

5 Les défenses sur place

LA FORCE EST DIRIGÉE VERS LE HAUT

<i>jodan ageuke</i>	Défense avec l'avant-bras	73
<i>koken uke</i>	Défense avec le poignet	73
<i>hiji uke</i>	Défense avec le coude	73
<i>hiza uke</i>	Défense avec la jambe	76

LA FORCE EST DIRIGÉE VERS LE BAS

<i>otoshi uke</i>	Défense avec l'avant-bras	76
<i>tensho uke</i>	Défense avec le bas de la paume	76

LA FORCE EST PRODUITE PAR LA ROTATION DU CORPS

Elle s'exerce dans le même sens que la rotation du corps

<i>ude uke</i>	Défense avec l'avant-bras (côté du pouce)	77
<i>soto uke</i>	Défense avec l'avant-bras (côté du sabre de main)	77
<i>shuto uke</i>	Défense avec le sabre de main	80
<i>hiji uke</i>	Défense avec le coude	81
<i>tekubi uke</i>	Défense avec le poignet vers l'extérieur	82
<i>jodan tensho uke</i>	Défense avec le bas de la paume à la hauteur du visage	82
<i>gedan barai</i>	Défense avec l'avant-bras côté sabre de main.	82
<i>gedan tensho uke</i>	Défense avec le bas de la paume au niveau du bas-ventre	82

Elle s'exerce dans le sens inverse de la rotation du corps

<i>sune uke</i>	Défense avec la jambe	82
<i>ude uke</i>	Défense avec l'avant-bras côté du pouce.	83
<i>shuto uke</i>	Défense avec le sabre de main	84
<i>gedan barai</i>	Défense avec l'avant-bras côté sabre de main	84

Les défenses sur place bloquent ou détournent la force adverse. Elles ont été réparties en 3 catégories selon que dans la défense :

- la force est dirigée vers le haut,
- la force est dirigée vers le bas,
- la force est produite par la rotation du corps.

LA FORCE EST DIRIGÉE VERS LE HAUT

jodan ageuke : défense avec l'avant-bras.

C'est la défense de base pour les forces dirigées vers le haut. Elle est utilisée contre des coups de poing au visage ou des attaques de bâton descendant verticalement. La position de jambes est *junzuki no ashi* (position en « fente avant »). Le buste est droit, le poing gauche armé aux côtés. Le bras droit est levé semi-plié, la paume face à l'adversaire (photos 75 a, b). Sur place tourner le poing droit. Descendre le bras droit devant le visage, le coude serré contre les côtes. En même temps monter le bras gauche paume vers l'arrière en couvrant complètement le visage (photo 75 c).

Important : toujours le bras qui descend passe à l'intérieur du bras qui monte (photo 75 d). Amener le poing droit à hauteur *tchudan*. En même temps tourner le poing gauche (photo 75 f). Le biceps gauche est très près de la tempe, l'avant-bras couvre la tête (photo 75 e). En fin de mouvement, les épaules sont basses, les dorsaux contractés (photo 75 g).

koken uke : défense avec le poignet.

Elle est utilisée contre des coups de poing visage.

Se mettre en position *hidali hanmi gamae*.

Lever le poignet (*koken*) verticalement (photo 76). Les dorsaux sont contractés.

hiji uke montant : défense avec le coude.

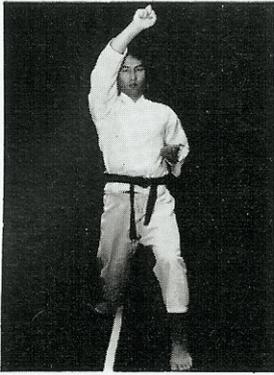
Elle est utilisée contre des coups de poing visage.

1^{re} manière :

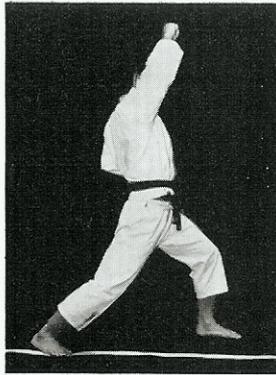
Partir de la position *hidali hanmi gamae*. Monter le coude gauche vers le haut, le poing passant devant le visage. Le bras droit ne bouge pas. En même temps, pivoter les 2 pieds pour se retrouver en *shiko datchi*, position de *sumo* (photos 77 a, b). Les dorsaux sont contractés.

