



ENERGIE KARATE-DO BRENOUILLE

空
手
の
詳
細

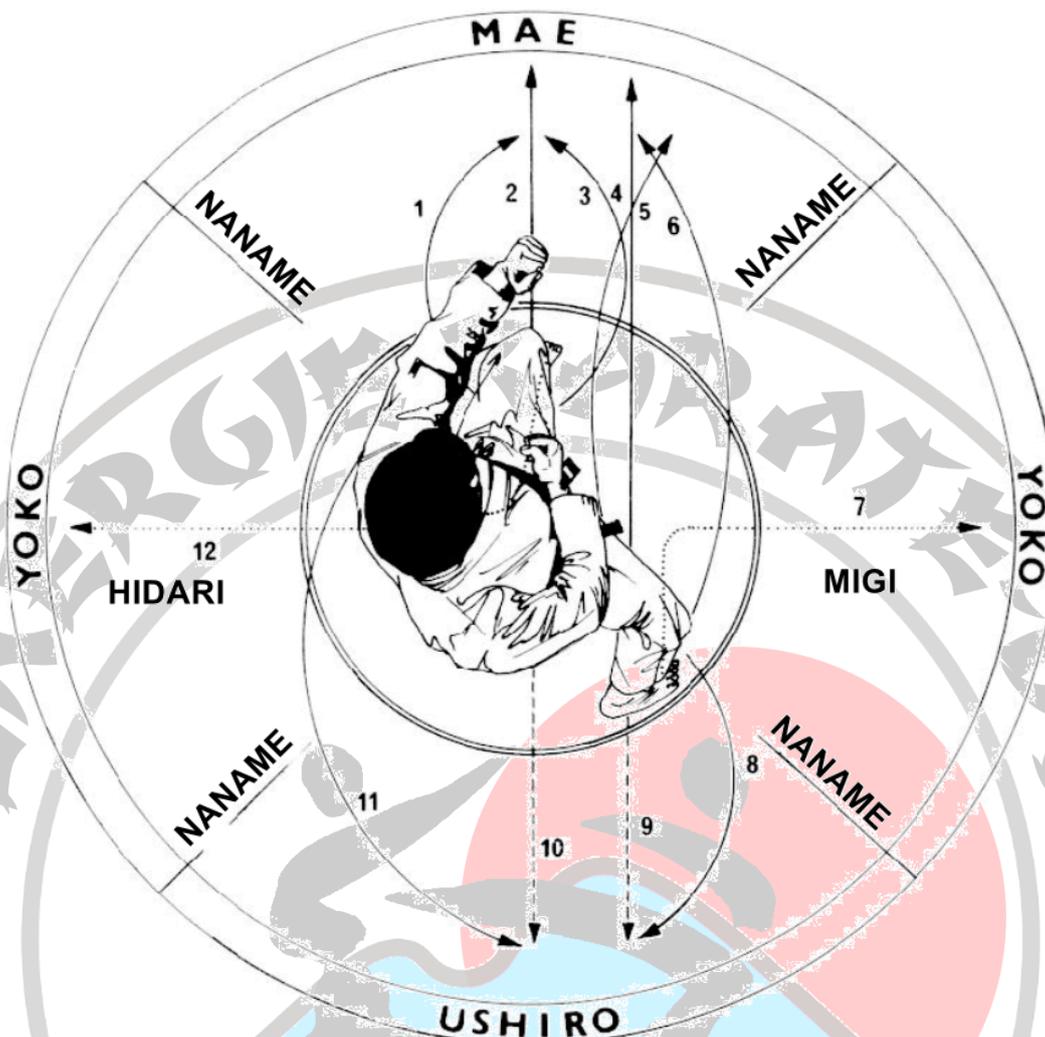
KARATE NO SHOSAI

*Les détails
Du
Karaté*

LES DIRECTIONS

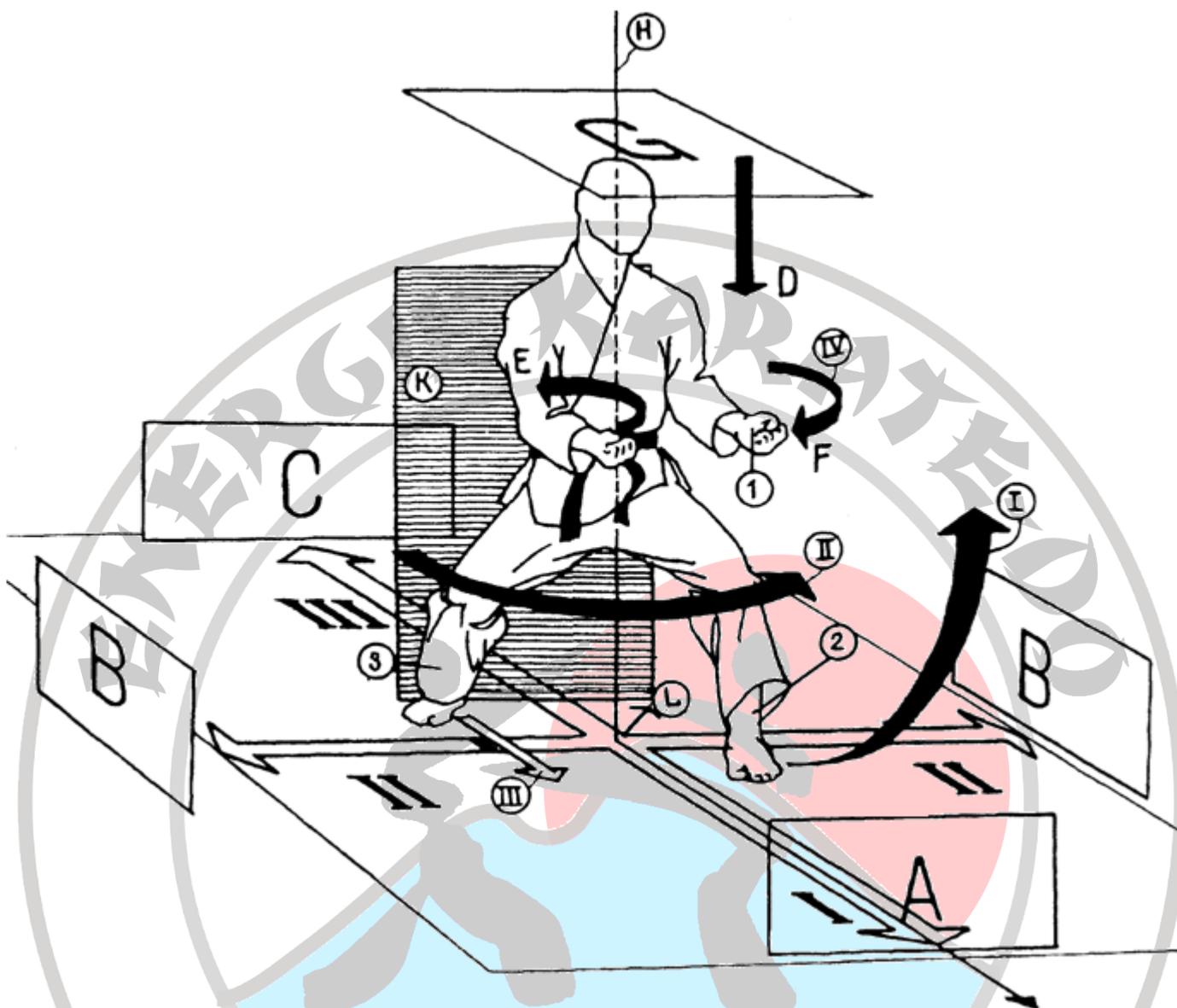
HO 方 *Direction*

Kanji	Lecture ON'YOMI Chinoise	Lecture KUN'YOMI Japonaise	Traduction
前	ZEN	MAE, -MAE	<i>Devant, avant</i>
後	GO, KO	ATO, USHIRO	<i>Derrière, précédent</i>
横	O	YOKO	<i>Latéral, côté</i>
斜め	SHA	NANAME	<i>Oblique, incliné, diagonal</i>
左	SA, SHA	HIDARI	<i>Gauche</i>
右	U, YU	MIGI	<i>Droite</i>
回り	MAWARI		<i>Rotation, circonférence</i>
回し	MAWASHI		<i>Circulaire</i>
逆	GYAKU, GEKI	SAKA, SAKA(SU), SAKA(RAU)	<i>Inverse, opposé</i>
裏	RI	URA	<i>Côté opposé, verso, dedans, envers</i>
方	HO	KATA, -KATA, -GATA	<i>Direction, chemin, côté</i>
歩	HO, BU, FU	ARU(KU), AYU(MU)	<i>Marcher, compter les pas</i>



Voici illustré sur le dessin ci-dessus les différentes techniques de frappe avec les jambes avant ou arrière :

- 1) MAE ASHI MAWASHI GERI ou KIZAMI MAWASHI GERI (coup de pied circulaire du pied avant)
