

Les attaques de poing : TSUKI WAZA

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

Ces mouvements ne sont pas très nombreux, mais on peut les décliner à l'infini en modifiant les déplacements et les zones d'attaque (JODAN, CHUDAN et GEDAN).

Les **TSUKIS** (ou ZUKIS) sont des coups de poings directs, le plus souvent suivant une trajectoire rectiligne.

Ils peuvent être effectués côté jambe avant (**attaques**), sur place ou en avançant, ou côté jambe arrière (**contre-attaque**) indifféremment.

CHOKU-ZUKI

Coup de poing direct avec rotation complète du poignet (Arme naturelle **KENTOS**).

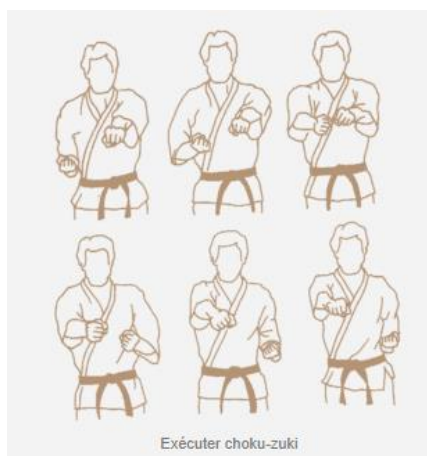
Il s'effectue sur place et est très rapide et puissant.

Le poing, paume vers le haut, part de la hanche et se dirige vers la cible en trajectoire rectiligne.

Le poignet effectue une rotation à 180° au moment de l'impact.

Le buste reste de face, les épaules restent basses, le coude ne s'élève pas.

Le 2^{ème} poing suit un trajet inverse pour venir en HIKITE.



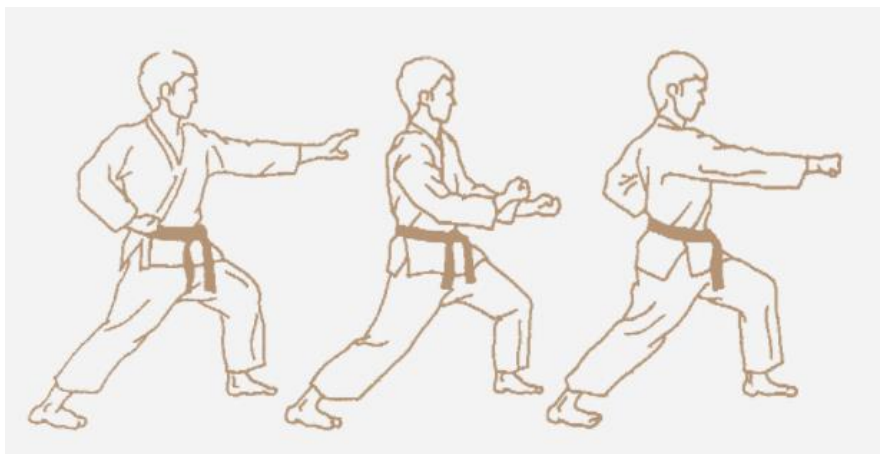
GYAKU-ZUKI

Coup de poing direct, avec le poing arrière, opposé à la jambe avancée (Arme naturelle **KENTOS**).
Attaque très rapide et puissante, en position ZENKUTSU-DACHI, avec rotation de la hanche et poussée de la jambe arrière.

Peut être réalisé sur place, ou avec un sursaut avant ou arrière (YORI-ASHI).

A l'impact, le buste est de face, et le deuxième poing est ramené en HIKITE.

Technique très efficace pour une contre-attaque.



OÏ-ZUKI (ou JUN-ZUKI)

Coup de poing direct avec un pas en avant (Arme naturelle KENTOS).

La position de départ est le ZENKUTSU-DACHI.

