

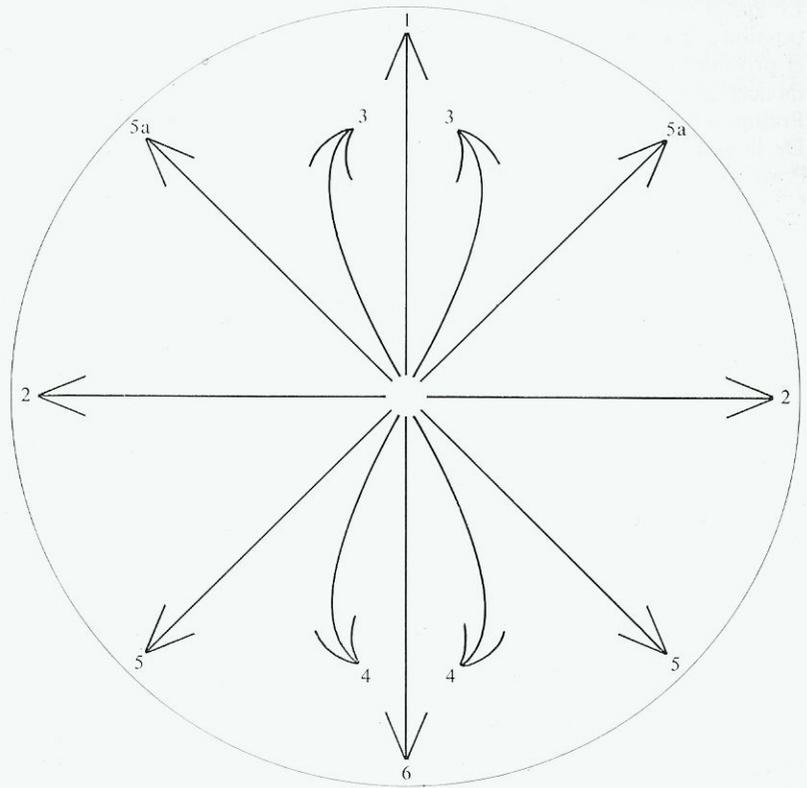
## 4 Les coups de pied

<i>maegeri</i>	<i>maegeri toma</i>	<i>maegeri</i> long. C'est le <i>maegeri</i> de base	50
	<i>maegeri ma</i>	<i>maegeri</i> moyen	51
	<i>maegeri tchikama</i>	<i>maegeri</i> court	51
	<i>mae ashi maegeri</i>	<i>maegeri</i> de la jambe avant	52
	<i>suri konde maegeri</i>	<i>maegeri</i> de la jambe avant après déplacement.	52
	<i>tobi konde maegeri</i>	<i>maegeri</i> de la jambe avant après un saut en longueur.	53
	<i>tobi maegeri</i>	<i>maegeri</i> en suspension	53
	<i>nidan geri</i>	double <i>maegeri</i> en suspension	55
	<i>maegeri keage</i>	<i>maegeri</i> fouetté	56
	<i>maegeri kekomi</i>	<i>maegeri</i> pénétrant	56
<i>yoko geri</i>		coup de pied de côté	57
<i>mawashi geri</i>	<i>mawashi geri</i>	normal.	58
	<i>o mawashi geri</i>	grand <i>mawashi geri</i>	59
	<i>ko mawashi geri</i>	petit <i>mawashi geri</i>	61
	<i>mae ashi mawashi geri</i>	<i>mawashi</i> de la jambe avant	61
	<i>suri konde mawashi geri</i>	<i>mawashi</i> de la jambe avant après un déplacement.	61
	<i>tobi konde mawashi geri</i>	<i>mawashi</i> de la jambe avant après un saut en longueur.	62
	<i>tobi mawashi geri</i>	<i>mawashi</i> en suspension	62
<i>ura mawashi</i>	<i>ura mawashi</i>	normal	63
	<i>suri konde ura mawashi</i>	<i>ura mawashi</i> après déplacement	64
<i>sokuto</i>	<i>sokuto</i>	normal <i>toma</i>	65
	<i>sokuto keage</i>	<i>sokuto</i> fouetté	66
	<i>sokuto kekomi</i>	<i>sokuto</i> pénétrant	66
	<i>mae ashi sokuto</i>	<i>sokuto</i> de la jambe avant	66
	<i>suri konde sokuto</i>	<i>sokuto</i> de la jambe avant après déplacement.	67
	<i>tobi konde sokuto</i>	<i>sokuto</i> de la jambe avant après un saut en longueur.	67
	<i>tobi geri sokuto</i>	<i>sokuto</i> en suspension	68
<i>ushiro geri</i>	<i>ushiro geri</i>	normal	69
	<i>suri konde ushiro geri</i>	<i>ushiro</i> de la jambe avant après un déplacement.	70
	<i>tobi konde ushiro geri</i>	<i>ushiro</i> de la jambe avant après un saut en longueur.	70

Les coups de pied ont été regroupés en 6 catégories :

<i>maegeri</i>	De face, la force s'exerce directement
<i>yoko geri</i>	De profil, la force s'exerce directement
<i>mawashi geri</i>	La force est circulaire et dirigée vers l'avant
<i>ura mawashi</i>	La force est circulaire et dirigée vers l'arrière
<i>sokuto</i>	La force s'exerce obliquement vers l'arrière
<i>sokuto keage</i>	La force s'exerce obliquement vers l'avant
<i>ushiro geri</i>	La force s'exerce directement vers l'arrière

Figure 3 Les coups de pied



- 1 *maegeri*
- 2 *yoko geri*
- 3 *mawashi geri*
- 4 *ura mawashi*
- 5 *sokuto*
- 5a *sokuto keage*
- 6 *ushiro geri*

De face la force s'exerce directement. Cette catégorie de coups de pied est donnée avec *koshi* (la balle du pied). Mais pour attaque *gedan* (bas-ventre) on peut aussi utiliser *haisoku* (le dessus du pied).

*maegeri toma* (long)

C'est le *maegeri* de base. Il sera étudié en hauteur *tchudan*.

Educatifs (valables pour tous les *maegeri*) :

Debout (ou assis) : Tendre une jambe, le pied perpendiculaire à la jambe tendue. Basculer le pied vers l'avant, le « coup de pied » dans le prolongement du tibia, en même temps soulever les orteils pour dégager la balle du pied. (Recommencer avec l'autre pied).

