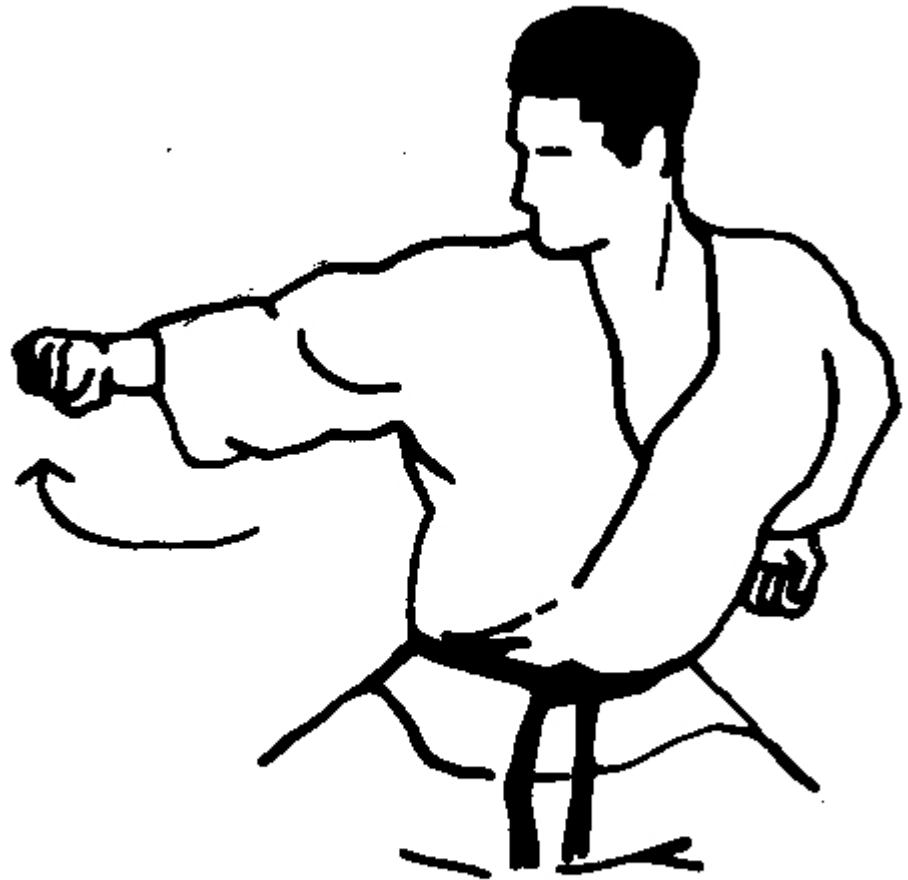
Tetsui Otoshi

coup de poing en marteau dans un mouvement de haut en bas. On la retrouve dès le kata Heian Shodan.



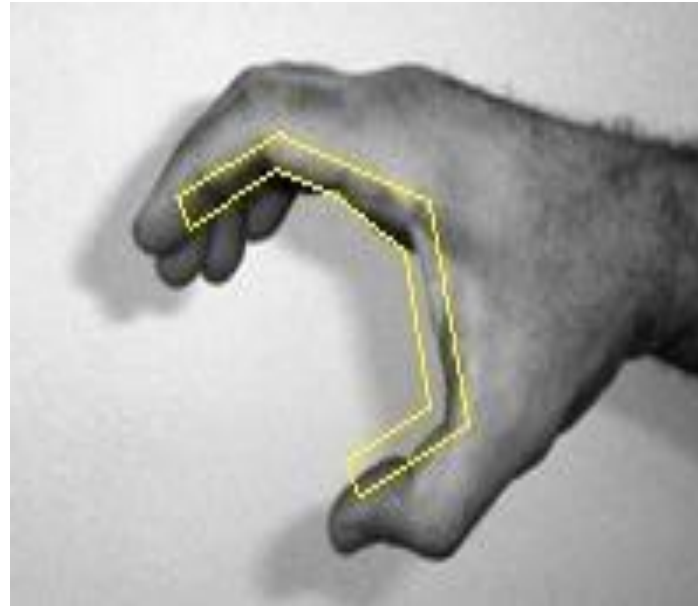
Tetsui Uchi

: marteau de fer



Toho Uchi

main en gueule
du tigre



Ura Tetsui Uchi

marteau de
pouce



Ura Zuki

coup de poing direct où l'on n'utilise aucune rotation du poignet. Le départ tout comme l'arrivée se font en supination



Uraken Shomen Uchi

frappe du revers
du poing dans
un mouvement
allant du haut
vers le bas, le
poing est alors
en supination



Uraken Uchi

technique de frappe du revers du poing. Tout comme les autres techniques de poings elle peut être associée à de multiples déplacements



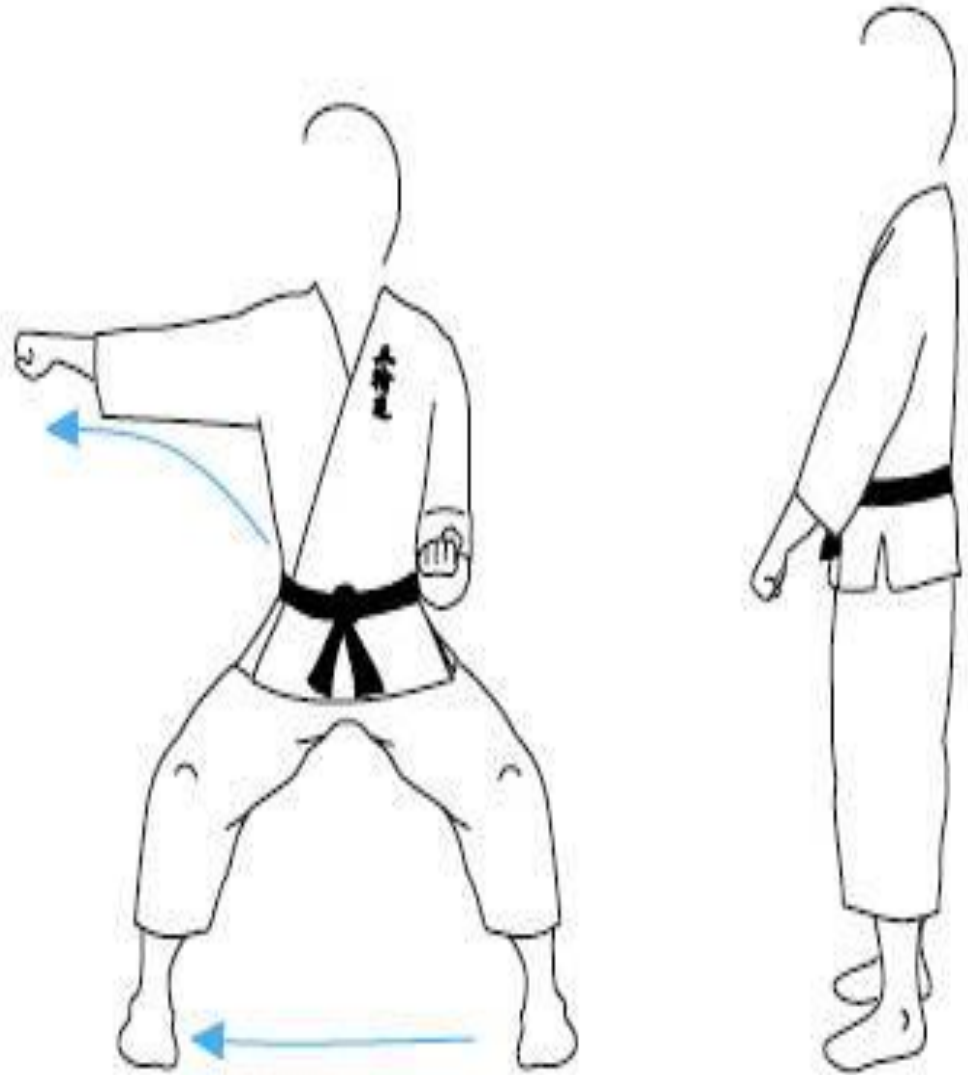
Yama Zuki

double coup de poing en forme de U. Le nom de cette technique vient de la forme que donnent les bras et le buste qui ressemble à l'idéogramme correspondant à yama qui veut dire montagne. Cette technique d'attaque est souvent conçue comme une attaque et un blocage simultané. On la retrouve dans le kata Bassai Dai.



