

3/ Le vocabulaire de base :

UKE = attaquant

TORI = défenseur

MIGI = droite

HIDARI = gauche

JODAN = niveau haut (au-dessus des épaules)

CHUDAN = niveau médian (entre les épaules et le bassin)

GEDAN = niveau bas (sous le bassin)

MAE = de face

USHIRO = arrière

YOKO = de (ou « sur le ») côté

MAWASHI = circulaire

Les positions : DACHI

Les positions équilibrées :

SHIZENTAÏ ou JIGOTAÏ: position naturel fondamental, debout, poitrine de face pieds parallèles sur la même ligne, écartés de la largeur des hanches, les pieds s'écartent de 15° vers l'extérieur, c'est la garde de base du combat !



TATE SEISHAN : Position de combat, pieds parallèles dirigés à 45° sur le côté interne, talon arrière sur la ligne de l'orteil avant, genoux fléchis, la poitrine et les hanches sont pivotés à 45° interne.



NAIFANSHI DACHI : pieds écartés de deux fois la largeur des hanches, pieds parallèles mais pointes de pieds tournés vers l'intérieur, genoux pliés et tendus vers l'extérieur, talons sur la même ligne, buste vertical de profil, tête tournée vers TORI.



KIBA DACHI : prolongement de NAIFANSHI, elle est principalement utilisée pour encre la position NAIFANSHI qui reste la position latérale usuelle. Les pieds sont parallèles, écartés environ de deux fois la largeur des hanches, les talons sont sur la même ligne le poids est 50/50.



CHIDORI ASHI DACHI / ROPPO : déplacement latéral d'une position équilibrée de profil à une autre position équilibrée de profil. Une jambe croise l'autre dans la direction choisie, pieds parallèles, les deux genoux se touchent, le talon de la jambe arrière est levé.



La position sur l'arrière :

NEKO ASHI : pied arrière à 45°, pied avant dans l'axe talon complètement levé sur la même ligne que le talon arrière, 85% du poids de corps sur la jambe arrière, poitrine et hanche de face, fente égale à une fois et demi la longueur du pied.



Les positions sur l'avant :

JUN TSUKI NO DACHI :

Position de frappe, 70% du poids du corps sur l'avant, écartement latéral des pieds de la largeur des hanches, jambe arrière tendue (mais pas bloquée), le buste et le bassin sont de face, permettant une rotation au moment de la frappe.



GYAKU TSUKI NO DACHI : Position de frappe inversée au pied avant, 80% du poids du corps sur l'avant, jambe arrière fléchie, talon levé et sorti vers l'extérieur, le buste et le bassin sont de $\frac{3}{4}$ permettant une rotation au moment de la frappe.



JUN TSUKI NO TSUKOMI NO DACHI : talons sur la même ligne à 90°, genou avant fléchi, bassin de profil, buste légèrement penché sur l'avant. C'est la fente avant de l'escrimeur. A 45° de l'axe de l'adversaire cette position se transforme en NAGASHI DACHI



GYAKU NO NEKO ASHI DACHI : exactement l'inverse de NEKO ASHI DACHI, 85% du poids sur la jambe avant, le pied avant est posé à 45° de l'axe d'attaque, talon vers l'extérieur, le pied arrière est dans l'axe du bol du pied avant, écart entre les deux pieds de une fois et demi la longueur d'un pied, si possible les deux genoux se touchent.



Les déplacements : UNSOKU

AYUMI ASHI : un pas, c'est la marche naturelle, la jambe arrière passe devant la jambe avant. Ce pas, bien que démontré très souvent comme « base » des exercices est en fait très rare en combat, il ne sert qu'à rattraper la distance entre soi et un adversaire en perdition.

(de droite à gauche)



TSUGI ASHI : Pas chassé, (pour avancer) : le pied arrière avance en premier, puis le pied avant se déplace, pour l'arrière il faut inverser etc...

(de droite à gauche)



OKURI ASHI : (demi pas tiré), petites rectifications de positions en déplaçant d'abord le pied se trouvant dans la direction choisie puis ramener le plus rapidement possible le pied déplacé en second.

(de droite à gauche)



ROPPO ASHI : double pas latéral ou le pied extérieur croise par devant en glissant en MAE ou par derrière en USHIRO selon la protection demandée. Le pied avant est posé au sol tandis que le pied arrière est posé sur le bol du pied, les deux genoux sont collés.

(de droite à gauche)



Les chutes : UKEMI

Chute avant roulée : MAE UKEMI ZENPO GAITEN

(de droite à gauche)



Exemple d'application : comment s'échapper d'une projection vers l'avant...

(de droite à gauche)



Chute arrière roulée : USHIRO UKEMI GAITEN

(de droite à gauche)



Exemple d'application : contrôle et absorption d'un 1^{er} Mae Geri, puis d'un 2nd et du tsuki en 3^{eme} frappe.

