



空  
手  
の  
詳  
細

# ENERGIE KARATE-DO BRENOUILLE

## KARATE NO SHOSAI

*Les détails  
Du  
Karaté*

TSUKI (COUP DE POING)

TSUKI

突き

*Poussée, carte d'accès, fente, coup de poignard*

Kanji	Lecture ON'YOMI Chinoise	Lecture KUN'YOMI Japonaise	Traduction
突	TOTSU, KA	TSU (KU)	<i>Poignardé, saillant, piqué, poussée, transpercé</i>
突き	TSUKI		<i>Coup de poing</i>

Bien assimiler la technique, pour bien différencier leurs utilisations.

### MÉCANISME FONDAMENTAL DU COUP DE POING

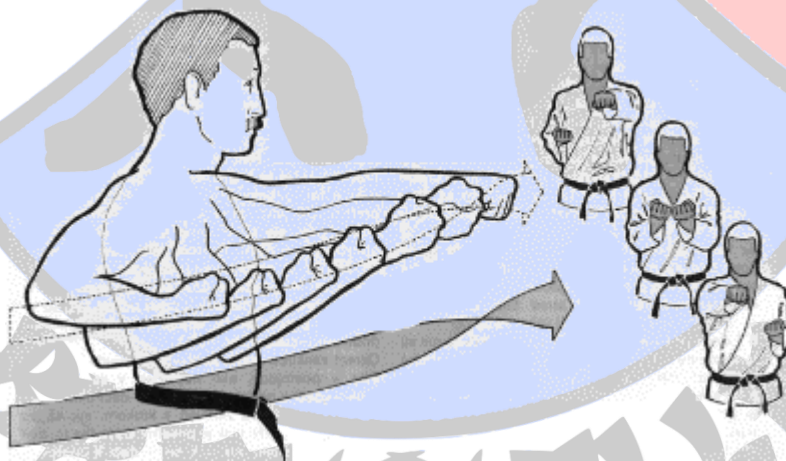
CHOKU ZUKI

直突き

*Coup de poing direct*

Kanji	Lecture ON'YOMI Chinoise	Lecture KUN'YOMI Japonaise	Traduction
直	CHOKU, JIKI, JIKA	TADA(CHINI), NAO(SU), -NAO(SU), NAO(RU), NAO(KI), SU(GU),	<i>Franchise, honnêteté, direct, être droit, simplicité</i>
突	TOTSU, KA	TSU(KU)	<i>Poignarder, saillant, piqué, poussée, transpercer</i>
直突き	CHOKU ZUKI		<i>Coup de poing direct</i>

Il est la clé de quantité de mouvements dérivés. On l'appelle CHOKU ZUKI ou KARA ZUKI 空突き (*Coup de poing dans le vide*). La manière de faire est identique et la description ci-dessous s'applique aux deux méthodes.



- Vous êtes debout, en position naturelle, pieds écartés, un poing tendu devant vous, l'autre tiré en arrière, au niveau des coudes. La technique consiste à frapper du poing arrière tout en retirant dans le même temps l'autre poing vers l'arrière.
- Veillez en particulier aux points suivants: le coup de poing s'exécute comme un MOUVEMENT DE PISTON d'arrière en avant et suivant une ligne droite. Au cours de ce mouvement le poing effectue une ROTATION DE L'EXTÉRIEUR VERS L'INTÉRIEUR (on dit qu'au départ, à la hanche, il est en *supination*, paume vers le haut et qu'à l'arrivée il est en *pronation*, paume vers le bas). Pendant

que ce poing part en avant, l'autre effectue le chemin inverse, et part en arrière, jusqu'à la hanche, avec une rotation inverse qui l'amène paume vers le haut (notez que le karatéka a tendu le poing gauche en avant, avant de frapper du poing droit : il tire alors le poing gauche en arrière. Ainsi le poing gauche est prêt à la hanche pour un autre coup de poing). Ce **DOUBLE MOUVEMENT DE PISTON** des bras doit se faire **SIMULTANÉMENT**. On dit que, en frappant du poing droit, vous faites **HIKITE (poing en arrière)** du poing gauche ; ce principe d'équilibrer une action avec une action opposée de l'autre main se retrouve dans toutes les techniques du Karaté : il stabilise le coup sur sa trajectoire et lui donne un maximum de puissance.