En appui sur la jambe gauche, lever le genou verticalement le plus haut possible, le talon serré vers les fesses (photo 45 e). Tendre la jambe et procéder avec le pied comme précédemment (photo 45 d). (Recommencer avec la jambe gauche.)

Préliminaires :

De la position *shizentai*, passer en :

Position *hidali hanmi gamae*, (photo 45 a).

C'est une position de garde à gauche, la dernière du chapitre « les positions de jambes ».

La tête est face à l'adversaire, le corps est oblique.

Le bras avant : le coude est presque au contact des côtes basses, le poing légèrement inférieur à la hauteur de l'épaule (mais il est possible de monter le poing à la hauteur du menton et même des yeux).

Le bras arrière : le coude est au contact des côtes basses, le poing à la hauteur du plexus solaire, le poignet étant décollé du corps. Les jambes : l'avant jambe gauche est perpendiculaire au sol. Le pied avant est dirigé dans le sens de l'attaque. Le talon arrière est situé sur la même ligne que la talon avant. La distance entre les 2 talons est égale à environ une longueur de membre inférieur. Le pied arrière est ouvert de 30° vers l'extérieur. La jambe arrière est semi-pliée. Le centre de gravité du corps est à égale distance des 2 pieds.

Exécution :

Sur place : Opérer une rotation du bassin telle que la hanche droite soit maintenant en avant (photo 45 b). En même temps, inverser la position des bras. Pour cela les poings décrivent chacun un demi-cercle dans le même sens. Le talon arrière est maintenant décollé du sol.

En déplacement : Monter le genou, le talon serré vers les fesses (photo 45 c). La cuisse, le genou et l'objectif visé sont sur une même ligne.

Donner le coup en poussant avec le bassin. (Cette bascule du bassin vers l'avant est valable pour tous les *maegeri*.) Dans le même temps, le pied arrière pivote vers l'extérieur (photo 45 d). Le centre de gravité du corps se trouve alors très en avant du pied d'appui. Les muscles abdominaux sont contractés pendant tout le coup. L'expiration respiratoire se fait en fin de mouvement. Ramener le pied à l'aplomb du



45 a



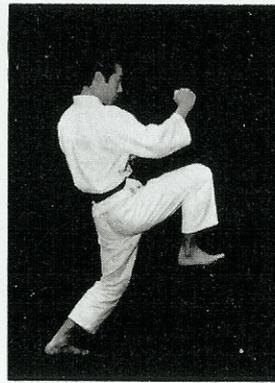
b



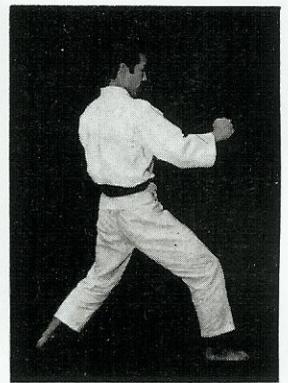
c



d



e



f

genou (photo 45 e). Poser le pied (photo 45 f). On se trouve en position *migui hanmi gamae* (garde à droite de profil, position inverse de *hidali hanmi gamae*).

Conseils :

Du départ à la fin du coup, garder le corps à la même hauteur, donc ne se hausser ni se baisser. Pendant le coup, surtout ne pas écarter le bras droit vers l'extérieur, toujours garder les épaules décontractées.

*maegeri ma* (moyen)

Il est vu ici en hauteur *tchudan*. Les éducatifs et les préliminaires sont identiques à ceux de *maegeri toma*.

Exécution :

Au moment du coup, le pied d'appui ne pivote pas. Le centre de gravité du corps ne dépasse pas l'aplomb du pied d'appui (photo 46). Tout le reste est sans changement par rapport à *toma*.



46

*maegeri tchikama* (court)

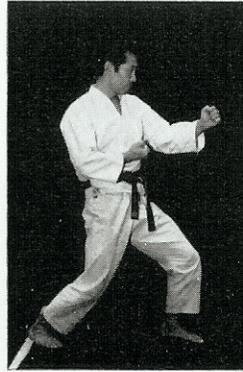
Il est vu ici en hauteur *gedan*.

Exécution :

Sur place, ne pas inverser la position des bras. Le pied d'appui ne pivote pas. Pendant le coup, le centre de gravité ne dépasse jamais le talon du pied d'appui (photo 47). Après le coup, ramener la jambe droite en arrière pour se retrouver en position *hidali hanmi gamae*.



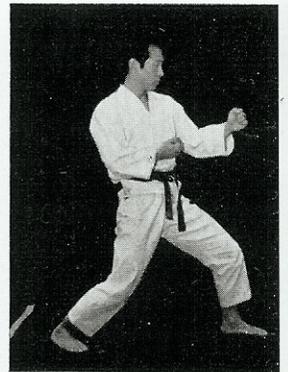
47



48 a



b



c

*mae ashi maegeri* : *maegeri* de la jambe avant.

Prendre la position *hidali hanmi gamae* (photo 48 a).

Exécution :

Ne pas changer la position des bras. Lever le genou gauche, le talon bien serré vers les fesses. Frapper en basculant le bassin vers l'avant (photo 48 b). Ramener le pied gauche à l'aplomb du genou. Poser le pied gauche et avancer le pied droit pour se retrouver en position *hidali hanmi gamae* (photo 48 c).

Conseil :

Il faut toujours garder le centre de gravité du corps devant le pied d'appui.

*suri konde maegeri* : *maegeri* de la jambe avant après déplacement.

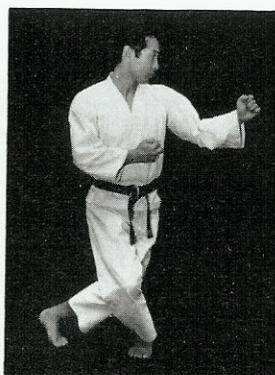
Educatifs :

Aux éducatifs indiqués pour tous les *maegeri*, il est possible d'ajouter le suivant :

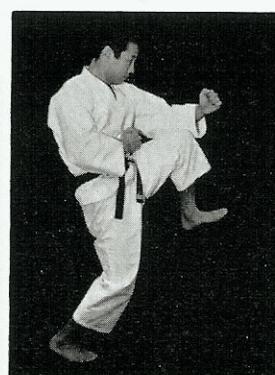
Conserver la garde à gauche, croiser latéralement les jambes, le pied droit passant à l'extérieur du pied gauche (photo 49 b).



49 a



b



c



d

Avancer le pied gauche et se retrouver en position *hidali hanmi gamae* (photo 49 a).

