

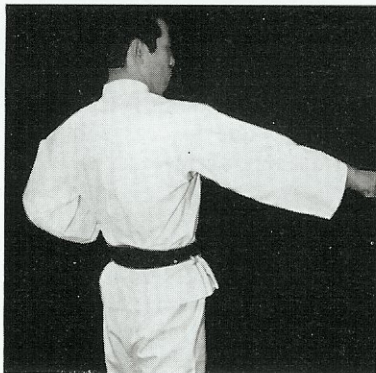
3 Les coups de poing

ÉDUCATIFS		37
PRINCIPES		39
FORCES SIMPLES		
<i>junzuki</i>	La force résulte du déplacement du poids du corps dans la même direction que le coup.	39
<i>gyakuzuki</i>	La force résulte de la rotation du corps	40
FORCES ADDITIONNÉES		
<i>tobi komi zuki</i>	La force résulte de l'addition des forces produites par deux déplacements successifs du poids du corps dans la même direction que le coup.	42
<i>nagashi zuki</i>	La force résulte de l'addition des forces produites par le déplacement du poids du corps et par sa rotation.	44
<i>jun no tsukomi</i>		
<i>gyaku no tsukomi</i>	La force résulte de l'addition des forces produites par le déplacement latéral du bassin et par l'avancé du buste.	44

Nota Naturellement, aux forces citées ci-dessus, il convient d'ajouter celle produite par la détente du bras.



37 a



b

LES ÉDUCATIFS

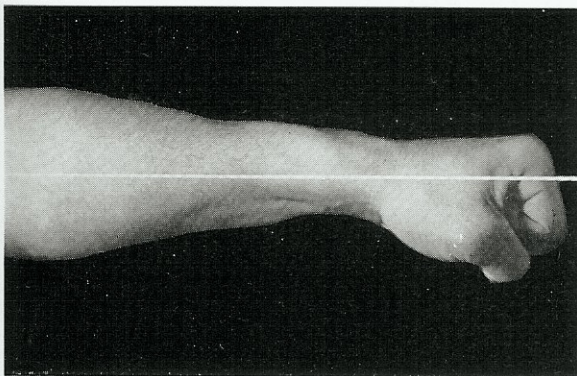
Position du bras arrière : (photos 37 a, b). L'avant-bras est horizontal. Le coude bien tiré en arrière est serré vers le dos, la tête du poing est située sur la ligne des pectoraux.

Explication : le bras est tiré le plus loin possible en arrière pour que, lors de l'attaque, le poing ait une course plus importante. L'avant-bras est horizontal pour que la trajectoire du poing ne soit ni une oblique, ni une courbe (il s'agit — photos 37 a, b — d'un éducatif pour attaque au niveau du plexus solaire).

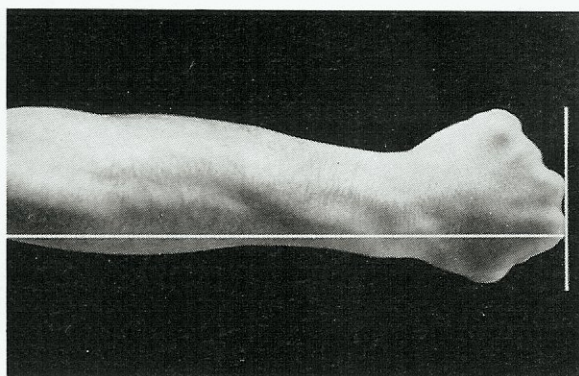
Position du bras avant :

Il est tendu. Le poing fermé comme en *seiken* est situé à la même hauteur que le poing arrière. Les 2 *kentos* sont dans le prolongement de l'avant-bras (37 c). L'axe de l'avant-bras passe par le milieu des premières phalanges. Vu du dessus (37 d) le premier *kento* se trouve sur la demi-droite issue de la saignée du coude, le deuxième *kento* est sur la perpendiculaire à cette demi-droite.

