



空  
手  
の  
詳  
細

# ENERGIE KARATE-DO BRENOUILLE

## KARATE NO SHOSAI

*Les détails  
Du  
Karaté*

SHUTO UKE (RECEPTION DU TRANCHANT DE LA MAIN)

SHUTO UKE

手刀受け

*Réception du tranchant de la main*

Kanji	Lecture ON'YOMI Chinoise	Lecture KUN'YOMI Japonaise	Traduction
手	SHU, ZU	TE, TE-, -TE, TA-	<i>Main</i>
刀	TO	KATANA, -GATANA, SORI	<i>Epée, sabre, couteau</i>
受	JU	U(KERU), -U(KE), U(KARU)	<i>Accepter, subir; répondre, prendre, obtenir, capturer, recevoir</i>
手刀受け	SHUTO UKE ou TEGATANA UKE		<i>Réception du tranchant de la main</i>

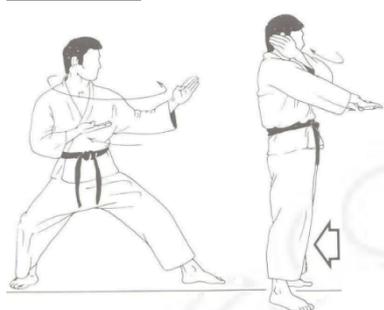
### La technique

Mouvement de l'intérieur vers l'extérieur : on arme (position préparatoire) une main à l'oreille, paume vers soi, et on balaye vers l'avant et le côté opposé (extérieur). En balayant la main tourne et arrive paume vers le bas.

### Points clés

- Le coude reste toujours fléchi. N'étendez pas le bras.
- Restez très souple de la main et ne contractez qu'à la fin (KIME).
- Le coude pointe vers le sol à la fin du mouvement.
- Ne levez pas l'épaule du bras qui frappe.
- Notez le rôle de balancier joué par la main opposée, que l'on tend devant soi avant de faire HIKITE.
- Appuyez le mouvement avec la force des hanches (rotation).
- Serrez les doigts et pliez le pouce.
- Le dessin E illustre la trajectoire et la rotation correctes de la main, le coude servant de pivot.
- Notez que la main arrière ne fait pas un HIKITE complet mais vient se placer, paume vers le haut, au plexus.
- Ne sortez pas le coude, ne levez pas l'épaule, tournez la paume de la main avant au maximum vers le bas.
- La poitrine est de profil, la ligne des épaules dans le prolongement de la main avant.
- Exécutez le mouvement en « coup de fouet » (souplesse du poignet).