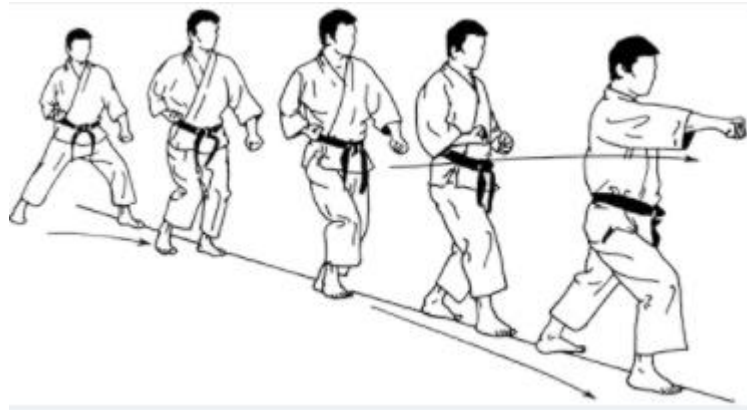
C'est un coup très puissant, par utilisation de l'énergie transmise par le pas en avant.

Le poing, paume vers le haut, part de la hanche, suit une trajectoire rectiligne et pivote à l'impact.

On frappe avec les KENTOS.

Le 2^{ème} poing revient en HIKITE.

Les hanches sont de face.



MAETE-ZUKI

Coup de poing avant sur place ou en glissant (YORI-ASHI) (Arme naturelle KENTOS, IPPON-KEN ou NAKADAKA-KEN).

Le buste reste de face par rapport à l'attaquant.

Pour une attaque au visage préférentiellement.



KIZAMI-ZUKI

Coup de poing avant sur place, ou en glissant (YORI-ASHI) permettant d'allonger la frappe (Arme naturelle **KENTOS**).

La position de départ est le ZENKUTSU-DACHI.

La rotation des hanches dans la direction du coup, amène le buste de profil, provoquant l'esquive du corps.

Coup très puissant qui vise généralement la tête, mais peut également descendre au niveau du coup ou du plexus, s'il est découvert.



NAGASHI-ZUKI

Coup de poing avant, avec esquive du corps juste avant l'impact (Arme naturelle **KENTOS**, **IPPON-KEN** ou **NAKADAKA-KEN**).

L'avancée de la hanche, qui permet une rotation du buste, lui confère allonge et puissance.

Pour des attaques au visage.



TATE-ZUKI

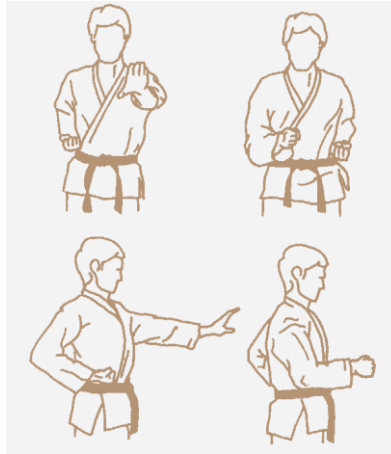
Coup de poing direct, avec rotation partielle du poignet, amenant le poing en position verticale (Arme naturelle **KENTOS**).

Il s'effectue sans déplacement préalable.

Le poing, paume vers le haut, part de la hanche et se dirige vers la cible en trajectoire rectiligne.

Le poignet effectue une rotation à 90° (1/4 de tour) au moment de l'impact.

Le 2^{ème} poing suit un trajet inverse pour venir en HIKITE.



URA-ZUKI

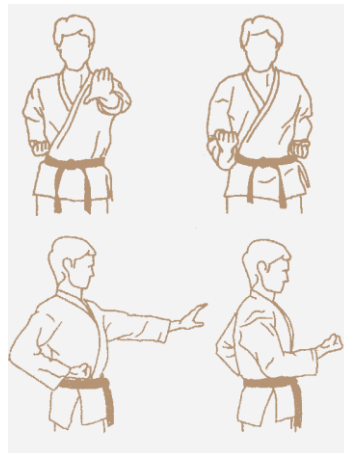
Coup de poing direct, paume tournée vers le haut. (Arme naturelle **IPPON-KEN**).

Le poing, paume vers le haut, part de la hanche et se dirige vers la cible en trajectoire rectiligne, sans rotation du poignet à l'impact.

Coup de faible puissance, qui nécessite plusieurs frappes successives pour être efficace.

On visera surtout le foie et les reins de l'adversaire.

Le 2^{ème} poing suit un trajet inverse pour venir en HIKITE.



KAGI-ZUKI

Coup de poing en crochet (Arme naturelle **KENTOS**).

Attaque qui permet de frapper dans un plan parallèle à celui de la poitrine.