Explication : La ligne de force doit être une droite et non une courbe. Elle passe donc entre les têtes des 2^e et 3^e métacarpiens (entre les 2 *kentos*) qui sont situés dans le prolongement du radius, le plus gros des os de l'avant-bras.



c



d

Contraction musculaire :

Les épaules sont basses. Les muscles dorsaux sont contractés et tirés vers le bas. Le triceps est tourné vers le bas (photo 37 *e*).

Explication : La force d'un coup de poing dépend de la force transmise par le corps. Donc, il est indispensable que le bras soit bien « soudé » au corps pour que la transmission se fasse sans perte d'énergie.

Avancée des poings :

1^{er} temps : Le poing droit est armé (photo 38 *a*). Le bras gauche est tendu, le poing face au plexus solaire, paume vers le sol (photo 38 *a*).

2^e temps : Le poing droit commence à avancer. En même temps, le poing gauche tourne (la paume est maintenant vers le ciel) et commence à reculer (photo 38 *b*).

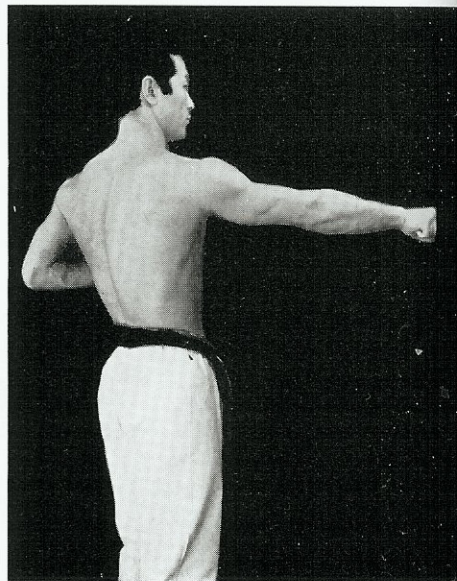
3^e temps : Le poing droit continue à avancer. Le poing gauche continue à reculer.

Important : les 2 coudes sont bien serrés contre les côtes (photo 38 *c*).

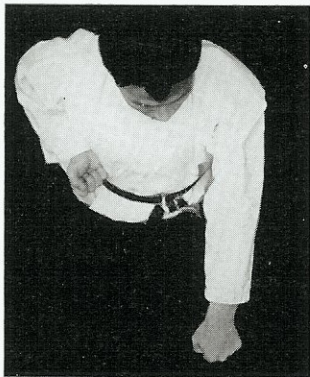
4^e temps : Le poing droit continue sa course. Le poing gauche recule toujours (photo 38 *d*). C'est la position inverse de celle représentée en 38 *b*.

5^e temps : Le bras gauche est complètement tiré, le coude serré vers le dos, le poing armé sur la ligne des pectoraux. Le poing droit finit sa course en tournant vers le sol (photo 38 *e*).

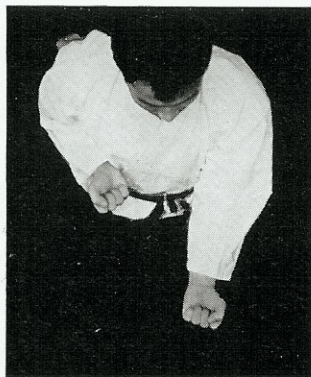
Explication : Les rotations des 2^e et 5^e temps sont destinées à empêcher les coudes de se lever ou de s'écarter. Ce qui aurait pour effet de dévier la trajectoire du coup.



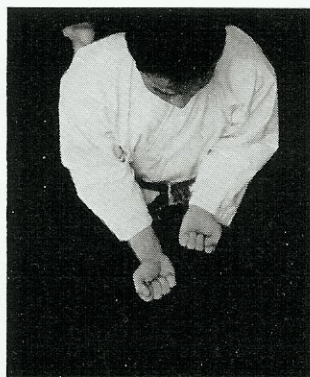
37 *e* bonne position



38 *a*



b



c



d

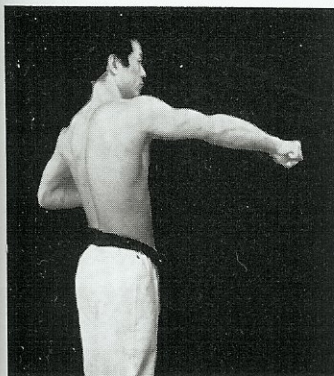
PRINCIPES

Le fémur de la cuisse arrière est toujours dans le prolongement de la courbure de la colonne vertébrale (voir figure 2). Le corps peut être plus ou moins incliné, ce principe reste le même.