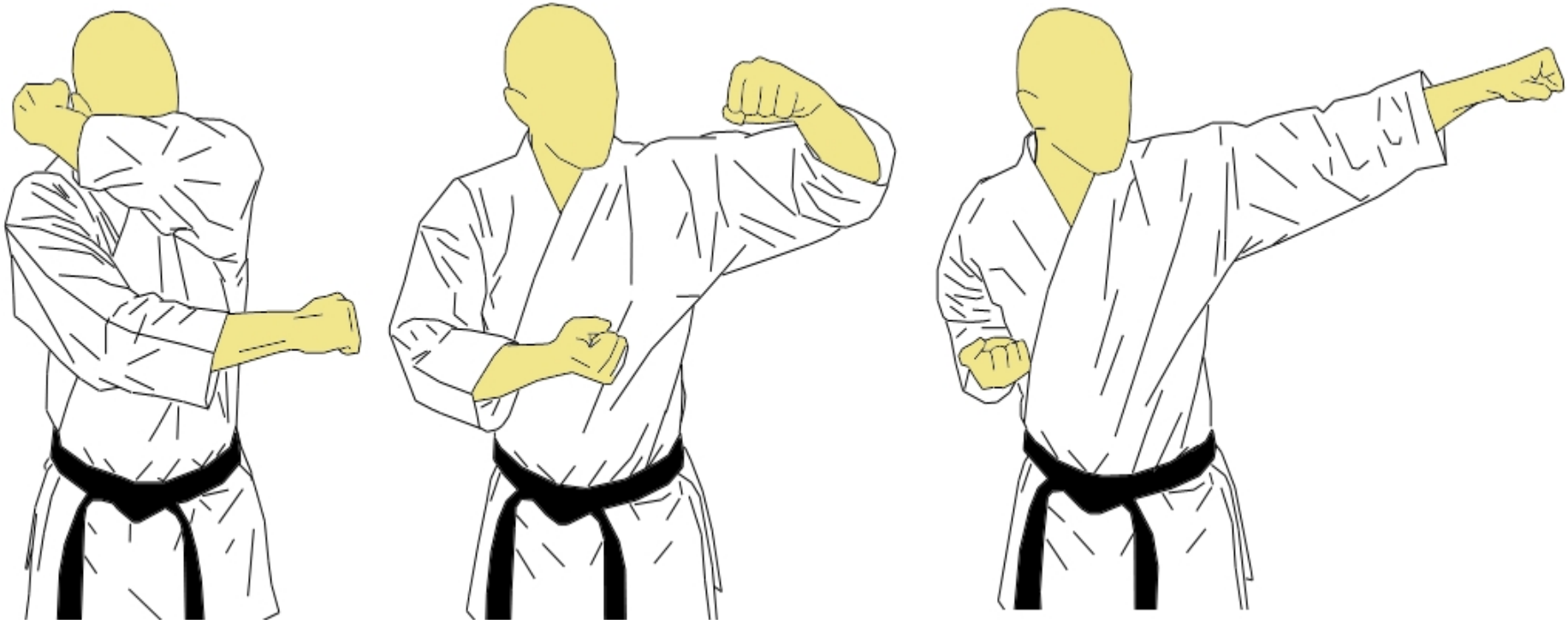
Yoko Zuki

coup de poing direct sur le côté.
Cette technique est souvent exécutée à partir de la position Kiba Dachi.



Yoko Tetsui Uchi

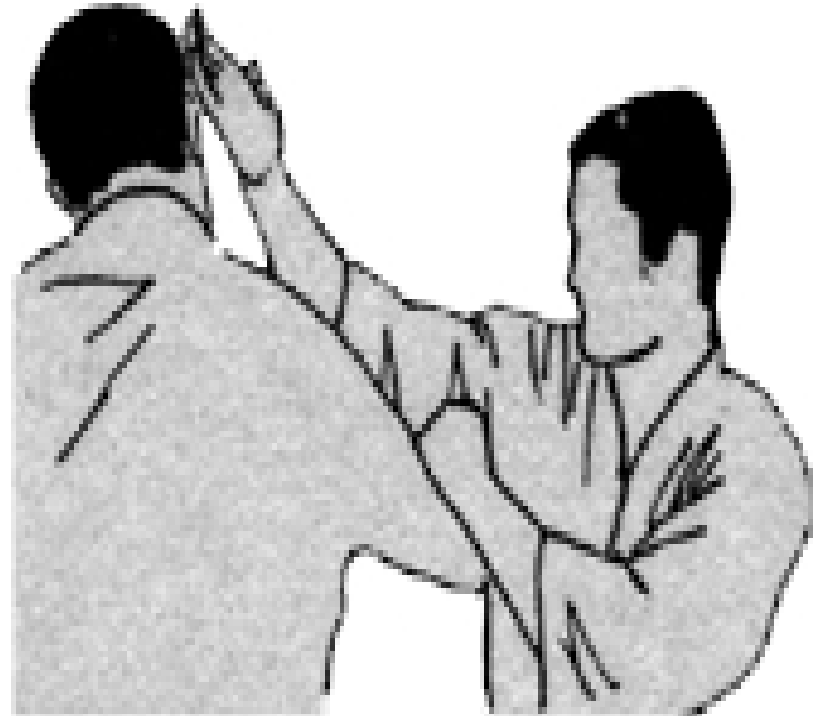
coup de poing en marteau sur le côté. Cette technique est souvent exécutée à partir de la position Kiba Dachi.



Haishu Uchi

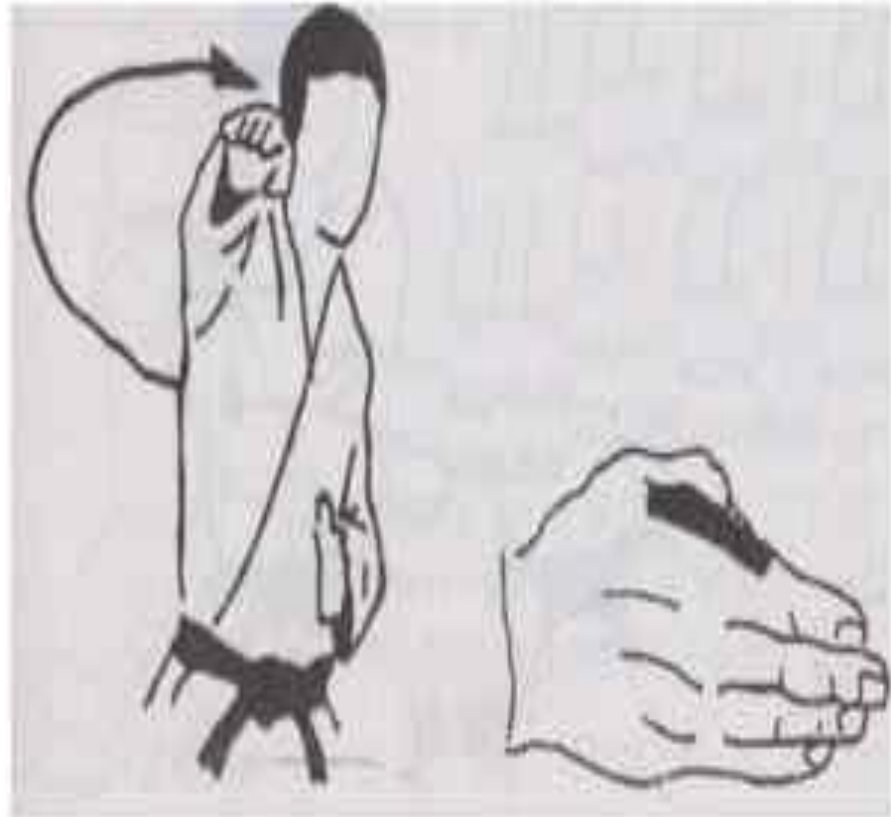
revers de main.

