




## Techniques offensives des membres supérieurs

### Coup de poings de base pratiqués en kihon



	<p><b>Gyaku zuki</b> : Coup de poing arrière, en position zenkutsu dachi, on frappe du poing opposé à la jambe qui est avancée. La technique peut s'exécuter en avançant. La puissance de cette technique réside dans l'utilisation correcte de la rotation des hanches.</p>
	<p><b>Oi zuki</b> : Coup de poing direct en avançant d'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 frapper avec puissance.</p>
	<p><b>Kizami zuki</b> : Coup de poing avant avec esquivé du buste position zenkutsu dachi, qui ajoute une force de rotation à la force de translation des hanches. Vise habituellement la tête. Il peut se donner sur place, après un bloc ou une esquivé, ou en avançant mais avec une rotation finale des hanches pour pousser la technique.</p>

### **Attaques mains fermées**

<p><b>Age zuki</b> : 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</p>
<p><b>Awase zuki</b> : 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</p>
<p><b>Choku zuki</b> : C'est le coup de poing de base. Il est direct et utilise une rotation complète du poignet soit 180°</p>
<p><b>Fumitsuki</b> : Coup de poing écrasant</p>
<p><b>Haishu-uchi</b> : Revers de main</p>
<p><b>Heiko-tsuki</b> : Coup de poing parallèle</p>
<p><b>Hiraken-tsuki</b> : Coup de poing avec phalanges avant</p>
<p><b>Ippon nukite</b> : Pique d'un doigt</p>
<p><b>Ippon-ken</b> : Poing d'un doigt</p>
<p><b>Kagi-tsuki</b> : Coup de poing en crochet</p>

**Kakuto-uchi** : Le revers du poignet

**Keito-uchi** : (Crête du coq) doigts et le pouce courbé vers l'intérieur

**Kagi zuki** : Coup de poing en crochet. On frappe sur le côté opposé au poing qui frappe dans un petit mouvement circulaire

**Heiko zuki** : Double coup de poing. On frappe ici avec les deux poing de manière directe et sur le même plan horizontal. Cette technique peut s'exécuter soit sur place soit en déplacement

**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

**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 (kento)

**Mawashi-tsuki** : Coup de poing circulaire

**Morote-tsuki** : Coup de poing double

**Nakadaka-ken** : Poing à une phalange deuxième de l'index

**Nihon-nukite** : Pique à deux doigts

**Nukite** : Pique de main

**Otoshi hiji-ate uchi** : Coup de coude vers le bas

**Teisho-tsuki** : Coup de poing de la paume de la main

**Tettsui-uchi** : Marteau de fer

**Toho-uchi** : (Hirabasami) Main en gueule du tigre

**Tetsui otoshi** : Coup de poing en marteau dans un mouvement de haut en bas. On la retrouve dès le kata Heian Shodan

**Tetsui hasami uchi** : Double coup de poing en marteau. On peut utiliser cette technique aussi bien au niveau haut que moyen

**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

**Uraken uchi** : coup porté du revers du poing. Tout comme les autres techniques de poings elle peut être associée à de multiples déplacements. Ce coup vise généralement la tête. On le retrouve dans le kata TEKI SANDAN.

**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

**Ura-tettsui-uchi** : Marteau de pouce

**Uraken shomen uchi** : Frappe du revers du poing dans un mouvement allant du haut vers le bas, le poing est alors en supination

**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

### Attaques mains ouvertes

**Furi-uchi** : Coup frappé diagonalement de bas en haut, avec la main en sabre

**Haito-uchi** : Sabre interne de la main (côté du pouce)

**Haito uchi** : Technique utilisant le tranchant interne de la main dans un mouvement circulaire de l'extérieur vers l'intérieur

**Nukite** : Attaque utilisant la pointe des doigts. Cette technique nécessite un renforcement des doigts assez difficile à obtenir. Cependant, elle peut être utilisée sur des points vitaux sans durcissement préalable. Les techniques décrites dans le chapitre attaques mains ouvertes peuvent être adaptées sans difficulté à l'utilisation du nukité

**Seiryuto-uchi** : Tranchant de la main et de l'avant bras

**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. Les techniques décrites dans le chapitre attaques mains ouvertes peuvent être adaptées sans difficulté à l'utilisation du teisho uchi

**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

**Ura haito uchi** : Technique utilisant le tranchant interne de la main dans un mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur main en supination

