

Les techniques de défense aussi appelées blocages utilisent une partie du corps (bras, main, jambe, coude, etc...) pour éviter qu'une attaque adverse atteigne un point vital. Ces techniques peuvent être combinées à des déplacements et des esquives, ce qui rend la défense encore plus sûre et ce qui permet surtout de faire face à un adversaire beaucoup plus puissant que soi.

Il existe une multitude de parades en karaté, je vous présente celles qui se retrouvent souvent dans les kata Shotokan, ainsi que celles sur lesquelles on revient incessamment dans le kihon. À un niveau supérieur la différenciation entre les blocages et les attaques n'existe plus car chacune d'entre-elles peuvent aussi bien être utilisée de manière défensive ou offensive. Lorsque l'on exécute une défense, il est essentiel de ne pas subir l'attaque. Il faut profiter de cette action pour prendre l'initiative et tourner la situation à son propre avantage. Les blocages de base en Shotokan servent à frapper.

Comme les atémis ou les geris, ils tirent leur force de la connexion au sol par la position qui fait appel à la rotation des hanches et à la tension du hara. Les blocages sont puissants et peuvent à eux seuls mettre fin au combat. En revanche, ils aussi devenir légers et fluides, à peine esquissés lorsque accompagnés d'esquives. C'est souvent le cas en jyu-kumite (combat souple), à mesure que le karatéka progresse ainsi que sa maîtrise du déplacement et de la distance.



Blocages de base pratiqués en kihon	
	Age-uke ;blocage de l'avant bras en remontant. On utilise dans cette technique le réflexe naturel qui consiste à se protéger en levant le bras lors que l'on craint un coup venant de haut en bas sur la tête ou au visage (ex : coup de bâton, jodan oi-zuki). La main d'appel exécute une pique aux yeux (yohon-nukite). Les mains se croisent devant le plexus, le poing du bras qui bloque monte, il y a rotation de l'épaule au kime alors que l'autre poing rejoint la taille en hikite et que la hanche participe au coup par une rotation directe. Exemple; <u>Heian Shodan</u> (temps 7).
	Gedan-barai ;défense basse. Balayage de l'avant-bras pour contrer un coup de niveau bas (ex : mae-geri). La main d'appel descend vers le sol, poing fermé. Le poing monte à l'oreille et descend en arc de cercle jusqu'au genou de la jambe avant; le coude joue de pivot. L'autre poing revient en hikite à la taille. Les hanches participent au mouvement par une rotation inverse. Exemple; <u>Heian Shodan</u> (temps 1).
	Shuto-uke ;blocage latéral du sabre de main. La défense typique du karaté, en position kokutsu-dachi, les deux mains ouvertes et droites. Main d'appel : pique; main qui bloque monte à l'oreille, paume vers elle. Les deux coudes se touchent. Le tranchant de la main vient frapper latéralement (vers l'extérieur) le poignet ou coude de l'attaquant (attaque niveau moyen). Dans cette parade, c'est davantage l'articulation de l'épaule qui joue. Rotation de l'avant-bras au kime pour que le tranchant de la main arrive au point d'impact. La main en hikite vient se placer au niveau du plexus, toujours en shuto (ou nukite). Comme pour le mouvement précédent, la hanche participe par une rotation inverse. Cette rotation est d'autant plus forte que le shuto-uke se donne presque toujours en position kokutsu-dachi, dans laquelle le corps est davantage de profil. Exemple; <u>Heian Nidan</u> (temps 12).
	Soto-uke ;blocage de l'avant-bras utilisant un mouvement circulaire de l'extérieur vers l'intérieur pour dévier l'attaque latéralement. Au moment de l'impact utiliser une vigoureuse action rotative de l'avant-bras. Rotation de 90 % de l'avant-bras autour de l'axe du tronc. L'avant-bras vient bloquer une attaque de niveau moyen (plexus) dans un balayage circulaire et légèrement descendant parti de l'extérieur et se terminant au niveau de l'épaule du bras qui fait hikite à la taille. La main d'appel : pique aux yeux. La hanche participe par une rotation directe. Exemple; <u>BassaiDai</u> (temps 4).



Uchi-uke ; Blocage de l'avant-bras utilisant un mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur pour dévier l'attaque latéralement. Le poing part des côtes flottantes et monte jusqu'au niveau de l'épaule extérieure grâce à une rotation qui s'articule autour du coude. Les deux avant-bras se croisent au niveau du plexus. La main d'appel (pique aux yeux) vient se positionner en hikite à la taille. Les hanches participent au mouvement par une rotation inverse. Au moment de l'impact utiliser une vigoureuse action rotative de l'avant-bras. Exemple; [Kanku Dai](#) (temps 42).

Blocages pratiqués lors des kata



Empi uke : Blocage avec le coude, poings aux hanches. La plus connue est celle qui apparaît dans [Heian Sandan](#) .



Gedan juji uke : Blocage des mains bras croisés au niveau bas. On bloque à l'intérieur de la fourche constituée par le croisement des avant-bras au niveau des poignets.



Haishu uke : Blocage utilisant le dos de la main ouverte. Il se fait toujours dans un mouvement circulaire allant de l'intérieur vers l'extérieur, de profil par rapport à l'attaque.

