

Les Techniques d'Atemis

Les Tsuki waza : coups de poings.

▶ Tsuki : coup de poing direct .

Au départ le poing est fermé contre la hanche paume vers le haut. Puis, lors du coup, il fait une complète rotation en suivant une droite. La force donnée vient des hanches. On peut frapper au niveau gedan (bas), chudan (moyen), ou jodan (haut).

▶ Oi Tsuki : coup de poing donné en avançant un pas avec le bras du côté de la jambe qui avance. Par exemple, si l'on avance pied droit, on frappera avec le poing droit.

▶ Gyaku Tsuki : coup de poing direct bras et jambe inversée.

Si le partenaire est proche lors du coup on n'effectuera pas une rotation totale du poing.

▶ Tsuki Age : Uppercut.

C'est un coup de poing donner de bas en haut. Ici le poing ne vrille pas.

▶ Mawaishi Tsuki ou Naname Tsuki : coup de poing circulaire ou crochet.

Au départ le poing est collé à la hanche paume vers le haut. Puis il vrille complètement avant de frapper.

Les Uchi waza : techniques de percussions.

▶ Uraken Uchi. Attaque en revers .

Plier l'avant-bras sur le bras puis le détendre rapidement pour frapper la cible avec la jointure de l'index et du majeur.

▶ Uchi Oroshi. Attaque du poing en marteau de face.

Déplier rapidement l'avant-bras pour frapper la cible avec la partie latérale du poing.

▶ Shuto Uchi. Coup avec le tranchant de la main.

▶ Teicho Uchi. Coup avec la paume de la main.

▶ Nukite. Coup avec l'extrémité des doigts serrés et contractés.

▶ Uchi Hiji. Coups donnés avec le coude.

Atama. Coups donnés avec la tête.

Les Geri Waza : Coups de pied.

Lors de la réalisation de tous ces atémis il est essentiel après avoir donné le coup de reposer le pied à sa position de départ en effectuant le geste inverse.

► Mawaishi Geri : coup de pied circulaire.

La poitrine aux trois-quarts de face par rapport à l'adversaire soulever la jambe genou et cheville fortement pliés. Pivotez sur la jambe d'appui en la gardant légèrement fléchie puis tournez les hanches et frapper la cible dans un mouvement circulaire fouetté. Le coût est donné au niveau gedan , chudan , ou jodan. La frappe s'effectue avec le dessous du pied ou la dent du tigre c'est-à-dire la base des orteils.

► Ushiro geri : coup de pied arrière.

C'est un atémi que porte à un adversaire de dos. Il est soit défonçant soit fouetté.

► Ushiro Geri Keikomi : coup de pied arrière défonçant.

Monter le genou sans tourner les épaules depuis frapper en regardant en arrière par-dessus votre épaule. Il est alors possible de se pencher légèrement vers l'avant. Le coup est donné avec le talon ou avec le tranchant du pied.

► Ushiro Geri Keage: coup de pied arrière fouetté. Frapper au niveau gedan avec le talon.

► Ura Mawaishi Geri : coup de pied arrière circulaire.

Effectuez une rotation de revers jambe tendue jusqu'à l'impact. Le coup est porté avec le talon. Il faudra ensuite achever rotation et reposer le pied frappeur dans sa position initiale.

► Mikazuki Geri : coup de pied circulaire. Il est porté de l'extérieur intérieur.

► Kakato Geri : frapper avec le talon sur le dessus du pied du partenaire.

► Gedan Geri : coup de pied bas.

Il est porté avec le tranchant du pied sur la partie de la jambe, de l'adversaire, située sous le genou.

► Mawashi Hiza Geri: coup de genou circulaire.

► Mae Hiza Geri : coup de genou de face.

► Mae Geri : coup de pied direct.

Il en existe deux formes.

► Mae Geri Keage : coup de pied fouetté de face.

Soulever le genou en gardant la plante de pied parallèle au sol et le tibia à verticale. Les orteils sont relevés. Détendez alors la jambe pour frapper l'adversaire avec la base des orteils ou koshi. C'est la jambe d'appui qui donne sa force au coup. Ce mouvement peut-être exécuté au niveau bas, moyen, ou haut.

► Mae Geri Keikomi : coup de pied de face défonçant.

Cette fois-ci, il s'agit de détendre la jambe en poussant avec la hanche est en frappant avec le talon (Kakato) voir avec le dessous du pied.

► Yoko Geri: coup de pied de côté.

Il est possible d'exécuter cette technique de deux façons.

► Yoko Geri Keikomi : coup de pied de côté défonçant.

La frappe soit avec le tranchant du pied soit avec le talon. Que les orteils sont relevés. Soulever le genou en tournant le buste et les hanches vers la cible. En armant le pied frappeur on effleurera l'intérieur du genou de la jambe d'appui. Il est possible de frapper au niveau bas, milieu ou haut. Pour compenser le mouvement des hanches et de la jambe on peut légèrement pencher le buste de la direction opposée.

► Yoko Geri Keage: coup de pied de côté fouetté.

Ramener le pied vers l'intérieur puis détendre la jambe en arc de cercle pour percuter vers le haut. _

Les défenses

► Gedan Barai : Blocage bas avec l'avant-bras, de l'intérieur vers l'extérieur.

► Judan Age Uke : Blocage haut avec l'avant bras en remontant.

► Juji Uke : Blocage en croix avec les deux bras.

► Soto Uke : Blocage avec l'avant-bras de l'extérieur vers l'intérieur.

La garde en jujitsu.

Elle doit être souple, naturelle. Les pieds sont écartés afin d'assurer un bon équilibre (Shizentai), pied gauche en avant (Hidari Shizentai) ou pied droit en avant (Migi Shizentai).

Le corps est ainsi placé légèrement de biais par rapport à l'adversaire afin d'offrir le moins de points possible à ses attaques.

Les mains sont placées à hauteur de la poitrine, prêtes à parer, bloquer, saisir ou frapper. Elles sont donc ouvertes et souples