

2 Les positions de jambes

| | | |
|-------------------------------|---|----|
| <i>musubi datchi</i> | Position debout, talons joints | 27 |
| <i>heisoku datchi</i> | Position debout, pieds joints | 27 |
| <i>shizentai</i> | Position « naturelle » | 27 |
| <i>hatchiji datchi</i> | Position du « volcan » | 27 |
| <i>shiko datchi</i> | Position de <i>sumo</i> (lutte japonaise) | 28 |
| <i>kiba datchi</i> | Position du « cavalier » | 28 |
| <i>gyaku no tsukomi</i> | | |
| <i>no ashi</i> | Position en « fente latérale » | 28 |
| <i>seishan no ashi</i> | Position du « croissant » | 28 |
| <i>santchin no ashi</i> | Position du « triangle » | 30 |
| <i>gyakuzuki no ashi</i> | Position de l'« hélice » | 30 |
| <i>junzuki no ashi</i> | Position en « fente avant » | 30 |
| <i>tate seishan</i> | Position du « croissant long » | 30 |
| <i>jun no tsukomi no ashi</i> | Position de « l'escrimeur » | 32 |
| <i>mahanmi no nekoashi</i> | Position du « chat » de profil | 32 |
| <i>hanmi no nekoashi</i> | Position du « chat » oblique | 32 |
| <i>nekoashi</i> | Position du « chat » | 32 |
| <i>hidali shizentai</i> | Position « naturelle » gauche | 34 |
| <i>hidali hanmi gamae</i> | Garde à gauche de profil | 34 |

Les principes essentiels des arts martiaux sont :

- Recherche de l'équilibre;
- Recherche de la transmission optimale du mouvement.

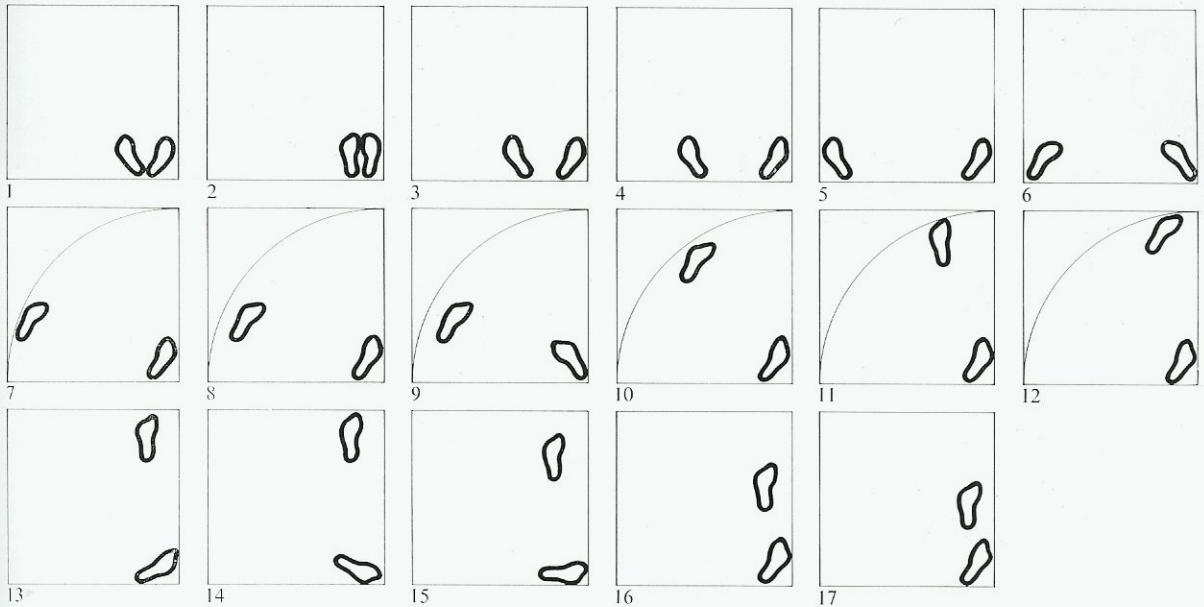
Apprendre le karaté, c'est d'abord apprendre à se tenir debout. C'est aussi apprendre à marcher.

18 positions de jambes ont été recensées, 17 seront étudiées dans ce chapitre. La 18^e particulière se trouve exposée dans le chapitre « les coups de pied ».

Les principes de classification sont les suivants :

- Du plus rapproché au plus écarté
- Du plus écarté au plus avancé et au plus resserré.
- Du plus avancé au moins avancé.