Se fait au niveau jodan ; Kanku Dai temps, 3 et 4. Se fait au niveau chudan; Tekki Shodan, temps 1.



Haiwan nagashi uke : Ce blocage nécessite peu de force. Il consiste à dévier avec le dessus de l'avant-bras une technique de poing directe en direction du visage (jodan oi zuki par exemple).

Pour réussir cette technique il faut absolument capter l'attaque très tôt dans sa trajectoire et près du poignet. Cette technique classique est caractéristique des kata [Tekki](#) .



Jodan juji uke : Blocage des mains bras croisés au niveau du visage. Il consiste à rejeter une attaque vers le haut comme dans la technique jodan age uke.

Cette technique peut aussi bien se faire les mains ouvertes que fermées. Dans le premier cas elle permet d'enchaîner très rapidement sur une saisie.



Gedan jui uke : Blocage bas des poignets croisés, en général contre un coup de pied.

[Heian Yondan](#), temps 3. [Heian Godan](#), temps 17.



Kakiwake uke : Blocage exécuté simultanément avec les deux bords externes des deux avant-bras en écartant généralement à hauteur moyenne. On écarte avec force de l'intérieur vers l'extérieur. Cette défense est conseillée pour se débarrasser d' une tentative de double saisie au col; on monte les avant-bras entre ceux d'adversaire puis on les écarte vers l'extérieur, coudes en bas.. La technique est exécutée avec poings fermés ou mains ouvertes, et se retrouve notamment dans les Kata [Heian Yondan](#) et [Jion](#)

	<p>Mikazuki geri uke : Balayage avec la plante du pied dans un mouvement circulaire en croissant de l'intérieur vers l'extérieur.</p> <p>Cette technique est étudiée dans de nombreux katas. <u>Heian Godan</u> temps 13. <u>Bassai Dai</u> .</p>
	<p>Morote uchi uke : Blocage double renforcé par l'autre main sur l'avant bras. La trajectoire du blocage est la même que uchi uke : mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur pour dévier l'attaque latéralement. On retrouve cette technique dans de nombreux kata avec le renfort au niveau du coude et poing fermé. Dans ce dernier cas il ne semble pas cohérent d'interpréter cette forme comme un renfort, ce qui n'est mécaniquement pas juste puisque le renfort ne peut être effectif que prêt du poignet, mais plutôt comme une garde ou une indication sur la possibilité de frapper du poing tout en bloquant. Cette technique se retrouve souvent dans les Kata Heian.</p>
	<p>Morote tsukami uke : Blocage effectué sur un coup de poing, par saisie simultanée des deux mains, en général au niveau moyen. La main avant balaye au niveau du coude tandis que la main arrière crochète le poignet de l'adversaire, le tout dans un mouvement circulaire de l'extérieur vers l'intérieur et de haut en bas.. Cette technique déséquilibre l'adversaire et peut être l'amorce d'une clé de bras. <u>Bassai Dai</u>, temps 17.</p>
	<p>Nami gaeshi : Aussi nommé nami ashi. Balayage en remontant avec la plante du pied. Cette technique est caractéristique du kata <u>Tekki shodan</u> où elle s'effectue à partir de la position kiba dachi. Le genou sert de pivot et tout en conservant le centre de gravité dans cette configuration il faut relever la plante du pied vers le bas-ventre dans un mouvement circulaire pour dévier un coup de pied bas (mae geri) vers le haut. Cette technique peut aussi être utilisée comme esquive sur une tentative d'attaque ou de balayage de la jambe.</p>
	<p>Osaе uke : Blocage poussé avec la paume de la main du haut vers le bas où l'on cherche à dévier l'attaque vers le sol.</p> <p>Cette technique ressemble beaucoup à otoshi uke. On la retrouve dans <u>Heian Nidan</u> et Kanku Dai.</p>
	<p>Otoshi uke : Blocage avec le tranchant externe de l'avant-bras ou du poing, dans un mouvement du haut vers le bas pour dévier l'attaque vers le bas. Cette technique particulièrement puissante convient très bien à des attaques de bras au niveau moyen et au coup de pied latéral pénétrant (yoko geri kekomi). Voir Jion.</p>
	<p>Soe uke : Blocage double renforcé comme morote uchi uke, mais la main arrière vient renforcer la parade en poussant la base du bras qui pare en uchi-uke.</p>
	<p>Tate shuto uke : Blocage du sabre de main vertical qui utilise une large trajectoire circulaire de l'intérieur vers l'extérieur en partant du flanc opposé.</p> <p>Le blocage s'effectue avec la partie extérieure de l'avant bras, doigts vers le haut , poignet fortement plié. Le bras est tendu. On la retrouve dans Bassai Dai et Kanku Dai.</p>
	<p>Teisho awase uke : Blocage mains ouvertes au niveau bas en poussant vers le sol avec les deux poignets collés en formant une fourche avec les deux mains. Les paumes sont dirigés vers le bas.</p> <p>Cette technique est utilisé à la fin du kata <u>Hangetsu</u></p>
	<p>Tsuki uke : Coup de poing exécuté dans l'esprit d'une défense et d'une riposte simultanées, ou coup d'arrêt du poing porté sur le corps de l'adversaire en pleine attaque.</p>