



空
手
の
詳
細

ENERGIE KARATE-DO BRENOUILLE

KARATE NO SHOSAI

*Les détails
Du
Karaté*

JODAN AGE UKE (RECEPTION NIVEAU HAUT)

JODAN AGE UKE

上段揚げ受け

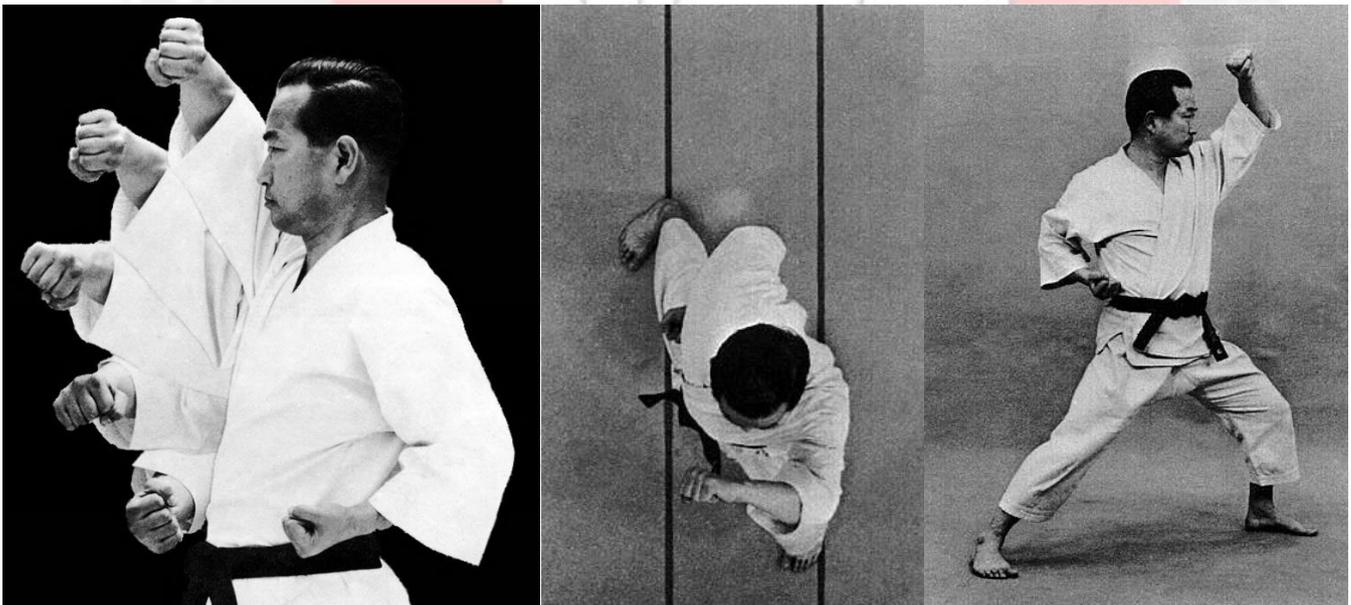
réception vers le haut en montant

Kanji	Lecture ON'YOMI Chinoise	Lecture KUN'YOMI Japonaise	Traduction
上	JO, SHO, SHAN	UE, -UE, UWA-, KAMI, A(GERU), -A(GERU), A(GARU), -A(GARU), A(GARI)	<i>Au-dessus de, en haut</i>
段	DAN, TAN		<i>Grade, classe, pas, escalier</i>
揚	YO	A(GERU), -A(GE), A(GARU)	<i>lever</i>
受	JU	U(KERU), -U(KE), U(KARU)	<i>Accepter, subir, prendre, obtenir, capturer, recevoir</i>
上段揚げ受け	JODAN AGE UKE		<i>Réception au niveau haut en levant</i>

Le terme **JODAN** est la combinaison des deux termes **JO** et **DAN** qui veut dire *niveau supérieur, partie supérieure, pont supérieur, rangée supérieure, grade supérieur...*

Le terme **AGE** vient du verbe **AGERU** qui signifie *soulever, élever, augmenter, hisser...*

Le terme **UKE** vient du verbe **UKERU** qui signifie *recevoir, obtenir, soutenir, souffrir, ressentir, attraper, subir, accepter...*



NAKAYAMA MASATOSHI (SHOTOKAN) tiré du livre DYNAMIC KARATE.

On rejette vers le haut une attaque visant la tête, à l'aide de notre avant-bras, tranchant extérieur vers le haut.

En voici les points clés :

— Les dessins à droite de face et de profil (et les photos ci-après de NISHIYAMA) montrent la trajectoire et la rotation correctes du poing : il commence paume dirigée vers le haut (en bas) et termine pouce dirigé vers l'avant (en haut).