La contraction musculaire et l'expiration respiratoire s'effectuent en même temps que le coup, ni avant, ni après.

Toute la force du corps doit être concentrée dans le bas-ventre.

Tous les coups de poing directs peuvent se réduire à six fondamentaux. Leur classification a été faite en fonction des principes des « forces » (au sens de ce mot en Physique).



mauvaise position

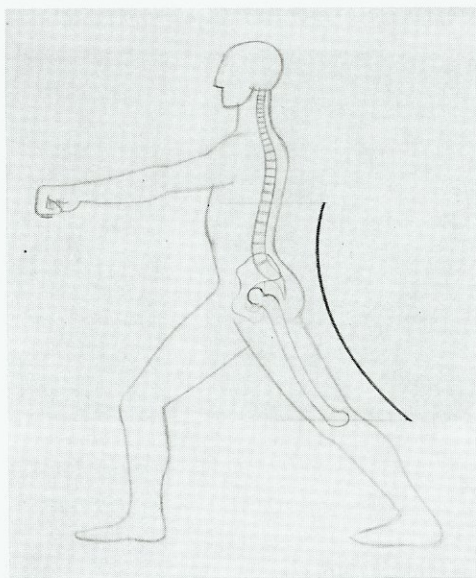


Figure 2

FORCES SIMPLES

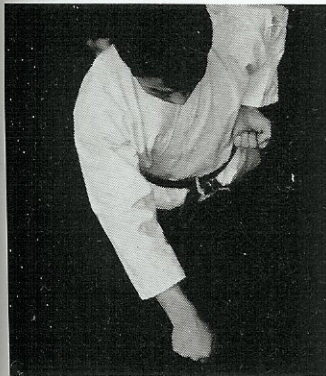
junzuki : La force résulte du déplacement du poids du corps dans la même direction que le coup.

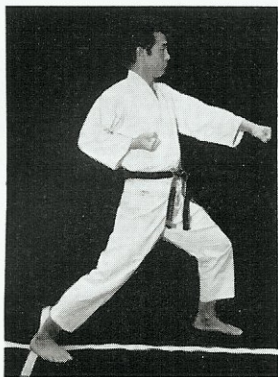
C'est un coup de poing direct (*zuki*) donné par le poing situé du côté de la jambe qui avance. Il sera étudié ici en hauteur *tchudan* (partie du corps comprise entre la ceinture et les pectoraux).

Préliminaires :

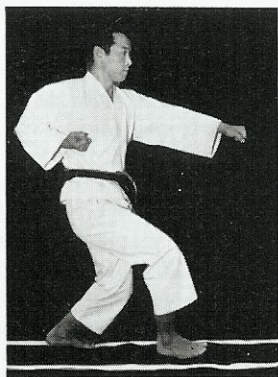
De la position *shizentai* (position « naturelle ») passer en :

Position *hidali gamae* (photos 39 a, b). C'est la garde à gauche normale, utilisée seulement pour l'étude technique des coups de poing. Dans cette position, les épaules ne sont ni levées, ni tirées vers le bas. Le bras avant est tendu, le poing à la hauteur du plexus solaire. Le poing arrière est armé contre les côtes, le coude est serré contre le dos.

