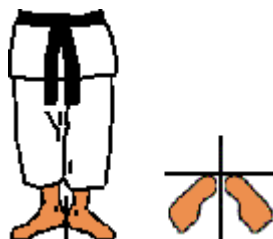




LES POSITIONS DE BASE DU KARATE SHOTOKAN

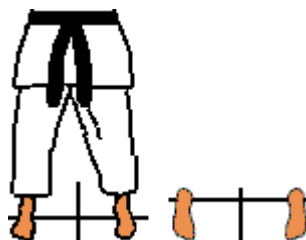
MUSUBI DACHI

Position d'attente talons joints et pointes de pieds ouverts, c'est dans cette position que l'on effectue le salut debout.



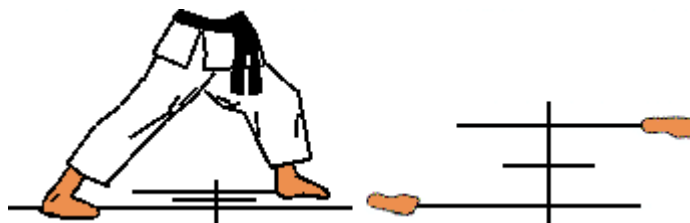
HEIKO DACHI

Position d'attente, pieds écartés de la largeur des hanches avec les bords internes parallèles. C'est la position adoptée après le salut, lorsque l'on observe, pour commencer un *kata* ou tout autre exercice. C'est pourquoi on la nomme aussi *yoi dachi* ou *shizen-tai* littéralement position où l'on est prêt.



ZENKUTSU DACHI

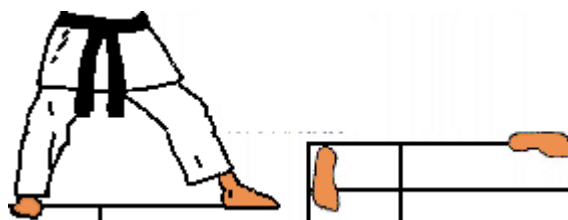
La jambe avant est fléchie tandis que la jambe arrière est tendue. Le genou de la jambe avant à l'aplomb des orteils. L'espacement latéral entre les deux pieds est généralement de la largeur du bassin lorsqu'on débute.





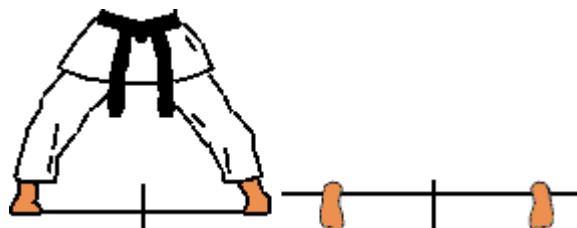
KOKUTSU DACHI

Pied avant sur la même ligne que le talon arrière. Jambe avant pliée, genou vers l'extérieur. La difficulté réside dans le placement du centre de gravité vers l'arrière. Les deux pieds sont alignés et forment un angle droit. La jambe arrière est fortement fléchie tandis que la jambe avant l'est légèrement. On doit pouvoir frapper en *mae geri* de la jambe avant sans déplacer le bassin vers l'arrière. On le retrouve dans *Heian Shodan* par exemple.



KIBA DACHI

Le poids est équitablement réparti sur les deux jambes. Les pieds sont parallèles, écartés de 2 fois la largeur des hanches, talons sur la même ligne, genoux pliés vers l'extérieur. C'est la position caractéristique des katas *Tekki*. On retrouve cette position aussi dans *Heian Sandan*.





LES BLOCAGES DE BASE

GEDAN BARAI

Balayage de l'avant-bras pour contrer un coup de niveau bas (ex : *mae-geri*). La main d'appel descend vers le sol, poing fermé. Le poing monte à l'oreille et descend en arc de cercle jusqu'au genou de la jambe avant ; le coude joue le rôle de pivot. L'autre poing revient en *hikite*. Les hanches participent au mouvement par une rotation inverse.



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 lors que l'on craint un coup venant de haut en bas sur la tête ou au visage (ex : coup de bâton, *jodan oi-zuki*). La main d'appel exécute une pique aux yeux (*yohon-nukite*). Les mains se croisent devant le plexus, le poing du bras qui bloque monte, il y a rotation de l'épaule au *kime* alors que l'autre poing rejoint la taille en *hikite* et que la hanche participe au coup par une rotation directe.