La position de prédilection est le KIBA DASHI.

Le poing part de la hanche, et frappe en vrillant à l'impact. A ce moment, le poing ne dépasse pas le côté opposé du corps, et est légèrement en dessous du niveau du coude, donnant à l'avant-bras une légère pente descendante.

Technique très efficace au corps à corps, car attaque très proche et latérale par rapport à l'adversaire.



MAWASHI-ZUKI (ou FURI-ZUKI)

Coup de poing circulaire de l'extérieur vers l'intérieur (Arme naturelle **HEI-KEN**).

Ce coup s'accompagne d'une rotation du buste, qui s'arrête aux 3/4 face.

Le poing part de la hanche, suit une trajectoire courbe, vers le visage ou le tronc de l'adversaire.

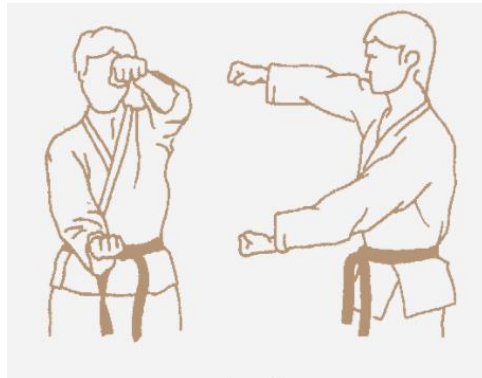
A l'impact, le poing a réalisé une rotation de 180° et arrive paume vers le bas.

Cette frappe vise les parties hautes (tempes, oreilles, mâchoire) ou basses (côtes, foie, reins) de l'adversaire.



YAMA ZUKI

Double coup de poing en forme de U. Le nom de cette technique vient de la forme que donnent les bras et le buste qui ressemble à l'idéogramme correspondant à yama qui veut dire montagne. Cette technique d'attaque est souvent conçue comme une attaque et un blocage simultané. On la retrouve dans le kata BASSAI DAI



MOROTE-ZUKI

Coup porté avec les 2 poings simultanément, avec la même puissance. Permet de frapper 2 uppercuts (CHOKU-ZUKI) au niveau CHUDAN ou JODAN (Arme naturelle KENTOS, IPPON-KEN ou NAKADAKA-KEN).

Cette technique peut revêtir 5 formes :

(1) HEIKO-ZUKI :

Les 2 poings arrivent au même niveau, sur un plan horizontal et en trajectoire droite. A l'impact, les 2 poings sont espacés de quelques centimètres, paume vers le bas, avec un buste de face.

Les poings partent de chaque hanche.

(2) HASAMI-ZUKI :

Les 2 poings frappent en ciseaux, à partir d'une trajectoire circulaire de l'extérieur vers l'intérieur. A l'impact, les 2 poings sont situés sur la même ligne, de part et d'autre du corps de l'adversaire (flancs, visage, cou).

Les poings partent de chaque hanche, paume vers le ciel, avec rotation de 180° des poignets à l'impact.

(3) MOROTE-URA-ZUKI :

Les 2 poings frappent en même temps, au même niveau, sur une trajectoire ascendante.

Les poings partent de chaque hanche, paume vers le ciel et frappent dans cette position.

(4) AWASE-ZUKI :

Les 2 poings frappent simultanément et verticalement sur 2 niveaux différents.

La paume du poing supérieur est dirigée vers le bas, et celle du poing inférieur, vers le haut.

Le buste reste de face.

Les poings partent de chaque hanche, ou du même côté.

