

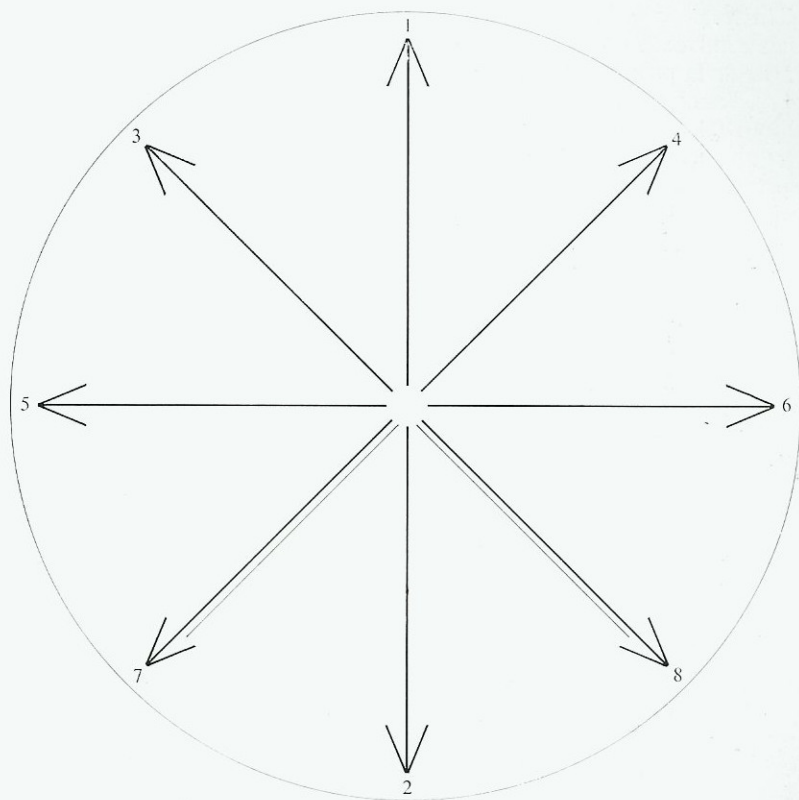
## 6 Les esquives en déplacement

<i>tsukomi uke</i>	Empêcher le coup de l'adversaire	88
<i>hiki uke</i>	Esquive vers l'arrière	88
<i>ilimi uke</i>	Esquive oblique vers l'extérieur	88
<i>uchi ilimi</i>	Esquive oblique vers l'intérieur	90
<i>hiraki uke</i>	Déplacement latéral vers l'extérieur	90
<i>uchi hiraki</i>	Déplacement latéral vers l'intérieur	90
<i>nagashi uke</i> (a)	Esquive oblique arrière vers l'extérieur	92
<i>nagashi uke</i> (b)	Après avoir reculé d'un pas, esquive oblique arrière vers l'extérieur	92
<i>uchi nagashi</i>	Esquive oblique arrière vers l'intérieur	92
<i>hineli nagashi</i>	Après avoir tourné le corps, esquive oblique arrière vers l'intérieur	93

Nota Pour toutes ces défenses, la position de départ considérée est *hidali hanmi gamae*.  
Pour toutes les défenses obliques, le corps opère au préalable une rotation.

Les esquives en déplacement permettent d'éviter la force adverse.  
Elles sont au nombre de 8 (plus 2 variantes).

Figure 4  
Les esquives en déplacement



- 1 *tsukomi uke*
- 2 *hiki uke*
- 3 *ilimi uke*
- 4 *uchi ilimi*
- 5 *hiraki uke*
- 6 *uchi hiraki*
- 7 *nagashi uke (a)*  
*nagashi uke (b)*
- 8 *uchi nagashi*  
*hineli nagashi*

### *tsukomi uke*

Cette esquive est destinée à empêcher le coup de l'adversaire. Se mettre en position *hidali hanmi gamae* (photo 93 a). Avancer le pied gauche. En même temps : incliner la jambe avant, presque tout le poids du corps portant sur elle, faire suivre le pied arrière. L'avant-bras gauche descend obliquement vers le bas (photo 93 b). Dans l'exemple (photo 93 c) : le coup de pied de l'adversaire est stoppé avant d'avoir pu se développer pendant que simultanément la riposte se fait par *gyakuzuki tchudan*.

