



Karaté shotokan

TECHNIQUES DÉFENSIVES

Les techniques de défense aussi appelées blocages utilisent une partie du corps (bras, main, jambe, coude, etc.) pour éviter qu'une attaque adverse atteigne un point vital. Ces techniques peuvent être combinées à des déplacements et des esquives, ce qui rend la défense encore plus sûre et ce qui permet surtout de faire face à un adversaire beaucoup plus puissant que soi. Il existe une multitude de parades en karaté, je vous présente celles qui se retrouvent souvent dans les kata Shotokan, ainsi que celles sur lesquelles on revient incessamment dans le kihon. À un niveau supérieur la différenciation entre les blocages et les attaques n'existe plus car chacune d'entre-elles peuvent aussi bien être utilisée de manière défensive ou offensive. Lorsque l'on exécute une défense, il est essentiel de ne pas subir l'attaque. Il faut profiter de cette action pour prendre l'initiative et tourner la situation à son propre avantage. Les blocages de base en Shotokan servent à frapper. Comme les atémis ou les geris, ils tirent leur force de la connexion au sol par la position qui fait appel à la rotation des hanches et à la tension du hara. Les blocages sont puissants et peuvent à eux seuls mettre fin au combat. En revanche, ils aussi devenir légers et fluides, à peine esquissés lorsque accompagnés d'esquives. C'est souvent le cas en jyu-kumite (combat souple), à mesure que le karatéka progresse ainsi que sa maîtrise du déplacement et de la distance.

Blocages de base pratiqués en kihon



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. Exemple; [Heian Shodan](#) (temps 7).



Gedan-barai défense basse. 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 de pivot. L'autre poing revient en hikite à la taille. Les hanches participent au mouvement par une rotation inverse. Exemple; [Heian Shodan](#) (temps 1).



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. Exemple; [Heian Nidan](#) (temps 12).



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. Exemple; [BassaiDai](#) (temps 4).



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. Exemple; [Kanku Dai](#) (temps 42).

Blocages pratiqués lors des katas



Empi uke : Blocage avec le coude, poings aux hanches. La plus connue est celle qui apparaît dans [Heian Sandan](#) .



Gedan juji uke : Blocage des mains bras croisés au niveau bas. On bloque à l'intérieur de la fourche constituée par le croisement des avants-bras au niveau des poignets.



Haishu uke : Blocage utilisant le dos de la main ouverte. Il se fait toujours dans un mouvement circulaire allant de l'intérieur vers l'extérieur, de profil par rapport à l'attaque. Se fait au niveau jodan ; Kanku Dai temps, 3 et 4. Se fait au niveau chudan; Tekki Shodan, temps 1.



Haiwan nagashi uke : Ce blocage nécessite peu de force. Il consiste à dévier avec le dessus de l'avant-bras une technique de poing directe en direction du visage (jodan oi zuki par exemple). Pour réussir cette technique il faut absolument capter l'attaque très tôt dans sa trajectoire et près du poignet. Cette technique classique est caractéristique des kata [Tekki](#) .



Jodan juji uke : Blocage des mains bras croisés au niveau du visage. Il consiste à rejeter une attaque vers le haut comme dans la technique jodan age uke. Cette technique peut aussi bien se faire les mains ouvertes que fermées. Dans le premier cas elle permet d'enchaîner très rapidement sur une saisie.



Gedan jui uke : Blocage bas des poignets croisés, en général contre un coup de pied. [Heian Yondan](#), temps 3. [HeianGodan](#), temps 17.



Kakiwake uke : Blocage exécuté simultanément avec les deux bords externes des deux avant-bras en écartant généralement à hauteur moyenne. On écarte avec force de l'intérieur vers l'extérieur. Cette défense est conseillée pour se débarrasser d'une tentative de double saisie au col; on monte les avant-bras entre ceux de l'adversaire puis on les écarte vers l'extérieur, coudes en bas.. La technique est exécutée avec poings fermés ou mains ouvertes, et se retrouve notamment dans les Kata [Heian Yondan](#) et [Jion](#)



Mikazuki geri uke : Balayage avec la plante du pied dans un mouvement circulaire en croissant de l'intérieur vers l'extérieur. Cette technique est étudiée dans de nombreux katas. [Heian Godan](#) temps 13. [Bassai Dai](#) .