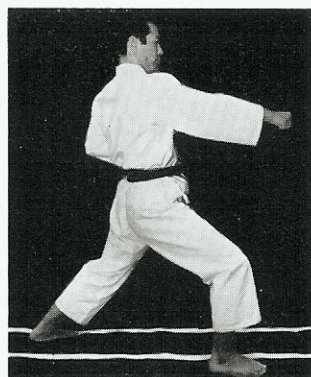




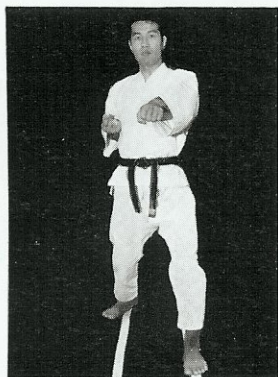
39 a



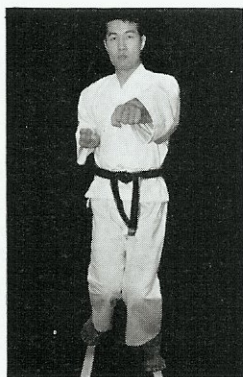
c



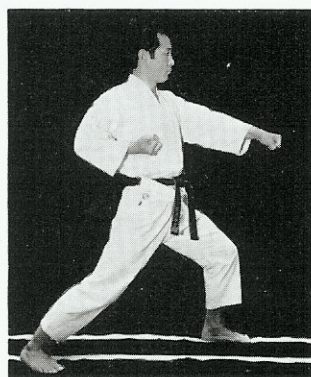
e



b



d



40 a



b

La position des jambes est :
junzuki no ashi (position en « fente avant »).

Exécution :

Avancer le pied droit, sans bouger les bras, le bassin toujours de face (photo 39 c). Au passage le genou droit frôle le genou gauche (photo 39 d).

Porter le coup juste avant de poser le pied droit. (Pour le mouvement des bras, se reporter aux éducatifs.) En fin de mouvement, se retrouver en position *junzuki no ashi* inverse de celle du départ (photo 39 e). Continuer en avançant.

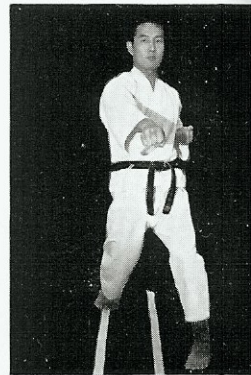
Conseils :

Ne pas se relever et avancer sans zigzaguer.

gyakuzuki : La force résulte de la rotation du corps. C'est un coup de poing direct (*zuki*) donné, après rotation du bassin, par le poing inverse de la jambe avant. Il sera étudié en hauteur *tchudan*.

Préliminaires :

De la position *shizentai* (position « naturelle »), passer en :



c

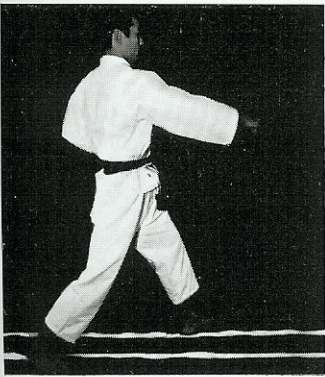
Position *hidali gamae* (photo 40 a). La position des jambes est *janzuki no ashi* (position en « fente avant »).

Réaliser le mouvement *ippontote* (« sur place, changement de bras »). Ne pas bouger le pied arrière. Opérer une rotation du bassin d'environ 30° dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. En même temps donner un coup de poing du droit et écarter le pied gauche. Se retrouver en position *gyakuzuki no ashi*, position de l'« hélice » (photos 40 b, c).

Exécution :

Pivoter le talon gauche de 60° vers l'extérieur (photo 40 d).

Avancer le pied droit, ne bouger ni les bras, ni les hanches. Au passage le genou droit frôle le genou gauche (photos 40 e, f). Poser le pied droit, la pointe tournée de 30° vers l'intérieur (photo 40 g). Les pieds sont



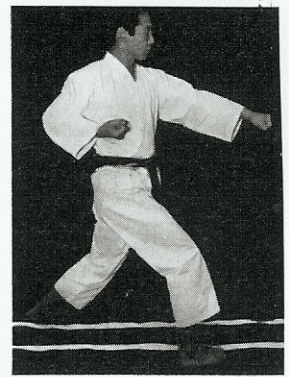
d



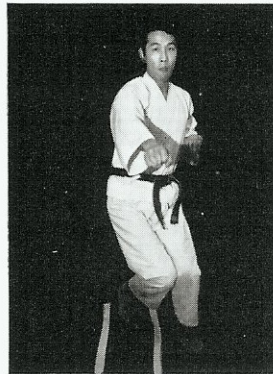
e



g



h



f

parallèles, le bassin oblique, les bras n'ont toujours pas bougé. Opérer une rotation du bassin d'environ 60° dans le sens des aiguilles d'une montre. Pendant la rotation du bassin, porter le coup (photo 40 h). En fin de mouvement, se retrouver en position *gyakuzuki no ashi* inverse de celle du départ. Continuer en avançant.

