

## Les attaques de pieds : KERI WAZA

Techniques qui visent à mettre un attaquant hors d'état de nuire.

Ces mouvements sont très puissants et ont une allonge impressionnante.

Mais les appuis se faisant sur un seul pied (voir sur aucun dans les coups de pied sautés), ils sont aussi beaucoup moins stables.

Pour des techniques de pied efficaces, plusieurs principes sont à respecter :

- La jambe d'appui doit être légèrement fléchi
- Le talon doit rester en contact avec le sol
- Le buste doit rester bien droit
- La hanche doit accompagner la frappe
- Le pied doit être ramené après l'impact

Ils peuvent être effectués avec la jambe avant ou la jambe arrière.

La jambe qui frappe peut-être reposée devant ou derrière.

Il y a 2 manières de porter le coup :

En **KEKOMI** : Coup le plus pénétrant possible.

A l'impact, la frappe est maintenue un instant.

En **KEAGE** : Coup fouetté.

Le pied est ramené dans sa position initiale sitôt le coup donné.

### MAE-GERI

Coup de pied direct vers l'avant, donné avec la jambe arrière.

La zone qui frappe est généralement le dessous des orteils (Arme naturelle **KOSHI**).

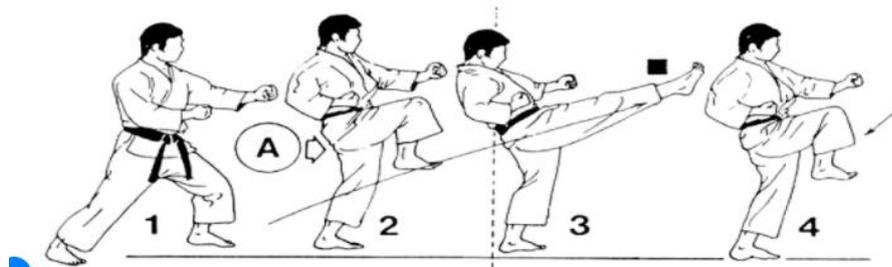
La jambe d'appui est légèrement fléchi, talon ancré dans le sol.

Le genou monte haut avant d'étendre la jambe en direction de la cible.

A l'impact, la hanche est poussée vers l'avant, donnant au mouvement force et vitesse.

Les orteils sont fortement fléchis tout au long de la technique.

Dès la frappe assénée, le pied revient très vite dans sa position initiale.



### Variantes :

**MAE-GERI-KEAGE** : coup de pied direct fouetté vers l'avant et remontant (Arme naturelle **KOSHI**).

Le pied est très rapidement ramené dans sa position de départ (genou levé) pour une éventuelle autre frappe ou simplement en protection.

## MAWASHI-GERI

Coup de pied circulaire donné de l'extérieur vers l'intérieur.

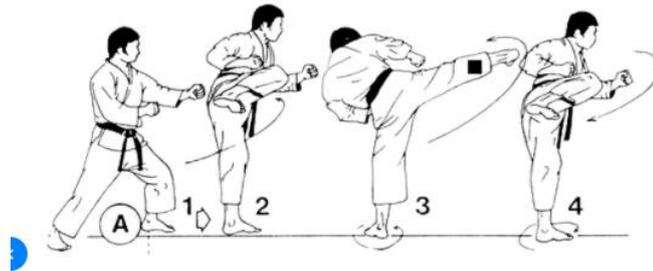
La zone qui frappe est généralement le dessus du pied (Arme naturelle HAISOKU), ou le dessous des orteils (Arme naturelle KOSHI).

Il peut être donné de la jambe avant (MAE-ASHI-MAWASHI-GERI ou KIZAMI-MAWASHI-GERI) ou de la jambe arrière (USHIRO-ASHI-MAWASHI-GERI).

Le buste doit rester le plus droit possible, voire même être poussé vers l'avant, et non vers l'arrière.

Le genou monte haut avant d'étendre la jambe en direction de la cible, en un mouvement fouetté, très vite ramené dans la position initiale.

A l'impact, la hanche est poussée vers l'avant, donnant au mouvement force et vitesse.



