



空
手
の
詳
細

ENERGIE KARATE-DO BRENOUILLE

KARATE NO SHOSAI

*Les détails
Du
Karaté*

GYAKU ZUKI (COUP DE POING CONTRAIRE)

GYAKU ZUKI

逆突き

Coup de poing contraire

Kanji	Lecture ON'YOMI Chinoise	Lecture KUN'YOMI Japonaise	Traduction
逆	GYAKU, GEKI	SAKA, SAKA(SA), SAKA(RAU)	<i>Inversé, sens inverse, contraire, méchant</i>
突	TOTSU, KA	TSU(KU)	<i>Poignardé, saillant, poussée, poussée, transpercé, piqué</i>
逆突き	GYAKU TSUKI		<i>Coup de poing contraire</i>

IPPON TOTE GYAKU ZUKI

一本唐手逆突き

Coup de poing contraire, sur place

La technique

Une jambe en avant, on frappe du poing arrière directement en avant, sur place. C'est la contre-attaque idéale après un blocage: de GEDAN BARAI à GYAKU ZUKI.

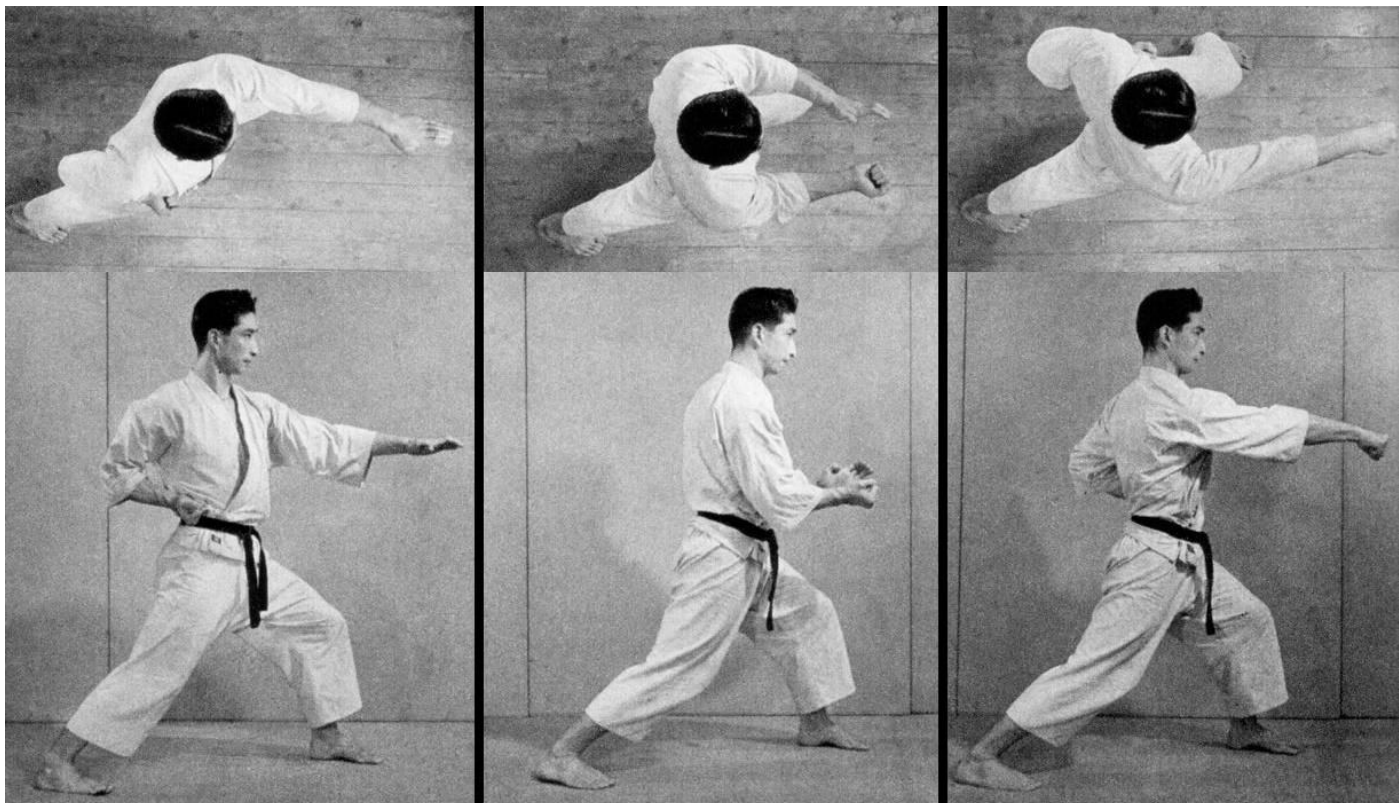
Points clés

- Il faut frapper comme en CHOKU ZUKI mais avec une forte rotation des hanches d'arrière en avant qui vous amène bien face à l'adversaire.
- Les épaules ne se lèvent pas.
- Ne frappez pas à l'extérieur, mais droit devant vous, avec HIKITE de l'autre poing.
- Poussez avec force sur la jambe arrière et pliez le genou avant.
- Ne vous penchez pas mais poussez le nœud de ceinture en avant.