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. Rotation de 90 % de l'avant-bras autour de l'axe du tronc. L'avant-bras vient bloquer une attaque de niveau moyen (plexus) dans un balayage circulaire et légèrement descendant parti de l'extérieur et se terminant au niveau de l'épaule du bras qui fait *hikite* à la taille. La main d'appel : pique aux yeux. La hanche participe par une rotation directe.





UCHI UKE

Blocage de l'avant-bras utilisant un mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur pour dévier l'attaque latéralement. Le poing part des côtes flottantes et monte jusqu'au niveau de l'épaule extérieure grâce à une rotation qui s'articule autour du coude. Les deux avant-bras se croisent au niveau du plexus. La main d'appel (pique aux yeux) vient se positionner en hikite à la taille. Les hanches participent au mouvement par une rotation inverse. Au moment de l'impact utiliser une vigoureuse action rotative de l'avant-bras.



SHUTO UKE

Blocage latéral du sabre de main. La défense typique du karaté, en position kokutsu-dachi, les deux mains ouvertes et droites. Main d'appel : pique; main qui bloque monte à l'oreille, paume vers elle. Les deux coudes se touchent. Le tranchant de la main vient frapper latéralement (vers l'extérieur) le poignet ou coude de l'attaquant (attaque niveau moyen). Dans cette parade, c'est davantage l'articulation de l'épaule qui joue. Rotation de l'avant-bras au kime pour que le tranchant de la main arrive au point d'impact. La main en hikite vient se placer au niveau du plexus, toujours en shuto (ou nukite). Comme pour le mouvement précédent, la hanche participe par une rotation inverse. Cette rotation est d'autant plus forte que le shuto-uke se donne presque toujours en position kokutsu-dachi, dans laquelle le corps est davantage de profil.





LES ATTAQUES DE BASE

OI ZUKI

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.



GYAKU ZUKI

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.



KIZAMI ZUKI

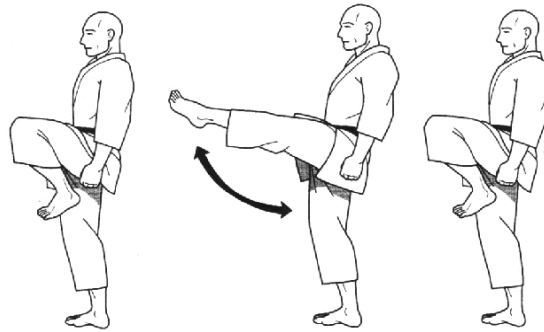
Coup de poing avant avec esquivage du buste position *zenkutsu dachi*, qui ajoute une force de rotation à la force de translation des hanches. Vise habituellement la tête. Il peut se donner sur place, après un bloc ou une esquivage, ou en avançant mais avec une rotation finale des hanches pour pousser la technique.





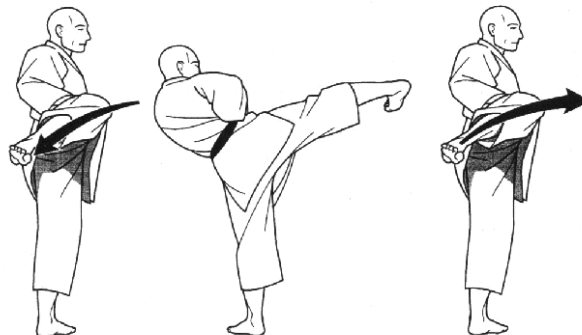
MAE GERI

Coup de pied de face qui peut se donner soit avec le dessous du pied (*koshi*), soit avec le talon (forme *kekomi*) ou le dessus du pied (*kingeri*).



MAWASHI GERI

Coup de pied circulaire. Les surfaces de frappe utilisées sont le dessous des orteils ou le dessus du pied.



YOKO GERI KEKOMI

Coup de pied de côté pénétrant qui se fait de côté, le corps se trouvant de profil par rapport à l'adversaire. La surface de frappe du pied est le talon (*Kakato*) ou le tranchant du pied (*Sokuto*).

On peut exécuter ce coup de pied avec la jambe avant ou arrière. Cette technique peut être terriblement efficace quand elle est correctement exécutée.





YOKO GERI KEAGE

C'est la même technique de départ et d'arrivée que le *yoko geri kekomi* sauf que ce coup de pied et est un coup de pied fouetté avec le dessus du pied.