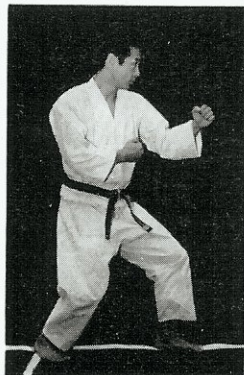
Autre possibilité : Au lieu d'utiliser l'avant-bras, avec *tensho* (le bas de la paume) bloquer directement l'adversaire au niveau de la poitrine.

### *hiki uke*.

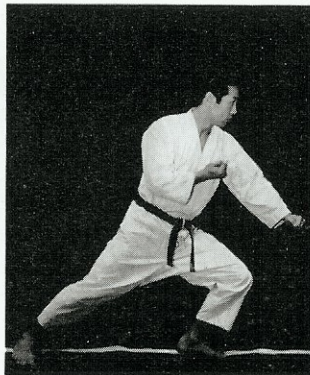
Une esquive arrière neutralise le coup de l'adversaire. Partir de la position *hidali hanmi gamae*. Reculer le pied arrière (photo 94 a). Ramener le pied avant plus en arrière que le centre de gravité (photo 94 b). Pour compenser le déséquilibre, tout de suite après l'esquive, avancer le pied gauche. Dans l'exemple (photo 94 c), l'esquive a permis d'éviter largement le *maegeri* de l'adversaire.

### *ilimi uke* : Contre *maegeri* ou coups de poings directs.

La rotation du corps permet une esquive oblique vers l'extérieur. Partir de la position *hidali hanmi gamae* (photo 95 a). Pivoter le pied gauche vers l'intérieur. Opérer une rotation du corps dans le sens des aiguilles d'une montre. Le pied droit suit (photo 95 b). Laisser passer le coup (photo 95 c).