- Cet entraînement fondamental au coup de poing peut également se faire dans la position **HACHIJI DACHI**, **KIBA DACHI** ou **SHIKO DACHI**, ce qui permet en même temps d'entraîner les jambes, les hanches, les muscles du ventre.

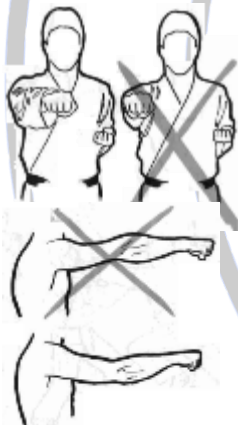
### **RAPPELEZ-VOUS LES POINTS-CLÉS DU TSUKI :**

- Les épaules restent toujours au même niveau ; c'est surtout celle du bras qui frappe qui a tendance à se lever sous l'effet de la contraction musculaire.

- Sauf indication précise du professeur, la poitrine doit rester bien de face pendant le mouvement. Ne vous tournez et ne vous penchez pas.

- Les coudes restent en contact avec le tronc, le long duquel ils frottent légèrement.

- Tirez le poing opposé en **HIKITE** avec autant d'énergie que vous mettez à frapper de l'autre.



- Le coup atteint sa puissance la plus grande lorsque l'impact (simulé en **KIHON**) se fait droit devant vous (dans le «plan vertical médian» du corps).

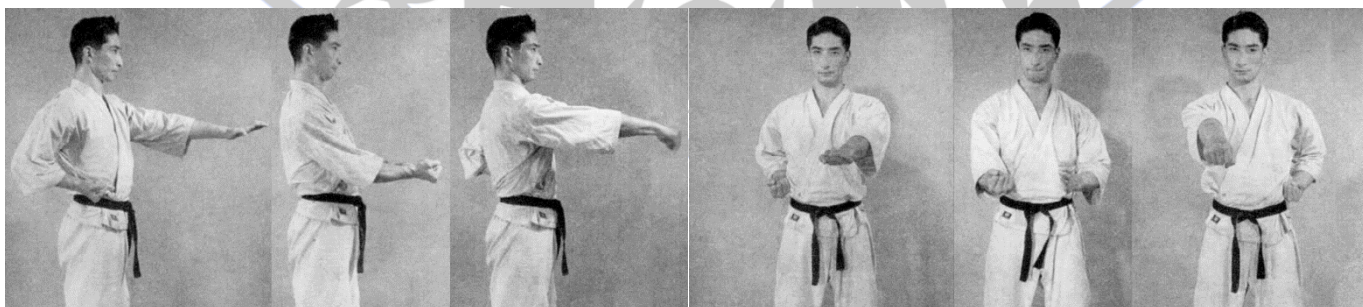
- Attention à ne pas casser votre poignet, ni vers haut, ni vers le bas, bloquer celui-ci pour bien transmettre l'impact, et n'aller pas en hyper extension sur l'articulation de votre coude.

- N'oubliez pas de faire **KIME** à ce moment précis (contractez le ventre) puis de vous relaxer aussitôt.

- Synchronisez votre respiration.



Cela fait évidemment bien des choses à surveiller en même temps. Mais il faut insister jusqu'à ce que ce mécanisme vous devienne familier. Vous progresserez alors rapidement dans tous les autres coups de poing et, à travers eux, dans toutes les techniques du Karaté.



