

1 Les armes naturelles

MEMBRES SUPÉRIEURS

<i>seiken</i>	Le poing	15
<i>ipponken</i>	Le poing avec un doigt replié et sorti	16
<i>nukité</i>	La pique de main	16
<i>shuto</i>	Le sabre de main	17
<i>tetsui</i>	Le marteau de fer	17
<i>haito</i>	Le revers de sabre	17
<i>uraken</i>	Le revers de poing	18
<i>haishu</i>	Le dos de la main	18
<i>harité</i>	La paume	18
<i>baraté</i>	Le revers de doigts	18
<i>heiken</i>	Les deuxièmes phalanges des doigts longs	18
<i>tensho</i>	Le bas de la paume	19
<i>koken</i>	Le dos du poignet	19
<i>enpi</i>	Le coude	20

LA TÊTE

<i>zuzuki</i>	Le front	20
---------------	----------	----

MEMBRES INFÉRIEURS

<i>haisoku</i>	Le dessus du pied	21
<i>hitsui</i>	Le genou	21
<i>koshi</i>	La balle du pied	21
<i>sokuto</i>	Le sabre du pied	22
<i>kakato</i>	Le talon	22

Le corps humain possède un grand nombre d'armes naturelles offensives et défensives.

Certaines sont évidentes (exemple: le poing fermé). D'autres le sont moins (exemple : le bas de la paume). D'autres encore sont potentielles (exemple: le bout des doigts). Toutes ont besoin d'être endurcies par un entraînement de frappe sur *makiwara*.

La classification habituelle qui distingue seulement les armes des membres supérieurs de celles des membres inférieurs doit être complétée selon que les attaques (ou les défenses) sont :

- directes,
- circulaires,
- tantôt directes, tantôt circulaires.

MEMBRES SUPÉRIEURS

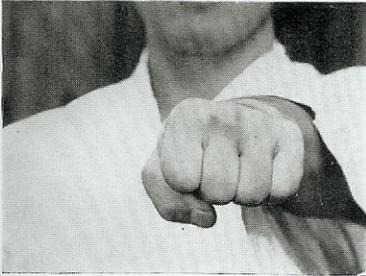
Attaques directes

seiken : le poing

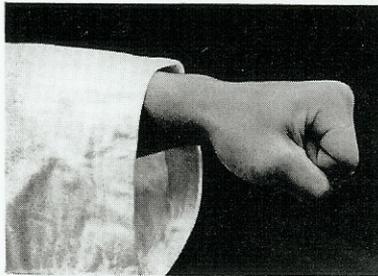
C'est l'arme la plus employée (elle peut attaquer n'importe quelle partie du corps de l'adversaire).

La surface de frappe est constituée par les têtes des 2^e et 3^e métacarpiens : *kentos* (photos 1 a, b, c).

Pour serrer correctement le poing, il faut enrouler successivement et sans laisser le moindre vide les 3^{es}, 2^e (photo 1 d) et 1^{res} phalanges (photo 1 e) des 4 doigts longs. La 2^e phalange du pouce vient recouvrir les 2^{es} phalanges de l'index et du majeur (photo 1 f).