Figure 1 Positions des pieds



Du plus rapproché au plus écarté

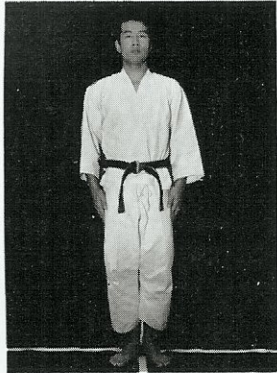
- 1 *musubi datchi*
- 2 *heisoku datchi*
- 3 *shizentai*
- 4 *hatchiji datchi*
- 5 *shiko datchi*
- 6 *kiba datchi*

Du plus avancé au moins avancé

- 13 *jun no tsukomi no ashi*
- 14 *mahanni no nekoashi*
- 15 *hanni no nekoashi*
- 16 *nekoashi*
- 17 *hidari shizentai*

Du plus écarté au plus avancé et au plus resserré

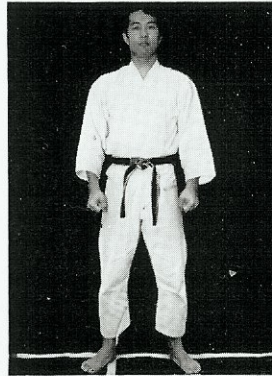
- 7 *gyaku no tsukomi no ashi*
- 8 *seishan no ashi*
- 9 *santchin no ashi*
- 10 *gyakuzuki no ashi*
- 11 *junzuki no ashi*
- 12 *tate seishan*