## PRINCIPE DU COUP DE POING EN AVANCANT

OI ZUKI

追い突き

*Coup de poing en poursuite*

Kanji	Lecture ON'YOMI Chinoise	Lecture KUN'YOMI Japonaise	Traduction
追い	TSUI	O(U)	<i>Chasser, poursuivre, courir après, suivre</i>
突	TOTSU, KA	TSU(KU)	<i>Coup de poing, poussée</i>
追い突き	OI ZUKI		<i>Coup de poing en poursuite</i>



## La technique

On frappe du poing comme en CHOKU ZUKI en avançant en ZEN KUTSU du même côté. C'est la forme d'attaque classique pour les combats d'étude. Pour d'autres styles cette technique se nomme JUN ZUKI 順突き (*Coup de poing droit devant*)

## Points clés

- Les mêmes que pour avancer en ZEN KUTSU.
- Les mêmes que pour CHOKU ZUKI.
- Le poing arrière doit rester bien tiré à la hanche et ne frapper que lorsque la jambe arrière passe en avant.
- Ne penchez pas en avant.
- Poussez le nœud de ceinture en avant.
- Ne levez pas les épaules en avançant. La tête doit rester au même niveau.

## Variantes

- La technique est illustrée au niveau CHUDAN. On frappe de même JODAN ou GEDAN.



— On peut frapper de la même manière avec NUKITE, TEISHO, IPPON KEN.



BRENOUILLE

## PRINCIPE DU COUP DE POING AVANT

MAETE ZUKI

前手突き

*Coup direct du poing avant*

Kanji	Lecture ON'YOMI Chinoise	Lecture KUN'YOMI Japonaise	Traduction
前	ZEN	MAE, -MAE	<i>En avant, devant</i>
手	SHU, ZU	TE, TE-, -TE, TA-	<i>Main</i>
突	TOTSU, KA	TSU(KU)	<i>Coup de poing, poussée</i>
前手突き	MAETE ZUKI		<i>Coup direct de la main devant</i>

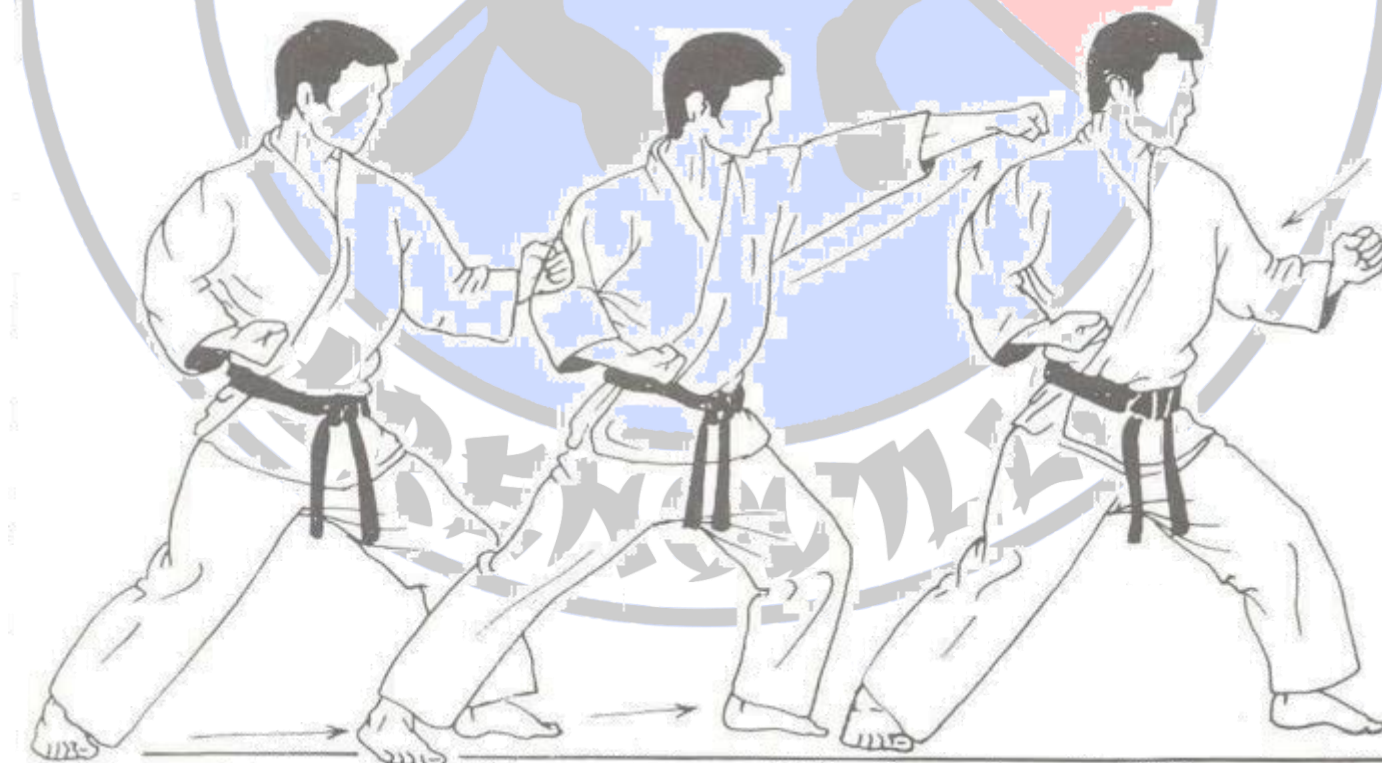
De la position ZENKUTSU DACHI ou FUDO DACHI, glissez le pied avant largement en avant et frappez du poing du même côté.