93 a



b

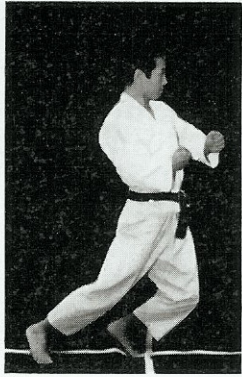


c

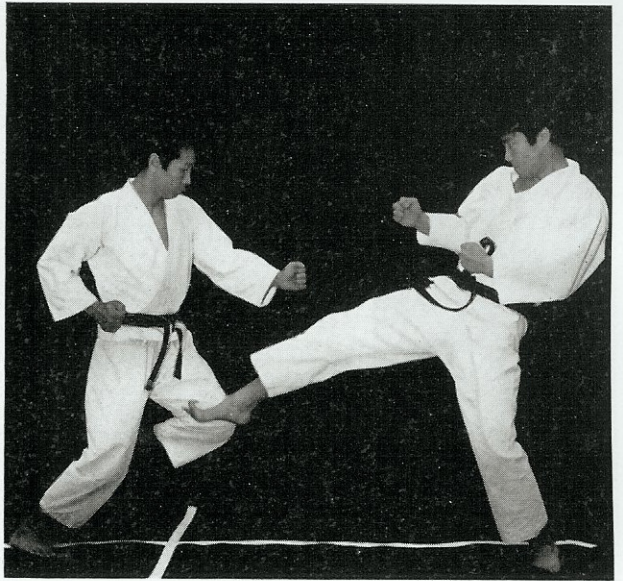




94 *a*



*b*



*c*



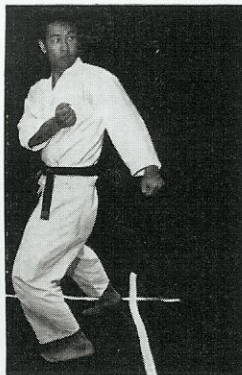
95 *a*



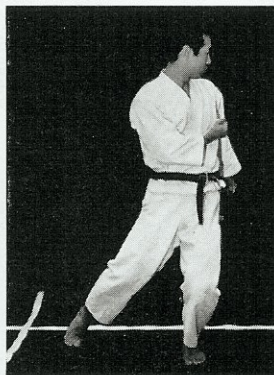
*b*



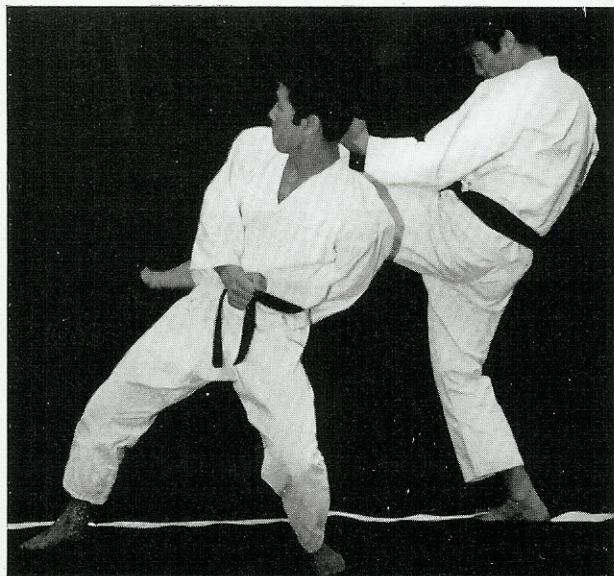
*c*



96 a



b



c

*uchi ilimi* : Contre *maegeri* ou *sokuto*.

C'est l'esquive oblique vers l'intérieur, inverse de la précédente.

Partir de la position *hidali hanmi gamae*. Déplacer le pied avant vers la droite. Aussitôt tourner le corps dans le sens des aiguilles d'une montre (photos 96 a, b). Le coup adverse passe parallèlement au dos (photo 96 c).

*hiraki uke* : Contre *maegeri*, *sokuto*, *ushiro geri*.

C'est une esquive latérale vers l'extérieur.

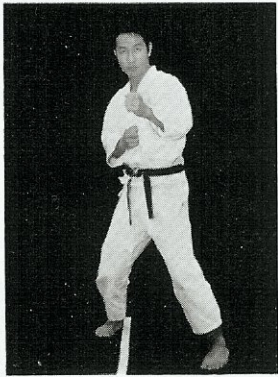
Partir d'*hidali hanmi gamae*. Déplacer latéralement vers la gauche le pied avant (photo 97 a). Ramener le pied arrière pour se retrouver en position *hidali hanmi gamae* (photo 97 b). Le coup adverse passe parallèlement au corps (photo 97 c).

*uchi hiraki* : Contre tous les coups directs.

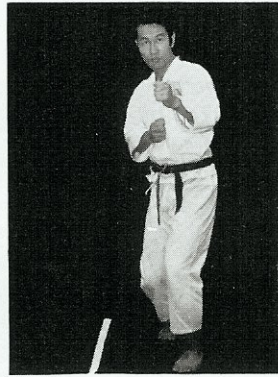
C'est une esquive latérale vers l'intérieur.

Partir de la position *hidali hanmi gamae*. Déplacer latéralement vers la droite le pied arrière (photo 98 a). Ramener le pied avant pour se retrouver en position de départ (photo 98 b). Le coup adverse passe à gauche (photo 98 c).

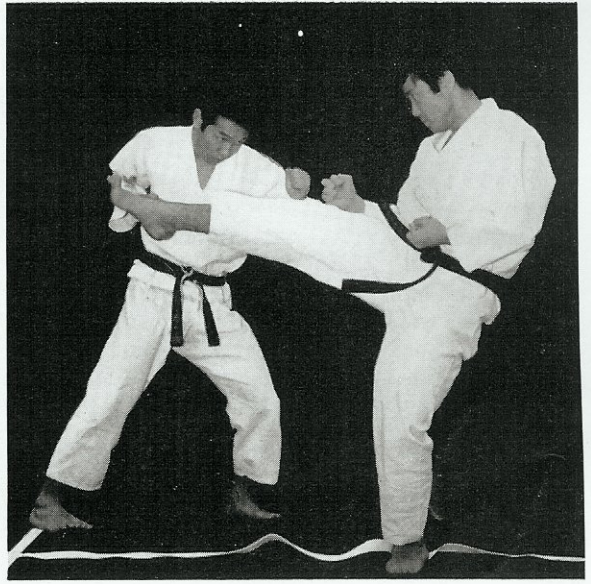




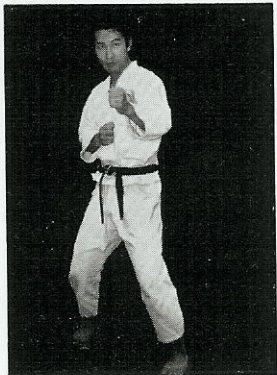
97 a



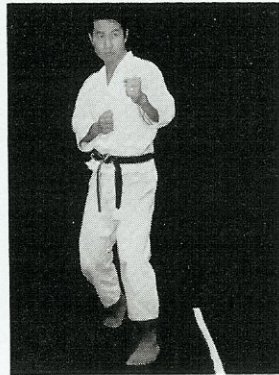
b



c



98 a



b



c



*nagashi uke* (a) : Contre tous les coups directs ou circulaires.