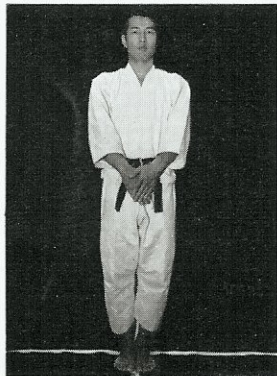
20 *a*



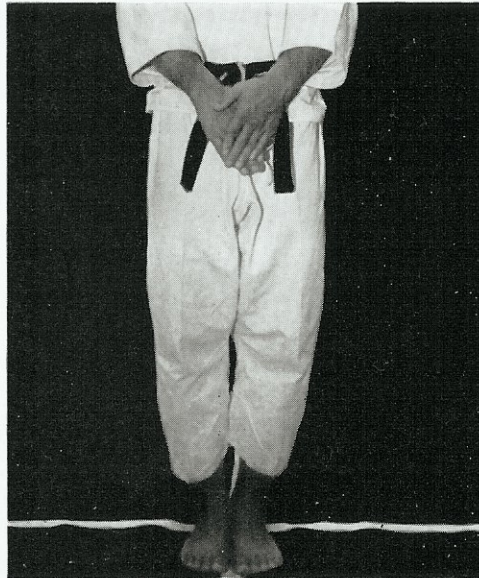
b



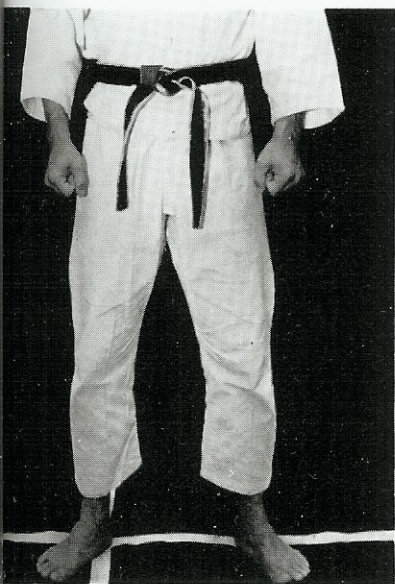
22 *a*



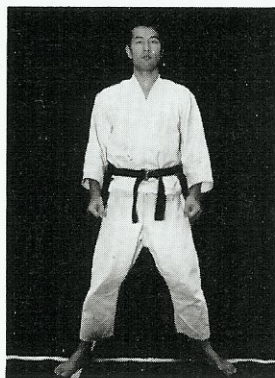
21 *a*



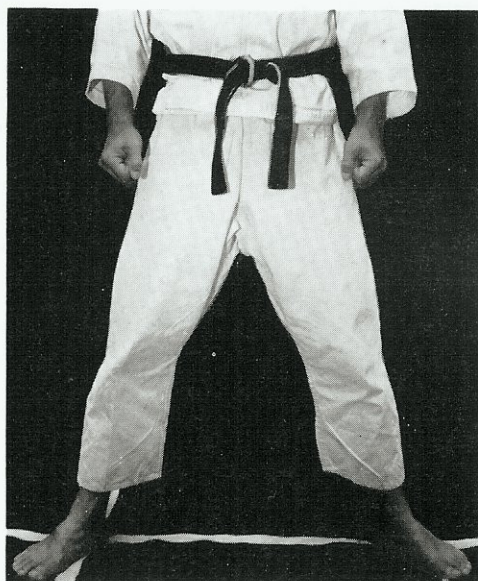
b



b



23 a



b

Du plus rapproché au plus écarté

musubi datchi : Position debout, talons joints (photos 20 a, b). C'est une position de présentation (salut au tapis, salut debout au professeur, salut avant d'entreprendre un kata, un combat...). Les talons sont joints, les pointes des pieds écartées, ouvertes de 30° vers l'extérieur, les jambes sont tendues.

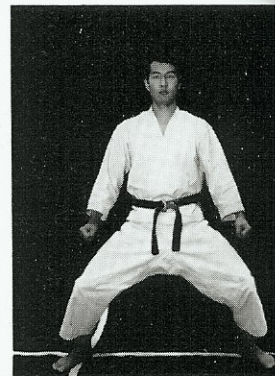
heisoku datchi : Position debout, pieds joints (photos 21 a, b). C'est une position d'attente. Elle est aussi utilisée au début et à la fin de certains kata : *naifantchi*, *bassai*, *wan shou*... Les pieds sont joints, les jambes tendues.

shizentai : Position « naturelle » (photos 22 a, b). C'est une position préparatoire (ou finale) à certains kata (exemple les *pinan*), à toutes les techniques de base, à la compétition. Les jambes sont tendues dans le prolongement des hanches, les pieds distants d'une largeur de bassin (la distance est mesurée de talon à talon) et ouverts de 30° vers l'extérieur. Le centre de gravité est situé sur l'axe de symétrie du corps.

hatchiji datchi : Position du « volcan » (photos 23 a, b). C'est une position plus stable que *shizentai*. On l'utilise lors d'une attaque, d'une défense ou en technique de base (exemple : *karazuki*, voir « les coups de poing ») ou en kata (exemple : *pinan-shodan*, *sandan*, *godan*...). Les jambes sont tendues, les pieds distants, au moins, d'une largeur d'épaules et tournés de 30° vers l'extérieur. Le centre de gravité est situé sur l'axe de symétrie du corps.

shiko datchi : Position de *sumo* (lutte japonaise) (photos 24 a, b). C'est la posture de fin de *yoko geri* (voir chapitre « les coups de pied »). Elle est également utilisée dans certains *kata* comme *pinan nidan*, *godan*... Les jambes sont semi-p pliées, les genoux dirigés vers l'extérieur, la tête des genoux étant à l'aplomb des talons. Les talons sont distants d'une longueur de membre inférieur (la mesure est prise du haut de la cuisse au talon), les pieds sont ouverts de 30° vers l'extérieur. Les muscles des cuisses et les muscles fessiers sont contractés, le bassin est légèrement basculé vers l'avant. Le centre de gravité est situé sur l'axe de symétrie du corps.

kiba datchi : Position du « cavalier » (photos 25 a, b). C'est une posture utilisée en technique de base pour la préparation de *sokuto* (voir « les coups de pied ») ou dans certains *kata* : *nai-fantchi*, *lorei*, *wan chou*... La position de jambes est la même que pour *shiko datchi* mais les pieds sont tournés de 30° vers l'intérieur. Les muscles des mollets, des cuisses, des fesses sont mobilisés. Le bassin est légèrement basculé vers l'avant. Le centre de gravité est situé sur l'axe de symétrie du corps.