— L'axe de l'avant-bras est toujours un peu oblique : le poing est plus haut que le coude.

— Ne levez pas l'épaule. Ne sortez pas le coude.

— Le poing doit venir au-dessus de votre tête.

— Pour ajouter de la force au mouvement, on lève d'abord le poing ou la main opposée avant de les tirer en sens contraire (HIKITE). Les poings se croisent devant votre visage.

— La poitrine se tourne de 3/4 ou même de profil.

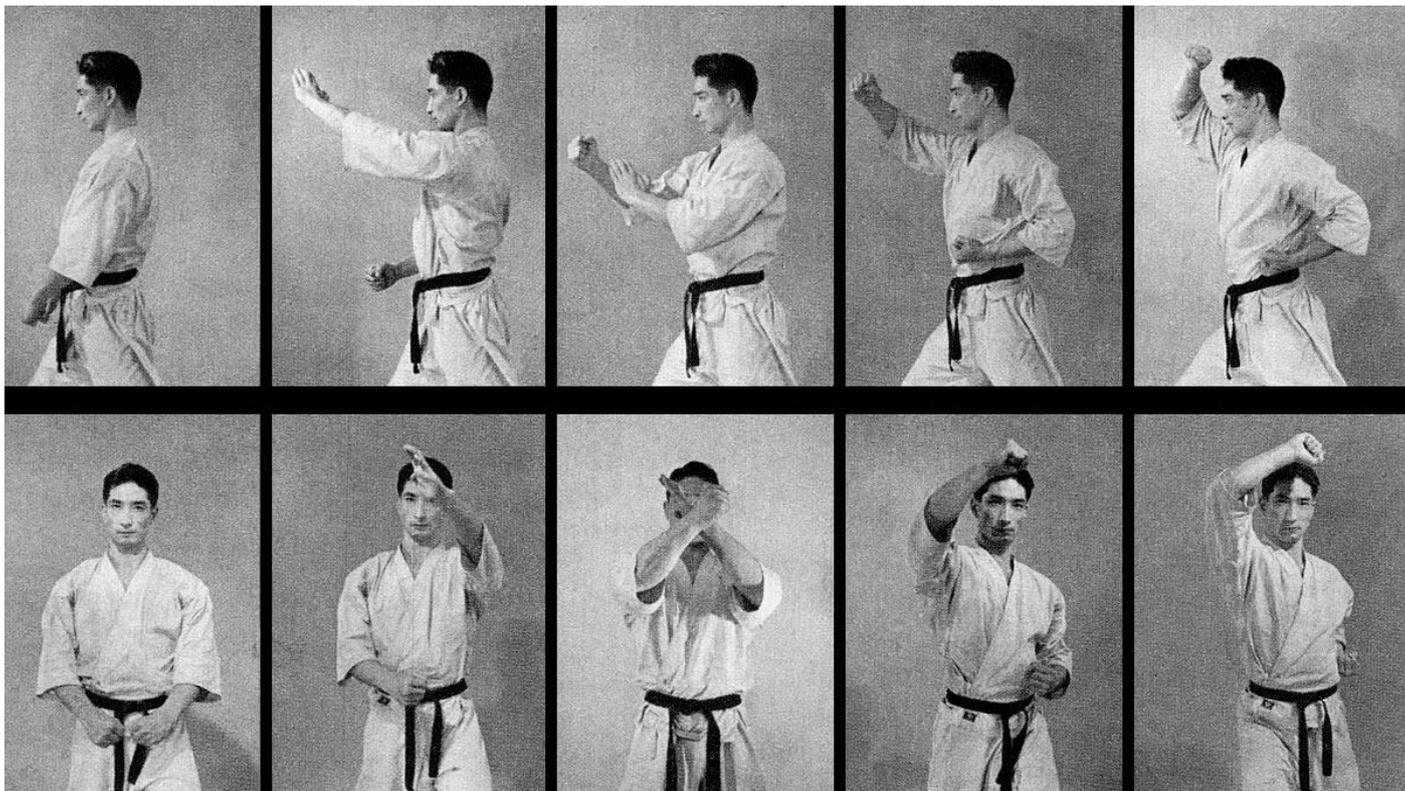
— Le poing s'arrête au-dessus de la tête vers l'avant.

— Le dessin ci-dessous illustre un blocage à partir de YOI, en reculant, c'est-à-dire comme vous devrez le faire en exercice du KIHON IPPON KUMITE.



Il est possible d'exécuter JODAN AGE UKE dans toutes les positions.





NISHIYAMA HIDETAKA (SHOTOKAN)



JODAN AGE UKE peut aussi être utilisé comme un mouvement offensif...
NAKAYAMA MASATOSHI dans le livre « Best Karate 2: Fondamentaux »

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