Conseils :

Ne pas se relever. Ne pas donner le coup avant d'avoir posé le pied.

FORCES ADDITIONNÉES

tobi komi zuki : la force résulte des forces produites par 2 déplacements successifs du poids du corps dans la même direction que le coup.

C'est un coup de poing direct (*zuki*) donné après que :

- la jambe avant ait avancé,
- la jambe avant ait tiré le corps.

Il sera étudié en hauteur *jodan* (visage et cou).

Préliminaires :

De la position *shizentai* (position « naturelle ») passer en :

Position *hidali shizentai*, position « naturelle » gauche (photo 41 a).

Exécution :

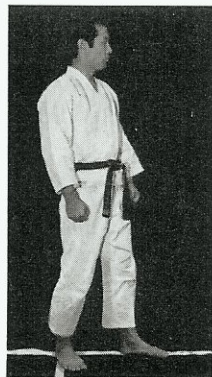
Avancer la jambe avant d'une longueur de membre inférieur (longueur mesurée du talon au haut de la cuisse (photo 41 b)). Les bras n'ont pas bougé, la direction du bassin est toujours oblique. Continuer le déplacement du corps en tirant sur la jambe avant ce qui amène une avancée du corps telle que les jambes sont maintenant en position *ju no tsukomi no ashi* (position de « l'escrimeur »). En même temps tourner le poing gauche paume vers le ciel, monter le bras, donner le coup (photo 41 c). Bloquer le bras droit, coude collé aux côtes, poignet devant le plexus. Ramener immédiatement le bras gauche, la paume tournée aux 3/4 vers la terre, le coude juste au contact des côtes (photo 41 d). Se relever en ramenant le pied gauche. Se retrouver en position *hidali shizentai* (photo 41 a).

Conseils :

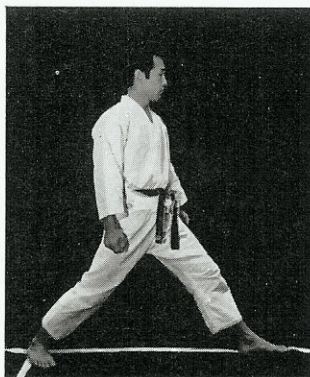
Au départ du coup de poing (photo 41 b), ne pas balancer le coude vers l'arrière, ne le fléchir que légèrement vers l'avant. Avancer les 2 talons sur une même ligne. Ne pas changer la direction des pieds, le corps devant opérer une translation. Commencer le coup de poing en même temps que l'on pose le pied avant.

nagashi zuki : la force résulte de l'addition des forces produites par le déplacement du poids du corps et par sa rotation.

C'est un coup de poing direct (*zuki*) donné après que le corps ait opéré successivement : un déplacement, une rotation.