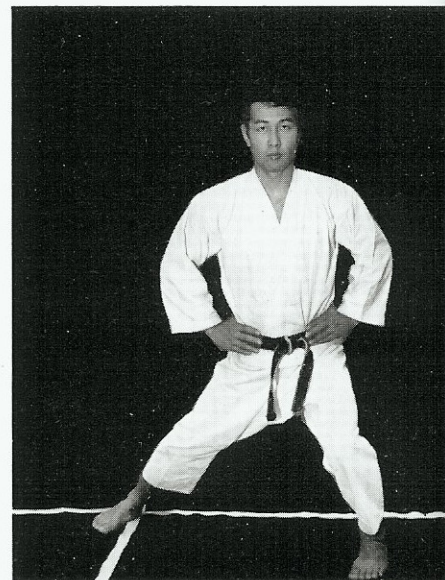
24 a

Du plus écarté au plus avancé et au plus resserré

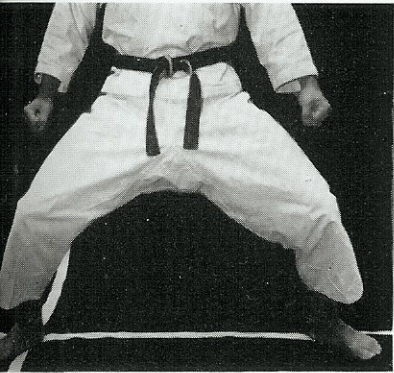
gyaku no tsukomi no ashi : Position en « fente latérale » (photos 26 a, b). Cette posture est utilisée en technique de base pour *gyaku no tsukomi* (voir chapitre « les coups de poing ») et en *katas* (*pinan yodan*, *kuchenkou*...). Le bassin est de face. La jambe arrière est tendue, le pied ouvert de 30° vers l'extérieur. La jambe avant est pliée, la tête du genou tombe à l'aplomb du gros orteil. Le pied avant est tourné de 30° vers l'intérieur.

Les talons sont distants d'une longueur de membre inférieur (haut de la cuisse au talon). La pointe du pied arrière et le talon avant sont soit sur une même ligne horizontale, soit sur deux parallèles distantes d'environ 120 cm. Les muscles mobilisés sont surtout ceux de la jambe avant, laquelle supporte les 2/3 du poids du corps.

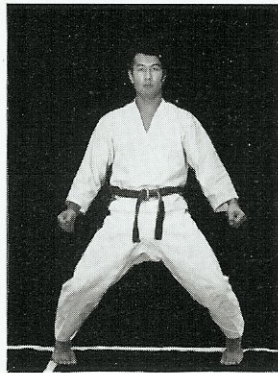
seishan no ashi : Position du « croissant » (photos 27 a, b). Cette posture est surtout utilisée dans le *kata seishan*. Le bassin est légèrement oblique (côté de la jambe gauche dirigé vers l'avant). La jambe arrière est semi-p pliée, le pied ouvert de 30° vers l'extérieur. La jambe avant est semi-p pliée, le genou légèrement vers l'intérieur, le pied avant parallèle au pied arrière est fermé de 30° vers l'intérieur. Le talon avant est pratiquement sur la même ligne que la pointe du pied arrière. Les talons sont distants d'une longueur de jambe (du talon au genou) plus deux poings. Les muscles mobilisés sont ceux des 2 jambes et les fessiers. Le centre de gravité est situé sur l'axe de symétrie du corps.



26 a



b



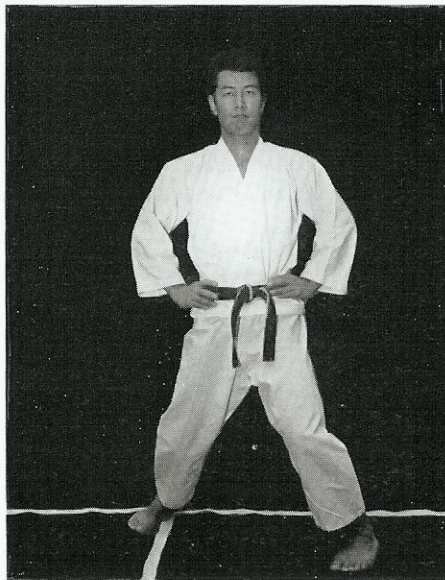
25 *a*



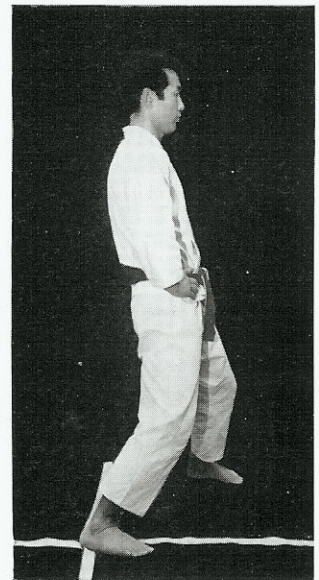
b



b



27 *a*



b

santchin no ashi : Position du « triangle » (photos 28 a, b).

Cette posture peut être utilisée en exercice de musculation et pour la *kata santchin*.

Le bassin est de face. La jambe arrière est semi-pliée, le pied tourné de 30° vers l'intérieur. La jambe avant est semi-pliée, le genou légèrement vers l'intérieur, le pied avant tourné de 30° vers l'intérieur. Le talon avant est sur la même ligne que la pointe du pied arrière. La distance de talon à talon est égale à une longueur de jambe (du talon au genou). Les muscles mobilisés sont les fessiers et ceux des jambes. Le centre de gravité est situé sur l'axe de symétrie du corps.

gyakuzuki no ashi : Position de l'« hélice » (29 a, b).

