

## Les Défenses : UKE

Les blocages ont une fonction double : parer une attaque et préparer une riposte.  
Certains **UKE** peuvent être si puissants qu'ils suffisent à déstabiliser l'adversaire.

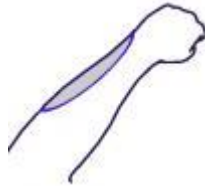
On distingue 2 approches de ces défenses :

- Le **GO NO SEN** : blocage d'une attaque, puis contre-attaque
- Le **SEN NO SEN** : attaque préventive et anticipée

Ces défenses sont le fondement même de l'état d'esprit du Karatéka, qui n'attaque pas, mais se défend.

### GEDAN-BARAI

Défense basse par un mouvement de balayage avec la partie externe de l'avant-bras.



Pour contrer une attaque de niveau moyen (CHUDAN).

Le poing qui va contrer est fermé. Il monte à l'oreille opposée et redescend en arc de cercle jusqu'au genou de la jambe avant, le coude pivotant.

L'autre poing, au départ tendu devant vous paume vers le bas, revient en HIKITE à la taille, avec un mouvement de hanche en rotation inverse, corps légèrement de profil.

Le poing qui contre glisse le long du bras tendu.

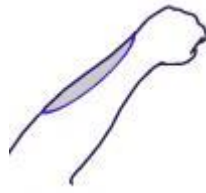
### GEDAN-UCHI-BARAI

GEDAN BARAI de l'extérieur vers l'intérieur.



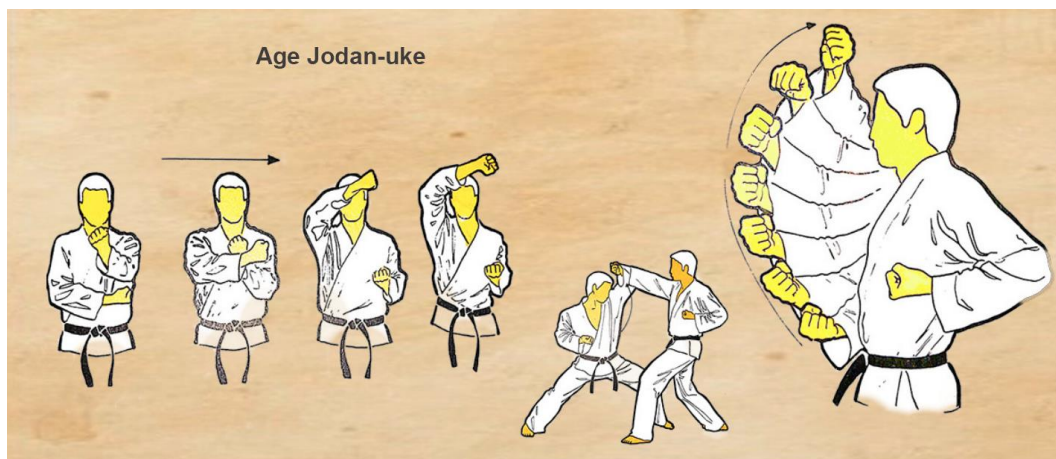
## JODAN-AGE-UKE

Blocage vers le haut, effectué avec la partie externe de l'avant-bras.



Pour se protéger d'une attaque venant du haut, au niveau de la tête ou du visage. Le poing de l'avant-bras qui va bloquer monte vers le visage, l'autre bras descend jusqu'à être en HIKITE.

Les 2 mains se croisent au niveau du plexus, de façon à ne jamais découvrir la ligne médiane. L'épaule pivote, la hanche tourne, le corps se retrouve légèrement de profil.



## SOTO-UDE-UKE

Blocage avec le côté externe de l'avant-bras réalisant un mouvement circulaire de l'extérieur vers l'intérieur, sur un plan horizontal.



L'armé se fait au niveau de l'épaule, légèrement sur l'arrière.

Le poing termine sa course devant vous, au niveau de l'épaule opposée, avec rotation de l'avant-bras au moment de l'impact.

Bras et avant-bras forment un angle d'environ 90° tout au long de la technique.

La hanche effectue une rotation directe, et le buste termine en légère esquive, pour être de trois quart en position finale.

Le deuxième bras, se tend devant vous, en protection pendant l'armé, puis est ramené en HIKITE vigoureusement.



## UCHI-UDE-UKE

Blocage avec la partie interne de l'avant-bras, dans un mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur.

Pour esquiver une attaque de niveau CHUDAN, en s'écartant de l'axe de frappe.

Le poing part des côtes et monte jusqu'au niveau de l'épaule extérieure, grâce à une rotation du coude.

L'autre poing, au départ tendu devant en protection, vient en HIKITE, les 2 bras se croisant au niveau du plexus.

Les hanches effectuent une rotation inverse. Au final, le buste est légèrement de profil.



## SHUTO-UKE

Blocage latéral avec le sabre de la main.