- **Attaques de mains
ouvertes**



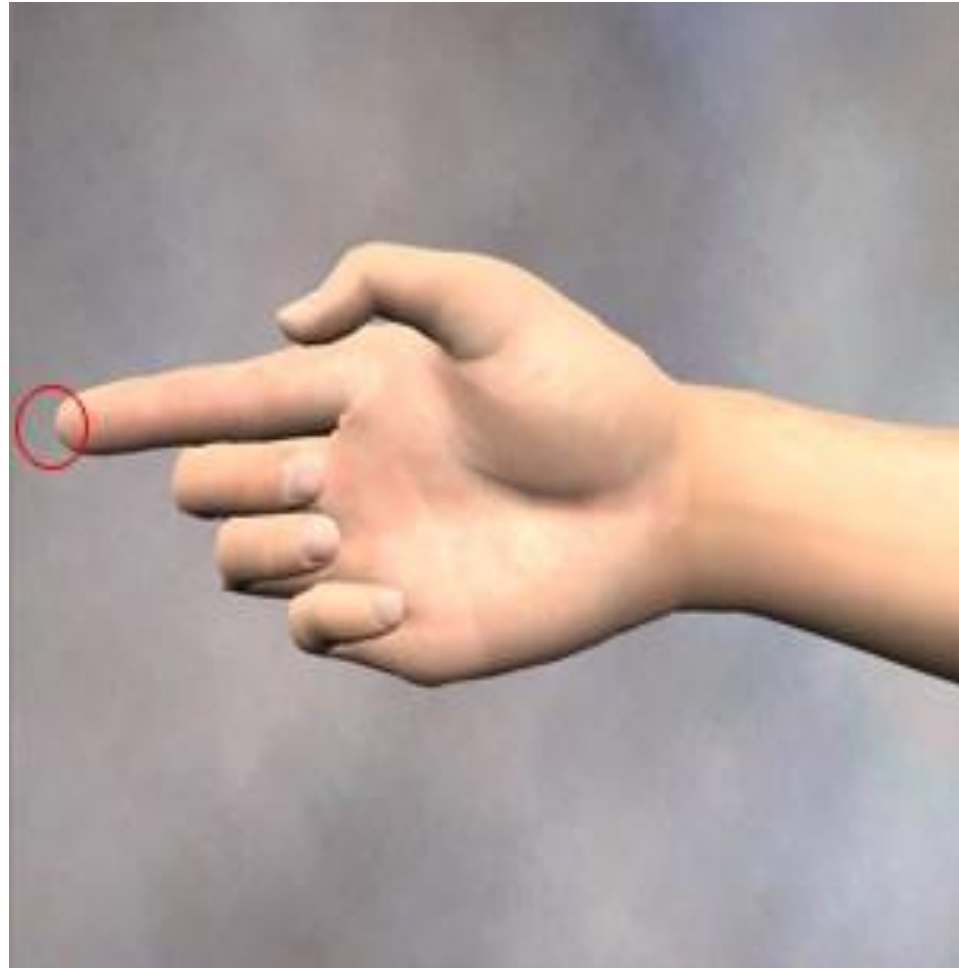
Haito Uchi

technique
utilisant le
tranchant
interne de la
main dans un
mouvement
circulaire de
l'extérieur vers
l'intérieur.