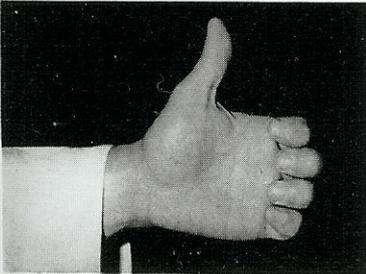
1 a



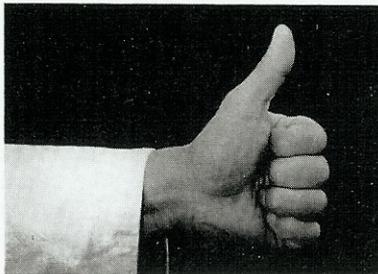
b



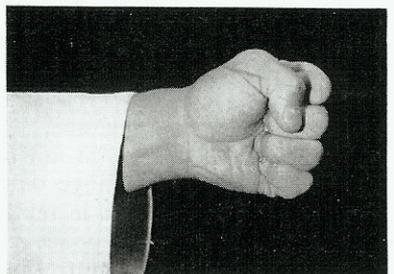
c



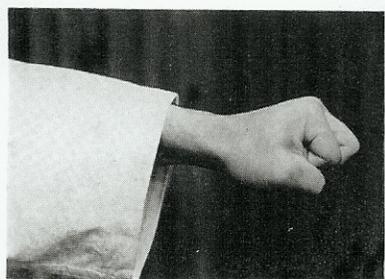
d



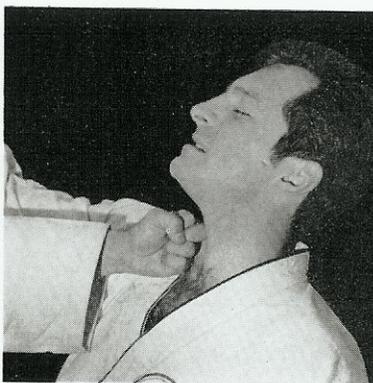
e



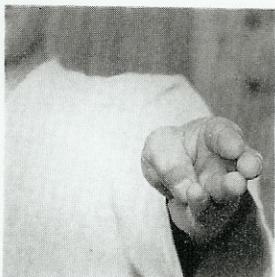
f



2 a



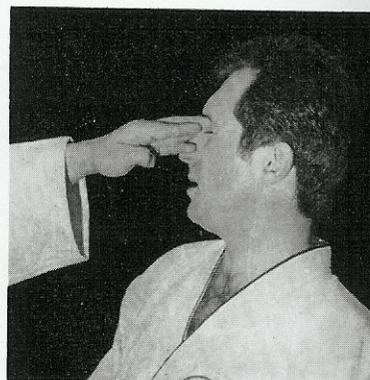
b



3 a



b



c

ipponken : le poing avec un doigt — l'index ou le majeur — replié et sorti (photo 2 a).

Cette arme sert à attaquer les parties non osseuses du corps de l'adversaire : yeux, cou (photo 2 b), estomac, parties sexuelles... La surface de frappe est constituée par la tête de la 1^{re} phalange de l'index ou du majeur (photo 2 a).

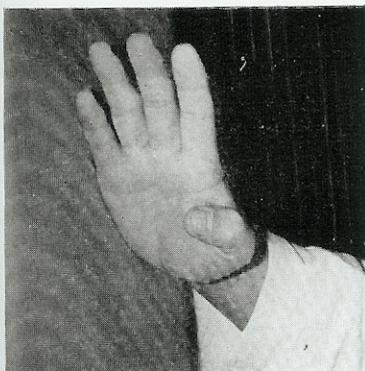
nukité : la pique de main (photo 3 a, b).

nukité permet les mêmes attaques qu'*ipponken* (photo 3 c). La surface de frappe est constituée par l'extrémité des trois plus longs doigts (photo 3 a, b).

Les 4 doigts longs très serrés sont tendus. L'extrémité du pouce plié vient s'appuyer sur la paume.

Variante 1 : La frappe se fait avec l'extrémité de l'index ; le pouce s'appuie sur la 2^e phalange de l'index, les autres doigts sont pliés.

Variante 2 : L'index et le majeur sont écartés (pour l'attaque des yeux de l'adversaire). Le pouce repose sur la 2^e phalange de l'annulaire ou bien il prend appui entre l'index et le majeur.



4 a



b

Attaques circulaires :

shuto : le sabre de main (photo 4 a).

En attaque, *shuto* peut être utilisé pour frapper n'importe quel point du corps de l'adversaire.

En défense, *shuto* peut servir à bloquer les poignets, les avant-bras ou les jambes. La surface de frappe est constituée par la partie de la main comprise entre l'auriculaire et le poignet (photo 4 b). Les doigts longs sont en contact, la paume est large, le pouce est plié de façon à ce que sa 1^{re} phalange soit dirigée vers l'intérieur de la main. On peut plier légèrement l'auriculaire pour contracter, donc durcir davantage la surface de frappe (photo 4 b).

tetsui : le marteau de fer (photo 5 a).

tetsui peut être utilisé en attaque et en défense comme *shuto*. Le poing étant fermé comme en *seiken*, la surface de frappe est la même qu'en *shuto* (photo 5 b).

haito : le revers de sabre (photo 6 a).

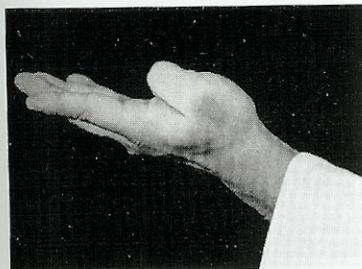
haito peut être utilisé en attaque et en défense comme *shuto*. La surface de frappe est la tête (côté du pouce) du 1^{er} métacarpien (photo 6 b). Les doigts longs sont tendus, l'extrémité du pouce, comme pour *nukité*, vient s'appuyer sur la paume.



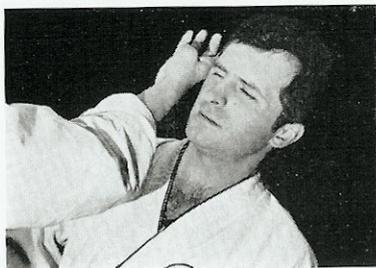
5 a



b



6 a



b

uraken : le revers de poing (photo 7 a)

uraken peut être utilisé en attaque et en défense comme *shuto*. La surface de frappe est la tête des premier et deuxième métacarpiens, côté dos de la main (photo 7 b).

haishu : le dos de la main (photo 8).