2^e manière :

Partir de la position *hidali hanmi gamae*. Monter le coude gauche, le poing passant derrière la tête. Le bras droit ne bouge pas. En même temps pivoter les 2 pieds pour se retrouver en *shiko datchi* (photos 77 c, d).



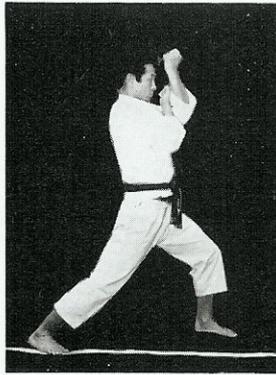
75 a



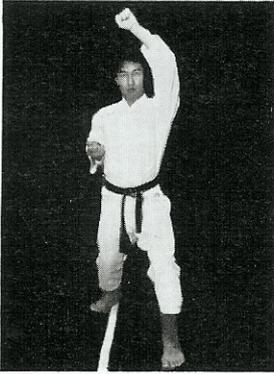
b



c



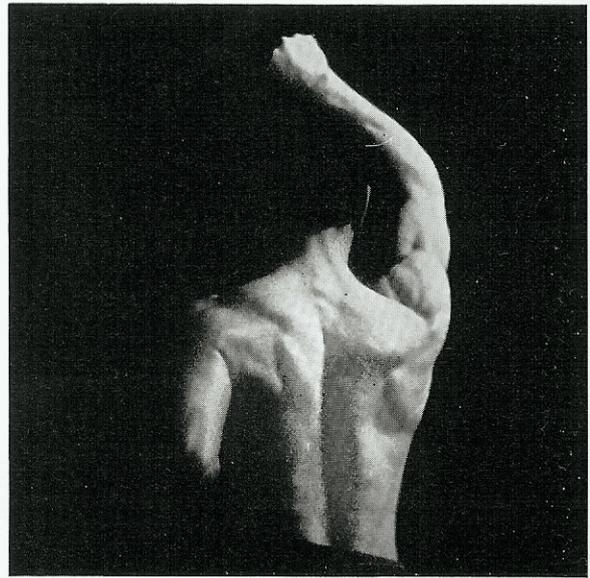
d



e

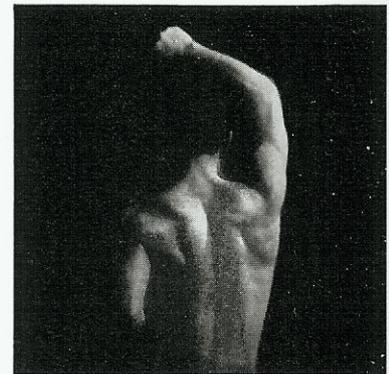


f



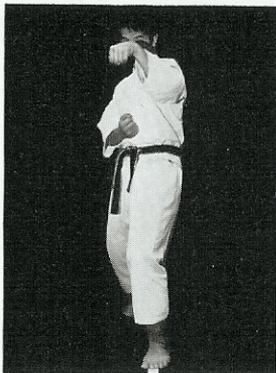
g

bonne position



mauvaise position

koken uke



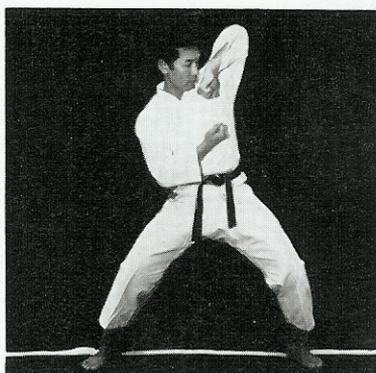
76

hiji uke

première manière

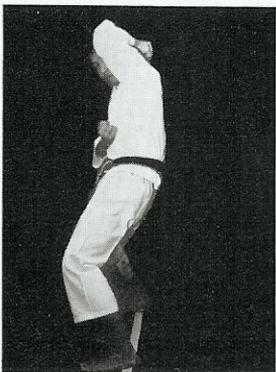


77 a



b

deuxième manière



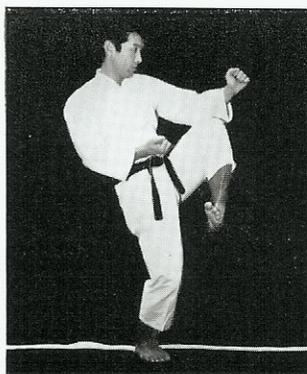
c



d



78 a



b

hiza uke : défense avec la jambe.