Ippon Nukite

pique d'un doigt



Sanbon Nukite

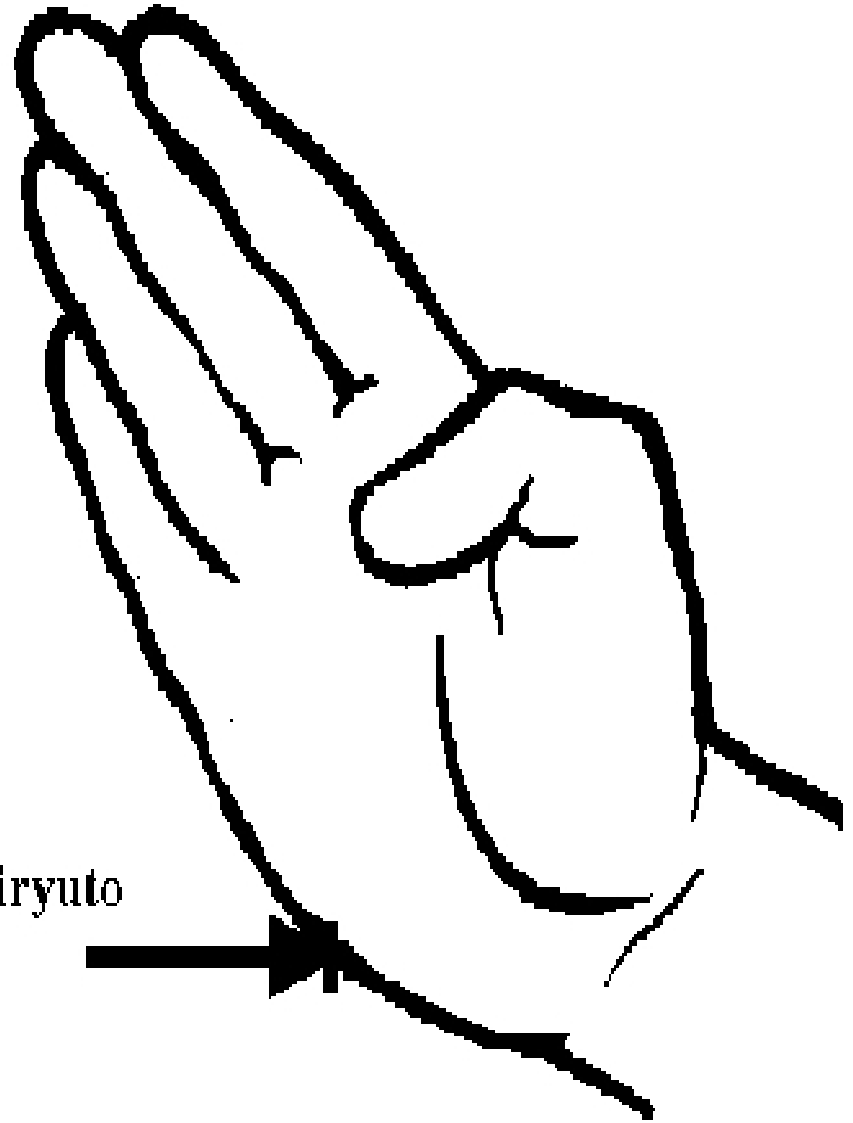
pique à trois
doigts



Seiryuto Uchi

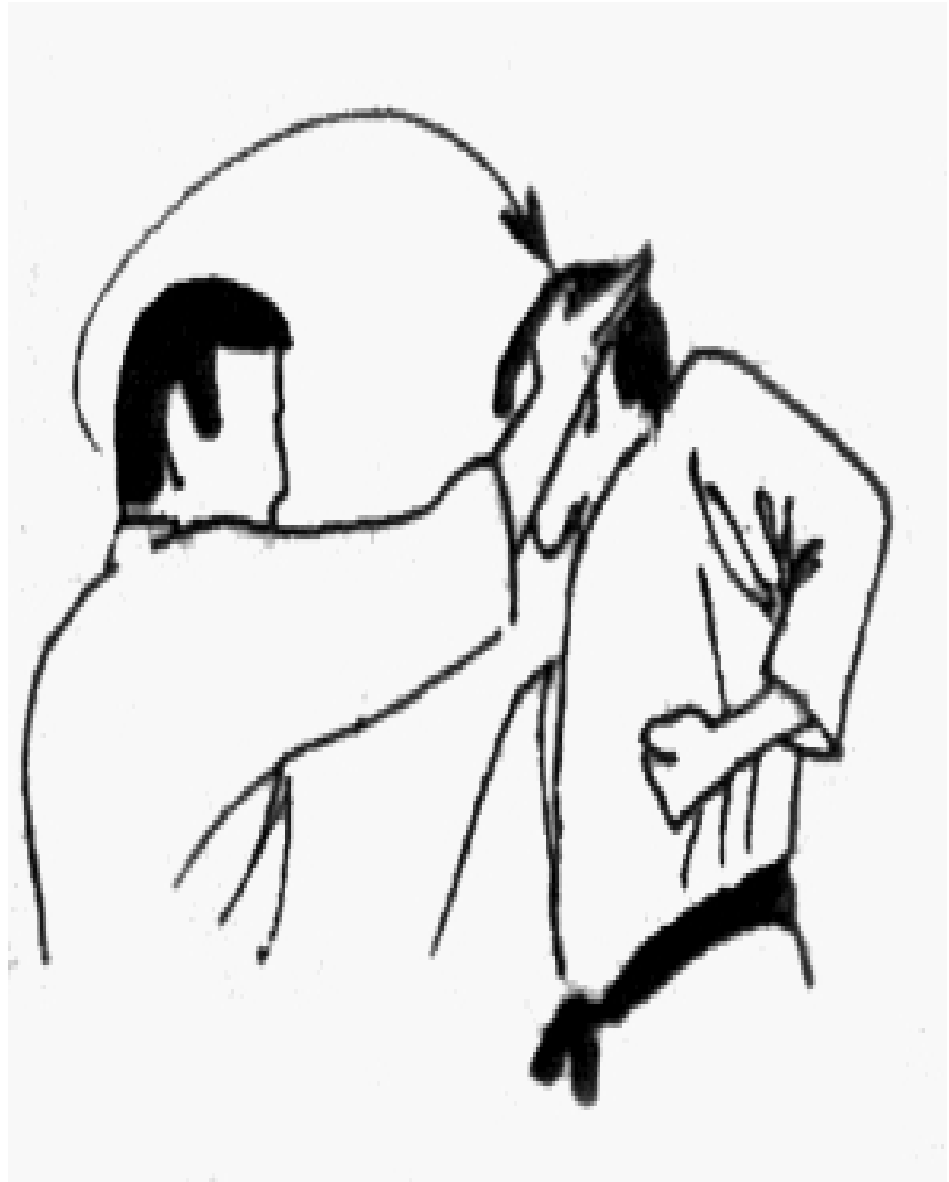
tranchant de la
main et de
l'avant bras.

Seiryuto



Shuto Uchi

attaque du sabre
externe de la
main



Soto Mawashi Shuto Uchi

technique utilisant le tranchant externe de la main dans un large mouvement circulaire de l'extérieur vers l'intérieur. La technique se termine la main en supination. On peut faire varier la forme de cette attaque en utilisant soit au départ soit à l'arrivée une flexion du bras plus ou moins importante ainsi qu'une trajectoire plus ou moins horizontale.



Teisho Uchi

attaque utilisant la
paume de la main



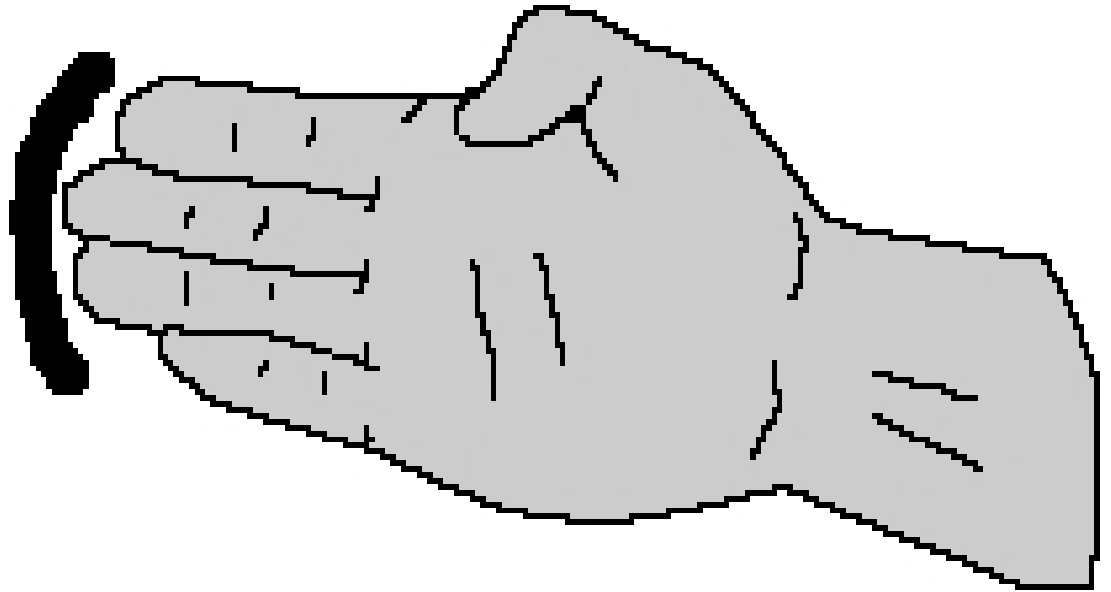
Uchi Mawashi Shuto Uchi

technique utilisant le tranchant externe de la main dans un mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur. La technique se termine la main en pronation.



Yonhon Nukite

pique à quatre
doigts



Jodan Mae Age
Empi Uchi

coup de coude
de face en
remontant.

- **Attaques de coudes (Empi)**



Mawashi Hiji Ate

Uchi

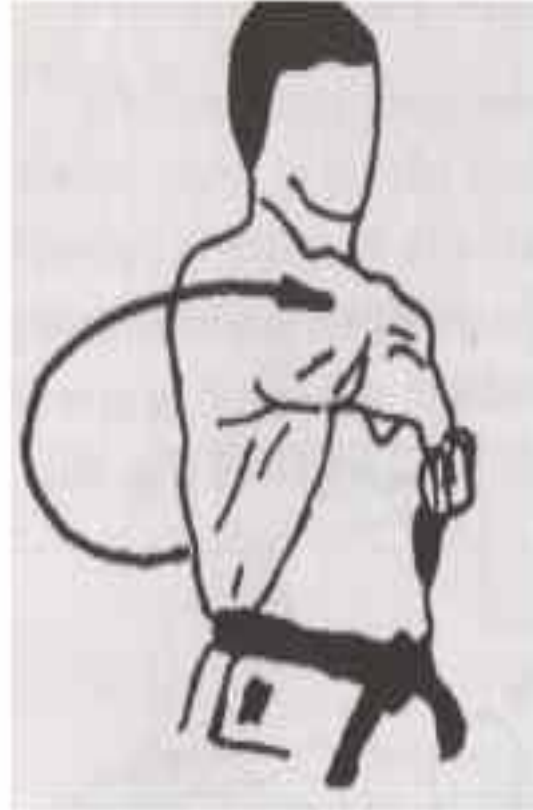
coup de coude
circulaire.



