



空
手
の
詳
細

ENERGIE KARATE-DO BRENOUILLE

KARATE NO SHOSAI

*Les détails
Du
Karaté*

YOKO GERI (COUP DE PIED LATERAL)

YOKO GERI

横蹴り

Coup de pied latéral

Kanji	Lecture ON'YOMI Chinoise	Lecture KUN'YOMI Japonaise	Traduction
横	O	YOKO	<i>A côté de, de côté, côté, largeur, horizontal (par opposition à vertical), allongé,</i>
蹴	SHUKU, SHU	KE(RU)	<i>Donner un coup de pied</i>
横蹴り		YOKO GERI	<i>Coup de pied sur le côté</i>

Connu aussi sous le nom de **SOKUTO GERI** 足刀蹴り *coup de pied avec le tranchant*

La technique

On frappe du tranchant extérieur du pied (SOKUTO ou ASHI GATANA: du talon au petit orteil) en détendant latéralement la jambe. On frappe directement sur le côté ou vers l'avant, après une rotation sur la jambe d'appui (illustré).



Points clés

- On lève très haut le genou de la jambe qui va frapper en tournant un peu la cheville vers l'intérieur (donc différent de la préparation pour MAE GERI).
- Ce n'est qu'ensuite que l'on pivote sur le pied d'appui (sans lever le talon) en poussant de la jambe comme pour enfoncer du talon, droit devant soi.
- Pivotez en sens contraire et ramenez le pied, genou toujours bien levé, avant de le poser.
- Frappez dans le plan vertical qui contient votre jambe d'appui, le talon légèrement plus haut que les orteils. Cambrez-vous et restez le plus droit possible.
- Ne lancez pas les bras vers le haut.

Variantes

— On frappe aux trois niveaux : si l'on frappe GEDAN (à la cheville de l'adversaire), cette technique est appelée FUMIKIRI.



— On peut frapper du pied avant, après avoir rapproché ou croisé le pied arrière (TOBIKONDE YOKO GERI ou MAE ASHI YOKO GERI), ou sur place.



— On étudie cette technique en KEKOMI en poussant avec force les hanches dans la direction du coup (pour enfoncer) et en KEAGE en lançant davantage le pied circulairement vers le haut (pour rejeter vers le haut). La technique en KEAGE peut servir à bloquer un coup de poing (le buste reste plus vertical que pour KEKOMI).



— Les dessins suivants montrent une position préparatoire intéressante pour cette technique : on est debout, plante du pied levé contre le genou de la jambe d'appui, genou pointé vers la cible.

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