Cette posture est utilisée en technique de base pour *gyakuzuki* (voir chapitre « les coups de poing ») et en *kata* (*pinan shodan, yodan, godan...*). Le bassin est orienté de façon telle que la hanche correspondante à la jambe arrière soit, au maximum, tournée vers l'avant. La jambe arrière est semi-pliée, le pied tourné de 30° vers l'extérieur. La jambe avant est pliée, le genou vu de face est légèrement vers l'intérieur, vu de profil, il est vertical. Le pied avant est tourné de 30° vers l'intérieur. La distance de talon à talon est égale à une longueur de jambe (talon à genou) plus deux poings. Vus de face, les talons sont distants d'une largeur d'épaules. Les muscles mobilisés sont les fessiers et ceux des jambes.

Important : Ne pas basculer le bassin vers l'avant. Le poids du corps est supporté aux 2/3 par la jambe avant.

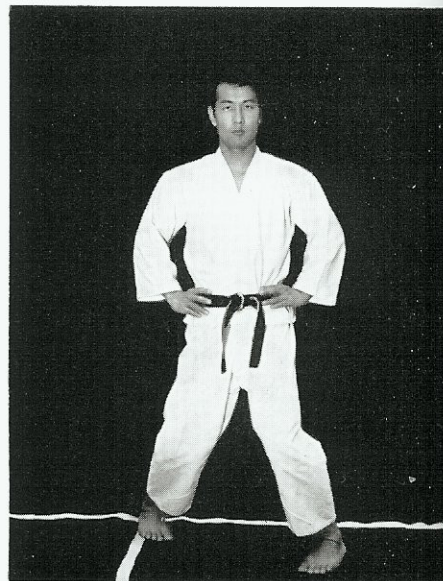
janzuki no ashi : « Position en fente avant » (photos 30 a, b).

Cette position est utilisée en technique de base pour *janzuki* (voir les coups de poing) et en *kata* (*pinan nidan, shodan, sandan...*). Le bassin est de face. La jambe arrière est tendue, le pied ouvert de 30° vers l'extérieur. La jambe avant est pliée, perpendiculaire au sol, le pied dans le sens de l'attaque. De face, les pieds sont écartés d'une largeur de bassin. La distance de talon à talon égale une longueur de membre inférieur (haut de la cuisse au talon). Les muscles mobilisés sont les fessiers et les muscles des jambes. Il n'y a pas de bascule du bassin vers l'avant.. Le poids du corps est supporté aux 2/3 par la jambe avant.

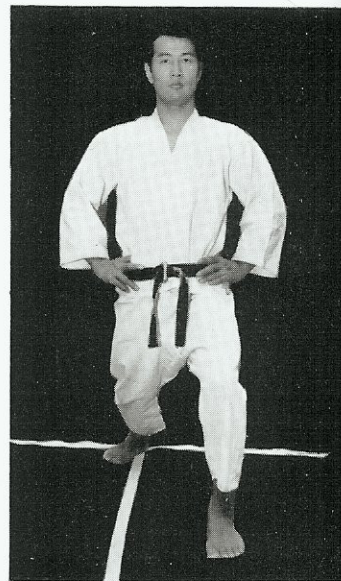
tate seishan : Position du « croissant long » (photos 31 a, b).

Cette position est surtout utilisée dans les *kata seishan* et *tchinto*. Le bassin est oblique. La jambe arrière est semi-fléchie, le pied tourné de 30° vers l'extérieur. La jambe avant est semi-pliée, le genou vers l'intérieur. Le pied avant parallèle au pied arrière est tourné de 30° vers l'intérieur.

La pointe du pied avant est sur la même ligne que le talon arrière. La distance de talon à talon est égale à une longueur de jambe (talon à genou) plus deux poings. Les muscles mobilisés sont les fessiers et ceux des jambes. Le centre de gravité est situé sur l'axe de symétrie du corps.