Exécution :

Ne pas opérer de rotation du bassin. Ne pas inverser la position des bras. Croiser la jambe droite devant la jambe gauche (photo 49 b). Ramener la jambe gauche en avant, lever le genou gauche (photo 49 c). Frapper (photo 49 d) comme en *mae ashi maegeri*. Ramener le pied gauche à l'aplomb du genou. Poser. On se retrouve en *hidali hanmi gamae*.

Conseils :

Toujours garder le corps à la même hauteur, du départ à la fin du mouvement. Effectuer le déplacement le plus rapidement possible. Pendant tout le mouvement, le corps, au-dessus de la ceinture, ne change pas de position.

Important : Il existe 3 possibilités de frapper avec *suri konde maegeri*. Grande distance : comme en *maegeri toma*, le centre de gravité du corps se trouve placé très en avant du pied d'appui (photo 49 d). Distance moyenne : comme en *maegeri ma*, le centre de gravité du corps ne dépasse pas l'aplomb du pied d'appui.

Courte distance : comme en *maegeri tchikama*, le centre de gravité du corps ne dépasse jamais le talon du pied d'appui.



50

*tobi konde maegeri* : *maegeri* de la jambe avant après un saut en longueur.

Partir de la position *hidali hanmi gamae*. Au lieu de croiser le pied droit devant le pied gauche, sauter le plus loin possible en longueur (photo 50). Pour tout le reste du mouvement se reporter à *suri konde maegeri*. 3 distances sont possibles : *toma* (photo 49 d), *ma*, *tchikama*.

*tobi maegeri* : *maegeri* en suspension.

Ici il permet de frapper l'adversaire à hauteur *jodan*. (La hauteur *tchudan* serait également possible.)

Educatifs :

Reprendre ceux étudiés en *maegeri toma*.

Pour la préparation au saut : lever le genou arrière le plus haut possible. Monter l'autre genou très serré contre le premier genou. Réaliser le mouvement « ciseaux » du saut en hauteur mais les jambes seront pliées et non tendues.

Exécution :

Prendre la position *hidali hanmi gamae* (photo 51 a).

Lever très haut le genou droit (photo 51 b). Monter le genou gauche et serrer le talon vers les fesses (photo 51 c). Ces mouvements s'effectuent presque en même temps. Frapper avec la jambe gauche. Simultanément pousser largement en arrière avec la jambe droite. (photo 51 d). Ramener les 2 jambes (photo 51 e). Poser, se retrouver en position *hidali hanmi gamae* (photo 51 f).

Conseil :

Ne pas commencer le coup avant ou pendant le saut. L'effectuer juste au moment où, dans un saut groupé normal, on devrait retomber.



51 *a*  
52 *a*



51 *b*  
52 *b*



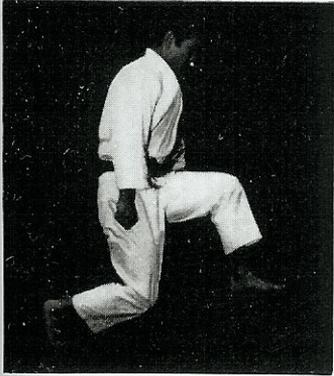
51 *c*



52 *c*



51 *d*  
52 *d*



51 e  
52 e



51 f  
52 f

*nidan geri* : double *maegeri* en suspension.

Ce double coup de pied sera étudié ici en hauteur *jodan*, mais il est possible de frapper 1 *jodan* 1 *tchudan* ou 1 *tchudan* 1 *jodan*, ou 1 *tchudan* 1 *tchudan*.

Éducatifs :

Ce sont les mêmes que pour *tobi maegeri*.

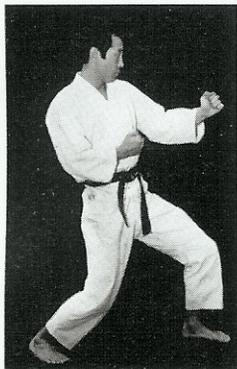
Exécution :

Prendre la position *hidali hanmi gamae* (photo 52 a).

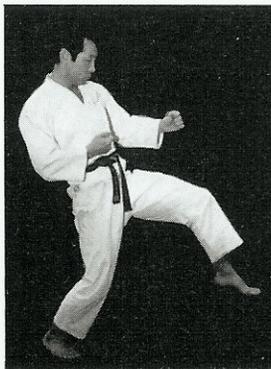
Lever la jambe droite (photo 52 b) comme en *tobi maegeri*. Au lieu de rester le genou plié comme dans *tobi maegeri*, immédiatement, frapper du pied droit (photo 52 c). Aussitôt, doubler avec le pied gauche et pousser avec la jambe droite en arrière (photo 52 d). Rame-ner les 2 jambes (photo 52 e). Poser, se retrouver en *hidali hanmi gamae* (photo 52 f).

Conseil :

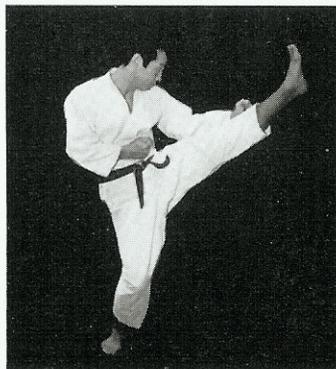
Se reporter à ceux indiqués pour *tobi maegeri*.



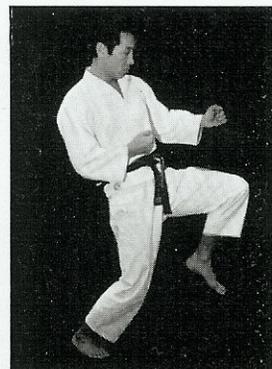
53 a



b



c



d

*maegeri keage* : *maegeri* fouetté.

Il sera montré ici avec la jambe avant. Ce n'est pas obligatoire. Il est possible de porter *maegeri keage* avec la jambe arrière (dans ce dernier cas, on opérera auparavant sur place, une inversion de la position des bras).

Exécution :

Prendre la position *hidali hanmi gamae* (photo 53 a).

Basculer le bassin vers l'avant, lever la jambe gauche semi-pliée (photo 53 b). Pour frapper, soulever d'un même mouvement toute la jambe (photo 53 c). Ramener comme en *maegeri toma* (photo 53 d).

Poser, se retrouver en *hidali hanmi gamae*.

3 distances sont possibles *toma* (longue), *ma* (moyenne), *tchikama* (courte).

