

Les techniques de défense aussi appelées blocages utilisent une partie du corps (bras, main, jambe, coude, etc...) pour éviter qu'une attaque adverse atteigne un point vital. Ces techniques peuvent être combinées à des déplacements et des esquives, ce qui rend la défense encore plus sûre et ce qui permet surtout de faire face à un adversaire beaucoup plus puissant que soi.

Il existe une multitude de parades en karaté, je vous présente celles qui se retrouvent souvent dans les kata Shotokan, ainsi que celles sur lesquelles on revient incessamment dans le kihon. À un niveau supérieur la différenciation entre les blocages et les attaques n'existe plus car chacune d'entre-elles peuvent aussi bien être utilisée de manière défensive ou offensive. Lorsque l'on exécute une défense, il est essentiel de ne pas subir l'attaque. Il faut profiter de cette action pour prendre l'initiative et tourner la situation à son propre avantage. Les blocages de base en Shotokan servent à frapper. Comme les atémis ou les geris, ils tirent leur force de la connexion au sol par la position qui fait appel à la rotation des hanches et à la tension du hara. Les blocages sont puissants et peuvent à eux seuls mettre fin au combat. En revanche, ils peuvent aussi devenir légers et fluides, à peine esquissés lorsque accompagnés d'esquives. C'est souvent le cas en jyu-kumite (combat souple), à mesure que le karatéka progresse ainsi que sa maîtrise du déplacement et de la distance.



Techniques de défense et d'attaque



Age-uke; blocage de l'avant-bras en remontant. On utilise dans cette technique le réflexe naturel qui consiste à se protéger en levant le bras lors que l'on craint un coup venant de haut en bas sur la tête ou au visage (ex : coup de bâton, jodan oi-zuki). La main d'appel exécute une pique aux yeux (yohon-nukite). Les mains se croisent devant le plexus, le poing du bras qui bloque monte, il y a rotation de l'épaule au kime alors que l'autre poing rejoint la taille en hikite et que la hanche participe au coup par une rotation directe. Exemple; [Heian Shodan](#).



Gedan-barai; défense basse. Balayage de l'avant-bras pour contrer un coup de niveau bas (ex : mae-geri). La main d'appel descend vers le sol, poing fermé. Le poing monte à l'oreille et descend en arc de cercle jusqu'au genou de la jambe avant; le coude joue de pivot. L'autre poing revient en hikite à la taille. Les hanches participent au mouvement par une rotation inverse. Exemple; [Heian Shodan](#).



Shuto-uke; blocage latéral du sabre de main. La défense typique du karaté, en position kokutsu-dachi, les deux mains ouvertes et droites. Main d'appel : pique; main qui bloque monte à l'oreille, paume vers elle. Les deux coudes se touchent. Le tranchant de la main vient frapper latéralement (vers l'extérieur) le poignet ou coude de l'attaquant (attaque niveau moyen). Dans cette parade, c'est davantage l'articulation de l'épaule qui joue. Rotation de l'avant-bras au kime pour que le tranchant de la main arrive au point d'impact. La main en hikite vient se placer au niveau du plexus, toujours en shuto (ou nukite). Comme pour le mouvement précédent, la hanche participe par une rotation inverse. Cette rotation est d'autant plus forte que le shuto-uke se donne presque toujours en position kokutsu-dachi, dans laquelle le corps est davantage de profil. Exemple; [Heian Nidan](#)



Soto-uke; blocage de l'avant-bras utilisant un mouvement circulaire de l'extérieur vers l'intérieur pour dévier l'attaque latéralement. Au moment de l'impact utiliser une vigoureuse action rotative de l'avant-bras. Rotation de 90 % de l'avant-bras autour de l'axe du tronc. L'avant-bras vient bloquer une attaque de niveau moyen (plexus) dans un balayage circulaire et légèrement descendant parti de l'extérieur et se terminant au niveau de l'épaule du bras qui fait hikite à la taille. La main d'appel : pique aux yeux. La hanche participe par une rotation directe. Exemple; [BassaiDai](#)



Uchi-uke: Blocage de l'avant-bras utilisant un mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur pour dévier l'attaque latéralement. Le poing part des côtes flottantes et monte jusqu'au niveau de l'épaule extérieure grâce à une rotation qui s'articule autour du coude. Les deux avant-bras se croisent au niveau du plexus. La main d'appel (pique aux yeux) vient se positionner en hikite à la taille. Les hanches participent au mouvement par une rotation inverse. Au moment de l'impact utiliser une vigoureuse action rotative de l'avant-bras. Exemple; [Kanku Dai](#)



Empi uke: Blocage avec le coude, poings aux hanches. La plus connue est celle qui apparaît dans [Heian Sandan](#) .



Gedan juji uke: Blocage des mains bras croisés au niveau bas. On bloque à l'intérieur de la fourche constituée par le croisement des avants-bras au niveau des poignets. [Heian Yondan](#), [Heian Godan](#)



Haishu uke: Blocage utilisant le dos de la main ouverte. Il se fait toujours dans un mouvement circulaire allant de l'intérieur vers l'extérieur, de profil par rapport à l'attaque.

Se fait au niveau jodan ; Kanku Dai temps 8 et 11. Se fait au niveau chudan; Tekki Shodan, temps 4.



Haiwan nagashi uke: Ce blocage nécessite peu de force. Il consiste à dévier avec le dessus de l'avant-bras une technique de poing directe en direction du visage (jodan oi zuki par exemple).

Pour réussir cette technique il faut absolument capter l'attaque très tôt dans sa trajectoire et près du poignet. Cette technique classique est caractéristique des kata [Tekki](#) .



