

# TECHNIQUES DE KARATE-DO SHOTOKAN.

MIGI: Droite

HIDARI: Gauche

## TSUKI ou ZUKI: Poing

OI TSUKI: coup de poing direct, même bras que la jambe avant.

GYAKU TSUKI: coup de poing direct inverse à la jambe avant.

MAETE TSUKI: sans bouger et faire d'appel, donnez tsuki du bras avant.

URA TSUKI: coup de poing rapproché. Le poing ne tourne pas, les phalanges vers soi, le bras reste fléchi.

CHOKU TSUKI: coup de poing direct en position HACHIJI DACHI.

TATE TSUKI: coup de poing direct. Le poing n'effectue pas une rotation complète.

IPPON KEN TSUKI: Le poing est serré normalement, mais laisse ressortir une phalange.

MOROTE TSUKI: coup de poing double.

HIRAKEN TSUKI: coup de poing donné avec les 4 premières phalanges.

AGE TSUKI: coup de poing remontant. Frappez avec le dessus de la main. Trajectoire directe.

TOBI KONDE OI TSUKI: coup de poing en bondissant.

KISAMI TSUKI: coup de poing de profil.

KAGI TSUKI: coup de poing en crochet. Utile en corps à corps.

MAWASHI TSUKI: coup de poing circulaire.

YAMA TSUKI: coup de poing en U (jodan-gedan)

AVASE TSUKI: coup de poing en U (chudan-gedan)

HEIKO TSUKI: les deux poings sont parallèles au sol et entre eux.

## **GERI: Pied**

MAE GERI: coup de pied de face

YOKO GERI KEKOMI: coup de pied de côté pénétrant avec les hanches.

YOKO GERI KEAGE: coup de pied de côté fouetté sans les hanches.

MAWASHI GERI: coup de pied circulaire.

USHIRO GERI: coup de pied arrière.

MIKAZUKI GERI: coup de pied semi-circulaire porté avec la voûte plantaire.

NAMI GAESHI: on lève très haut le genou, le tibia parallèle au sol pour éviter un coup de pied ou un balayage et ensuite on écrase l'attaque (tekki shodan).

GEDAN GERI ou MAE KESAGE: mae geri gedan avec le talon.

FUMIKOMI: coup de pied écrasant (bassai-dai).

URA MAWASHI GERI: coup de pied circulaire en revers.

ITTSUI GERI : coup de genou circulaire.

HIZA GERI: coup de genou de face.

USHIRO URA MAWASHI GERI: coup de pied arrière circulaire et en revers.

KAKATO GERI: coup de pied de face écrasant avec le talon.

TOBI GERI signifie : *coup de pied sauté*.

Tous les coups de pieds peuvent être sautés.

MAE TOBI GERI, YOKO TOBI GERI, MAWASHI TOBI GERI etc...

## **NUKITE: Pique**

IPPON KEN NUKITE: pique d'un doigt.

NIHON KEN NUKITE: pique de deux doigts.

SHION KEN NUKITE: pique de quatre doigts.

## **UCHI: Attaque**

**SHUTO UCHI: attaque du tranchant de la main.**

**HAITO UCHI: attaque main ouverte (côté pouce).**

**TETSUI UCHI: marteau de fer. Poing fermé, on frappe du côté du petit doigt.**

**EMPI UCHI: attaque de coude.**

**YOKO EMPI UCHI: de côté**

**USHIRO EMPI UCHI: en arrière**

**TATE EMPI UCHI: en remontant**

**OTOSHI EMPI UCHI: en descendant**

**MAWASHI EMPI UCHI: circulaire**

**URAKEN UCHI: coup de poing de revers.**

**HAISHU UCHI: attaque du revers de la main ouverte.**

**TEISHO UCHI: attaque de la paume de la main.**

## **UKE: Blocage**

SHUTO UKE: blocage du tranchant de la main ouverte.

JODAN AGE UKE: blocage haut.

UCHI UKE ou UCHI UDE UKE: blocage moyen. Mouvement de l'intérieur vers l'extérieur.

SOTO UKE ou SOTO UDE UKE: blocage moyen. Mouvement de l'extérieur vers l'intérieur.

HAISHU UKE: blocage du dessus de la main ouverte.

OTOSHI UKE: blocage poussé vers le bas (jion).

JUJI UKE: blocage en croix.

MOROTE UKE: blocage UCHI UKE avec l'autre poing en renfort placé à la base du coude.

UCHI KOMI: SOTO UKE en partant plus bas et en finissant plus loin.

NAGASHI UKE: blocage main ouverte et glissant le long de l'attaque.

TEISHO UKE: blocage de la paume de la main.

KAKIWAKE UKE: Dégagement sur une saisie.

GEDAN BARAI: blocage bas

UCHI BARAI: blocage bas de l'intérieur du bras.

TATE SHUTO: blocage moyen. Bras tendu, main ouverte et poignet cassé.

## **ASHI : Déplacement.**

AYUMI ASHI: en avant.

HIKI ASHI: en arrière.

TSUGI ASHI: un pied chasse l'autre.

YURI ASHI: glisser.

SURI KONDE: croiser.

MAWARI ASHI: déplacement à 45°.

O MAWARI ASHI: déplacement à 90°.

OKURI ASHI: deux déplacements.