Elle est utilisée contre des coups de pied *tchudan* et *gedan*.

Partir de la position *hidali hanmi gamae*. Les bras ne bougeant pas, soulever le genou gauche verticalement, le tranchant du pied dirigé vers le bas (photos 78 a, b).

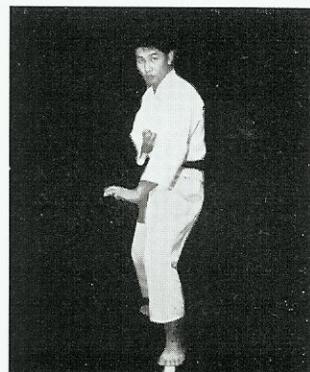
LA FORCE EST DIRIGÉE VERS LE BAS

otoshi uke : défense avec l'avant-bras. Elle peut être utilisée indifféremment contre des coups de pied ou des coups de poing. C'est la défense de base pour les forces dirigées vers le bas.

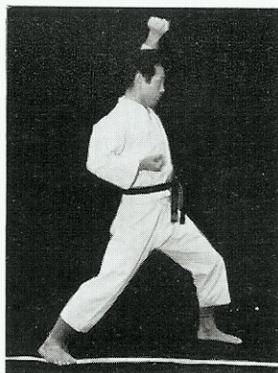
Partir de la position *hidali hanmi gamae*. Soulever le bras gauche, poing au-dessus de la tête, paume à l'extérieur (photo 79 a). Descendre verticalement. Au dernier moment tourner le poing (photos 79 b, c). Contracter les muscles dorsaux et abdominaux.

tensho uke descendant : défense avec le bas de la paume.

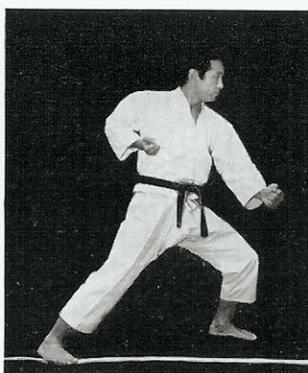
Partir de la position *hidali hanmi gamae*. Descendre le poing verticalement. Au dernier moment ouvrir la main (photo 80). Contracter les muscles dorsaux et abdominaux.



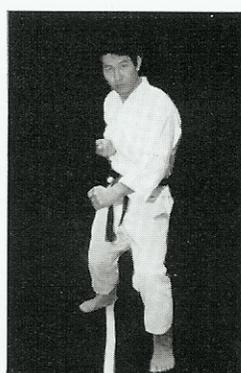
80



79 a



b



c

LA FORCE EST PRODUITE PAR LA ROTATION DU CORPS

Elle s'exerce dans le même sens que la rotation du corps

ude uke : défense avec l'avant-bras (côté du pouce).

C'est la défense de base pour les forces de rotation. Elle est utilisée contre des coups de poing au visage.

Partir de la position *junzuki no ashi*, le bras gauche armé au niveau *tchudan*, le bras droit plié, le poing fermé (dos de la main vers l'adversaire), l'avant-bras vertical, le coude légèrement plus bas que l'épaule (photos 81 *a, b*). Croiser la jambe gauche et en même temps, descendre le bras droit poing armé contre les côtes, puis amener le poing gauche au-dessus du poing droit, les paumes se faisant face (photo 81 *c*). Pivoter les pieds pour se retrouver en position *junzuki no ashi* inverse de celle du départ. Pendant la rotation la défense s'opère avec l'avant-bras gauche parallèlement au visage (photo 81 *d*). En fin de mouvement, le coude gauche est légèrement plus bas que l'épaule, l'avant-bras est perpendiculaire au biceps et extérieur au visage (photo 81 *e*). Les muscles dorsaux sont contractés, les épaules sont basses.

Variante 1 :

Cette défense peut se faire en position *mahanmi no nekoashi*. Position du « chat » de profil (photo 81 *f*). Sur place pivoter dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (photo 81 *g*).