- 2) MAE ASHI MAE GERI ou KIZAMI MAE GERI (coup de pied vers l'avant du pied avant)
- 3) MAE ASHI GYAKU MAWASHI GERI ou KIZAMI GYAKU MAWASHI GERI (coup de pied circulaire inversé du pied avant)
- 4) MAE GERI (coup de pied vers l'avant du pied arrière)
- 5) GYAKU MAWASHI GERI (coup de pied circulaire inversé du pied arrière)
- 6) MAWASHI GERI ou MIKAZUKI GERI (coup de pied circulaire du pied arrière ou coup de pied en croissant de lune du pied arrière)
- 7) YOKO GERI ou SOKUTO GERI (coup de pied latéral du pied arrière ou coup du tranchant de pied sur le côté avec le pied arrière)
- 8) USHIRO MAWASHI GERI (coup de pied circulaire vers l'arrière du pied arrière)
- 9) USHIRO GERI (coup de pied direct vers l'arrière du pied arrière)
- 10) MAE ASHI USHIRO GERI (coup de pied vers l'arrière avec le pied avant)
- 11) USHIRO URA MAWASHI GERI (coup de pied circulaire inversé vers l'arrière du pied avant)
- 12) MAE ASHI YOKO GERI ou KIZAMI YOKO GERI ou MAE ASHI SOKUTO GERI ou KIZAMI SOKUTO GERI (coup de pied latéral avec le pied avant)



- A - MAE - juste devant vous, plan frontal
- B - YOKO, horizontal, latéral, coté
- C - USHIRO - arrière, vers l'arrière
- G - UE - ci-dessus, au-dessus
- H - TATE - vertical
- K - GAIMAN à l'arrière
- L - NANAME - en diagonale
- HIDARI - gauche, à gauche
- MIGI - Droite, à droite
- 1 - MAE-TE - main avant
- 2 - MAE-ASHI - jambe avant. Identique à KIZAMI-GERI (impact avec la jambe avant)
- 3 - USHIRO-ASHI - jambe arrière

ORIENTATION DU MOUVEMENT (IMPACT) :

- I - MAE-NI - droit
- II - YOKO-NI - sur le côté
- III - USHIRO-NI - sur l'arrière
- E - UCHI - de l'intérieur vers l'extérieur
- F - SOTO - de l'extérieur vers l'intérieur
- D - OTOSHI - vers le bas (de haut en bas)

TRAJECTOIRES :

- I - AGE - ascendant, en levant, vers le haut
- II - MAWASHI - circulaire, horizontale
- III - KOMI - droit (droit devant)
- IV - UCHI - coup circulaire

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