**Yonhon-nukite** : Pique à quatre doigts

## Attaques de coude

**Jodan mae age empi uchi** : Coup de coude de face en remontant

**Yoko hiji-ate uchi** : Coup de coude de côté

**Yoko empi uchi** : Coup de coude latéral

**Mawashi hiji-ate uchi** : Coup de coude circulaire

**Mawashi empi uchi** : Coup de coude circulaire

**Ushiro hiji-ate uchi** : Coup de coude vers l'arrière

**Tate hiji-ate uchi** : Coup de coude vertical donné de bas en haut (de face)

**Ushiro empi uchi** : Coup de coude vers l'arrière

**Otoshi empi uchi** : Coup de coude de haut en bas

## Techniques offensives des membres inférieurs

Les coups de pieds et de genoux sont des techniques très efficaces grâce à la puissance qu'elles peuvent développer ainsi que l'effet de surprise qu'elles peuvent engendrer. Cependant la maîtrise de ces techniques est bien plus difficile que celles utilisant les membres supérieurs. Il est souhaitable d'associer au travail de ces techniques un programme d'étirement voire même un renforcement musculaire. Dans l'étude il faut veiller à travailler tous les niveaux possibles en fonction de sa condition physique. Contrairement à une idée répandue, si vous savez frapper au niveau visage, vous ne savez pas nécessairement le faire au niveau bas avec autant de vitesse et de précision !

### Coup de pieds de base pratiqués en kihon

**Mae geri** : Coup de pied de face qui peut se donner soit avec la balle du pied, soit avec le talon (forme kekomi) ou le dessus du pied (kingeri). Certains utilisent la pique de orteils pour atteindre des poings vitaux

**Mawashi geri** : Coup de pied circulaire. Les surfaces de frappe utilisées sont la balle du pied ou le dessus du pied

**Yoko geri kekomi** : Coup de pied de côté pénétrant. On utilise le tranchant externe du pied ou parfois le talon comme surface de frappe

**Yoko geri keage** : Coup de pied de côté fouetté

### Les autres ...

**Fumikomi** : Coup de pied en écrasant

**Fumikomi-geri** : Coup de pied écrasant

**Hittsui-geri** : Coup de genou

**Mikazuki-geri** : Coup de pied en croissant

**Mae-geri keage** : Coup de pied direct fouetté

**Mae-geri kekomi** : Coup de pied pénétrant

**Mikazuki geri uchi** : Frappe avec la plante du pied dans un mouvement circulaire en croissant de l'intérieur vers l'extérieur. Cette technique est aussi étudiée tant que blocage

**Nidan geri** : Double coup de pied sauté de face. Cette technique est utilisée dans les Kata Kanku Dai et Gankaku

**Mae tobi geri** : Coup de pied de face en sautant

**Yoko tobi geri** : Coup de pied de côté en sautant

**Mawashi hiza geri** : Coup de genou circulaire

**Mae hiza geri** : Coup de genou de face en remontant

**Otoshi-geri** : Coup de pied de haut en bas jambe en extension

**Tobi yoko-geri** : Coup de pied de côté sauté

**Tobi mae-geri** : Coup de pied sauté (vers l'avant)

**Tobi nagashi mawashi ushiro-geri** : Coup de pied arrière tournant balayé sauté

**Tobi nagashi mawashi-geri** : Coup de pied circulaire balayé sauté

**Uchi mawashi geri** : Coup de pied circulaire de l'intérieur vers l'extérieur

**Ura mawashi geri** : Coup de pied en crochétant surtout utilisé au niveau visage. Sa trajectoire est assez surprenante

**Ushiro mawashi geri** : Coup de pied circulaire arrière. De part sa grande amplitude cette technique génère une très grande puissance