Mawashi Empi

Uchi

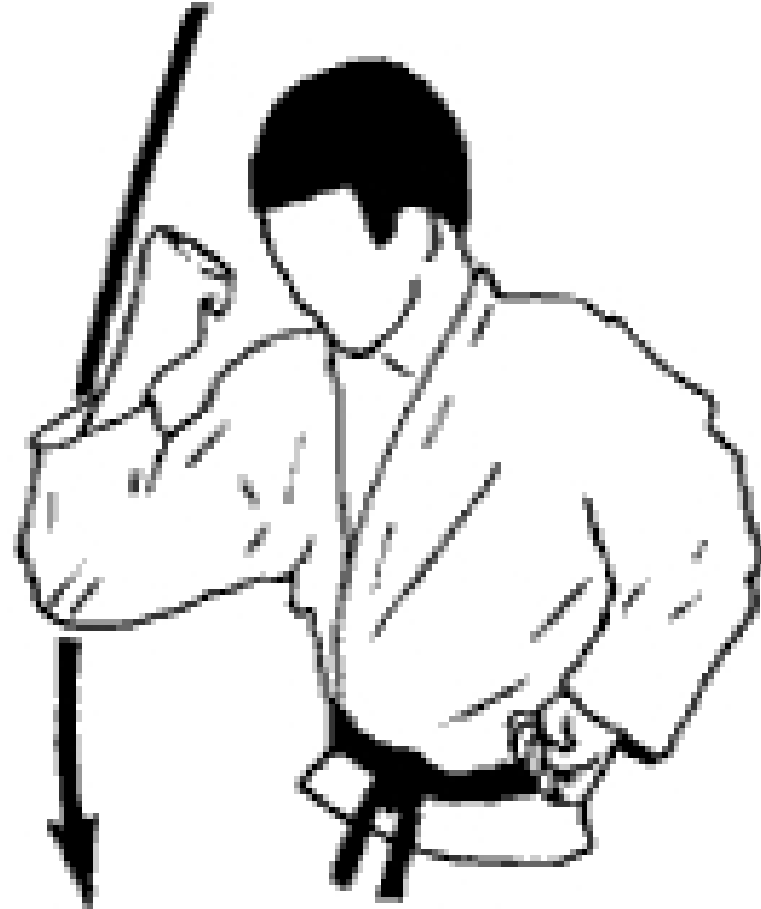
coup de coude
circulaire.



Otoshi Empi

Uchi

coup de coude
de haut en bas



Ushiro Empi

Uchi

coup de coude
vers l'arrière



Tate Hiji Ate

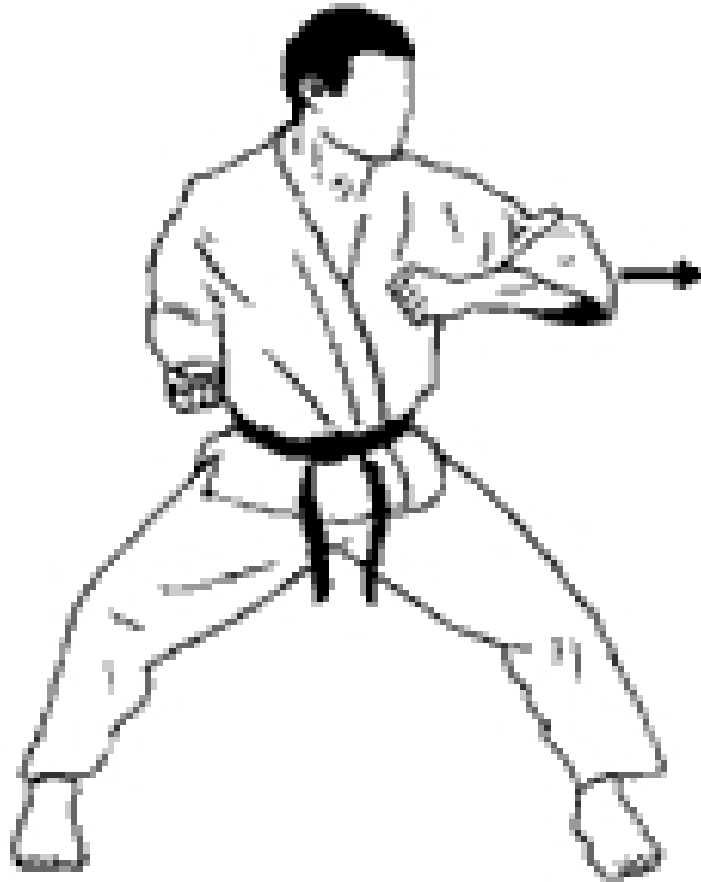
Uchi

coup de coude
vertical donné
de bas en haut
(de face).



Yoko Empi Uchi

coup de coude
latéral.



Yoko Hiji Ate

Uchi

coup de coude
de côté



- **Attaques de pieds (Keri)**

Fumi Kiri Geri

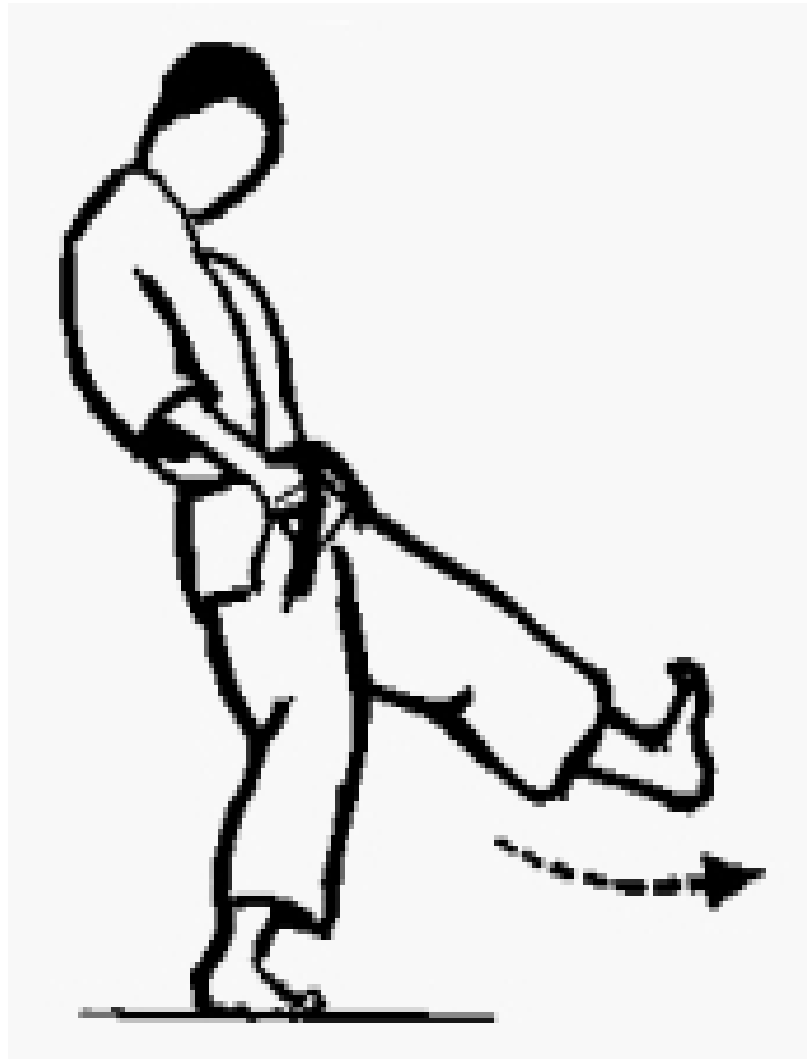
coup de pied
coupant.