Variante 2 :

Il est possible de changer le niveau de défense. Par exemple sur attaque *tchudan*, en position *junzuki no ashi* (photo 81 *h*) ou,

Variante 3 :

en position *mahanmi no nekoashi* (photo 81 *i*).

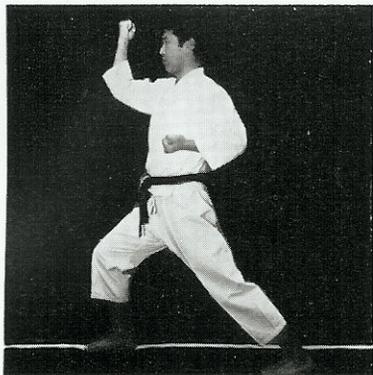
soto uke : défense avec l'avant-bras (côté du sabre de main).

Elle est utilisée contre des attaques du poing (ou du pied) au visage.

La position de départ est *gyakuzuki no ashi* (position de l'« hélice »).

Le poing droit est armé aux côtes, l'avant-bras gauche à la droite du visage (photo 82 *a*). Croiser la jambe gauche, soulever le bras droit, amener le poing gauche sur les côtes à droite (photo 82 *b*). Pivoter pour se retrouver *gyakuzuki no ashi*. Armer le poing gauche au niveau *tchudan*, défendre avec l'avant-bras droit parallèlement au visage (photo 82 *c*). Les épaules sont basses, les muscles dorsaux et abdominaux sont contractés.

illustrations au verso



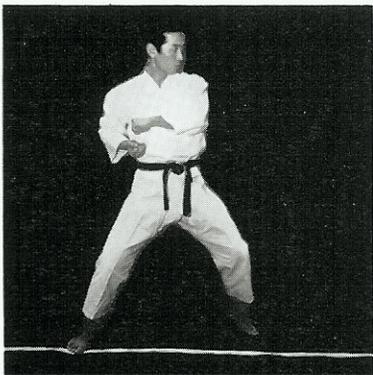
81 a



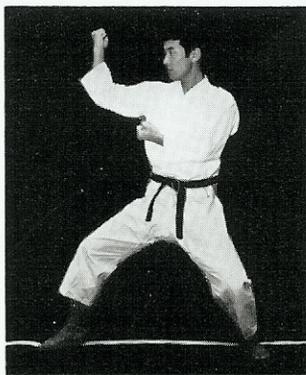
b

ude uke

variante 1



c



f



g



d



e

variante 2



h

variante 3



i

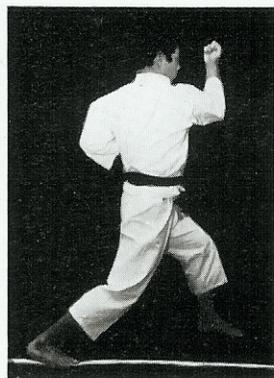
soto uke



82 *a*



b



c

shuto uke : défense avec le sabre de main contre coup de poing ou coup de pied.

Partir de la position *mahanmi no nekoashi*. Les mains sont ouvertes en position *shuto* le poignet gauche se trouve devant le plexus. L'avant-bras droit est perpendiculaire au biceps, le tranchant de main est tourné de 45° vers l'extérieur (photos 83 *a, b*). En même temps, pivoter sur les jambes, tourner le bassin, inverser la position des bras en défendant avec la main gauche parallèlement au visage. En fin de mouvement, se retrouver (photos 83 *c, d*) en position *mahanmi no nekoashi* inverse de celle du départ. Les épaules sont basses, les dorsaux contractés, l'avant-bras droit perpendiculaire au biceps (photo 83 *e*).

Variante :

Défense au niveau *tchudan* : Il faut toujours garder l'avant-bras avant perpendiculaire au biceps et le coude au niveau de l'estomac (photos 83 *f, g*).

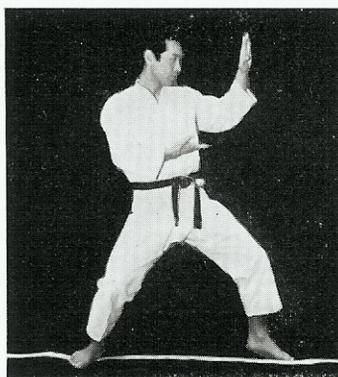
kakete : accrocher avec la main. C'est une variante de *shuto uke*. Commencer par défendre avec *shuto* (le pouce étant écarté) immédiatement après, saisir le bras de l'adversaire.