41 a



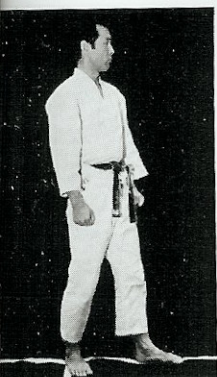
b



c



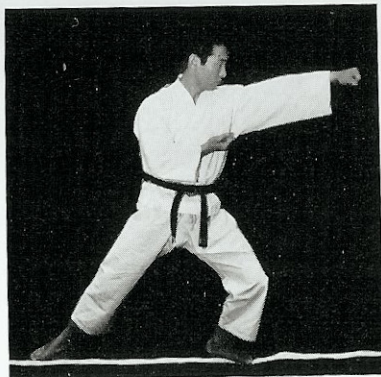
d



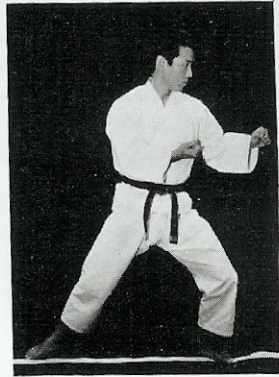
42 a



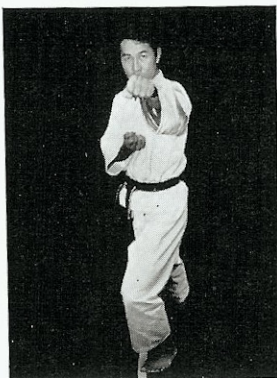
b



c



e



d



f

Il sera étudié ici en hauteur *jodan*.

Préliminaires :

de la position *shizentai*, passer en :

Position *hidali shizentai* (photo 42 a).

Exécution : Avancer la jambe d'une longueur de membre inférieur (photo 42 b), les bras n'ont pas bougé, la direction du bassin est toujours oblique. Pivoter le talon arrière d'environ 60° dans le sens des aiguilles d'une montre. Cela entraîne une rotation du bassin qui amène une rotation du pied avant d'environ 30°. En même temps, tirer sur la jambe avant pour provoquer une avancée du corps. De talon à talon, la distance est alors la même qu'en *tobi komi zuki* (photo 41 c). A cause de l'avancé du corps, le pied arrière glisse vers la gauche (photo 42 c). Simultanément, tourner le poing gauche paume vers le ciel, donner le coup — le bras droit monte, se bloque coude collé aux côtes, poignet devant le plexus solaire (photo 42 d). Immédiatement, ramener le bras gauche, la paume tournée aux 3/4 vers la terre, le coude en contact léger avec les côtes (photos 42 e, f). Pour revenir, tourner le pied droit, talon sur la ligne du pied avant, ramener la jambe gauche vers l'arrière, se retrouver en position *hidali shizentai*.

Conseils :

Au départ du coup de poing, ne pas balancer le coude vers l'arrière. Pendant l'avancée du pied gauche, ne pas tourner le corps. Le pied gauche étant posé, commencer les rotations. Il faut que : le moment où l'on tire sur la jambe gauche, le moment où s'opèrent les rotations, le moment du coup de poing, soient pratiquement simultanés.

jun no tsukomi : La force résulte de l'addition des forces produites par le déplacement du poids du corps et par sa rotation.

C'est un coup de poing direct (*zuki*) donné après que le corps ait opéré successivement un déplacement et une rotation. Il sera étudié ici en hauteur *jodan*.

Préliminaires :

De la position *shizentai*, passer en :

Position *hidali gamae* (photo 43 a).

Exécution :

Amener le pied arrière sur la même ligne que le pied avant (photo 43 b).

Dans le même temps, opérer une rotation du bassin, commencer le coup de poing, fléchir la jambe avant. A ce moment la pointe du pied arrière pivote de 60° vers la gauche (photo 43 c). En fin de coup de poing, la position des jambes est *jun no tsukomi* (position de « l'es-crimieur »).

Conseils :

Opérer la rotation le plus rapidement possible. Le pied avant et le genou restent dans le même plan vertical.

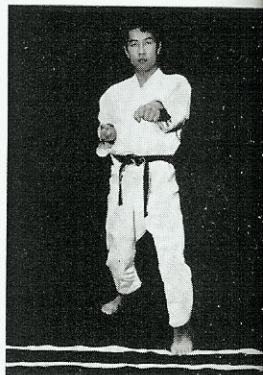
gyaku no tsukomi : La force résulte de l'addition des forces produites par le déplacement latéral du bassin et par l'avancé du buste.

C'est un coup de poing direct (*zuki*) donné après que le corps ait opéré pratiquement de façon simultanée un déplacement latéral du bassin et une avancée du buste.