3. Conseil :

Au départ du coup, ne pas trop fléchir la jambe qui va frapper.

*maegeri kekomi* : *maegeri* pénétrant.

Il sera montré ici avec la jambe avant. Mais il est possible de le réaliser avec la jambe arrière. Dans ce dernier cas il faudra, auparavant, opérer sur place une inversion de la position des bras.

Éducatifs :

En plus de ceux déjà cités, on peut ajouter : Soulever le genou, « écraser » avec le pied soit verticalement, soit obliquement vers le bas.

Exécution :

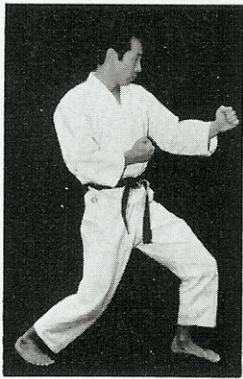
Se mettre en *hidali hanmi gamae* (photo 54 a).

Basculer le bassin vers l'avant. Lever le genou au maximum, le plus haut possible, et le plus près possible de la poitrine (photo 54 b). C'est donc très différent de *maegeri toma*. « Écraser » avec *koshi* (photo 54 c) ou avec le talon. Revenir normalement. Poser, se retrouver en *hidali hanmi gamae*.

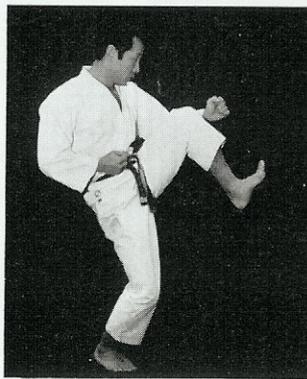
3 distances sont possibles : *toma*, *ma* et *tchikama*.



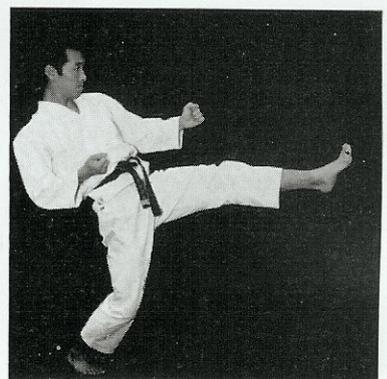
55 a



54 a



b



c

La trajectoire de ce coup de pied est directe et non circulaire comme dans les autres *maegeri*.

Conseil :

Bien soulever le genou avant le coup de pied.

**YOKO GERI** coup de pied de côté.

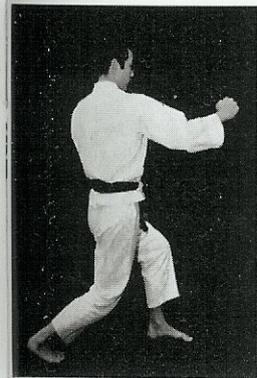
De profil la force s'exerce directement. Le coup est donné avec *koshi* (la balle du pied) mais il peut être donné avec *haisoku* (le dessus du pied) pour les attaques à hauteur *gedan*. Il sera étudié ici en hauteur *tchudan*.

Éducatif :

En position *shizentai*, lever la jambe gauche, ouvrir le genou de 90°, le talon gauche vient contre le genou droit. La hauteur du genou gauche ne variant plus, tendre la jambe gauche. Ramener. Poser. Recommencer avec l'autre jambe.

Préliminaires :

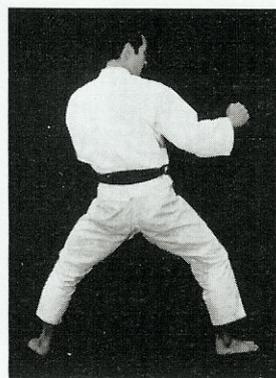
De la position *shizentai* passer en *hidali hanmi gamae* (photo 55 a).



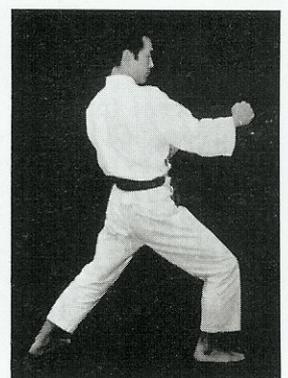
b



c



d



e

Exécution :

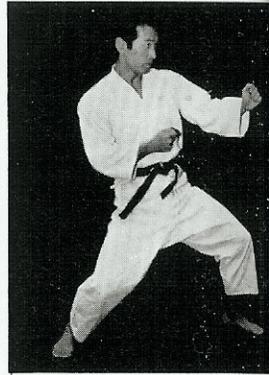
Comme pour *maegeri toma*, sur place inverser la position du bassin et des bras (photo 55 b). Lever la jambe droite (comme dans *maegeri toma*). En frappant, pivoter le pied d'appui de 120° dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (photo 55 c). Le corps est alors de profil. Ramener le pied à l'aplomb du genou. Poser le pied pour se retrouver en position *shiko datchi*, position *sumo* (photo 55 d). Revenir *migui hanmi gamae* (photo 55 e).

2 distances sont possibles, *toma* (longue), *ma* (moyenne).

On ne frappe pas en distance *tchikama* (courte) à cause du déséquilibre qui en résulterait.

Conseil :

Après une certaine habitude, le changement de bras et le coup de pied se font presque dans le même temps.



56 a

## MAWASHI GERI

La force est circulaire et dirigée vers l'avant. Cette catégorie de coups de pied est donnée avec *koshi* (la balle du pied) ou *haisoku* (le dessus du pied).

*mawashi geri* normal.

Il décrit un arc de cercle de moyen diamètre. Il peut être pratiqué sur trois distances : *toma*, *ma*, *tchikama*. Il sera étudié en distance *toma*.

*mawashi geri* normal *toma* est donc le *mawashi* de base.

Éducatifs :

Tendre au grand écart. Monter une jambe (exemple photo 56 b).

Pivoter le pied d'appui, tendre la jambe, ramener, poser.

Exécution :

Prendre la position *hidali hanmi gamae* (photo 56 a).

Inverser la position des bras et commencer la rotation du bassin.

Pendant cette rotation lever la jambe, le pied plus bas que la hanche, et commencer le pivot du pied (photos 56 b, c).

Le pied d'appui pivotera de 45° à 90°. Selon que l'on est plus ou moins souple, terminer la rotation du bassin et le pivot du pied en même temps que l'on porte le coup (photo 56 d). Ramener la jambe d'environ 90° vers la cuisse (photo 56 e). Poser *migui hanmi gamae* (photo 56 f).