C'est une esquivé oblique vers l'extérieur.

En partant d'*hidali hanmi gamae*, opérer une rotation du corps dans le sens des aiguilles d'une montre. Tirer obliquement vers la gauche le pied arrière. Pencher le corps. Le pied avant suit (photos 99 a, b).

Le coup adverse passe à gauche du corps (photo 99 c).

*nagashi uke* (b)

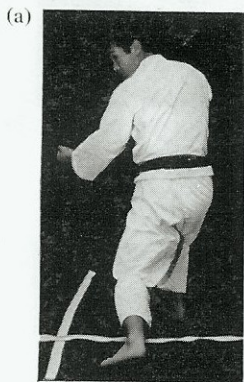
*hidali hanmi gamae*. Reculer la jambe avant d'un pas vers l'arrière. Pencher le corps. Le pied avant a pris la place du pied arrière (photos 99 d, e).

*uchi nagashi* : contre n'importe quel coup.

C'est une esquivé oblique arrière vers l'intérieur.

En partant d'*hidali hanmi gamae*, reculer le pied arrière à droite vers l'intérieur. Pencher le corps, se tourner dans le sens des aiguilles d'une montre, le bras gauche partant en sens inverse (photos 100 a, b).

Le coup de l'adversaire passera derrière le dos ou sera dévié par le balancé du bras (photo 100 c).



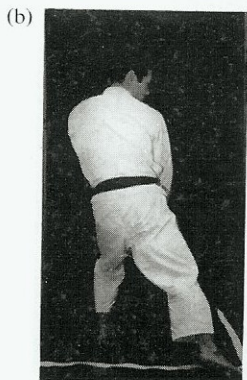
99 a



b



c



d

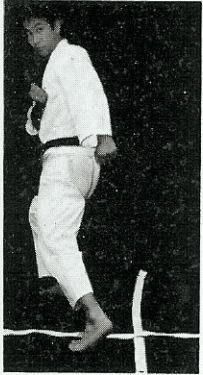


e

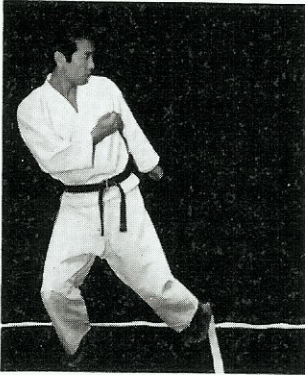


*hineli nagashi* : contre n'importe quel coup.

Presque en même temps opérer une rotation du corps dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et déplacer latéralement vers la droite le pied arrière. Le pied avant suit (photos 101 a, b). Le bras droit peut aider le détournement du coup adverse (photo 101 c).



100 a



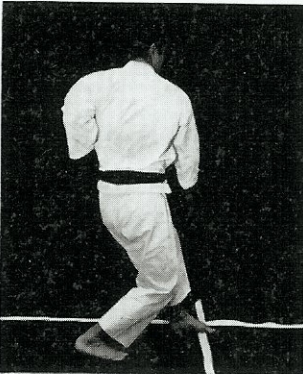
b



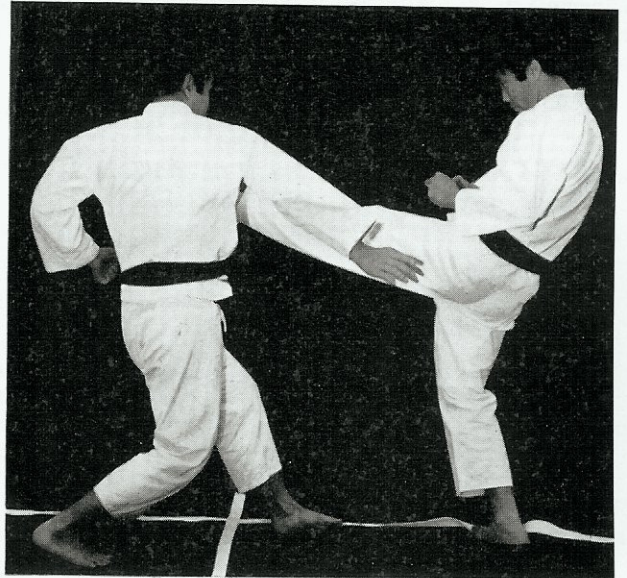
c



101 a



b



c