Fumi Komi

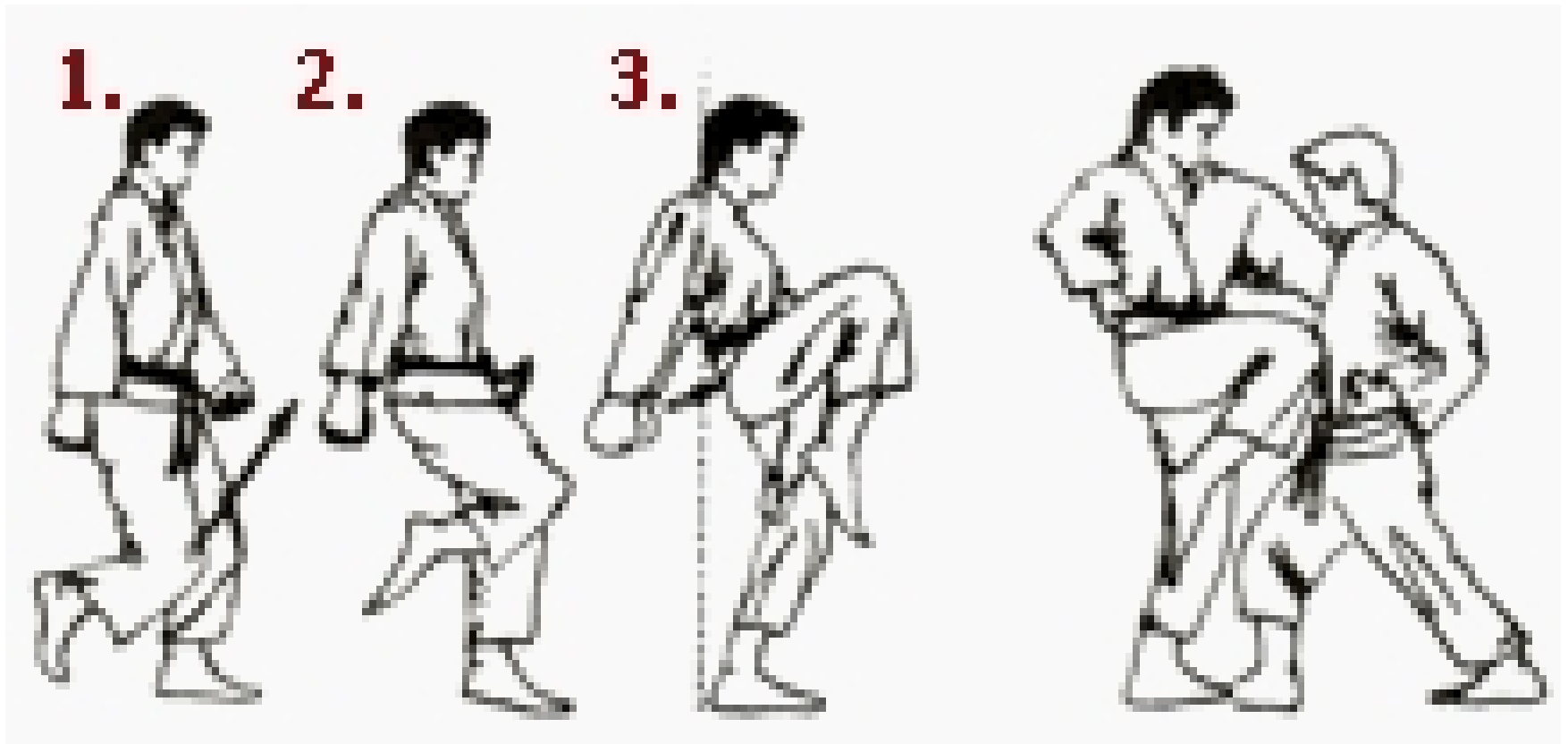
Geri

coup de pied
écrasant



Hitsui Geri

coup de genou.