3 distances sont possibles :

*toma* : le centre de gravité du corps est devant le pied d'appui.

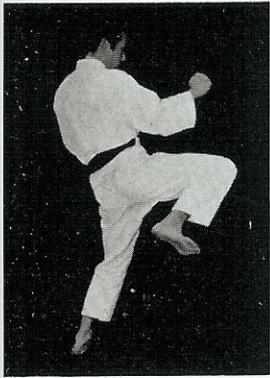
*ma* : le centre de gravité du corps tombe sur le pied d'appui.

*tchikama* : le centre de gravité du corps est derrière le pied d'appui.

Dans ce cas il n'y a ni changement de garde, ni pivot du pied d'appui.

Conseils :

Le coup est porté pendant la rotation du bassin et le pivot du pied d'appui. Mais ni avant, ni après. Pendant le coup, conserver le bras droit non tendu devant le corps.



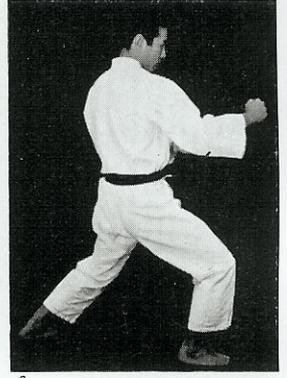
b



d



e



f



c

### *o mawashi geri* (grand *mawashi geri*)

Il décrit un arc de cercle de grand diamètre.

Éducatifs :

Les mêmes que précédemment mais monter (si possible) la jambe et le genou plus haut que le niveau des hanches.

Exécution :

Partir de la position *hidali hanmi gamae*.

Très vite enchaîner : l'inversion des bras, la rotation du bassin, le pivot du pied d'appui, le lever de la jambe plus haut que le niveau des hanches (photos 57 a, b). Pour tout le reste sans changement par rapport à *mawashi geri* normal sauf : au dernier temps du coup de pied, balancer le bras droit dans le sens inverse du coup (photo 57 c). Ce balancement étant destiné à assurer l'équilibre.

3 distances sont possibles : *toma*, *ma* et *tchikama*, cette dernière possibilité étant très difficile à réaliser.

Conseil :

Bien balancer le bras arrière pour éviter que le corps ne tourne et que l'on ne présente son dos à l'adversaire.



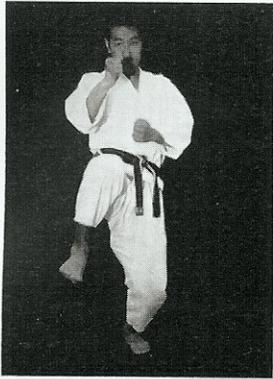
57 a



b



c



58 a



b



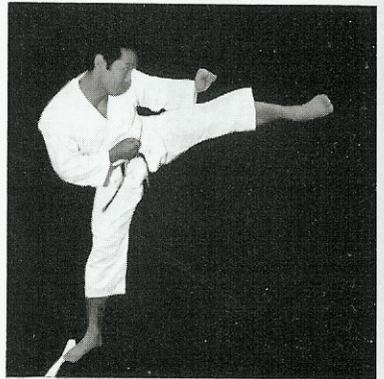
59 a



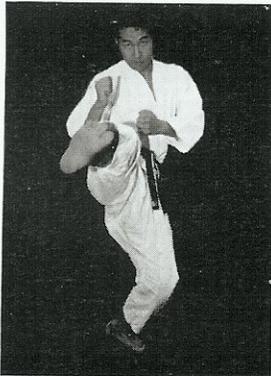
c



d



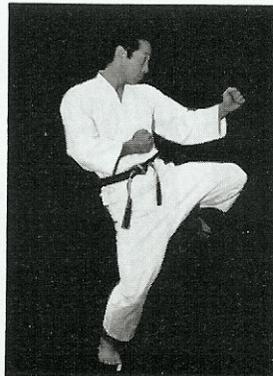
b



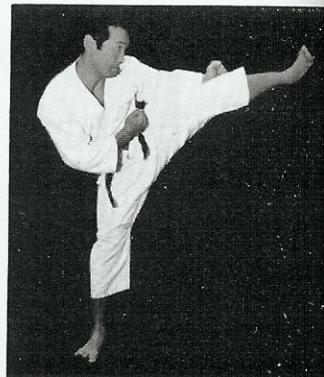
e



60 a



b



c

*ko mawashi geri* (petit *mawashi geri*)

Il décrit un arc de cercle de petit diamètre.

Éducatif :

Comme dans *maegeri* monter le genou face à l'adversaire. Ensuite tourner la jambe (du talon au genou) et lui faire décrire une courbe.

Exécution :

Se mettre en *hidali hanmi gamae*.

Inverser la position des bras, tourner le bassin, monter le genou comme dans *maegeri* (photos 58 *a, b*). Basculer vers l'extérieur la jambe, du genou au talon (photos 58 *c, d*). Frapper en suivant une trajectoire circulaire. La fin du coup de pied est identique à *mawashi geri* normal (photo 58 *e*).

3 distances sont possibles : *toma, ma, tchikama*.

Conseils :

Commencer à « penser » *maegeri*. Au dernier moment, changer de décision et « penser » *mawashi geri* normal.

*mae ashi mawashi geri* : *mawashi* de la jambe avant.

Les éducatifs et les préliminaires sont les mêmes que ceux de *mawashi geri* normal.

Exécution :

On ne change pas de garde. Le genou avant est levé comme dans *mawashi geri* normal (photo 59 *a*). Le coup est porté avec juste en fin de mouvement un très léger temps de rotation (photo 59 *b*). Ramener. Poser *hidali hanmi gamae*.

Ce coup de pied n'est possible que sur une seule distance : *toma*, le centre de gravité étant devant le pied d'appui. Par contre il peut se faire aussi en *o mawashi* (grand cercle), *ko mawashi* (petit cercle).

*suri konde mawashi geri* : *mawashi* de la jambe avant après un déplacement.

Les éducatifs et les préliminaires sont les mêmes que pour *mawashi geri* normal.