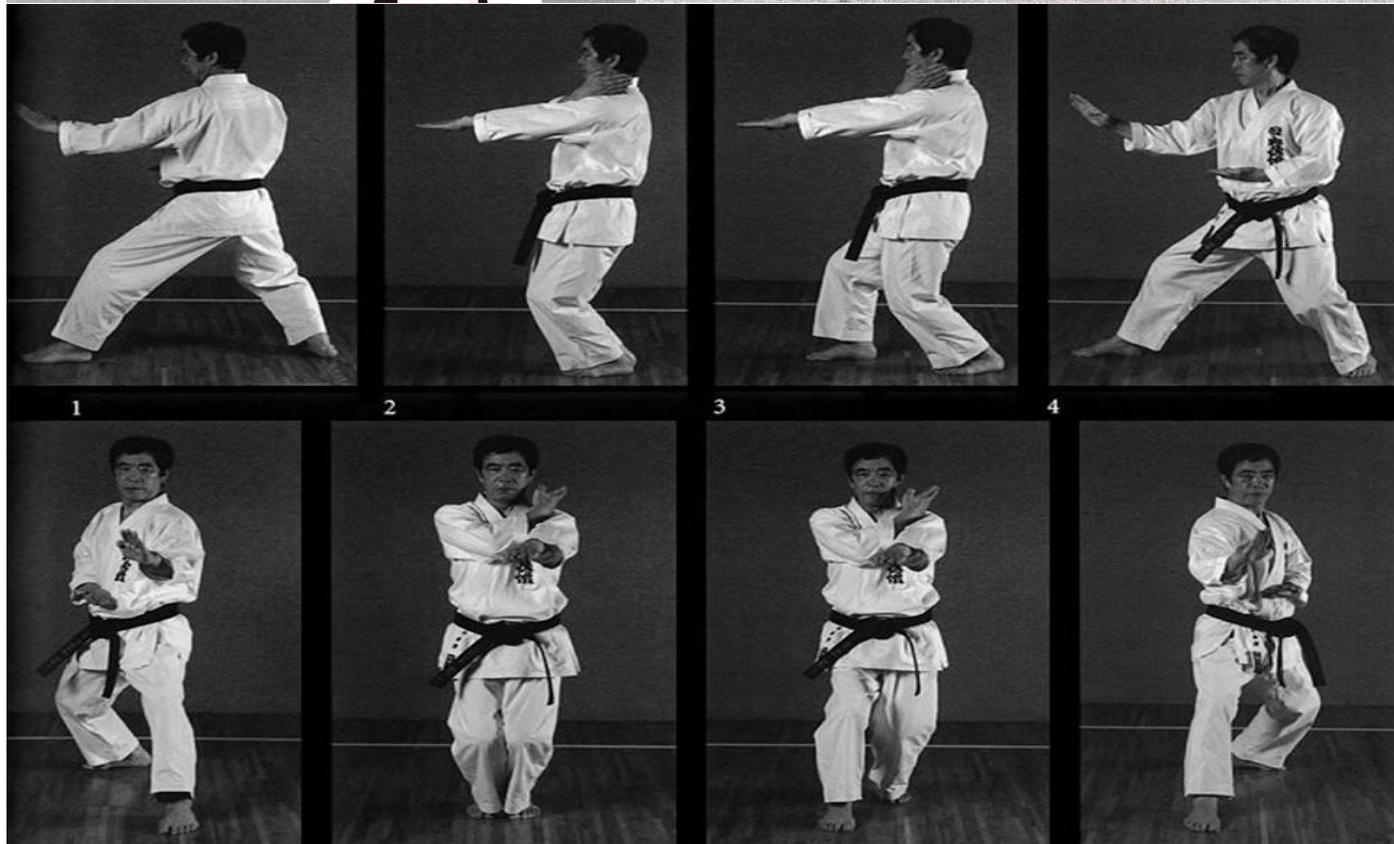
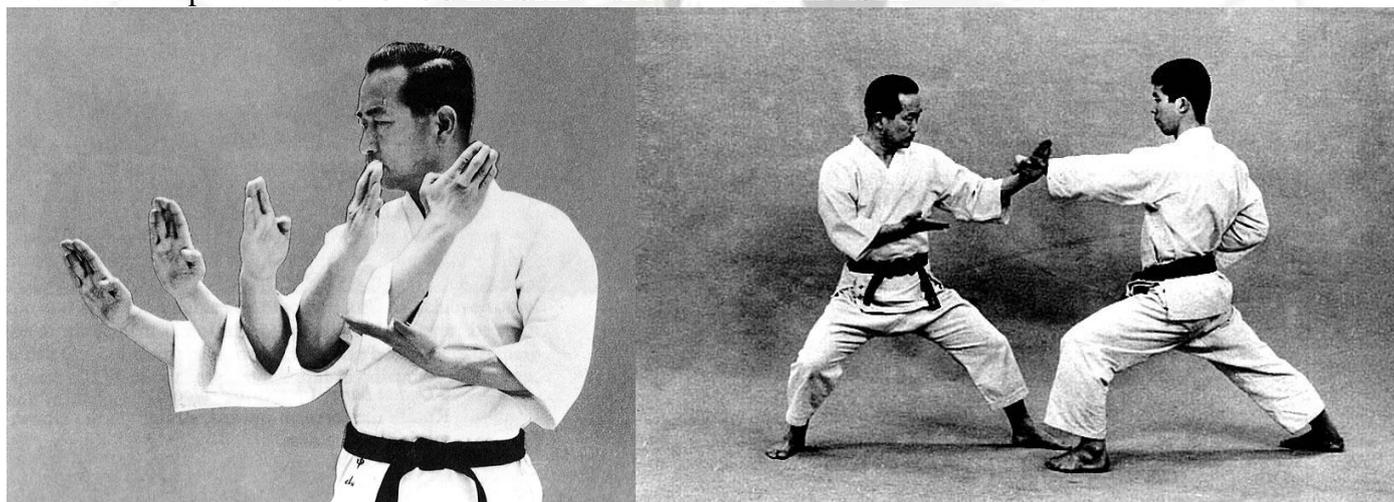
**Variantes**

— Cette technique est en général exécutée en position KOKUTSU ou NEKOASHI.

— On bloque CHUDAN (dans ce cas les doigts de la main qui bloque viennent à la hauteur de l'épaule avant) ou JODAN (dans ce cas la main remonte plus haut, mais l'angle du coude reste le même).

— Les dessins de gauche montrent un entraînement pour SHUTO UKE à partir de YOI, en reculant (notez la main armée à l'oreille et l'autre bien tendue en avant : les deux

mains exécutent un mouvement en sens contraire). Les dernières photos montrent le mouvement à partir de KOKUTSU DACHI et en reculant HIKI ASHI.



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