## Points clés

- Laissez les bras en garde jusqu'au début du coup de poing (ne faites pas HIKITE).
- Glissez le pied avant sur la ligne du talon arrière. La position finale est ZENKUTSU DACHI allongé.
- Après avoir glissé en avant, le genou avant tire tout le corps à sa suite (le pied arrière glisse un peu dans la même direction) tandis que, les poings se propulsent en avant : le poing arrière reste en place, paume vers le haut.
- Il faut frapper avec un sursaut vers l'avant. Le poing revient aussitôt en arrière, comme s'il avait rebondi sur la cible.
- Penchez-vous un peu en avant en frappant, poitrine 3/4 de face.

## Variantes

- On peut également frapper à partir de la position HACHIJI DACHI.
- On frappe en général JODAN, mais il est possible de viser CHUDAN.



## KIZAMI ZUKI

## 刻み突き

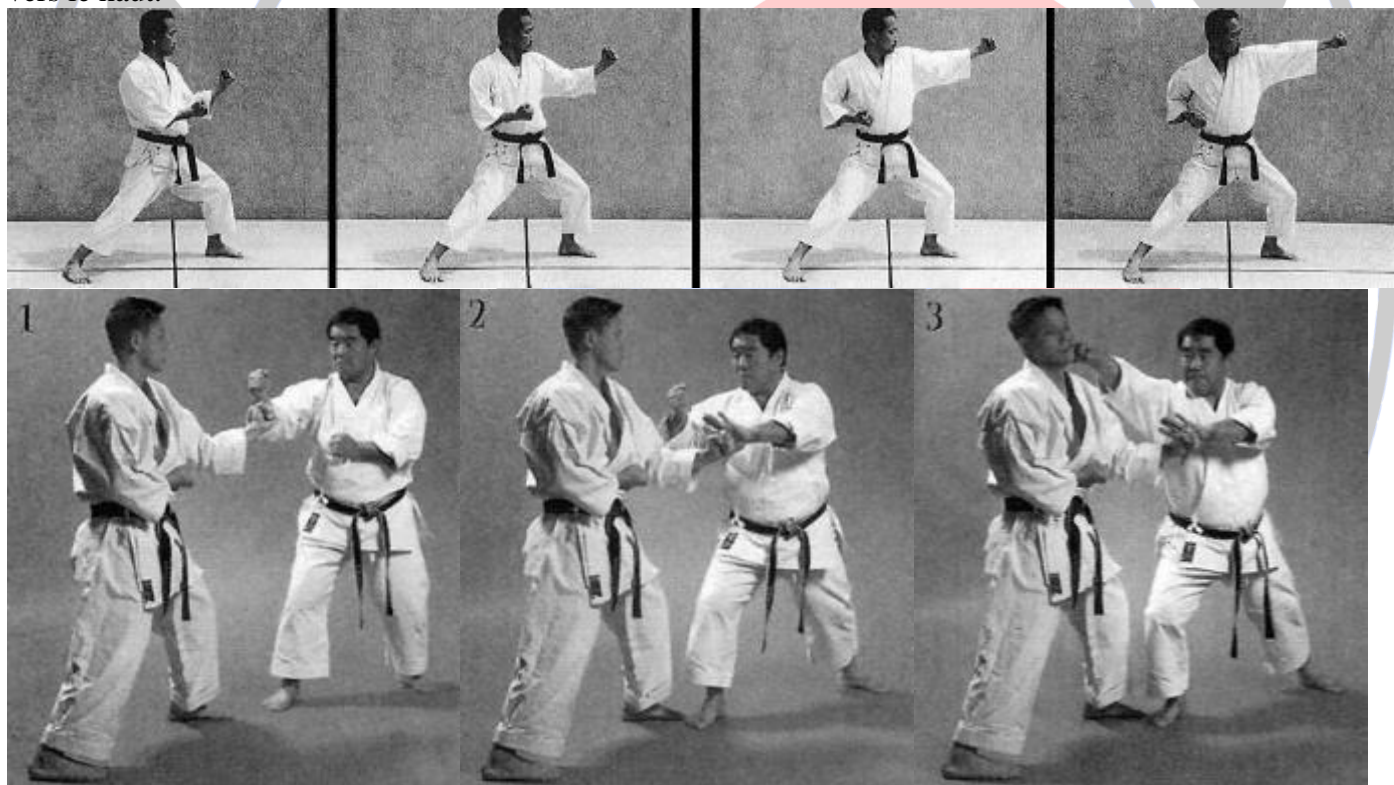
## Coup du poing avant

Kanji	Lecture ON'YOMI Chinoise	Lecture KUN'YOMI Japonaise	Traduction
刻	KOKU	KIZA(MU), KIZA(MI)	<i>Graver, couper, hacher, déchiqueter, émincer, incrémenter</i>
突	TOTSU, KA	TSU(KU)	<i>Coup de poing, poussée</i>
刻み突き	KIZAMI ZUKI		<i>Coup du poing avant</i>

Nous nous retrouvons sur la même technique que précédemment MAETE ZUKI, sauf que la position finale se retrouve avec le buste de profil.

Les points clés restent les mêmes

- Laissez les bras en garde jusqu'au début du coup de poing (ne faites pas HIKITE).
- Glissez le pied avant sur la ligne du talon arrière. La position finale est ZENKUTSU DACHI allongé.
- Après avoir glissé en avant, le genou avant tire tout le corps à sa suite (le pied arrière glisse un peu dans la même direction) tandis que, les poings se propulsent en avant : le poing arrière reste en place, paume vers le haut.





