



LES TECHNIQUES DE BLOCAGE (UKE)



Jodan Agé-uké :

Blocage de l'avant bras en remontant.

Cette technique utilise le réflexe naturel qui consiste à se protéger en levant le bras lors que l'on craint un coup venant de haut en bas sur la tête ou au visage (ex : coup de bâton, jodan oi-zuki).

Les mains se croisent devant le plexus, le poing du bras qui bloque monte, il y a rotation de l'épaule au kime alors que l'autre poing rejoint la taille en hikite et que la hanche participe au coup par une rotation directe. Exemple; Heian-Shodan (temps 7).



Gedan-barai :

Défense basse. Balayage de l'avant-bras pour contrer un coup de niveau bas (ex : mae-geri). La main d'appel descend vers le sol, poing fermé. Le poing monte à l'oreille et descend en arc de cercle jusqu'au genou de la jambe avant; le coude joue de pivot. L'autre poing revient en hikite à la taille. Les hanches participent au mouvement par une rotation inverse.

Ex: Héian -Shodan (temps 1).



Shuto-uke :

Blocage latéral du sabre de main. La défense typique du karaté, en position kokutsu-dachi, les deux mains ouvertes et droites. Main d'appel : pique; main qui bloque monte à l'oreille, paume vers elle.

Le tranchant de la main vient frapper latéralement (vers l'extérieur) le poignet ou coude de l'attaquant (attaque niveau moyen).

Rotation de l'avant-bras au kime pour que le tranchant de la main arrive au point d'impact. La main en hikite vient se placer au niveau du plexus, toujours en shuto (ou nukite). Comme pour le mouvement précédent, la hanche participe par une rotation inverse.

Ex :Heian Nidan (temps 12).



Soto-uke :

Blocage de l'avant-bras utilisant un mouvement circulaire de l'extérieur vers l'intérieur pour dévier l'attaque latéralement. Au moment de l'impact utiliser une vigoureuse action rotative de l'avant-bras.

L'avant-bras vient bloquer une attaque de niveau moyen (plexus) dans un balayage circulaire et légèrement descendant parti de l'extérieur et se terminant au niveau de l'épaule du bras qui fait hikite à la taille. Ex :Bassai Daï (temps 4).



Uchi-uke :

Blocage de l'avant-bras utilisant un mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur pour dévier l'attaque latéralement. Le poing part des côtes flottantes et monte jusqu'au niveau de l'épaule extérieure grâce à une rotation qui s'articule autour du coude. Les deux avant-bras se croisent au niveau du plexus. La main d'appel (pique aux yeux) vient se positionner en hikite à la taille. Les hanches participent au mouvement par une rotation inverse. Ex:Kanku Daï (temps 42).



Empi uke :

Blocage avec le coude, poings aux hanches. La plus connue est celle qui apparaît dans Heian Sandan .

LES TECHNIQUES DE BLOCAGE (UKE)

	<p><u>Gedan juji uke :</u> Blocage des mains bras croisés au niveau bas. On bloque à l'intérieur de la fourche constituée par le croisement des avant-bras au niveau des poignets.</p>
	<p><u>Haishu uke :</u> Blocage utilisant le dos de la main ouverte. Il se fait toujours dans un mouvement circulaire allant de l'intérieur vers l'extérieur, de profil par rapport à l'attaque.</p>
	<p><u>Haiwan nagashi uke :</u> Ce blocage nécessite peu de force. Il consiste à dévier avec le dessus de l'avant-bras une technique de poing directe en direction du visage (jodan oi zuki). Ex : Tekki Shodan</p>
	<p><u>Jodan juji uke :</u> Blocage des mains bras croisés au niveau du visage. Il consiste à rejeter une attaque vers le haut comme dans la technique jodan age uke. Cette technique peut aussi bien se faire les mains ouvertes que fermées. Dans le premier cas elle permet d'enchaîner très rapidement sur une saisie.</p>
	<p><u>Gedan jui uke :</u> Blocage bas des poignets croisés, en général contre un coup de pied. Ex : Heian Godan (temps 17)</p>
	<p><u>Kakiwake uke :</u> Blocage exécuté simultanément avec les deux bords externes des deux avant-bras en écartant généralement à hauteur moyenne. On écarte avec force de l'intérieur vers l'extérieur. Cette défense est conseillée pour se débarrasser d'une tentative de double saisie au col; on monte les avant-bras entre ceux de l'adversaire puis on les écarte vers l'extérieur, coudes en bas..La technique est exécutée avec poings fermés ou mains ouvertes, et se retrouve notamment dans le Kata Heian</p>
	<p><u>Mikazuki geri uke :</u> Balayage avec la plante du pied dans un mouvement circulaire en croissant de l'intérieur vers l'extérieur. Ex : Heian Godan .</p>
	<p><u>Morote uchi uke :</u> Blocage double renforcé par l'autre main sur l'avant bras. La trajectoire du blocage est la même que uchi uke : mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur pour dévier l'attaque latéralement. On retrouve cette technique dans de nombreux kata avec le renfort au niveau du coude et poing fermé . Cette technique se retrouve souvent dans les Kata Heian.</p>

LES TECHNIQUES DE BLOCAGE (UKE)



Morote tsukami uke :

Blocage effectué sur un coup de poing, par saisie simultanée des deux mains, en général au niveau moyen. La main avant balaye au niveau du coude tandis que la main arrière crochète le poignet de l'adversaire, le tout dans un mouvement circulaire de l'extérieur vers l'intérieur et de haut en bas.. Cette technique déséquilibre l'adversaire et peut être l'amorce d'une clé de bras.

Ex : Bassaïo Daï (temps 17).



Nami gaeshi :

Aussi nommé nami ashi. Balayage en remontant avec la plante du pied. Cette technique est caractéristique du kata Tekki Shodan où elle s'effectue à partir de la position kiba dachi. Le genou sert de pivot et tout en conservant le centre de gravité dans cette configuration il faut relever la plante du pied vers le bas-ventre dans un mouvement circulaire pour dévier un coup de pied bas (mae geri) vers le haut. Cette technique peut aussi être utilisée comme esquive sur une tentative d'attaque ou de balayage de la jambe.



Osae uke :

Blocage poussé avec la paume de la main du haut vers le bas où l'on cherche à dévier l'attaque vers le sol.

Ex : Heian Nidan



Otoshi uke :

Blocage avec le tranchant externe de l'avant-bras ou du poing, dans un mouvement du haut vers le bas pour dévier l'attaque vers le bas. Cette technique particulièrement puissante convient très bien à des attaques de bras au niveau moyen et au coup de pied latéral pénétrant (yoko geri kekomi).



Tate shuto uke :

Blocage du sabre de main vertical qui utilise une large trajectoire circulaire de l'intérieur vers l'extérieur en partant du flanc opposé.

Le blocage s'effectue avec la partie extérieure de l'avant bras, doigts vers le haut, poignet fortement plié. Le bras est tendu. On la retrouve dans Bassai Dai et Kanku Dai.



Teisho awase uke :

Blocage mains ouvertes au niveau bas en poussant vers le sol avec les deux poignets collés en formant une fourche avec les deux mains. Les paumes sont dirigés vers le bas.