Variantes

- On frappe des pieds bien écartés soit après le blocage : GEDAN BARAI, soit, à l'entraînement, après avoir simplement tendu la main opposée en avant.
- On frappe aux trois niveaux.
- On peut également frapper avec NUKITE, TEISHO, etc.



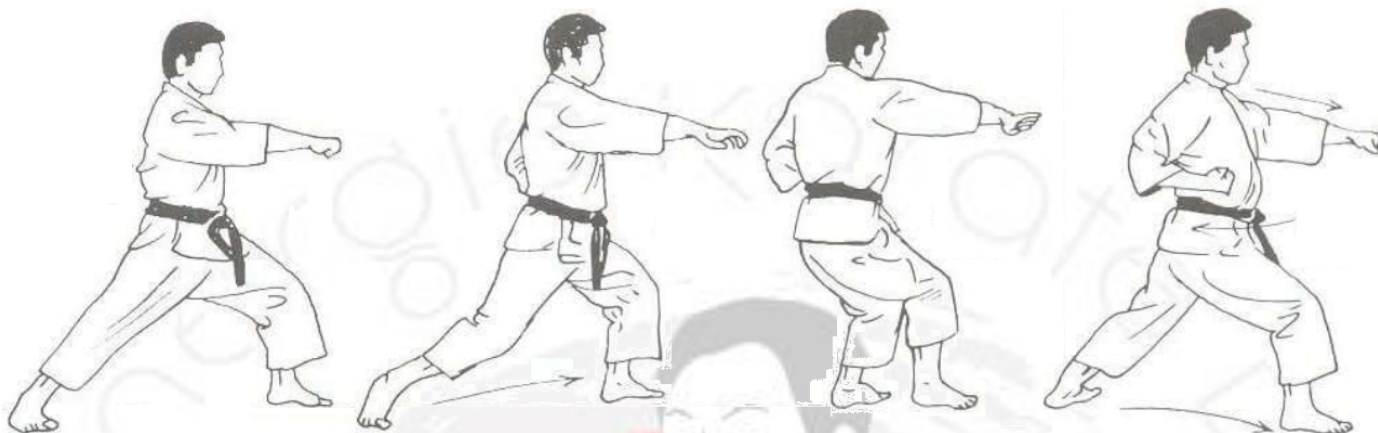


GYAKU ZUKI

逆突き

Coup de poing contraire, en avançant

3

**La technique**

On frappe du poing arrière, en avançant le pied contraire (opposé). Par exemple coup de poing droit, pied gauche en avançant. C'est la technique vue en page précédente mais au cours d'un déplacement.

Points clés

- Les mêmes que pour la technique précédente.
- Le déplacement du pied arrière se fait en arc de cercle vers l'avant, l'amenant près de la jambe d'appui avant de s'écarter largement (sinon vous perdez l'équilibre en frappant du poing).
- La technique s'exécute en deux temps : le premier est le déplacement du pied, le second est le coup proprement dit. Ne frappez pas avant que le pied ne se soit posé en avant.

Variantes

- La poitrine reste bien de face.
- On frappe aux trois niveaux.

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