83 *a*



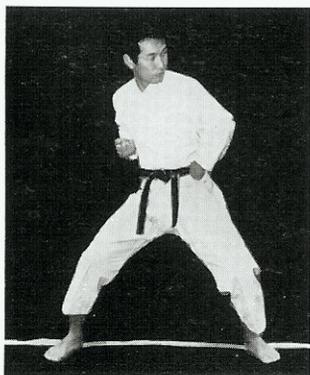
b



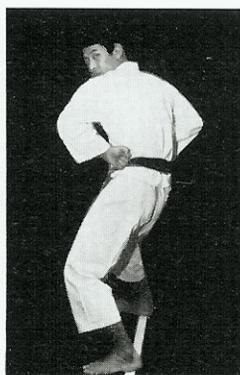
c



d



84 *a*



b



c



d

hiji uke horizontal : défense avec le coude contre coup de poing ou coup de pied.

— Vers l'intérieur : Partir de la position *hidali hanmi gamae*. Pivoter les pieds pour se retrouver en *shiko datchi*. Presque dans le même temps, armer le poing gauche à la hanche et défendre avec le coude vers l'intérieur (photos 84 *a, b*).

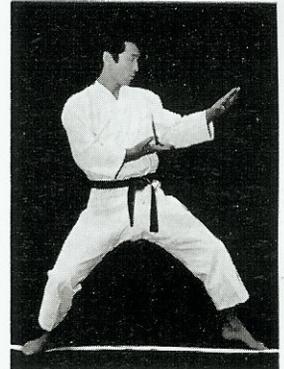
— Vers l'extérieur : Garder la position (photo 84 *a*). Dans un plan horizontal, faire décrire au coude un quart de cercle vers l'extérieur (photos 84 *c, d*).



e bonne position



f



g



mauvaise position

tekubi uke : défense avec le poignet vers l'extérieur contre coup de poing.

Partir de la position *hidali hanmi gamae*. Tourner le poing gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Ouvrir la main (photo 85). Variante : *haito uke* : la défense se fait avec *haito* (le revers de sabre).

jodan tensho uke horizontal : défense vers l'intérieur avec le bas de la paume à hauteur du visage contre coup de poing.

Partir de la position *hidali hanmi gamae*. Ouvrir le poing, pousser avec le bas de la paume dans le sens des aiguilles d'une montre (photo 86).

gedan barai : défense avec l'avant-bras (côté sabre de main).

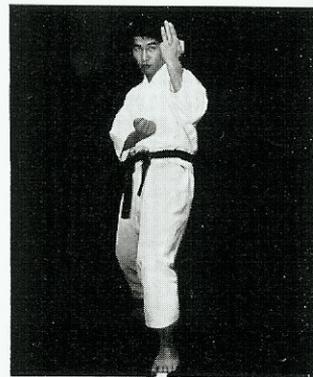
Elle peut être utilisée contre des coups de poing ou des coups de pied portés par l'adversaire soit au niveau *tchudan*, soit au niveau *gedan*. C'est une technique de base. En position *junzuki no ashi* (montrée ici exceptionnellement à droite), le bras gauche est armé aux côtes, le bras droit tendu obliquement vers le bas, le poing légèrement à l'extérieur du genou (photo 87 a). Croiser la jambe gauche, armer le poing droit, monter le poing gauche obliquement contre la poitrine (photo 87 b). Commencer le pivot sans bouger les bras (photo 87 c). Juste avant de terminer la rotation, défendre avec le bras gauche (photo 87 d). Les épaules sont basses, les muscles dorsaux et abdominaux sont contractés.

gedan tensho uke horizontal : défense avec le bas de la paume au niveau du bas-ventre.

Partir de la position *hidali hanmi gamae*. Ouvrir la main, pousser avec la paume soit vers l'extérieur (photo 88 a), soit vers l'intérieur (photo 88 b).

sune uke : défense avec la jambe.

Se mettre en position *hidali hanmi gamae*. Monter le genou obliquement vers l'intérieur (photos 89 a, b).



