

Techniques offensives des membres supérieurs

Coup de poings de base pratiqués en kihon



	<p>Gyaku zuki : Coup de poing arrière, en position zenkutsu dachi, on frappe du poing opposé à la jambe qui est avancée. La technique peut s'exécuter en avançant. La puissance de cette technique réside dans l'utilisation correcte de la rotation des hanches.</p>
	<p>Oi zuki : Coup de poing direct en avançant d'un pas. La position la plus utilisée pour cette technique est le zenkutsu dachi. On cherche à utiliser l'énergie cinétique engendrée par le long déplacement pour frapper avec puissance.</p>
	<p>Kizami zuki : Coup de poing avant avec esquive du buste position zenkutsu dachi, qui ajoute une force de rotation à la force de translation des hanches. Vise habituellement la tête. Il peut se donner sur place, après un bloc ou une esquive, ou en avançant mais avec une rotation finale des hanches pour pousser la technique.</p>

Attaques mains fermées

<p>Age zuki : Coup de poing en remontant. Cette technique peut aussi être utilisée comme déflecteur d'une attaque directe pour ensuite frapper l'adversaire. Elle est caractéristique du kata Empi</p>
<p>Awase zuki : Double coup de poing. On frappe ici avec les deux poing de manière directe et sur le même plan vertical. Cette technique peut s'exécuter soit sur place soit en déplacement</p>
<p>Choku zuki : C'est le coup de poing de base. Il est direct et utilise une rotation complète du poignet soit 180°</p>
<p>Fumitsuki : Coup de poing écrasant</p>
<p>Haishu-uchi : Revers de main</p>
<p>Heiko-tsuki : Coup de poing parallèle</p>
<p>Hiraken-tsuki : Coup de poing avec phalanges avant</p>
<p>Ippon nukite : Pique d'un doigt</p>
<p>Ippon-ken : Poing d'un doigt</p>
<p>Kagi-tsuki : Coup de poing en crochet</p>
<p>Kakuto-uchi : Le revers du poignet</p>

Keito-uchi : (Crête du coq) doigts et le pouce courbé vers l'intérieur
Kagi zuki : Coup de poing en crochet. On frappe sur le côté opposé au poing qui frappe dans un petit mouvement circulaire
Heiko zuki : Double coup de poing. On frappe ici avec les deux poing de manière directe et sur le même plan horizontal. Cette technique peut s'exécuter soit sur place soit en déplacement
Hasami zuki : Double coup de poing. On frappe ici avec les deux poing de manière circulaire. Cette technique peut s'exécuter soit sur place soit en déplacement
Mawashi zuki : Coup de poing circulaire. Il faut bien penser à tourner le poing en fin de course afin de frapper avec les deux premières phalanges (kento)
Mawashi-tsuki : Coup de poing circulaire
Morote-tsuki : Coup de poing double
Nakadaka-ken : Poing à une phalange deuxième de l'index
Nihon-nukite : Pique à deux doigts
Nukite : Pique de main
Otoshi hiji-ate uchi : Coup de coude vers le bas
Teisho-tsuki : Coup de poing de la paume de la main
Tettsui-uchi : Marteau de fer
Toho-uchi : (Hirabasami) Main en gueule du tigre
Tetsui otoshi : Coup de poing en marteau dans un mouvement de haut en bas. On la retrouve dès le kata Heian Shodan
Tetsui hasami uchi : Double coup de poing en marteau. On peut utiliser cette technique aussi bien au niveau haut que moyen
Tate zuki : Coup de poing direct, comme le choku zuki, mais la rotation du poignet n'est que de 90°. La position du poing est verticale à l'arrivée
Uraken uchi : coup porté du revers du poing. Tout comme les autres techniques de poings elle peut être associée à de multiples déplacements. Ce coup vise généralement la tête. On le retrouve dans le kata Tekki Sandan .
Ura zuki : Coup de poing direct où l'on n'utilise aucune rotation du poignet. Le départ tout comme l'arrivée se font en supination
Ura-tettsui-uchi : Marteau de pouce
Uraken shomen uchi : Frappe du revers du poing dans un mouvement allant du haut vers le bas, le poing est alors en supination
Yama zuki : Double coup de poing en forme de U. Le nom de cette technique vient de la forme que donnent les bras et le buste qui ressemble à l'idéogramme correspondant à yama qui veut dire montagne. Cette technique d'attaque est souvent conçue comme une attaque et un blocage simultané. On la retrouve dans le kata Bassai Dai
Yoko zuki : Coup de poing direct sur le côté. Cette technique est souvent exécutée à partir de la position kiba dachi
Yoko tetsui uchi : Coup de poing en marteau sur le côté. Cette technique est souvent exécutée à partir de la position kiba dachi

Attaques mains ouvertes

Furi-uchi : Coup frappé diagonalement de bas en haut, avec la main en sabre
Haito-uchi : Sabre interne de la main (côté du pouce)
Haito uchi : Technique utilisant le tranchant interne de la main dans un mouvement circulaire de l'extérieur vers l'intérieur
Nukite : Attaque utilisant la pointe des doigts. Cette technique nécessite un renforcement des

doigts assez difficile à obtenir. Cependant, elle peut être utilisée sur des points vitaux sans durcissement préalable. Les techniques décrites dans le chapitre attaques mains ouvertes peuvent être adaptées sans difficulté à l'utilisation du nukité

Seiryuto-uchi : Tranchant de la main et de l'avant bras

Shuto-uchi : Attaque du sabre externe de la main

Soto mawashi shuto uchi : Technique utilisant le tranchant externe de la main dans un large mouvement circulaire de l'extérieur vers l'intérieur. La technique se termine la main en supination. On peut faire varier la forme de cette attaque en utilisant soit au départ soit à l'arrivée une flexion du bras plus ou moins importante ainsi qu'une trajectoire plus ou moins horizontale

Teisho uchi : Attaque utilisant la paume de la main. Les techniques décrites dans le chapitre attaques mains ouvertes peuvent être adaptées sans difficulté à l'utilisation du teisho uchi

Uchi mawashi shuto uchi : Technique utilisant le tranchant externe de la main dans un mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur. La technique se termine la main en pronation

Ura haito uchi : Technique utilisant le tranchant interne de la main dans un mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur main en supination

Yonhon-nukite : Pique à quatre doigts

Attaques de coude

Jodan mae age empi uchi : Coup de coude de face en remontant

Yoko hiji-ate uchi : Coup de coude de côté

Yoko empi uchi : Coup de coude latéral

Mawashi hiji-ate uchi : Coup de coude circulaire

Mawashi empi uchi : Coup de coude circulaire

Ushiro hiji-ate uchi : Coup de coude vers l'arrière

Tate hiji-ate uchi : Coup de coude vertical donné de bas en haut (de face)

Ushiro empi uchi : Coup de coude vers l'arrière

Otoshi empi uchi : Coup de coude de haut en bas