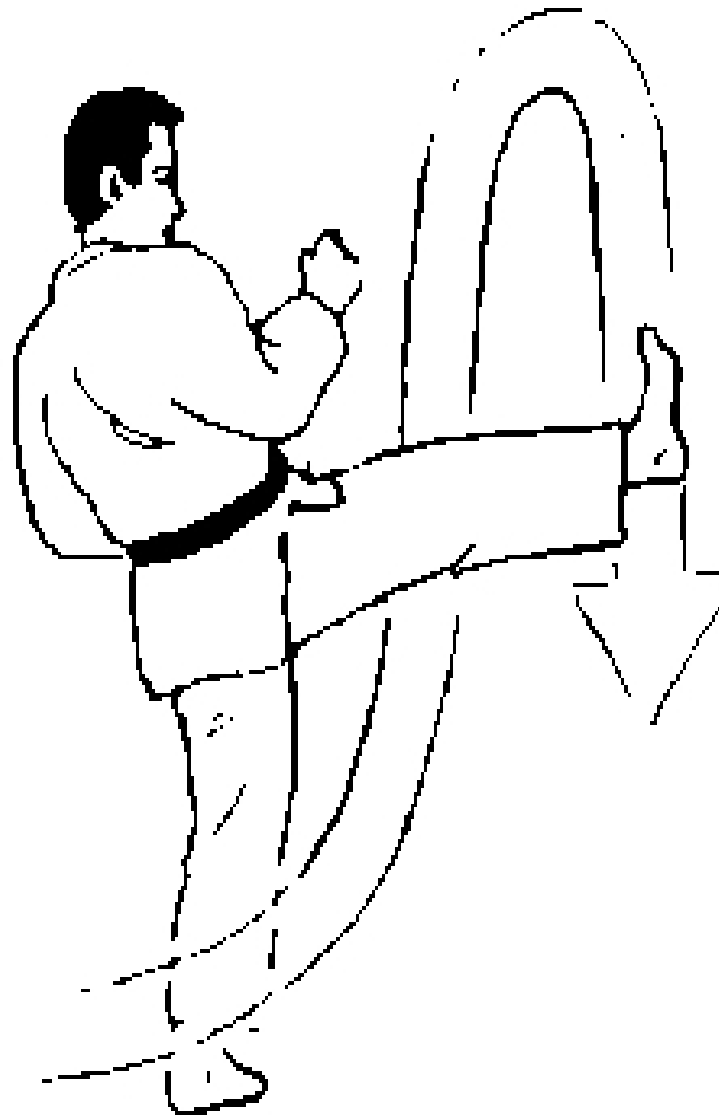
Hiza Geri

coup de genoux
porté à la tête



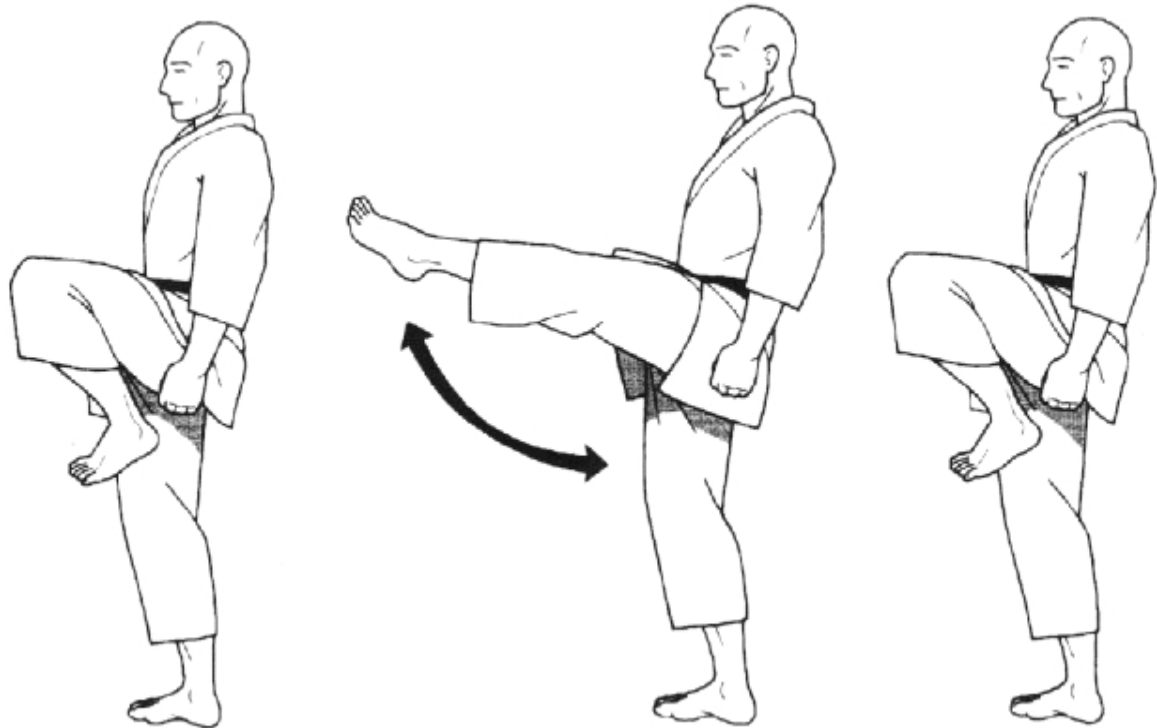
Kakato Geri

coup avec le talon dans un mouvement de haut en bas.



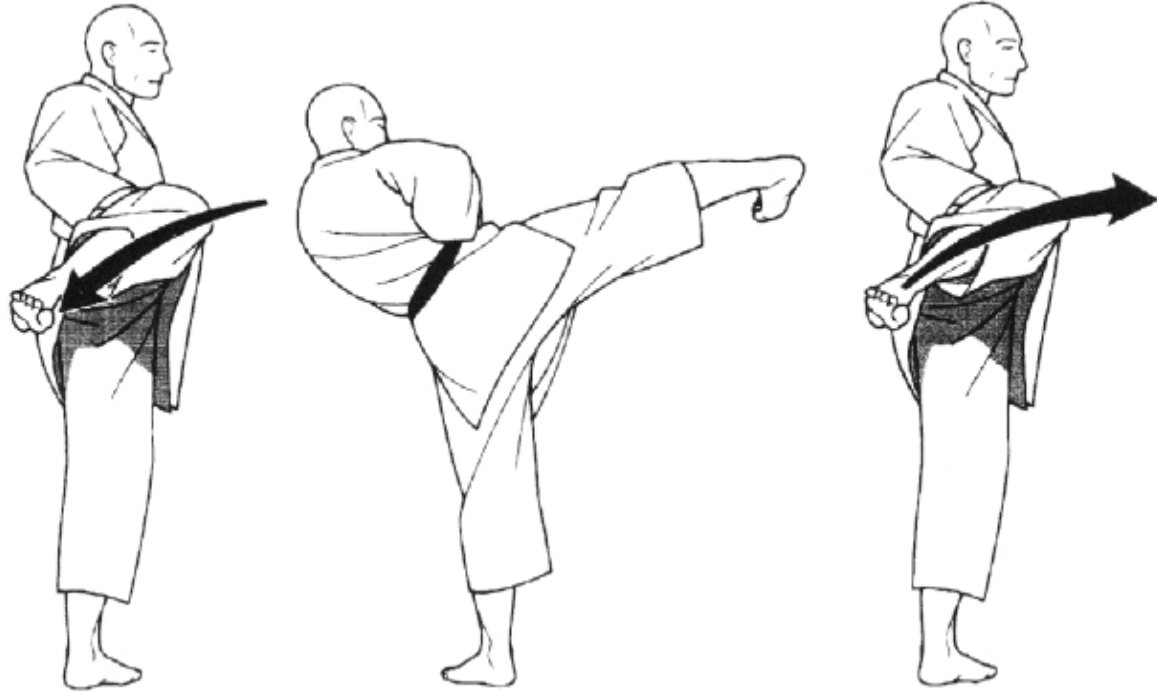
Mae Geri

coup de pied de face
qui peut se donner
soit avec le bol du
pied, soit avec le talon
ou le dessus du pied
(Kingeri). Certains
utilisent la pique des
orteils pour atteindre
des poings vitaux.
Existe sous les formes
Keage et Kekomi.



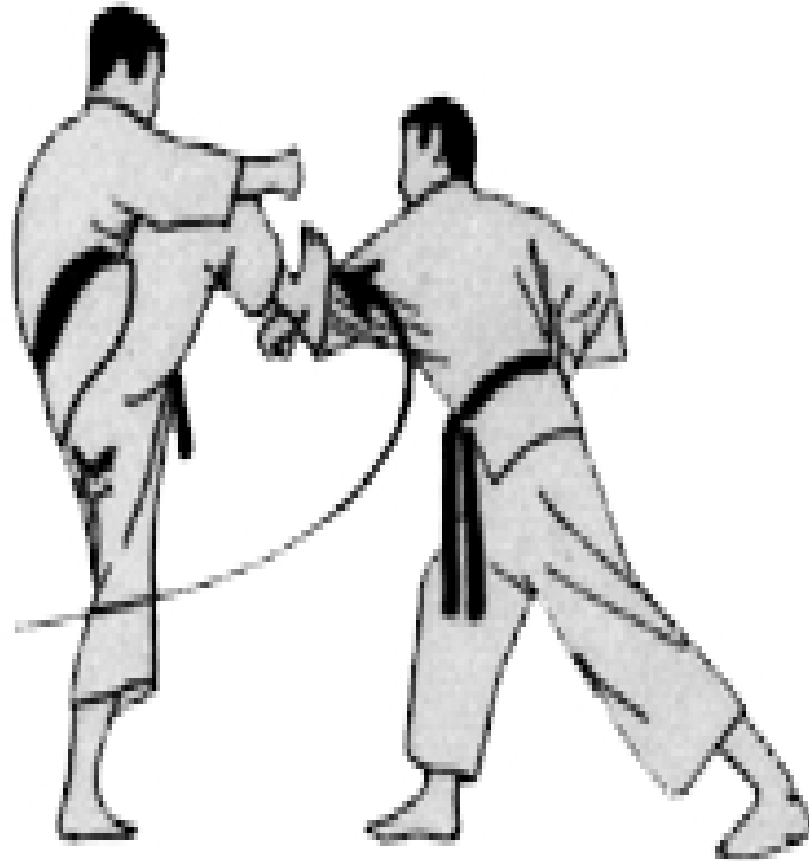
Mawashi Geri

coup de pied circulaire. Les surfaces de frappe utilisées sont le bol du pied ou le dessus du pied, cependant utiliser le dessus du pied peut être plus dangereux du fait que cette zone est un point vital.



Mikazuki Geri

coup de pied en croissant, dans un mouvement circulaire de l'extérieur vers l'intérieur.



Nami Gaeshi

coup de pied en
vague
(mouvement
remontant avec
la plante du
pied).



Tobi Mae Geri

Mae Geri sauté.



Tobi Nidan Geri

double coup de pied sauté de face. Cette technique est étudiée dans les kata Kankudai et Gangaku.