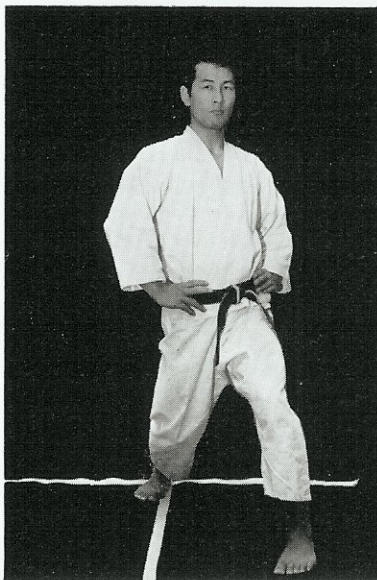
28 a



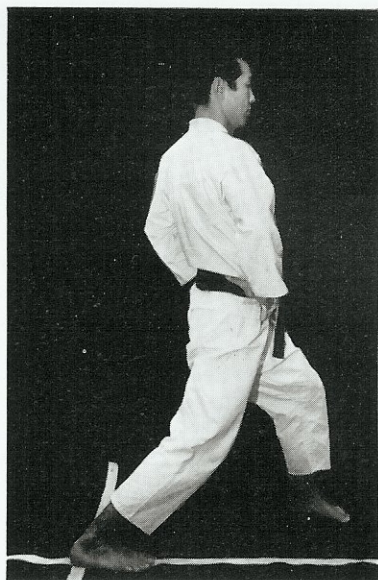
30 a



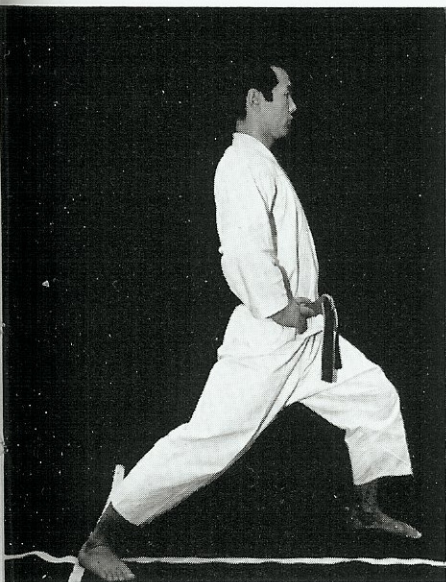
b



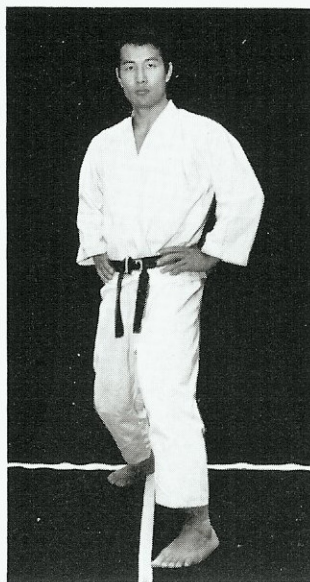
29 *a*



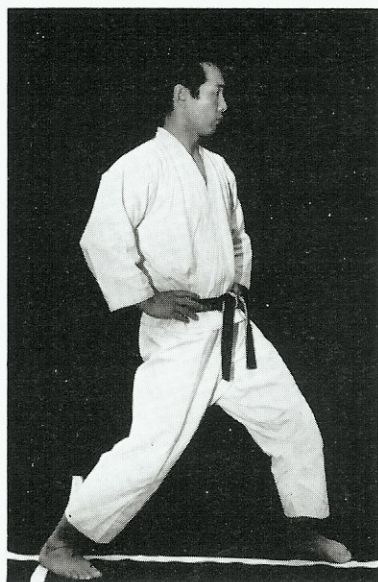
b



b



31 *a*



b

Du plus avancé au moins avancé

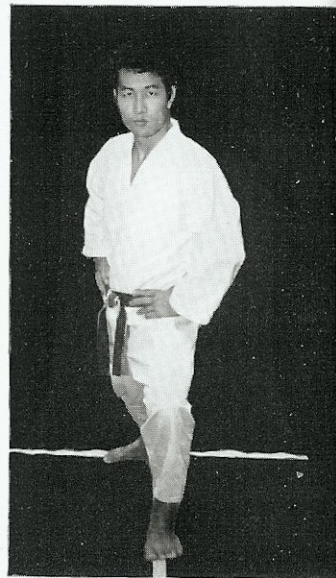
jun no tsukomi no ashi : Position de « l'escrimeur » (photos 32 a, b). Cette posture est utilisée en technique de base pour *jun no tsukomi* (voir « les coups de poing ») et en *kata* (*seishan*). Le bassin est oblique. La jambe arrière est tendue, le pied ouvert de 60° vers l'extérieur. La jambe avant est pliée, le genou est à l'aplomb de la pointe du pied avant qui est dirigé dans le sens de l'attaque. Les deux talons sont sur une même ligne. Ils sont distants d'une longueur de jambe (talon à genou) plus deux poings. Les muscles mobilisés sont les fessiers et ceux de la jambe avant. Le centre de gravité du corps tombe sur le talon avant.