Exécution :

Comme pour *suri konde maegeri*, sans changer de garde croiser la jambe droite devant la jambe gauche (photo 60 *a*). Lever le genou gauche (photo 60 *b*). Frapper avec juste en fin de mouvement un léger temps de rotation (photo 60 *c*). Il est possible de faire décrire à la jambe avant :

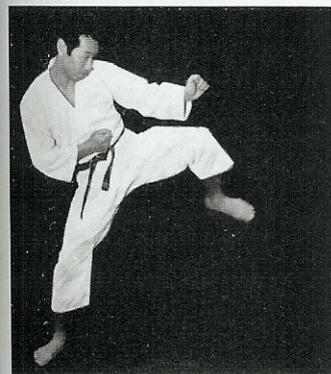
soit un arc de cercle de moyen diamètre,

soit un arc de cercle de grand diamètre (comme en *o mawashi*),

soit un arc de cercle de petit diamètre (comme en *ko mawashi*).

Ramener le pied de 90° vers la cuisse avant (photo 60 *d*). Poser, revenir en *hidali hanmi gamae*.

3 distances sont possibles : *toma* (longue), *ma* (moyenne), *tchikama* (courte).



d

*tobi konde mawashi geri* : *mawashi* de la jambe avant après un saut en longueur. Partir de la position *hidali hanmi gamae*. Sauter le plus loin possible en longueur (photo 61) au lieu de croiser le pied droit devant le pied gauche. Pour tout le reste du mouvement se reporter à *suri konde mawashi geri*. Donc ici aussi 3 possibilités : cercle moyen (*mawashi normal*), grand cercle (*o mawashi*), petit cercle (*ko mawashi*) ; et 3 distances : *toma* (longue), *ma* (moyenne), *tchikama* (courte).

*tobi mawashi geri* : *mawashi* en suspension.

Educatifs :

Pratiquer les mêmes que ceux de *tobi maegeri*.

Préliminaires :

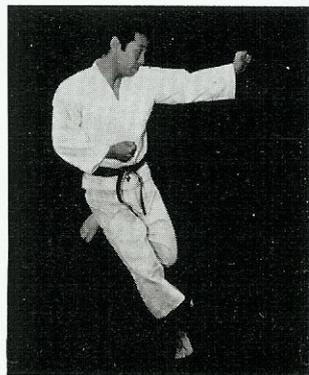
La photo 62 *a* montre la position *migui hanmi gamae*. Mais, naturellement il était possible de se mettre en *hidali hanmi gamae*.

Exécution :

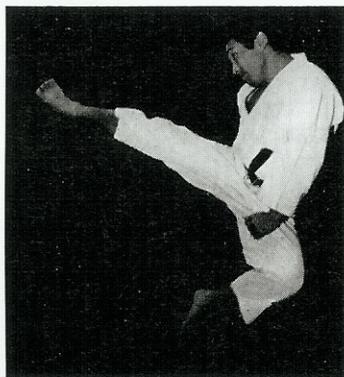
Sauter en élevant le genou le plus haut possible (photo 62 *b*). Monter la jambe droite pliée, l'avant-jambe oblique par rapport au sol. En même temps la jambe gauche vient s'armer (photo 62 *c*). Balancer le bassin et lancer la jambe droite (photo 62 *d*). Terminer le coup de pied (photo 62 *e*). Ramener la jambe droite. Poser. Se retrouver en *migui hanmi gamae*.

Conseils :

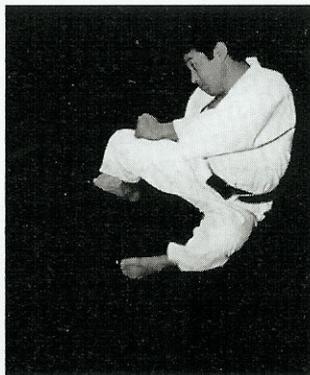
Donner le coup de pied pendant le saut, ni avant ni après. Après le coup, quand la jambe est ramenée, reposer les deux pieds en même temps sur le sol.



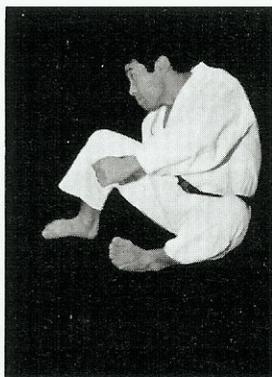
61



e



d



c



b



63 a



b



c



d



e



f

#### URA MAWASHI

La force est circulaire et dirigée vers l'arrière. Le coup de pied est donné avec *kakato* (le talon arrière). Il peut être pratiqué à n'importe quelle hauteur (ici, il sera étudié en hauteur *jodan*). Trois distances sont possibles : *toma*, *ma* et *tchikama*.

Educatif :

Prendre appui sur un pied. Tendre l'autre jambe sur le côté. Sans déplacer le genou, ramener le talon contre la cuisse. Tendre de nouveau, etc.

*ura mawashi* normal (*toma*).

Se mettre en position *hidali hanmi gamae* (photo 63 a).

Sur place pivoter sur les talons. Le corps opère une rotation de 180° dans le sens des aiguilles d'une montre (photo 63 b). Pendant la rotation, inverser la position des bras. Monter la jambe droite tendue (photo 63 c). Le talon droit a décrit un quart de cercle. Continuer la trajectoire jambe tendue, le talon droit décrivant encore un quart de cercle (donc au total un demi-cercle). Pendant ce 2<sup>e</sup> quart de cercle le corps se



62 a

penche vers l'arrière. Le coup terminé (photo 63 *d*), serrer le talon vers la cuisse (photo 63 *e*) en redressant le corps. Pivoter le pied gauche et se retrouver en *migui hanmi gamae* (photo 63 *f*).

Conseils :

Tout au long du mouvement, regarder l'adversaire. Tant que le talon qui va frapper n'a pas décrit le demi-cercle dont il a été fait mention ci-dessus, la jambe reste tendue. Après, elle se replie.

*suri konde ura mawashi* : *ura mawashi* après déplacement.

Prendre la position *hidali hanmi gamae* (photo 64 *a*). Croiser le pied droit derrière le pied gauche (photo 64 *b*). Puis avec la jambe gauche procéder exactement comme pour *ura mawashi* normal (photos 64 *c*, *d*, *e*). Le coup terminé, se retrouver dans la même posture qu'au départ.



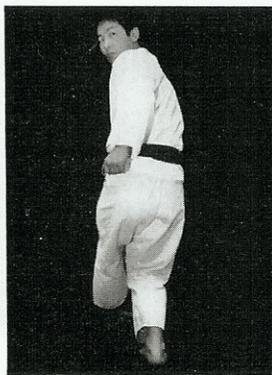
65 a



b



64 a



b



c



d



e



c



d



f



g



e

## SOKUTO

La force s'exerce obliquement vers l'arrière ou vers l'avant (*sokuto keage*). Cette catégorie de coups de pieds est donnée avec *sokuto* (le sabre de pied).