Tobi Yoko Geri

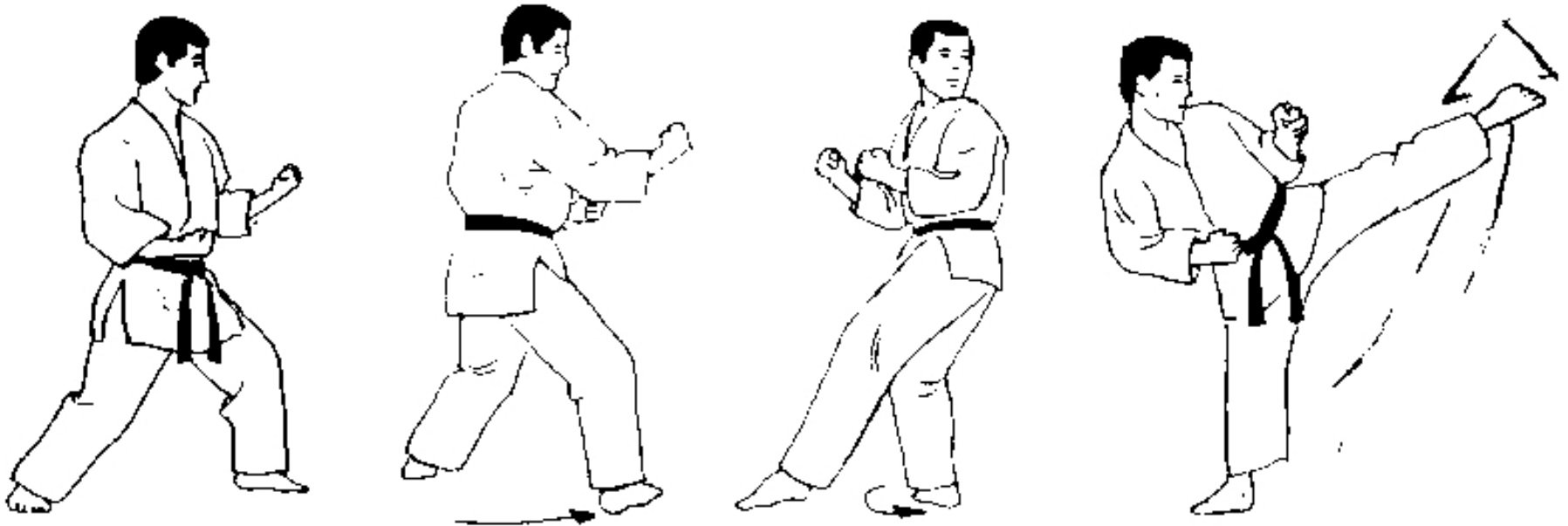
Yoko Geri sauté.



Ura Mawashi

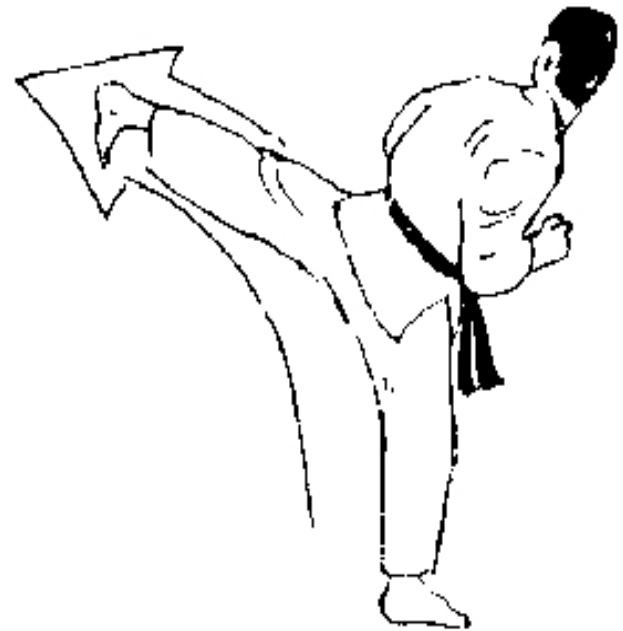
Geri

on frappe avec le talon en
inversant le mouvement
circulaire (intérieur vers
l'extérieur).



Ushiro Geri

coup de pied
direct vers
l'arrière.



Ushiro Geri

Keage

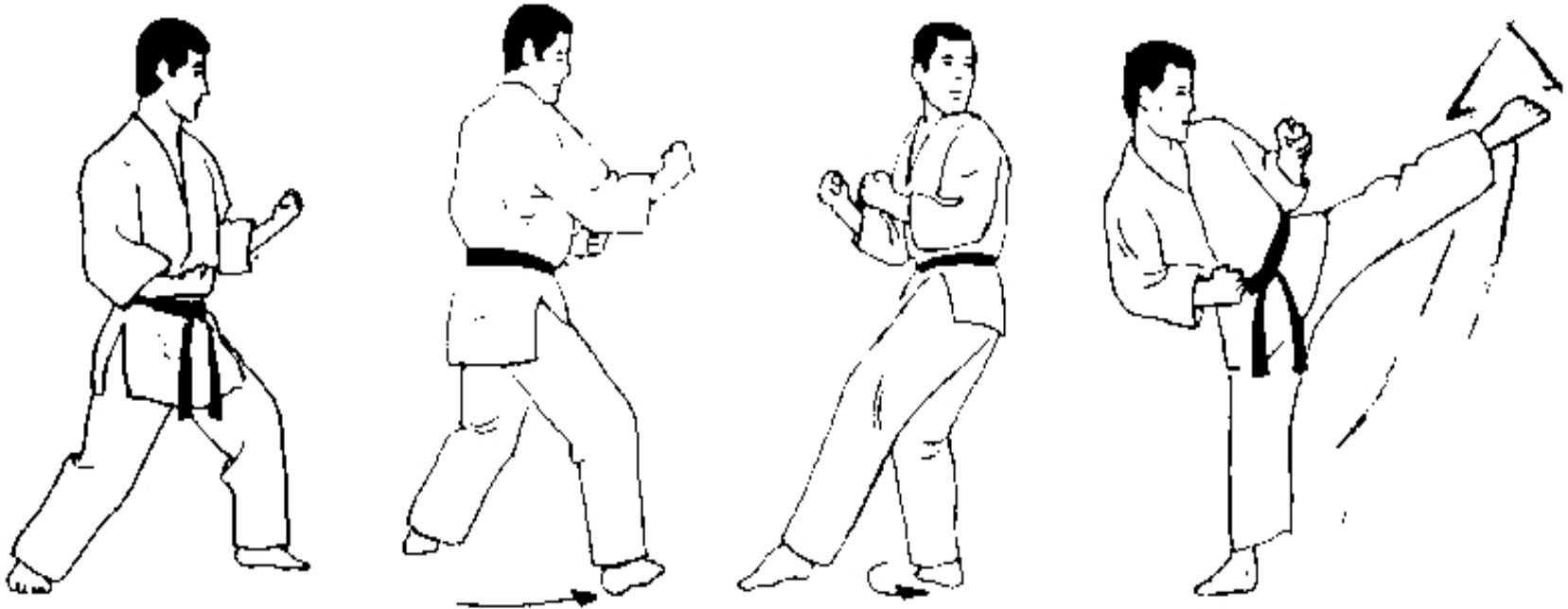
on frappe
directement vers
l'arrière avec le
talon, doigts de
pied vers le bas, en
remontant.



Ushiro Mawashi

Geri

coup circulaire arrière. De part sa grande amplitude cette technique génère une très grande puissance.



Yoko Geri

coup de pied de côté utilisant le tranchant externe du pied ou le talon. Existe sous les formes Keage et Kekomi.



