



空手の詳細

# ENERGIE KARATE-DO BRENOUILLE

## KARATE NO SHOSAI

*Les détails  
Du  
Karaté*

CHOKU ZUKI (COUP DE POING FONDAMENTAL)

CHOKU ZUKI

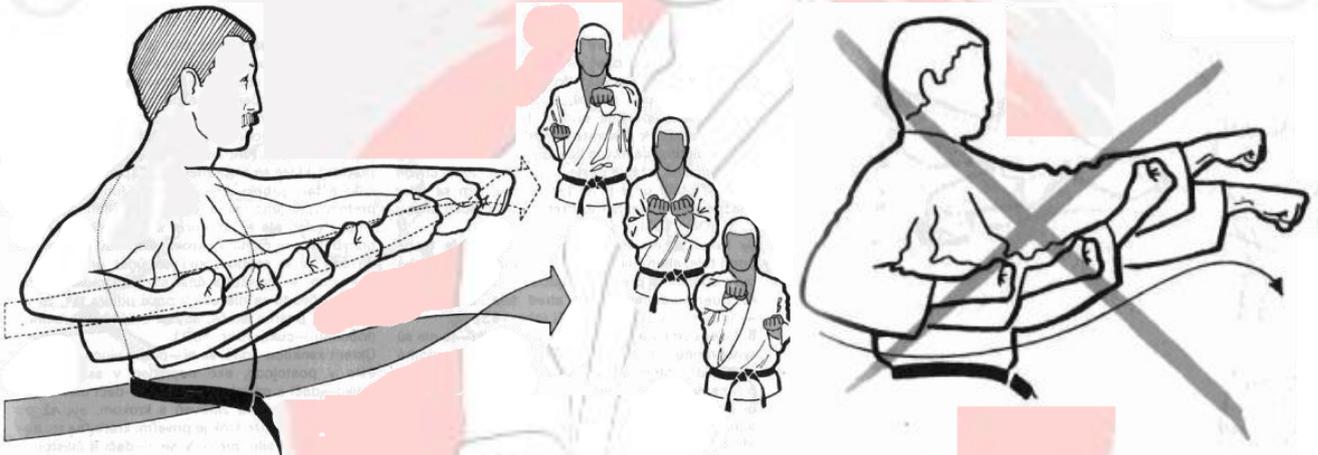
直突き

*Coup de poing de base*

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>
突き	TOTSU, KA	TSU(KU)	<i>Poignarder, saillant, piqué, poussée, transpercer</i>
直突き	CHOKU ZUKI		<i>Coup de poing direct de base</i>

### MÉCANISME FONDAMENTAL DU COUP DE POING

Il est la clé de quantité de mouvements dérivés. On l'appelle CHOKU ZUKI ou KARA ZUKI. La manière de faire est identique et la description ci-dessous s'applique aux deux méthodes.



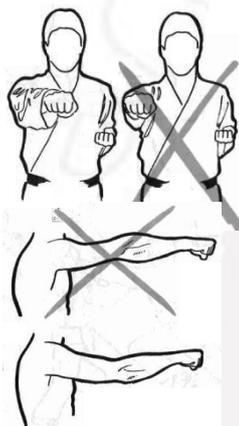
— Vous êtes debout, en position naturelle, pieds écartés, un poing tendu devant vous, l'autre tiré en arrière, au niveau des coudes. La technique consiste à frapper du poing arrière tout en retirant dans le même temps l'autre poing vers l'arrière.

— 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 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.

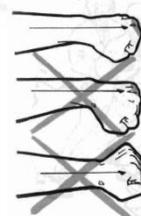


• Le coup atteint sa puissance la plus grande lorsque l'impact (simulé en KIHON) se fait droit devant vous (dans le «plan vertical médian» du corps).

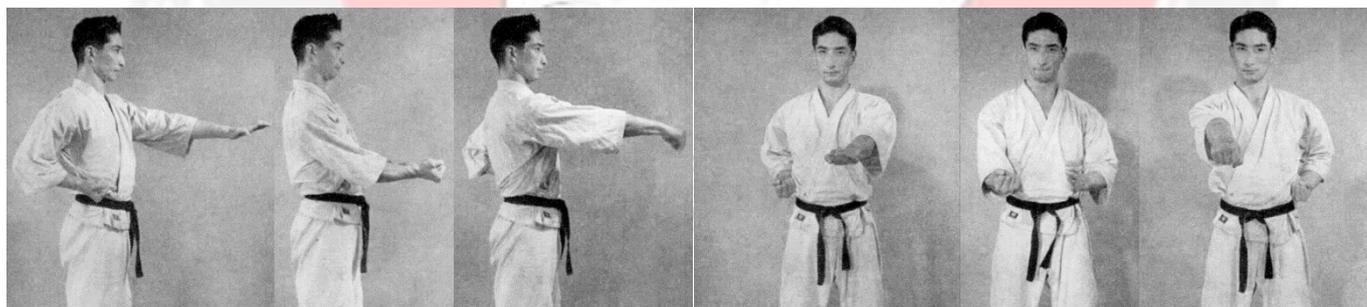
• Attention à ne pas casser votre poignet, ni vers haut, ni vers le bas, bloquer celui-ci pour bien transmettre l'impact, et n'aller pas en hyper extension sur l'articulation de votre coude.

• 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.



Aussi appelé : **KARA ZUKI** 空突き (*Coup droit*), **SEIKEN ZUKI** 正拳突き (*coup de l'avant du poing*), ou **SEI ZUKI** 正突き (*Coup normal*)

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