*sokuto* normal.

Il peut être utilisé à n'importe quelle hauteur. Ici il sera vu en niveau *jodan*. Trois distances sont possibles : *toma*, *ma*, *tchikama*, Le *sokuto* de base étant *sokuto* normal *toma* (long).

Educatif :

Sur place, lever un genou, le pied à la hauteur du genou de la jambe d'appui. Tendre la jambe obliquement vers le sol.

Exécution :

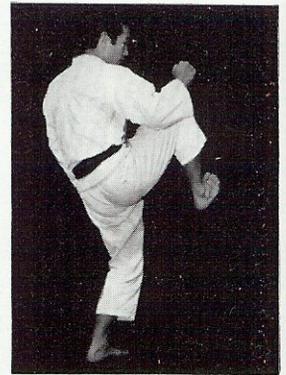
Prendre la position *hidali hanmi gamae* (photo 65 a). Sur place changer de garde. Opérer la rotation du bassin et l'inversion des bras (photo 65 b). Lever la jambe droite comme pour *maegeri toma* mais le talon est desserré par rapport à la cuisse (photo 65 c). Très vite : pencher le corps vers l'arrière, tourner le bassin dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, frapper (photos 65 d, e) le talon dirigé vers le haut. Tout de suite, ramener (photo 65 f). Poser en position *migui hanmi gamae* (photo 65 g).



66 a



b



67 a



b

### Conseils :

Monter la jambe dans un même plan vertical. La rotation du bassin s'opère juste avant que la jambe ne soit tendue. Le tranchant du pied est dirigé vers l'avant, les orteils sont orientés en oblique vers le bas.

*sokuto keage* : *sokuto* fouetté.

La force s'exerce obliquement vers l'avant.

Se mettre en *hidali hanmi gamae*. Changer de garde. Monter le genou comme dans *maegeri* mais le tranchant du pied est dirigé vers l'adversaire (photo 66 a). Comme pour *maegeri keage*, soulever d'un même mouvement toute la jambe, le buste s'inclinant naturellement (photo 66 b). Ramener comme en *sokuto* normal. Poser *migui hanmi gamae* (garde à droite).

*sokuto keage* peut être pratiqué sur les 3 distances *toma*, *ma*, *tchikama*.

*sokuto kekomi* : *sokuto* pénétrant.

Se mettre en *hidali hanmi gamae*. Changer de garde. Monter le genou comme dans *maegeri* mais le plus haut possible, le talon étant dirigé vers le sol (photo 67 a). Pencher le corps vers l'arrière, tourner le bassin dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, frapper (photo 67 b). Revenir vite. Poser *migui hanmi gamae*.

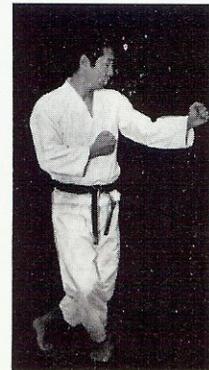
Avec ce coup de pied les 3 distances sont également possibles. Sur la photo 67 b il est montré à la distance *toma*.

Différence entre *sokuto* normal et *sokuto kekomi* :

Dans le normal, le pied monte directement du sol à l'adversaire. Dans le *kekomi*, il existe un temps intermédiaire correspondant à la photo 67 a.

*mae ashi sokuto* : *sokuto* de la jambe avant.

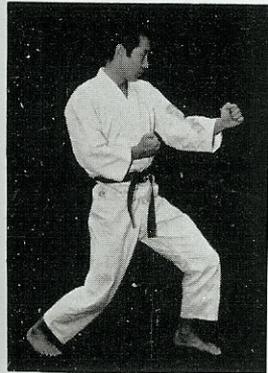
Se mettre en *hidali hanmi gamae* (photo 68 a). Monter le genou de la jambe avant comme dans *mae ashi maegeri* (photo 68 b). Opérer une rotation du bassin dans le sens des aiguilles d'une montre (comme dans *sokuto* normal du pied gauche). Frapper, le talon étant dirigé vers le haut (photo 68 c). Ramener (photo 68 d). Poser en *hidali hanmi gamae*. Ici encore les 3 distances sont possibles.



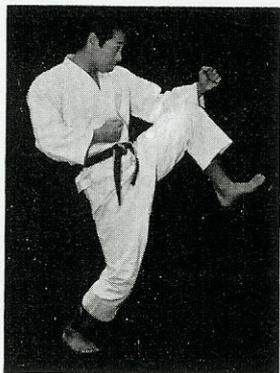
69 a



b



68 a



b



c



d

Conseils :

Monter la jambe dans un même plan vertical. La rotation du bassin s'opère juste avant que la jambe ne soit tendue. Le sabre de pied est dirigé vers l'avant, les orteils sont orientés en oblique vers le bas.

*suri konde sokuto* : *sokuto* de la jambe avant, après déplacement. Prendre la position *hidali hanmi gamae*. Ne pas changer de garde. Croiser la jambe arrière devant la jambe avant (photo 69 a). Monter la jambe gauche comme dans *maegeri*. Tourner la cheville, le tranchant du pied face à l'adversaire, le talon dirigé vers le sol (photo 69 b). Opérer une rotation du bassin dans le sens des aiguilles d'une montre. Frapper comme en *sokuto* normal (photo 69 c). Ramener vite. Poser en *hidali hanmi gamae*.

Les 3 distances sont possibles. Ici est montré la distance *toma*.

Conseil :

Dès que le pied droit, après avoir croisé le pied gauche, est posé sur le sol, tout le reste du mouvement s'effectue très rapidement.

*tobi konde sokuto* : *sokuto* de la jambe avant après un saut en longueur. On saute le plus loin possible en longueur (photo 70). Dès que le pied droit a touché le sol, on commence le coup de pied qui s'opère de la même manière que *suri konde sokuto*.



c



70

*tobi geri sokuto* : *sokuto* en suspension.

Educatifs :

les mêmes que pour les autres *tobi geri*.

Préliminaires :

Se mettre en position *migui hanmi gamae* (photo 71 a). Il est naturellement possible de pratiquer ce coup en partant *hidali hanmi gamae*.

Exécution :

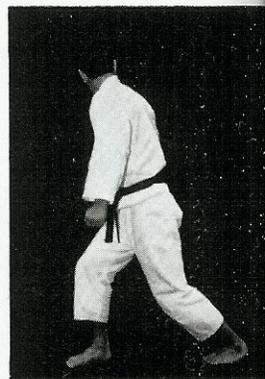
Sauter en élevant le genou gauche le plus haut possible (photo 71 b).

