

## Les percussions : UCHI 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 **UCHIS** sont des coups indirects, généralement suivant une trajectoire courbe.

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

### URAKEN-UCHI

Attaque circulaire avec le dos du poing (arme naturelle **URAKEN**).

Le bras est utilisé comme un fouet pour frapper du revers du poing.

Frappe rapide qui s'adresse surtout au visage, dans toutes les directions, frappée ou fouettée.

Le poing est en garde, devant vous, bras plié. Le bras se propulse vers l'avant, le poing effectue 1/4 de tour pour réaliser un mouvement fouetté à l'impact, avant de revenir aussi rapidement à son point de départ.

Variantes :

(1) **TATE-URAKEN-UCHI** : URAKEN sur un plan vertical, le plus souvent de haut en bas

(2) **URAKEN-SHOMEN-UCHI** : URAKEN visant la tête

(3) **YOKO-URAKEN-UCHI** : URAKEN sur un plan horizontal, de l'intérieur vers l'extérieur

(4) **SEIKEN-MAWASHI-UCHI** : URAKEN sur un plan horizontal, de l'extérieur vers l'intérieur



### SHUTO-UCHI

Attaque avec le sabre de la main ouverte, côté auriculaire (arme naturelle **Shuto**).

Le bras est pratiquement tendu, les doigts unis et serrés, y compris le pouce.

La trajectoire de la main est longue et circulaire, avec une préférence pour les attaques au cou et au visage.

Les coups portés peuvent être fouettés, brossés ou appuyés.

Il en existe 3 formes :

**MAWASHI-SHUTO-UCHI** : le mouvement va de l'intérieur vers l'extérieur

**SOTO-SHUTO-UCHI** : le mouvement va de l'extérieur vers l'intérieur

**HASAMI-SHUTO-UCHI** : double coup de sabre en ciseaux



## TETSUI-UCHI

Attaque circulaire avec la main en marteau (arme naturelle TETSUI).

Frappe multidirectionnelle très puissante.

Les zones visées sont : le plexus, le visage, les côtes, les clavicules, le crâne...

Variantes :

**MOROTE-TETSUI-UCHI** : double TETSUI au niveau des flancs de l'adversaire.

**HASAMI-TETSUI-UCHI** : double coup marteau indirects en ciseaux.



## EMPI-UCHI (ou HIJI-UCHI)

Frappe effectuée avec le coude (arme naturelle EMPI).

Coup relativement puissant dès lors qu'il est donné avec l'appui total du corps.

Variantes :

(1) **MAE-EMPI-UCHI** : coup de coude circulaire vers l'avant

(2) **OTOSHI-EMPI-UCHI** : coup de coude écrasant vers le bas, pour asséner un coup à un adversaire au sol

(3) **TATE-EMPI-UCHI** : coup de coude remontant, visant essentiellement le menton ou le plexus

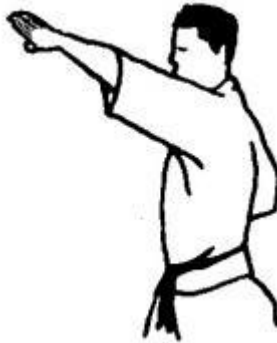
(4) **USHIRO-EMPI-UCHI** : coup de coude arrière, pour se dégager d'une saisie arrière. Le coup portera au niveau des côtes flottantes.

(5) **YOKO-EMPI-UCHI** : coup de coude sur les côtés, en ligne directe



### HAITO-UCHI

Attaque avec le tranchant interne de la main ouverte, côté pouce (arme naturelle **HAITO**).  
Frappe directe au visage et au cou, ou contre-attaque après blocage ou saisie.



### TEISHO-UCHI

Attaque avec le talon de la paume de la main (arme naturelle **TEISHO**).  
Percussion très puissante, qui peut toucher toutes les parties du corps.  
Peut être utilisée en frappe multidirectionnelle, en poussée ou en pression.

Variantes :

**HASAMI-TEICHO-UCHI** : doubles coups indirects des paumes de mains en ciseaux



### KOKEN-UCHI (ou KAKUTO-UCHI)

Attaque avec le dessus du poignet plié (arme naturelle **KAKUTO**).  
Attaque en mouvement circulaire ascendant ou horizontal, de l'intérieur vers l'extérieur.  
Le poignet doit être fortement replié sur l'avant-bras à l'impact.



## HAÏSHU-UCHI

Attaque avec le dos de la main ouverte (arme naturelle HAISHU)

Les doigts sont tendus et serrés, pouce compris.

Le mouvement est circulaire, de l'intérieur vers l'extérieur.