En attaque, *haishu* peut être utilisé pour frapper les maxillaires, le cou, les côtes, le plexus, l'estomac, les parties sexuelles... En défense, *haishu* est utilisé comme *shuto* (surtout contre des coups de poing).

harité : la paume de main.

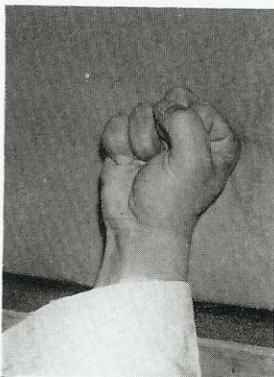
C'est l'inverse de *haishu*. On attaque en « giflant » l'adversaire!

baraté : le revers de doigts (photo 9 a).

baraté sert surtout pour attaquer les yeux de l'adversaire (photo 9 b).

heiken : les 2^{es} phalanges des doigts longs (photo 10 a).

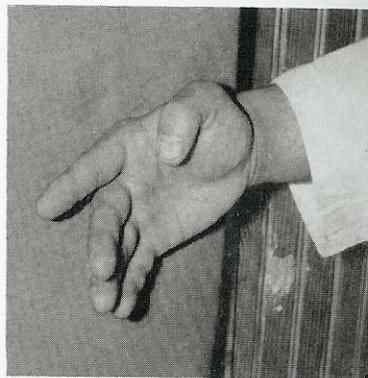
heiken sert à attaquer comme *shuto* mais n'est pas utilisé en défense.



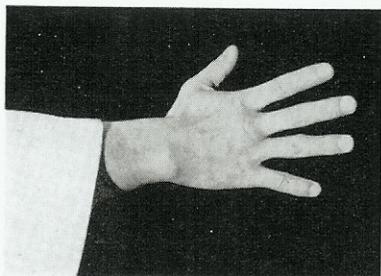
7 a



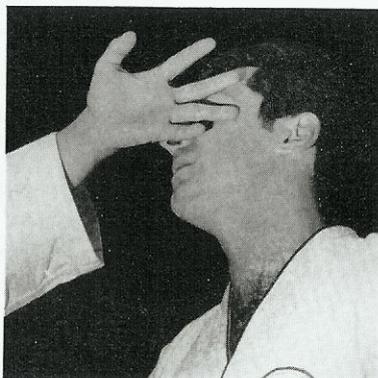
b



8



9 a



b

La surface de frappe est constituée par les 2^{es} phalanges des 4 doigts longs (photo 10 b). Le pouce n'est pas plié comme en *seiken* : son extrémité repose simplement sur le côté de l'index (photo 10 a).

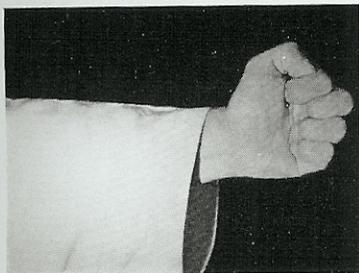
Attaques directes ou circulaires

tensho : le bas de la paume (photo 11 a).

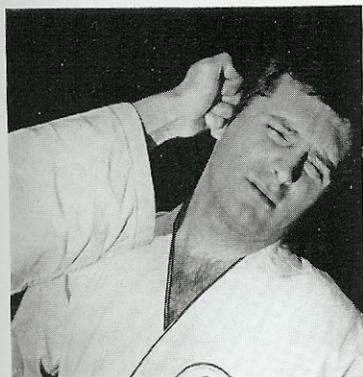
En attaque, *tensho* sert pour frapper n'importe quel point du corps de l'adversaire. En défense, il sert à bloquer par un coup d'arrêt au visage, aux côtes, à l'estomac... (photo 11 b), La surface de frappe est la partie inférieure et charnue de la paume.

koken : le dos du poignet (photo 12 a).

En attaque ou en défense directe, *koken* peut frapper l'estomac, les mâchoires (photo 12 b). En attaque circulaire, on frappe sur n'importe quel endroit du corps. En défense circulaire, on l'utilise contre des coups de poing.



10 a



b



11 a



b



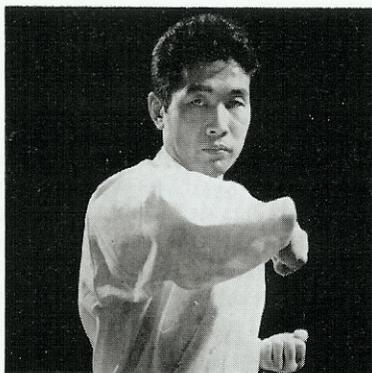
12 a



b



13 a



b



c

enpi : le coude.

