

Les déplacements : UNSOKU

Changement de garde, esquive, mouvement accompagnant une attaque ou un blocage sont autant de moments où le karatéka est vulnérable aux attaques de son assaillant.

Ce sont donc des mouvements à considérer comme des techniques en soi.

Le travail portera sur plusieurs points :

- Maintien de l'équilibre
- Maintien du centre de gravité bien droit
- Eviter les appels
- Maintenir le buste bien solide
- Garder la sangle abdominale contractée, car tout part du ventre (maîtrise du Hara)
- Être le plus bas possible, et garder ce niveau bas lors des déplacements

AYUMI-ASHI

Avancer d'un pas. Un pied passe devant l'autre, comme dans la marche normale.

La position finale est symétrique par rapport à la position de départ.

C'est un déplacement de grande amplitude vers l'avant.



HIKI-ASHI

Reculer d'un pas, pour absorber une attaque avant de retrouver sa stabilité.

La position finale est symétrique par rapport à la position de départ.

C'est un déplacement de grande amplitude vers l'arrière.



OKURI-ASHI

Double pas, qui permet d'avancer rapidement et relativement loin, sans changer de garde.



TSUGI-ASHI

Pas chassé.

Le corps est propulsé vers l'avant sans changement de garde, pour réaliser une attaque directe du poing ou du pied avant.

C'est un déplacement de petite ou moyenne amplitude.



MAWARI-ASHI

Déplacement en rotation sur la jambe avant.

Le pied avant sert de pivot autour duquel la jambe arrière va tourner.



USHIRO-MAWARI-ASHI

Déplacement en rotation sur le pied arrière.

Le pied arrière sert de pivot autour duquel la jambe avant va tourner.

YORI-ASHI

Pas glissé, rapide et puissant.

Il peut s'effectuer dans toutes les directions.

Dans la position finale, l'intervalle entre les 2 pieds est identique à celui de la position de départ.

