

Coup de poings de base pratiqués en kihon



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.



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.



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.

Attaques mains fermées

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

Awase zuki : Double coup de poing. On frappe ici avec les deux poings de manière directe et sur le même plan vertical. Cette technique peut s'exécuter soit sur place soit en déplacement

Choku zuki : C'est le coup de poing de base. Il est direct et utilise une rotation complète du poignet soit 180°

Fumitsuki : Coup de poing écrasant

Haishu-uchi : Revers de main

Heiko-tsuki : Coup de poing parallèle

Hiraken-tsuki : Coup de poing avec phalanges avant

Ippon nukite : Pique d'un doigt

Ippon-ken : Poing d'un doigt

Kagi-tsuki : Coup de poing en crochet

Kakuto-uchi : Le revers du poignet

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 poings 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 poings 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