(de droite à gauche)



Chute latérale : YOKO UKEMI

(de gauche à droite)



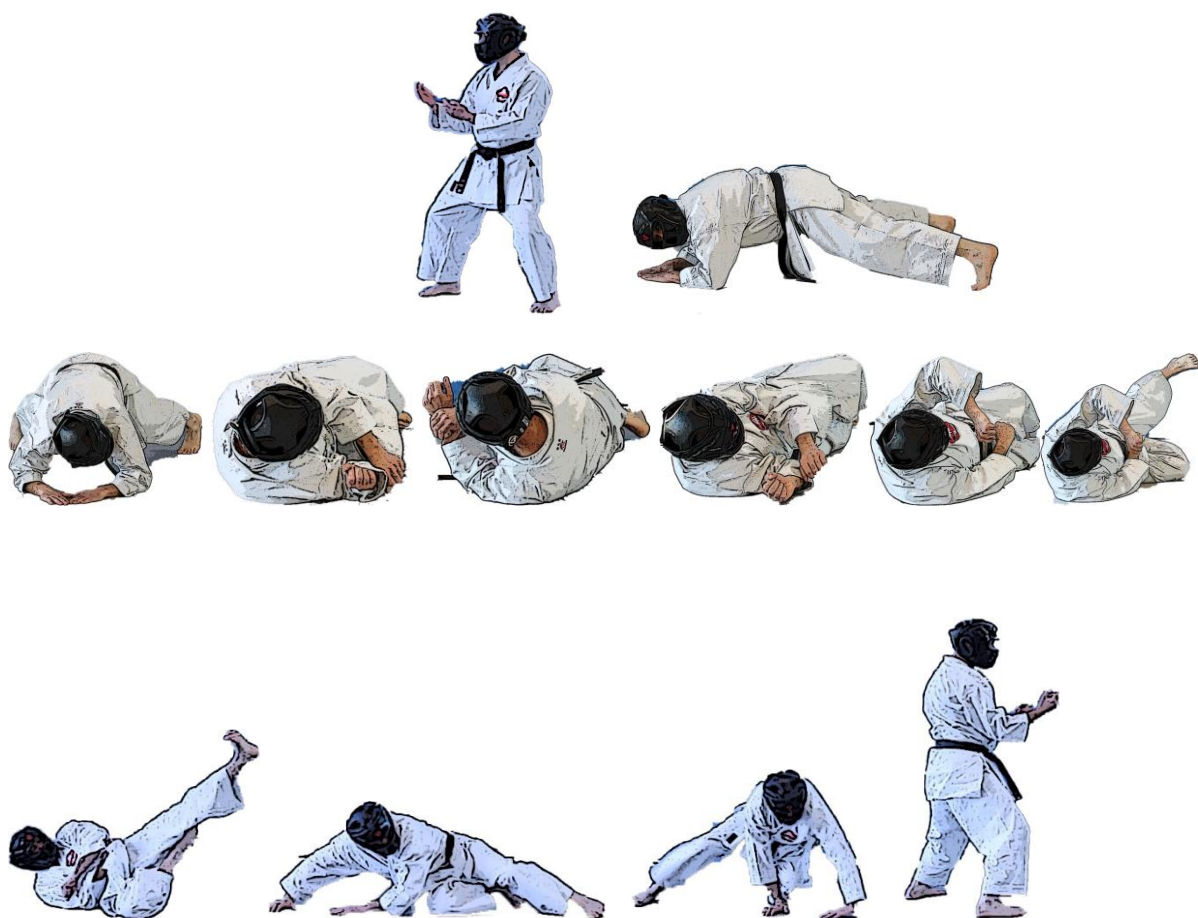
Exemple d'application : contre d'un balayage latéral

(de gauche à droite)



Chute avant plaquée / MAE UKEMI

(de gauche à droite)



Exemple d'application : contre de saisies des jambes.de dos

(de gauche à droite)





Chute arrière plaquée : USHIRO UKEMI

(de droite à gauche)



Exemple d'application contre sur saisie des deux jambes de face (après la frappe reprise de distance par chute arrière...)

(de droite à gauche)



/Chute avant enroulée de face (« poisson », « feuille morte ») : MAE KAREHA UKEMI

(de droite à gauche)



Exemple d'application : projection contre un mur

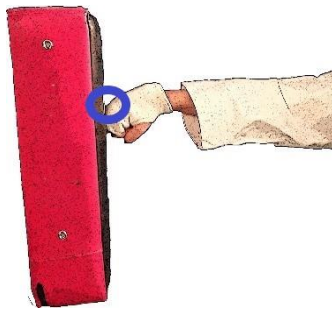


Les armes naturelles :