## YOKO-GERI

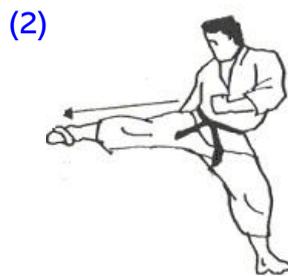
Coup de pied latéral avec le tranchant externe du pied (Arme naturelle SOKUTO), ou éventuellement le talon (Arme naturelle KAKATO).

Peut-être fouetté (YOKO-GERI-KEAGE (1)) ou pénétrant (YOKO-GERI-KEKOMI (2)).

Le corps est de face, la jambe d'appui légèrement fléchie. La hanche avance, le genou monte, le corps pivote pour arriver de profil, puis grâce à une forte poussée des hanches, le pied se détend vers la cible, avant d'être rapidement ramené dans sa position initiale.

Le buste doit rester le plus droit possible.

Peut être donné de la jambe avant (MAE-ASHI-YOKO-GERI) ou de la jambe arrière (USHIRO-ASHI-YOKO-GERI).

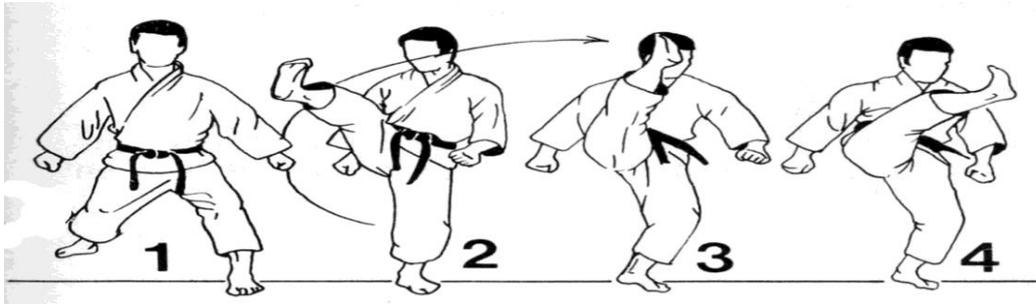


## MIKAZUKI-GERI

Coup de pied en croissant avec la plante du pied, dans un mouvement circulaire remontant, de l'extérieur vers l'intérieur (Arme naturelle **TEISOKU**).

Pour une frappe au niveau CHUDAN, ou pour un blocage de coup de pied.

Les épaules restent de face, l'impulsion part de la hanche.

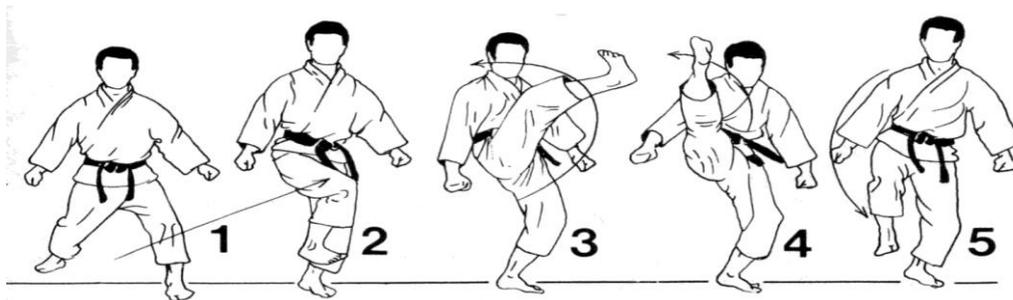


## URA MIKAZUKI-GERI

Il s'agit du coup de pied « MIKAZUKI GERI » effectué en sens inverse c'est-à-dire de l'intérieur vers l'extérieur.

La frappe s'effectue alors avec le tranchant externe du pied : **SOKUTO**

On Arme du côté opposé.



## USHIRO-GERI

Coup de pied direct vers l'arrière donné avec le talon (Arme naturelle **KAKATO**).

Le buste est penché dans la direction opposé au coup, et le regard dirigé vers la cible.

Il peut être fouetté (**KEAGE**) ou pénétrant (**KEKOMI**).