**Ushiro geri** : Coup de pied arrière direct

**Ushiro geri keage** : Coup de pied arrière en remontant. Très utile lorsqu'on est saisi par derrière

**Kakato geri** : Coup avec le talon dans un mouvement de haut en bas

## Terminologie d'arbitrage

<p><b>SHOBU HAJIME</b> Début du combat</p>	<p>Pendant l'annonce, l'arbitre est en position de salut.</p>
<p><b>ATOSHI BARAKU</b> Encore un peu de temps</p>	<p>Un signal sonore est donné par le chronométrateur, 30 secondes avant la fin du combat, l'Arbitre annonce « ATOSHI BARAKU »</p>
<p><b>YAME</b> Arrêt</p>	<p>Interruption ou fin du combat. L'arbitre coupe de haut en bas avec la main.</p>
<p><b>MOTO NO ICHI</b> Position d'origine</p>	<p>Les compétiteurs, et l'arbitre, retournent à leur position d'origine.</p>
<p><b>TSUZUKETE</b> Combattre</p>	<p>Ordre de continuer le combat, quand il y a une interruption non autorisée.</p>
<p><b>TSUZUKETE HAJIME</b> Commencer le combat</p>	<p>L'arbitre se tient en position Zenkutsu-Dachi, lorsqu'il dit "TSUZUKUTE", il étend les bras, paumes des mains tournées vers les compétiteurs. Dès qu'il dit "HAJIME", il ramène rapidement les paumes des mains l'une vers l'autre en direction des compétiteurs, puis il recule d'un pas.</p>
<p><b>SHUGO</b> Appel des Juges</p>	<p>L'arbitre appelle les juges à la fin du combat, ou pour demander une disqualification par SHIKAKU.</p>
<p><b>HANTEI</b> Jugement</p>	<p>L'arbitre demande une décision. Il donne un coup de sifflet pour obtenir le vote des Juges à la fin d'un ENCHO-SEN sans score, les Juges donnent leur décision avec les drapeaux et l'Arbitre lève son bras en même temps pour exprimer son propre vote.</p>

<b>HIKIWAKE</b> Egalité	Dans le cas d'égalité, l'arbitre croise les bras, puis les étend vers le bas, paumes des mains tournées vers l'avant.
<b>TORIMASEN</b> Inacceptable comme technique valable	L'arbitre croise les bras, puis les étend vers le bas en coupant, paume des mains tournées vers le bas.
<b>ENCHO-SEN</b> Prolongation du combat	L'arbitre fait reprendre le combat en annonçant: "SHOBU HAJIME".
<b>AIUCHI</b> Techniques simultanées	Aucun point n'est accordé aux compétiteurs. L'arbitre ramène les poings l'un vers l'autre devant sa poitrine.
<b>AKA (AO) NO KACHI</b> Rouge (bleu) vainqueur	L'arbitre étend le bras obliquement vers le haut, du côté du vainqueur.
<b>AKA (AO) SANBON</b> Rouge (bleu) marque trois points	L'arbitre étend le bras à 45°, du côté de celui qui a marqué.
<b>AKA (AO) NIHON</b> Rouge (bleu) marque deux points	L'arbitre étend le bras à hauteur d'épaule, du côté de celui qui a marqué.
<b>AKA (AO) IPPON</b> Rouge (bleu) marque un point	L'arbitre étend le bras à 45° vers le bas, du côté de celui qui a marqué.
<b>CHUKOKU</b> Avertissement de catégorie 1 ou 2 sans pénalité	Pour les infractions de Catégorie 1, l'arbitre se tourne dans la direction du fautif et croise ses bras à hauteur de poitrine. Pour les infractions dans la Catégorie 2, l'arbitre pointe l'index (bras plié) vers le visage du fautif.
<b>KEIKOKU</b>	L'arbitre annonce une infraction de Catégorie 1 ou 2, puis pointe l'index à

Avertissement avec Ippon de pénalité	45° vers les pieds du fautif et annonce IPPON (1 point) à son adversaire.
<b>HANSOKU-CHUI</b> Avertissement, avec Nihon de pénalité	L'arbitre annonce une infraction de Catégorie 1 ou 2, puis pointe l'index vers l'abdomen du fautif et annonce un NIHON (2 points) pour son adversaire.
<b>HANSOKU</b> Disqualification	L'Arbitre annonce une infraction de Catégorie 1 ou 2, puis pointe l'index vers le visage du fautif, et annonce la victoire pour son adversaire
<b>JOGAĪ</b> Sortie de l'aire de compétition	L'arbitre pointe l'index vers le compétiteur fautif pour indiquer aux juges que le compétiteur est sorti de l'aire de compétition.
<b>SHIKKAKU</b> Disqualification "Abandonner l'aire"	L'arbitre pointe d'abord l'index vers le visage du fautif, puis au-dessus et vers l'arrière en annonçant "AKA (AO) SHIKAKU". L'arbitre annonce ensuite la victoire de l'adversaire.
<b>KIKEN</b> Renonciation	L'arbitre pointe l'index vers la ligne d'origine du compétiteur.
<b>MUBOBI</b> S'exposer au danger soi même	L'arbitre touche son visage, puis tournant le tranchant de la main vers l'avant, il l'agite d'avant en arrière pour indiquer aux juges que le compétiteur s'expose lui-même au danger au détriment de sa propre sécurité.