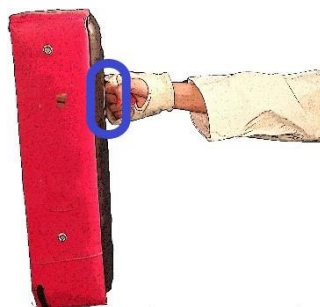
Contrairement aux enseignements de sports de combat ou d'arts martiaux sportifs, la forme du coup ne dépend pas du choix de l'exécutant mais de la zone de frappe choisie et de la distance entre les deux adversaires. Ainsi on notera que sur des cibles « molles » il est préférable de frapper avec le tranchant d'une main, sur les cibles dures avec la paume de la main, qu'en prenant en compte ce prérequis, la distance va également induire la zone de frappe de toutes les parties du membre supérieur, du bout des doigts à l'épaule.

a/ les armes naturelles des membres supérieurs.

TSUKI: (SEIKEN), utilisé pour les coups de poing de type jun tsuki... enrrouler les doigts phalanges par phalanges, puis plier le pouce sur l'index et le majeur. Aligner le poing dans le prolongement de l'avant-bras, le dessus de l'avant-bras fait un léger angle avec le dos du poing. La frappe se fait avec la tête des 2^{ème} et 3^{ème} métacarpien (kento)



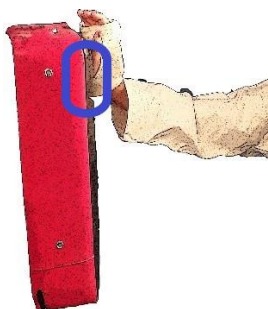
TATE TSUKI : coup de poing vertical (pouce en haut), la frappe se fait avec la tête du 2^{ème} métacarpien.



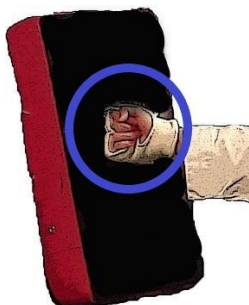
TETSUI UCHI : frappe du « marteau de fer » avec la base du poing.



TEISHO UCHI (KUMADE) : frappe de la paume de la main.



URAKEN UCHI : frappe du dessus du poing, du revers (ura ken).



SHUTO UCHI : attaque circulaire avec le tranchant de la main (shuto)



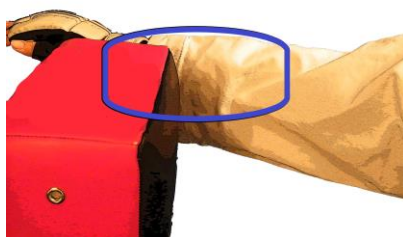
URA TSUKI : c'est un tsuki inversé avec le pouce vers le haut.



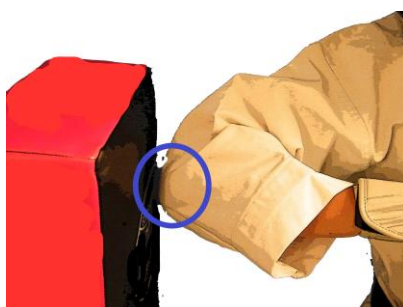
MAWASHI TSUKI : ce type de frappe se fait principalement lors de coups de poings circulaire, c'est l'inverse de Tate Tsuki, l'auriculaire étant vers le haut, le poignet complètement tourné.



WAN UCHI: coup de l'avant-bras



EMPI UCHI: coup de coude



KATA UCHI : coup de l'épaule

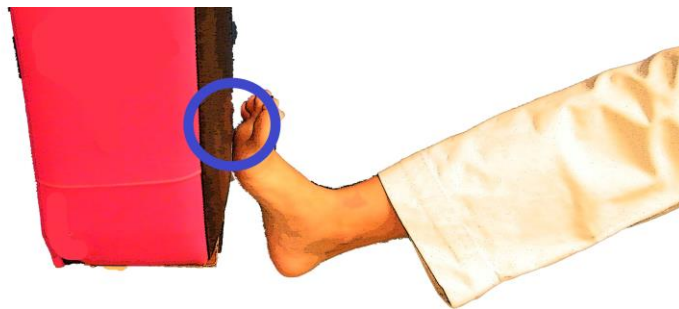


SU TSU ATE (UCHI) : Coup de tête (avant avec le front, arrière avec l'occiput, latérale avec les parties pariétales).

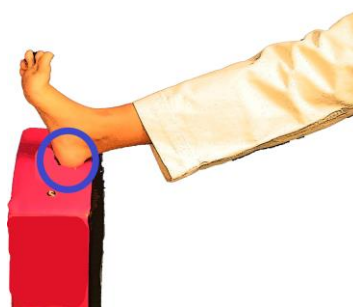


Les armes naturelles des membres inférieurs :

KOSHI : bol de pied :



KAKATO : talon



SOKUTO : tranchant extérieur du pied



SOKUTEI : tranchant intérieur du pied



HIZA : genoux