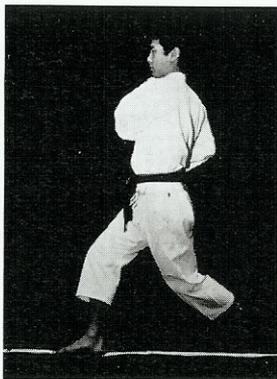
85



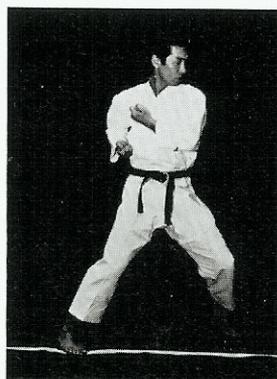
86



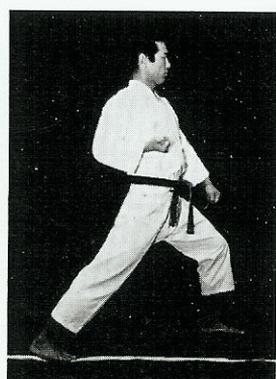
87 a



b



c



d

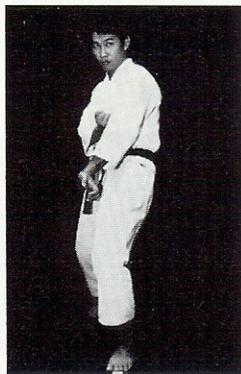
La force s'exerce dans le sens inverse de la rotation du corps

ude uke : défense avec l'avant-bras (côté du pouce).

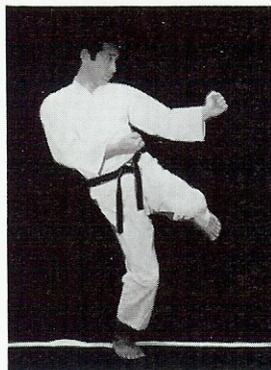
Se mettre en position *hidali hanmi gamae*. Le corps restant face à l'adversaire, ramener le poing gauche sur le poing droit (photo 90 a). Pivoter bassin et jambes dans le sens des aiguilles d'une montre pour prendre la position *mahanmi no nekoashi*. La défense s'effectue dans le même temps en sens inverse de la rotation du bassin (photo 90 b).



88 a



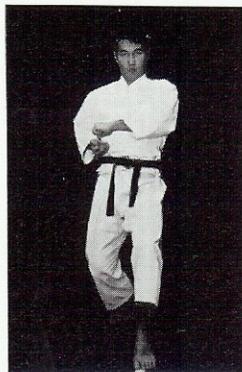
b



89 a



b



90 a



b

shuto uke : défense avec le sabre de main.

Se mettre en position *hidali hanmi gamae*. Laisser le corps face à l'adversaire. Ouvrir les mains, ramener le dos de la main gauche au-dessus de la paume de la main droite (photos 91 *a, b*). Pivoter le bassin dans le sens des aiguilles d'une montre, les jambes viennent en position *mahanmi no nekoashi*. La défense s'effectue dans le sens inverse de la rotation du bassin (photos 91 *c, d*).

gedan barai : défense avec l'avant-bras (côté sabre de main).

Se mettre en position *hidali hanmi gamae*. Amener le poing gauche au niveau de l'épaule droite (photo 92 *a*). Pivoter le bassin dans le sens des aiguilles d'une montre, défendre en sens inverse par extension du bras (photo 92 *b*).



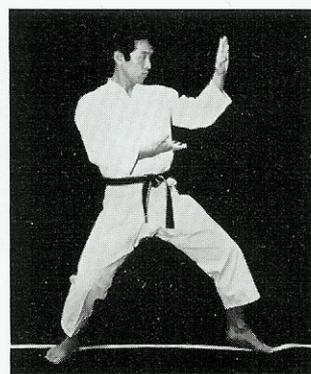
91 *a*



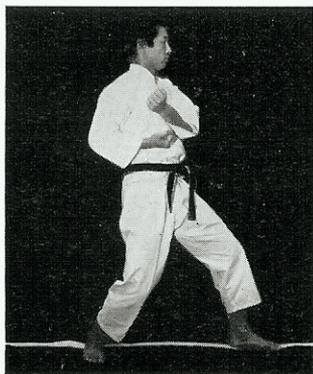
b



c



d



92 *a*



b