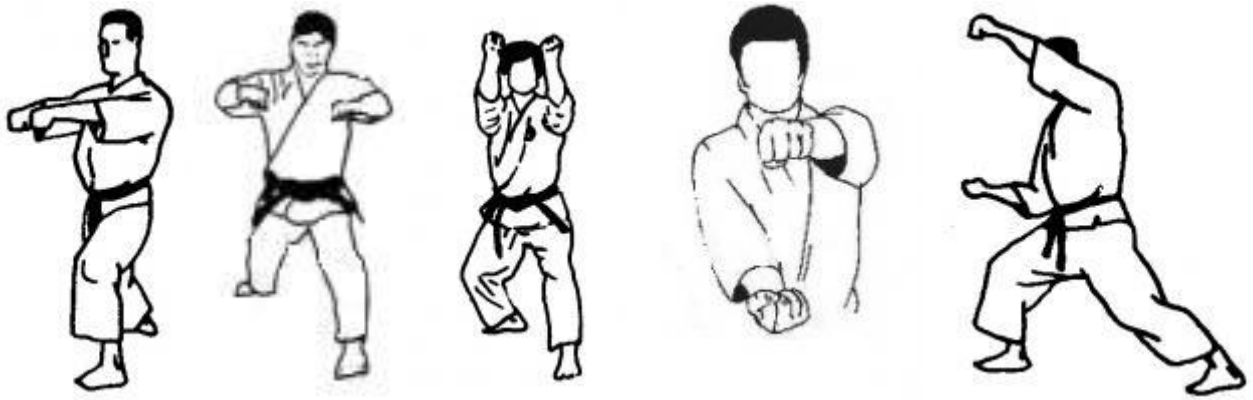
(5) YAMA-ZUKI :

Les 2 poings frappent simultanément et verticalement sur 2 niveaux différents.

La paume du poing supérieur est dirigée vers le bas, et celle du poing inférieur, vers le haut.

La frappe s'accompagne d'une rotation des hanches, amenant le buste de profil à l'impact.

Les poings partent de la même hanche, l'un sur l'autre.



NUKITE

Coup direct effectué avec le bout des doigts, très douloureux pour celui qui ne le maîtrise pas (Arme naturelle NUKITE).

Pour des attaques des points vitaux.

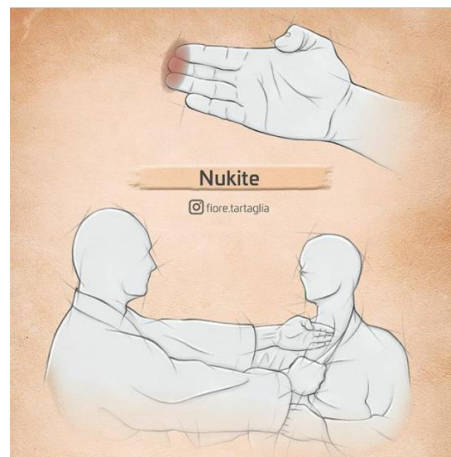
Revêt 4 formes :

GOHON-NUKITE : frappe avec les 5 doigts alignés sur un même plan

IPPON-NUKITE : frappe à 1 seul doigt

NIHON-NUKITE : frappe à 2 doigts, en fourchette ou en pince

YOHON-NUKITE, ou NUKITE : frappe à 4 doigts



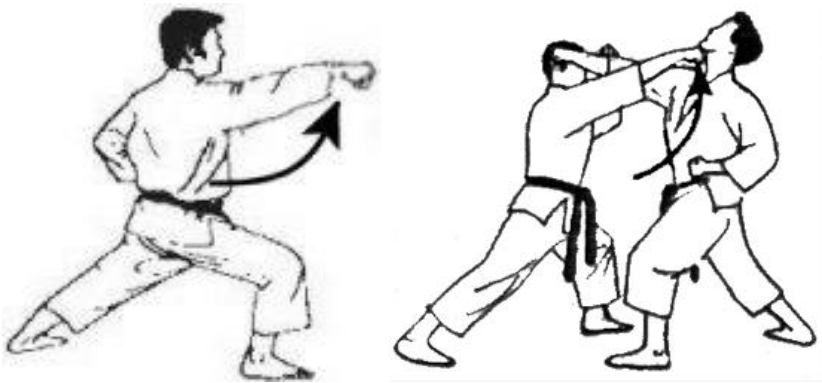
AGE-ZUKI

Coup de poing remontant sur une trajectoire circulaire.

On visera préférentiellement le menton, en frappant avec le dessus du poing (Arme naturelle **URAKEN**).

Le poing monte de la hanche, et effectue une rotation à 180° au moment de l'impact. L'épaule ne remonte pas.

Technique rapide et efficace utilisée le plus souvent en contre.



OTOSHI-ZUKI

Coup de poing donné suivant une trajectoire descendante.



YUMI-ZUKI

Coup de poing de l'arc.

Il combine une traction de poing arrière et une poussée de poing avant, comme si l'on tendait un arc japonais.