Les 2 mains sont ouvertes et droites.

La main qui bloque monte à l'oreille, les 2 coudes se touchent alors. Puis le tranchant de la main vient frapper le coude ou le poignet de l'attaquant, latéralement vers l'extérieur, avant-bras en rotation.

La main en HIKITE se place au niveau du plexus, paume vers le haut.

La hanche travaille en rotation inverse.

La position de prédilection est le KOKUTSU-DACHI.

Ce blocage peut s'effectuer aussi bien au niveau JODAN qu'au niveau CHUDAN.



### **OSAE-UKE**

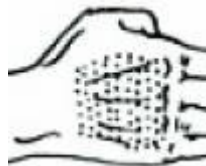
Blocage poussé avec la paume de la main dirigée vers le bas, dans un mouvement descendant. Technique permettant de dévier une attaque de poing ou de pied niveau CHUDAN, vers le sol. S'accompagne d'un léger mouvement de recul pour absorber l'attaque de face.



**OSAE UKE**

### **HAISHU-UKE**

Blocage avec le dos de la main ouverte, doigts et pouces serrés.



Se pratique toujours dans un mouvement circulaire, de l'intérieur vers l'extérieur. Peut se faire niveau JODAN (visage) ou CHUDAN (moyen).

Pour parer une attaque circulaire de pied ou une attaque directe de poing. Le karatéka se trouve de profil par rapport à l'attaque.



**HAISHU UKE**

## TEISHO-UKE

Blocage main ouverte, avec la partie charnue de la main, doigts pointés vers le haut.



Utilisable contre les frappes de pieds ou de poings à tous les niveaux (JODAN, CHUDAN, GEDAN), dans toutes les directions.

Peut être réalisé à 1 main ou à 2 mains.



TEISHO UKE

## JUJI-UKE (ou KOSA-UKE)

Défense double avec les deux bras croisés.

Cette technique peut s'effectuer mains ouvertes, ou poings fermés.

### JODAN JUJI-UKE :

- Blocage des mains, bras croisés au niveau du visage.
- Permet de parer une attaque vers le haut, et d'enchaîner rapidement une saisie.

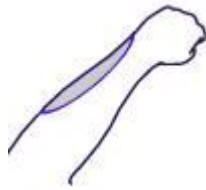


### GEDAN JUJI-UKE :

- Blocage bas des poignets croisés.
- Permet de parer un coup de pied.

## KAKIWAKE-UKE

Blocage double réalisé avec les bords externes des avant-bras, à hauteur moyenne.

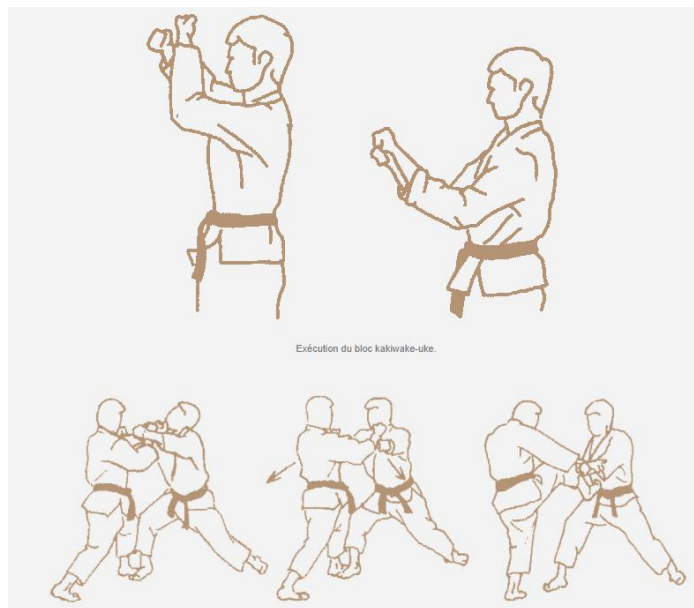


Il s'agit d'écarter avec force de l'intérieur vers l'extérieur, coudes en bas, sur une double saisie au col.

Cette technique peut être effectuée poings fermés ou mains ouvertes.

Monter les poings rapidement, en croisant les bras devant vous, paumes dirigées face à vous.

Puis écarter les bras en effectuant une rotation des poignets vers l'extérieur.