mahanmi no nekoashi : Position du « chat » de profil (photos 33 a, b). Cette posture sert surtout pour les défenses avec *shuto uke* et *ude uke* (voir « les défenses sur place »). Le bassin est de profil. La jambe arrière est pliée, le genou vers l'extérieur, le pied est ouvert de 120° par rapport au sens de la défense. La jambe avant est semi-pliée, le genou de face, le pied dans le sens de la défense, le talon levé. La distance de talon à talon est égale à une longueur de jambe (talon à genou) plus deux poings. Les muscles mobilisés sont les fessiers et ceux des jambes. Le poids du corps est supporté à 60 % par la jambe arrière.

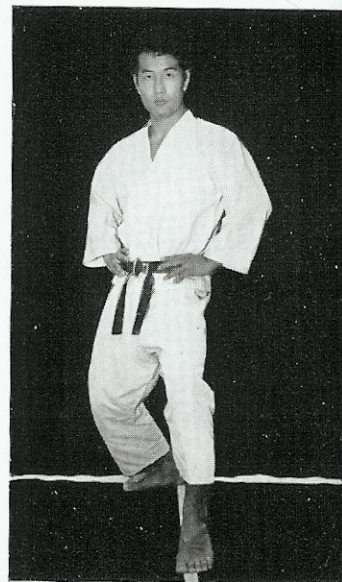
hanmi no nekoashi : Position du « chat » oblique (photos 34 a, b). Cette posture est utilisée en attaque, en défense et en *kata* (*pinan shodan*). Le bassin est oblique. La jambe arrière est pliée, le genou vers l'extérieur, le pied est ouvert de 80 à 90° par rapport au sens de l'attaque. La jambe avant est semi-pliée, le genou de face, le pied dans le sens de l'attaque, le talon levé. Les 2 talons sont sur une même ligne. Leur distance est égale à une longueur de jambe (talon à genou) plus un poing. Les muscles mobilisés sont les fessiers et les muscles des jambes. Le poids du corps est supporté aux 2/3 par la jambe arrière.

nekoashi : Position du « chat » (photos 35 a, b). En technique de base, cette posture est utilisée en défense (*ude uke* voir chapitre « les défenses sur place ») et en attaque avec coups de poing. Elle sert en *kata* (*pinan nidan, sandan, yodan, godan...*). Le bassin est de face.

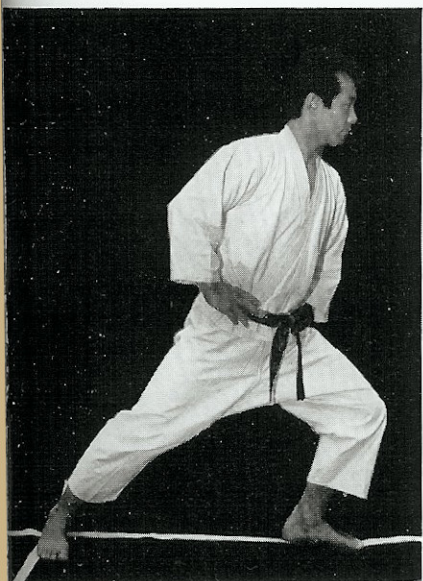
La jambe arrière est fléchie, le genou légèrement vers l'extérieur, le pied ouvert de 30°. La jambe avant est semi-pliée, le genou de face, le pied dans le sens de l'attaque, le talon levé. Les 2 talons sur une même ligne sont distants d'une longueur de jambe (talon à genou). Les muscles mobilisés sont ceux des jambes et les fessiers. Le poids du corps est supporté à 100 % par la jambe arrière.