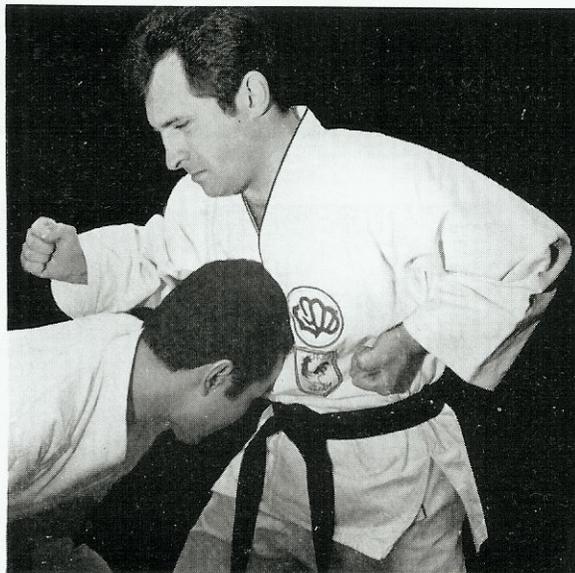
C'est une arme très puissante qui peut attaquer (ou bloquer) n'importe quelle partie du corps de l'adversaire. *Enpi* possède trois surfaces de frappe : l'avant du coude (photo 13 a), l'extérieur du coude (en montant de bas en haut, photo 13 b), et l'arrière du coude (photo 13 c),

TÊTE

zuzuki : (photo 14).

zuzuki peut attaquer à la tête, à l'estomac, dans le dos...

La surface de frappe se situe en haut du front, à la lisière des cheveux (en principe!).



14

MEMBRES INFÉRIEURS

Attaques circulaires

haisoku : le dessus du pied (photo 15 a).

Sauf certaines zones très dures (exemple : les tibias), *haisoku* peut frapper n'importe quelle partie du corps de l'adversaire (photo 15 b).

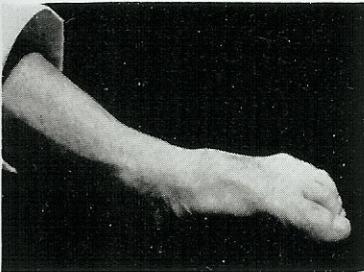
hitsui : le genou (au-dessus de la rotule).

hitsui attaque ou bloque n'importe quelle partie du corps de l'adversaire (photo 16).

Attaques circulaires ou directes

koshi : la balle du pied (photo 17 a).

Les orteils étant relevés, on peut frapper n'importe quel point du corps (photo 17 b).



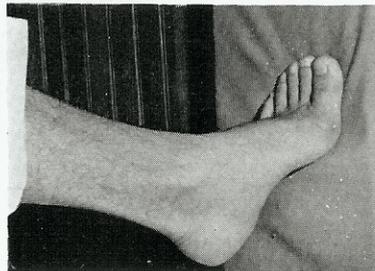
15 a



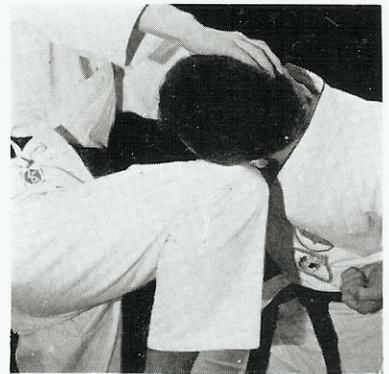
b



17 a



b



16

sokuto : le sabre de pied (photo 18).

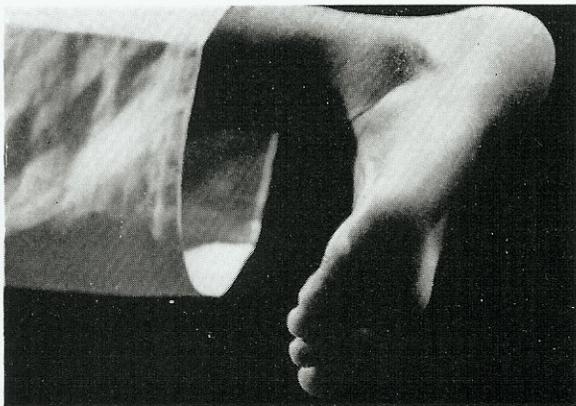
sokuto permet également de frapper n'importe quelle partie du corps.

kakato : le talon (photo 19 a).

Les possibilités d'attaque sont les mêmes que pour *koshi* et *sokuto* (photo 19 b).



18



19 a



b