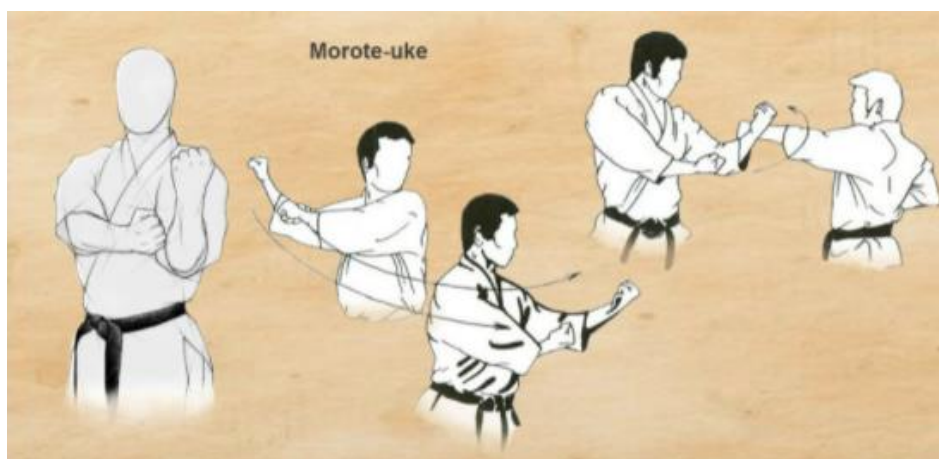
## MOROTE-UCHI-UKE

Défense double, bras arrière en protection. Le blocage est renforcé par l'autre main sur l'avant-bras.



On effectue un mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur pour dévier une attaque niveau CHUDAN latéralement.

Un bras exécute UCHI-UDE UKE, pendant que l'autre (main ouverte ou fermée) vient renforcer le blocage au niveau du côté interne de l'avant-bras, juste au-dessus du coude.



## HEIKO-UKE

Défense double avec les deux bras parallèles, sur une même ligne horizontale.



Pour contrer des attaques circulaires doubles.

En toute logique, une attaque en frappe double fera suite à cette parade.





## SUKUI-UKE

Blocage effectué main ouverte, pour venir ramasser la jambe de l'adversaire, comme si on écopait de l'eau avec la main. Littéralement, "défense en cuiller".

Pour parer une attaque de pied niveau moyen, pour déséquilibrer l'adversaire en soulevant sa jambe.

Il existe 2 variantes :

- **UCHI-SUKUI-UKE** : mouvement de l'intérieur vers l'extérieur
- **SOTO-SUKUI-UKE** : mouvement de l'extérieur vers l'intérieur

Cette technique s'accompagne d'une esquive latérale, afin de ne pas stopper brutalement le coup de pied, permettant ainsi de nombreuses ripostes simultanées à la saisie.



## NAGASHI-UKE

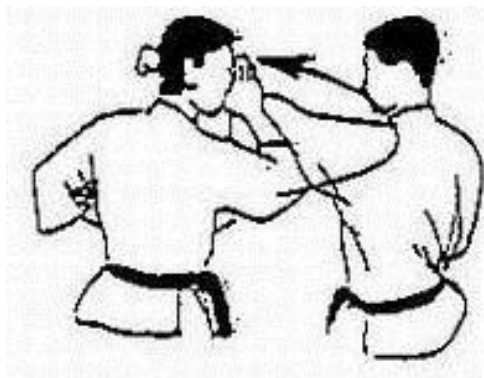
Défense "balayée" en accompagnant l'attaque adverse avec la main ou l'avant-bras.

L'objectif n'est pas de stopper l'attaque, mais de l'accompagner pour déstabiliser l'adversaire.

Cette technique s'accompagne d'un léger retrait de l'épaule arrière.

Peut s'effectuer main ouverte (**TE-NAGASHI-UKE**) ou poing fermé.

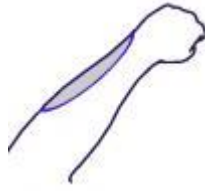
Pour dévier une attaque directe de poing au visage.





## OTOSHI-UKE

Blocage avec le tranchant externe de l'avant-bras dans un mouvement du haut vers le bas.



Cette technique est très puissante et permet de dévier des attaques de poings ou de pieds (YOKO-GERI) au niveau moyen, vers le bas.



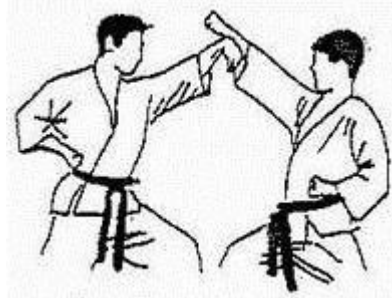
## KOKEN-UKE (ou KAKUTO-UKE)

Blocage avec le dessus du poignet plié.



Technique très puissante, mais très difficile à accomplir, car la partie utilisée est très réduite et le poignet doit être fortement plié au moment de l'impact.

Utilisée pour parer une attaque directe de poing au visage.



### **EMPI-UKE (ou HIJI-UKE)**

Blocage avec le coude, poings aux hanches.



Il peut être exécuté dans de multiples directions.  
Une parade du coude est surtout destinée à la protection du buste.



### **MANJI-UKE**

L'un des bras exécute un GEDAN-BARAI, et l'autre un JODAN-UCHI-UKE.

Défense utilisée pour contrer 2 attaques simultanées, l'une de face niveau bas, et l'autre provenant de derrière, niveau visage.

Le corps est de profil, permettant une meilleure absorption de chocs.