Il peut être donné de la jambe avant (**MAE-ASHI-USHIRO-GERI**) ou de la jambe arrière (**USHIRO-ASHI-USHIRO-GERI**).

**USHIRO-GERI-KEKOMI** : Frappe du talon ou du sabre du pied (Arme naturelle **KAKATO** ou **SOKUTO**), cheville pliée au maximum et orteils fortement relevés, en-dessous du genou. Très utile pour se libérer d'une saisie arrière.



## FUMIKOMI-GERI

Coup de pied écrasant donné obliquement avec le tranchant externe du pied, le talon ou la plante du pied (Arme naturelle **SOKUTO**, **KAKATO** ou **TEISOKU**).

L'attaque s'effectue au niveau du genou (devant, derrière ou sur le côté) ou en-dessous, et est capable de casser la jambe de l'adversaire.

Le corps est de profil, la jambe d'appui est légèrement fléchie.

La hanche et le genou de l'autre jambe montent très haut, puis d'une poussée des hanches vers l'avant, la frappe s'effectue avec une forte sensation d'écrasement vers l'ennemi.

Les orteils sont relevés tout au long de la technique.



### Formes dérivées :

**GEDAN-GERI** : frappe effectuée avec le tranchant interne du pied (Arme naturelle **ASHI-NO-NURA**), orteils tournés vers l'extérieur.

**SOKUTO-FUMIKOMI** : frappe effectuée avec le tranchant externe du pied (Arme naturelle **SOKUTO**).

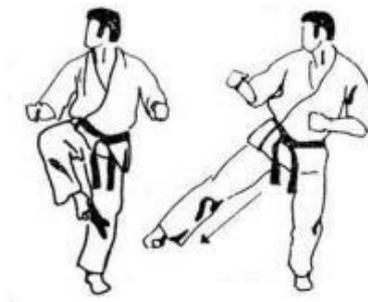
**KANSETSU-GERI** : frappe exécutée sur le côté extérieur ou intérieur du genou adverse dans le but de casser l'articulation ou de le faire tomber.

**USHIRO-FUMIKOMI** : Frappe du talon (Arme naturelle **KAKATO**) dirigée vers la cheville ou le pied de l'adversaire lors d'une saisie.

## FUMIKIRI GERI

Coup de pied bas, visant à "couper" l'adversaire, donné obliquement, du haut vers le bas, effectué avec le tranchant externe ou interne du pied (Arme naturelle **SOKUTO**).

Il ressemble à un puissant coup de hache, destiné à sabrer l'adversaire au niveau de la cheville ou du genou.



## TOBI-GERI

Coup de pied sauté.

Il en existe plusieurs variantes :

(1) **TOBI-MAE-GERI** : coup de pied sauté direct

La jambe arrière donne l'impulsion du saut, et la jambe avant se déplie devant vers le buste ou la tête de l'adversaire.

**TOBI-MAWASHI-GERI** : coup de pied sauté circulaire

La jambe arrière donne l'impulsion du saut, puis le buste pivote, la hanche s'ouvre et la jambe avant se déplie en arc de cercle vers le buste ou la tête de l'adversaire.

(2) **TOBI-USHIRO-GERI** : coup de pied arrière sauté

La jambe arrière donne l'impulsion du saut, puis le buste et les jambes pivotent à 180°, le talon de la jambe dirigé vers la cible.

**TOBI-USHIRO-MAWASHI-GERI** : coup de pied sauté circulaire arrière

La jambe avant donne l'impulsion du saut, puis le buste pivote, la hanche s'ouvre et la jambe arrière se déplie en arc de cercle au dernier moment vers le buste ou la tête de l'adversaire.

(3) **TOBI-YOKO-GERI** : coup de pied sauté latéral

La jambe arrière donne l'impulsion du saut, puis le buste pivote de profil, les membres se regroupent vers le bassin, puis la jambe la plus haute se déplie brutalement à proximité de la cible.

(1)



(2)



(3)



## ASHI BARAI

Technique de balayage effectuée avec le côté interne du pied (Arme naturelle *Ashi*).