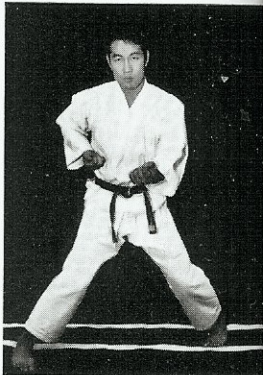
Il sera étudié en hauteur *tchudan*.

Préliminaires :

De la position *shizentai*, passer en :



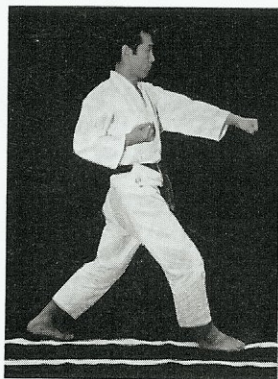
44 a



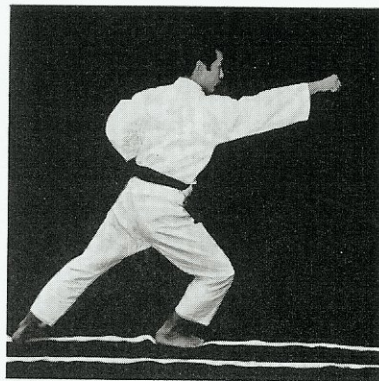
e



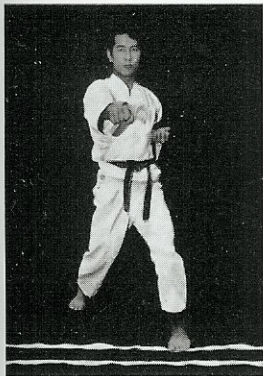
43 a



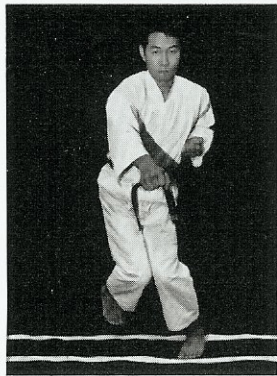
b



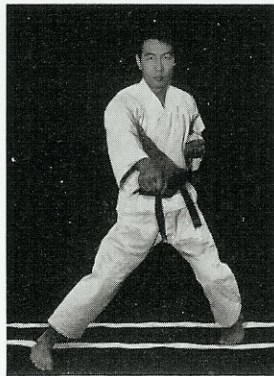
c



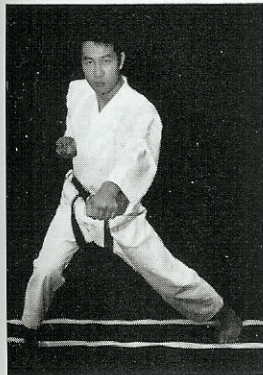
b



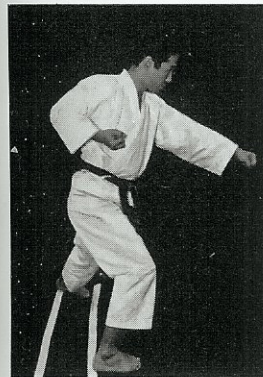
c



d



f



g

Position *hidali gamae* (photo 44 a). Réaliser le mouvement *ippontote*, comme en *gyakuzuki* (photo 44 b).

Exécution :

Amener le genou droit à la hauteur du genou gauche (photo 44 c). Poser le pied droit, pointe vers l'intérieur, de telle façon que le talon avant soit sur la même ligne que la pointe du pied arrière (tolérance : ± 10 cm). La jambe droite est tendue. La jambe gauche n'a pas bougé, les bras non plus (photo 44 d). Commencer le déplacement latéral du bassin vers la droite et le coup de poing gauche (photo 44 e). Terminer le déplacement du bassin et le coup de poing (photos 44 f, g). En fin de mouvement, les jambes sont en position *gyaku no tsukomi* (position en « fente latérale »). Le buste est légèrement incliné vers l'avant.

Conseil :

Il faut veiller particulièrement à ce que la jambe arrière soit dans le prolongement de la colonne vertébrale.