**PRINCIPE DU COUP DE POING AVANT EN ESQUIVANT**  
**NAGASHI ZUKI**      **流し突き**      *Coup direct du poing avant*

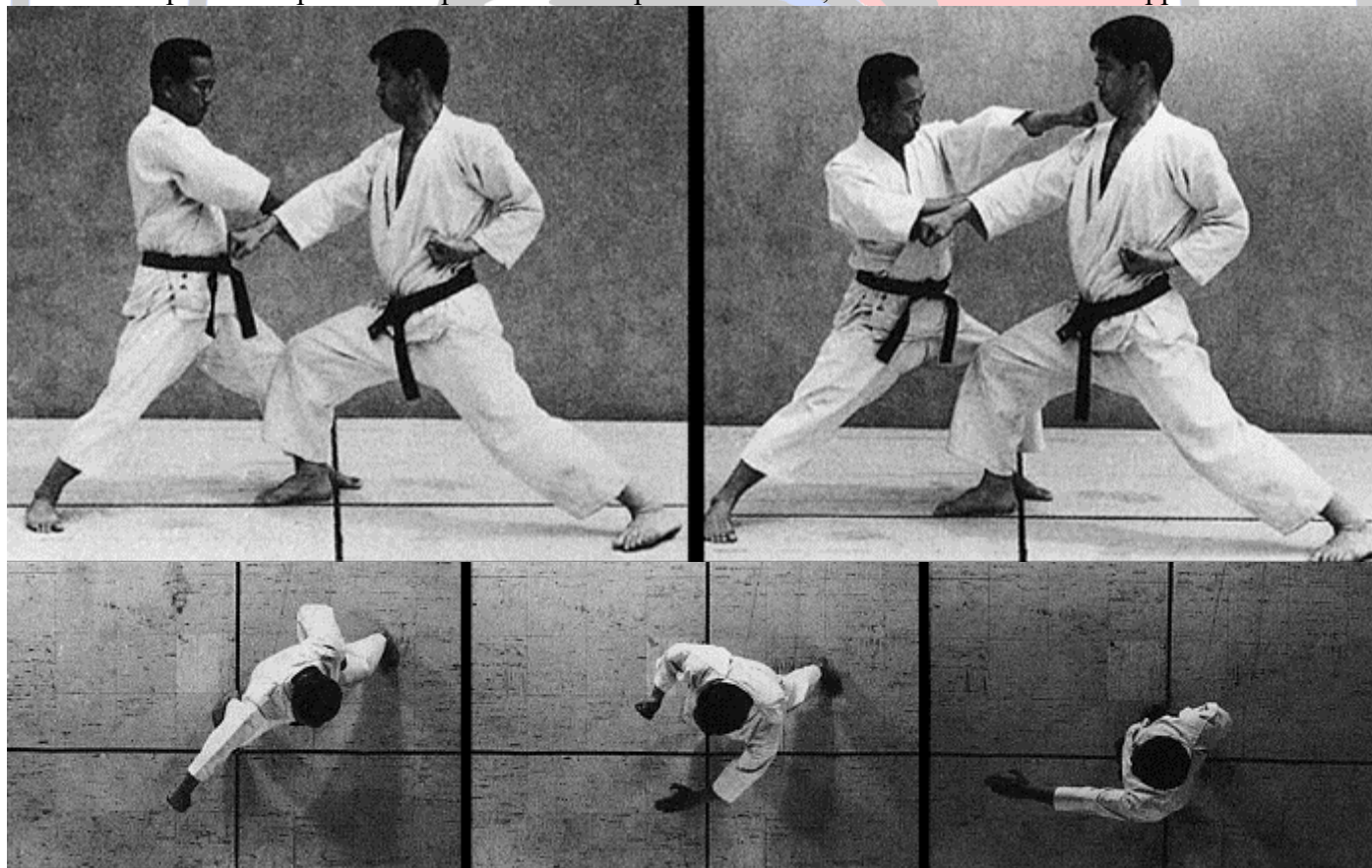
Kanji	Lecture ON'YOMI Chinoise	Lecture KUN'YOMI Japonaise	Traduction
流	RYU, RU	NAGA(RERU), NAGA(RE), NAGA(SU), -NAGA(SU)	<i>Flotter, partir à la dérive</i>
突	TOTSU, KA	TSU(KU)	<i>Coup de poing, poussée</i>
流し突き	NAGASHI ZUKI		<i>Coup de poing avant d'esquive</i>

Nous nous retrouvons sur les mêmes techniques précédentes MAETE ZUKI et KIZAMI ZUKI, sauf que la position finale se retrouve avec le buste de profil et en biais par rapport à 'adversaire.

Les points clés restent les mêmes

- Laissez les bras en garde jusqu'au début du coup de poing (ne faites pas HIKITE).
- Glissez le pied avant sur la ligne du talon arrière. La position finale est ZENKUTSU DACHI allongé.
- Après avoir glissé en avant, le genou avant tire tout le corps à sa suite (le pied arrière glisse un peu dans la même direction) tandis que, les poings se propulsent en avant : le poing arrière reste en place, paume vers le haut.
- Utilisez la rotation des hanches lorsque votre corps se déplace vers l'avant ou vers l'arrière à un angle de 45° par rapport à votre adversaire. Ce coup de poing est particulièrement efficace pour bloquer et contre-attaquer en même temps.

Sur les deux premières photos l'esquive finale n'a pas été réalisée, mais vue de dessus elle apparaît clairement.



La mise en page a été réalisée par votre serviteur...Bernard©