Ce balayage peut s'effectuer sur l'intérieur ou l'extérieur de la jambe de l'adversaire, juste avant que son pied ne touche le sol.

Se décline de 2 façons :

(1) **MAE-ASHI-BARAI** : réalisé avec la jambe avant

(2) **USHIRO-ASHI-BARAI** : réalisé avec la jambe arrière, après pivot du corps

(1)



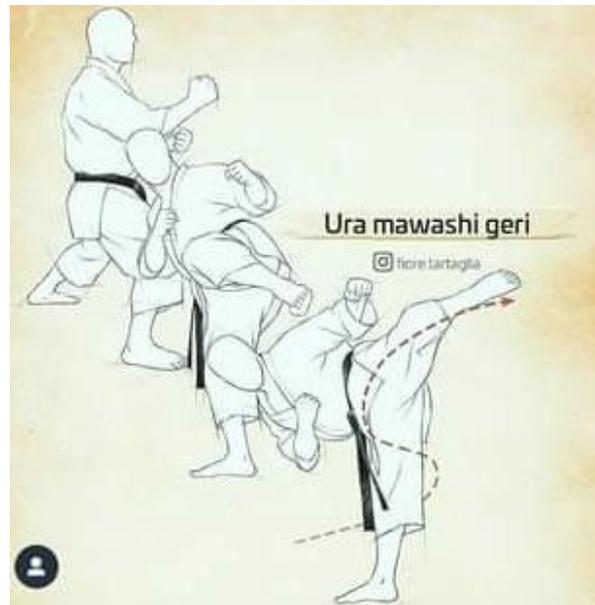
(2)



## URA-MAWASHI-GERI

Coup de pied en revers tournant donné avec la plante du pied (Arme naturelle **TEISOKU**) ou le talon (Arme naturelle **KAKATO**).

Coup de pied circulaire donné de l'intérieur vers l'extérieur, visant le plus souvent le visage. Nécessite un très gros travail de hanches.



## USHIRO-MAWASHI BARAI

Balayage tournant par l'arrière effectué avec le talon (Arme naturelle **KAKATO**) dans un large mouvement circulaire, visant la jambe ou le pied de l'adversaire.



Son exécution est très proche de l'USHIRO-MAWASHI-GERI mais son objectif est de faucher l'adversaire (et éventuellement de lui casser la jambe en visant l'articulation).



### **HIZA-GERI (ou HITSUI-GERI)**

Coup de genou de grand intérêt au corps-à-corps (Arme naturelle **HIZA**).

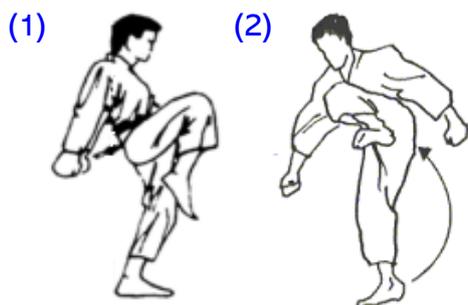
Les parties concernées par cette attaque sont préférentiellement le bas-ventre, le plexus, l'abdomen et les côtes.

La frappe s'effectue avec le genou arrière, buste de face.

Peut revêtir 2 formes :

(1) **MAE-HIZA-GERI** : frappe effectuée devant avec le lancement préalable de la hanche. Peut viser la tête.

(2) **MAWASHI-HIZA-GERI** : frappe circulaire effectuée de l'extérieur vers l'intérieur avec rotation de la hanche.



### **NAMI-GAESHI**

Coup de pied en vague, dans un mouvement remontant, avec la plante du pied (Arme naturelle **TEISOKU**).

La plante du pied remonte à l'intérieur des cuisses, permettant le balayage d'un coup de pied porté au bas-ventre.

La position de prédilection est le KIBA-DACHI.



### **KAKATO-GERI**

Coup de talon porté de haut en bas (Arme naturelle **KAKATO**).

Frappe écrasante du talon, qui monte avant de redescendre vers la cible.

Toutes les zones du corps peuvent être concernées par cette attaque.