Morote uchi uke : Blocage double renforcé par l'autre main sur l'avant bras. La trajectoire du blocage est la même que uchi uke : mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur pour dévier l'attaque latéralement. On retrouve cette technique dans de nombreux katas avec le renfort au niveau du coude et poing fermé. Dans ce dernier cas il ne semble pas cohérent d'interpréter cette forme comme un renfort, ce qui n'est mécaniquement pas juste puisque le renfort ne peut être effectif que prêt du poignet, mais plutôt comme une garde ou une indication sur la possibilité de frapper du poing tout en bloquant. Cette technique se retrouve souvent dans les Katas Heian.



Morote tsukami uke : Blocage effectué sur un coup de poing, par saisie simultanée des deux mains, en général au niveau moyen. La main avant balaye au niveau du coude tandis que la main arrière crochète le poignet de l'adversaire, le tout dans un mouvement circulaire de l'extérieur vers l'intérieur et de haut en bas.. Cette technique déséquilibre l'adversaire et peut être l'amorce d'une clé de bras. [Bassai Dai](#), temps 17.



Nami gaeshi : Aussi nommé nami ashi. Balayage en remontant avec la plante du pied. Cette technique est caractéristique du kata [Tekki shodan](#) où elle s'effectue à partir de la position kiba dachi. Le genou sert de pivot et tout en conservant le centre de gravité dans cette configuration il faut relever la plante du pied vers le bas-ventre dans un mouvement circulaire pour dévier un coup de pied bas (mae geri) vers le haut. Cette technique peut aussi être utilisée comme esquivé sur une tentative d'attaque ou de balayage de la jambe.



Osaе uke : Blocage poussé avec la paume de la main du haut vers le bas où l'on cherche à dévier l'attaque vers le sol. Cette technique ressemble beaucoup à otoshi uke. On la retrouve dans [Heian Nidan](#) et Kanku Dai.



Otoshi uke : Blocage avec le tranchant externe de l'avant-bras ou du poing, dans un mouvement du haut vers le bas pour dévier l'attaque vers le bas. Cette technique particulièrement puissante convient très bien à des attaques de bras au niveau moyen et au coup de pied latéral pénétrant (yoko geri kekomi). Voir [Jion](#), temps 41 et 42.



Soe uke : Blocage double renforcé comme morote uchi uke, mais la main arrière vient renforcer la parade en poussant la base du bras qui pare en uchi-uke. On le retrouve dans le kata Seiunchin du style Goju Ryu.



Tate shuto uke : Blocage du sabre de main vertical qui utilise une large trajectoire circulaire de l'intérieur vers l'extérieur en partant du flanc opposé. Le blocage s'effectue avec la partie extérieure de l'avant bras, doigts vers le haut, poignet fortement plié. Le bras est tendu. On la retrouve dans Bassai Dai et Kanku Dai.



Teisho awase uke : Blocage mains ouvertes au niveau bas en poussant vers le sol avec les deux poignets collés en formant une fourche avec les deux mains. Les paumes sont dirigés vers le bas. Cette technique est utilisée à la fin du kata [Hangetsu](#)



Tsuki uke : Coup de poing exécuté dans l'esprit d'une défense et d'une riposte simultanées, ou coup d'arrêt du poing porté sur le corps de l'adversaire en pleine attaque.

TECHNIQUES DES MEMBRES SUPÉRIEURS

Coup de poings de base pratiqués en kihon



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.



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.



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.

Attaques mains fermées

Age zuki : 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

Awase zuki : Double coup de poing. On frappe ici avec les deux poings 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°

Fumitsuki : Coup de poing écrasant

Haishu-uchi : Revers de main

Heiko-tsuki : Coup de poing parallèle

Hiraken-tsuki : Coup de poing avec phalanges avant

Ippon nukite : Pique d'un doigt

Ippon-ken : Poing d'un doigt

Kagi-tsuki : Coup de poing en crochet

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 [Tekki 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 simultanés. 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 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 des 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 en 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 coté 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 crochetant 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

Dans l'entraînement comme dans la vie, si quelque chose bloque votre passage, faites un pas de coté, évitez-le.
Kanryo Higaonna

Source: <http://shotokancrsa.com/index1.htm>