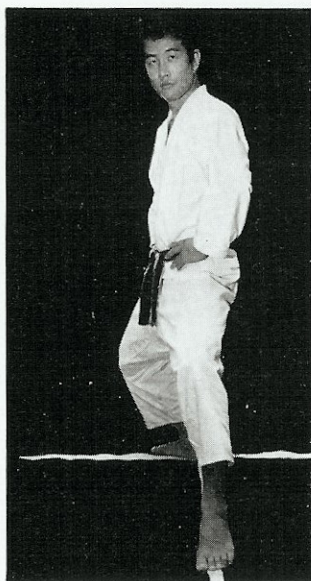
32 a



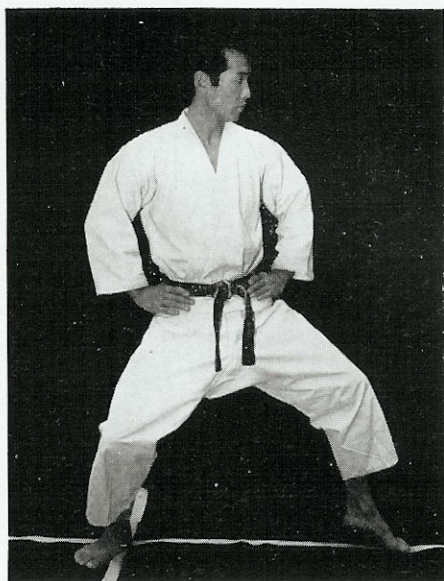
34 a



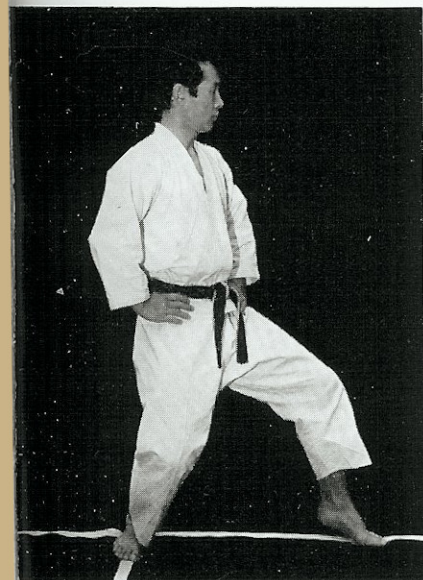
b



33 *a*



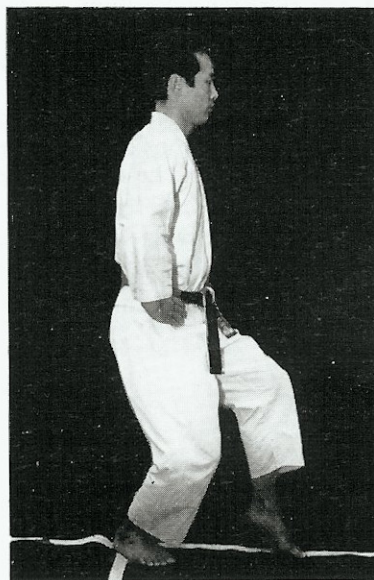
b



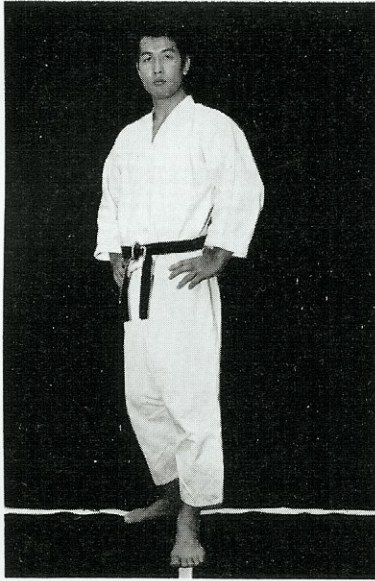
b



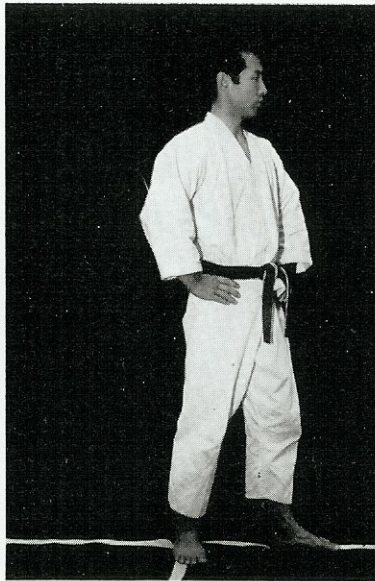
35 *a*



b



36 a



b

hidali shizentai : Position « naturelle » gauche (photos 36 a, b).
C'est une posture de départ pour *tobi komi zuki*, *nagashi zuki* (voir « les coups de poing »). En *kata*, elle est utilisée pour *pinan nidan*. Le bassin est oblique. La jambe arrière est tendue, le pied ouvert de 30° vers l'extérieur. La jambe avant est tendue, le pied dans le sens de l'attaque. Les talons sont sur une même ligne. Ils sont distants d'une largeur de bassin. Le centre de gravité est situé sur l'axe de symétrie du corps.

hidali hanmi gamae : Position de garde à gauche de profil.
Cette position est étudiée dans le chapitre « les coups de pied » (voir page 50).