Monter le genou droit à la hauteur du genou gauche, le pied gauche commençant à s'armer (photo 71 c). Balancer le bassin, le pied gauche restant armé. Le tibia bien horizontal, frapper du droit (photo 71 d).

Ramener la jambe droite (photo 71 e). Poser *migui hanmi gamae* (photo 71 f).

Conseil :

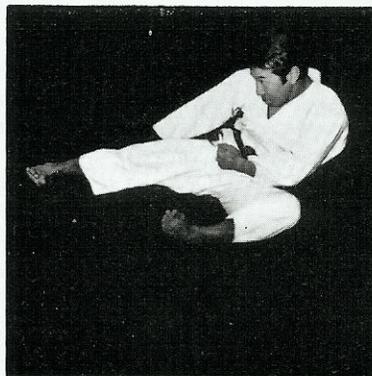
Ne commencer le coup de pied que quand le corps est vraiment en suspension.



72 a



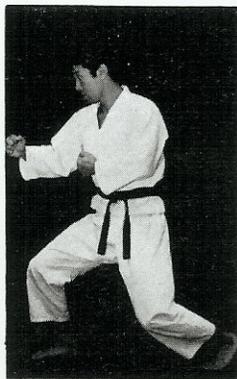
e



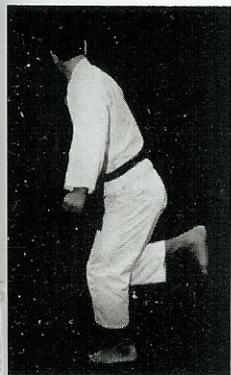
d



c



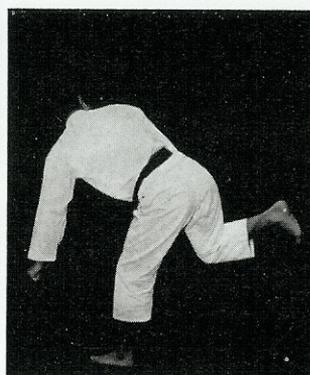
f



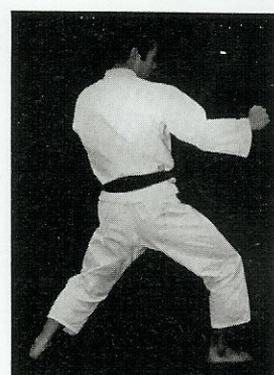
b



c



d



e

## USHIRO GERI

La force s'exerce directement vers l'arrière. Cette catégorie de coups de pied est donnée avec *kakato* (le talon).

*ushiro geri* normal.

Il peut être utilisé à n'importe quelle hauteur. Ici, il sera vu au niveau *jodan*.

Trois distances sont possibles : *toma*, *ma*, *tchikama*. L'*ushiro geri* de base étant *ushiro geri* normal *toma* (long).

Educatif :

Les genoux serrés, lever un pied, le talon ramené vers les fesses. Incliner le corps vers l'avant et tendre la jambe vers l'arrière.

Exécution :

Se mettre en position *hidali hanmi gamae*.

Sur place pivoter sur les talons dans le sens des aiguilles d'une montre (photo 72 a). Lever la jambe droite, les genoux serrés l'un vers l'autre (photo 72 b). Pencher le corps en avant et frapper obliquement vers le haut (photo 72 c). Ramener le genou à mi-distance (photo 72 d). Pivoter, poser en *migui hanmi gamae* (photo 72 e).

Conseils :

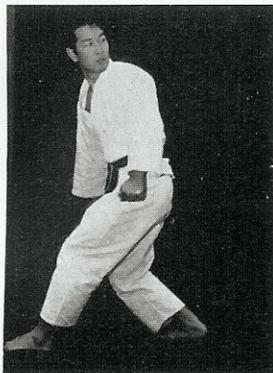
Pendant tout le mouvement, maintenir le regard dans la direction de l'adversaire. Au départ du coup, bien serrer les genoux pour donner le coup de pied dans un même plan vertical. Pendant le mouvement, ne pas oublier de garder la direction du pied, pointe vers le sol.



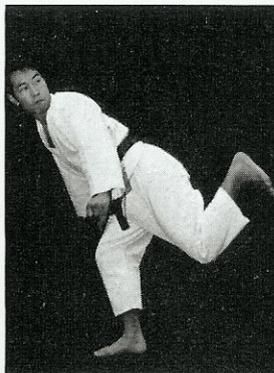
b



71 a



73 a



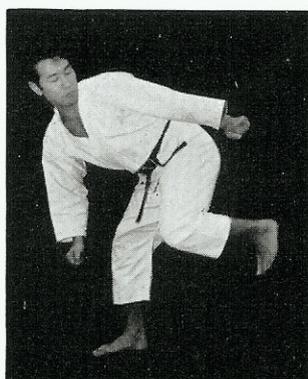
b



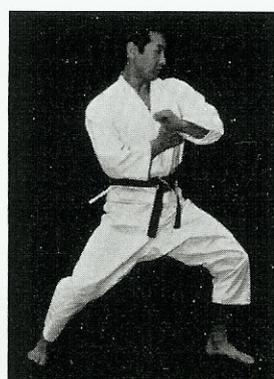
c



74



d



e

*suri konde ushiro geri* : *ushiro* de la jambe avant après un déplacement. Partir de la position *hidali hanmi gamae*. Croiser la jambe arrière derrière la gauche et pendant ce déplacement pivoter sur la pointe des pieds (photo 73 a). Amener le genou gauche contre le genou droit. La jambe gauche restant levée, pencher le corps en avant (photo 73 b). Frapper obliquement vers le haut (photo 73 c). Ramener largement la jambe gauche (photo 73 d). Poser. Tourner (photo 73 e). Se retrouver en *hidali hanmi gamae*.

3 distances sont possibles : *toma* (longue), *ma* (moyenne), *tchikama* (courte).

Conseils :

Tout au long du mouvement, maintenir le regard dans la direction de l'adversaire. Dès que le pied droit est posé, pratiquement dans le même temps, commencer le coup de pied.

*tobi konde ushiro geri* : *ushiro* de la jambe avant après un saut en longueur.

Au lieu de croiser les jambes, sauter le plus loin possible (photo 74). Autrement, tout le reste du mouvement est identique à *suri konde ushiro geri*.