Jodan juji uke: Blocage des mains bras croisés au niveau du visage. Il consiste à rejeter une attaque vers le haut comme dans la technique jodan age uke.

Cette technique peut aussi bien se faire les mains ouvertes que fermées. Dans le premier cas elle permet d'enchaîner très rapidement sur une saisie.



Kakiwake uke: Blocage exécuté simultanément avec les deux bords externes des deux avant-bras en écartant généralement à hauteur moyenne. On écarte avec force de l'intérieur vers l'extérieur. Cette défense est conseillée pour se débarrasser d'une tentative de double saisie au col; on monte les avant-bras entre ceux de l'adversaire puis on les écarte vers l'extérieur, coudes en bas.. La technique est exécutée avec poings fermés ou mains ouvertes, et se retrouve notamment dans les Kata [Heian Yondan](#) et [Jion](#)



Mikazuki geri uke: Balayage avec la plante du pied dans un mouvement circulaire en croissant de l'intérieur vers l'extérieur.

Cette technique est étudiée dans de nombreux katas. [Heian Godan](#), [Bassai Dai](#) .



Morote uchi uke: Blocage double renforcé par l'autre main sur l'avant bras. La trajectoire du blocage est la même que uchi uke : mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur pour dévier l'attaque latéralement. On retrouve cette technique dans de nombreux kata avec le renfort au niveau du coude et poing fermé. Dans ce dernier cas il ne semble pas cohérent d'interpréter cette forme comme un renfort, ce qui n'est mécaniquement pas juste puisque le renfort ne peut être effectif que prêt du poignet, mais plutôt comme une garde ou une indication sur la possibilité de frapper du poing tout en bloquant. Cette technique se retrouve souvent dans les Kata Heian.



Morote tsukami uke: Blocage effectué sur un coup de poing, par saisie simultanée des deux mains, en général au niveau moyen. La main avant balaye au niveau du coude tandis que la main arrière crochète le poignet de l'adversaire, le tout dans un mouvement circulaire de l'extérieur vers l'intérieur et de haut en bas. Cette technique déséquilibre l'adversaire et peut être l'amorce d'une clé de bras. [Bassai Dai](#),



Nami gaeshi: Aussi nommé nami ashi. Balayage en remontant avec la plante du pied. Cette technique est caractéristique du kata [Tekki shodan](#) où elle s'effectue à partir de la position kiba dachi. Le genou sert de pivot et tout en conservant le centre de gravité dans cette configuration il faut relever la plante du pied vers le bas-ventre dans un mouvement circulaire pour dévier un coup de pied bas (mae geri) vers le haut. Cette technique peut aussi être utilisée comme esquive sur une tentative d'attaque ou de balayage de la jambe.



Osaie uke: Blocage poussé avec la paume de la main du haut vers le bas où l'on cherche à dévier l'attaque vers le sol.

Cette technique ressemble beaucoup à otoshi uke. On la retrouve dans [Heian Nidan](#) et Kanku Dai.



Otoshi uke: Blocage avec le tranchant externe de l'avant-bras ou du poing, dans un mouvement du haut vers le bas pour dévier l'attaque vers le bas. Cette technique particulièrement puissante convient très bien à des attaques de bras au niveau moyen et au coup de pied latéral pénétrant (yoko geri kekomi). Voir Jion.



Soe uke: Blocage double renforcé comme morote uchi uke, mais la main arrière (main ouverte) vient renforcer la parade en poussant la base du bras qui pare en uchi-uke.



Tate shuto uke: Blocage du sabre de main vertical qui utilise une large trajectoire circulaire de l'intérieur vers l'extérieur en partant du flanc opposé.

Le blocage s'effectue avec la partie extérieure de l'avant bras, doigts vers le haut, poignet fortement plié. Le bras est tendu. On la retrouve dans Bassai Dai et Kanku Dai.



Teisho awase uke: Blocage mains ouvertes au niveau bas en poussant vers le sol avec les deux poignets collés en formant une fourche avec les deux mains. Les paumes sont dirigées vers le bas.

Cette technique est utilisée à la fin du kata [Hangetsu](#)



Tsuki uke: Coup de poing exécuté dans l'esprit d'une défense et d'une riposte simultanées, ou coup d'arrêt du poing porté sur le corps de l'adversaire en pleine attaque.



Age tsuki: Coup de poing en remontant. Cette technique peut aussi être utilisée comme déflecteur d'une attaque directe pour ensuite frapper l'adversaire. Elle est caractéristique du kata Empi



Kagi tsuki: Coup de poing en crochet. On frappe sur le côté opposé au poing qui frappe dans un petit mouvement circulaire



Hasami tsuki: Double coup de poing. On frappe ici avec les deux poings de manière circulaire. Cette technique peut s'exécuter soit sur place soit en déplacement



Awase tsuki: Double coup de poing. On frappe ici avec les deux poings de manière directe et sur le même plan vertical. Cette technique peut s'exécuter soit sur place soit en déplacement



Choku tsuki: C'est le coup de poing de base. Il est direct et utilise une rotation complète du poignet soit 180°

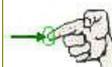


HAISHU UKE

Haishu uchi: Revers de main



Hiraken tsuki: Coup de poing avec phalanges avant



Ippon nukite: Pique d'un doigt



Ippon ken: Poing d'un doigt



Kakuto uchi ou Koken uchi: Le revers du poignet



Keito uchi: (Crête du coq) doigts et le pouce courbé vers l'intérieur



Nukite: Pique de main



Nihon nukite: Pique à deux doigts



Nakadaka ken: Poing à une phalange deuxième de l'index



Mawashi tsuki: Coup de poing circulaire. Il faut bien penser à tourner le poing en fin de course afin de frapper avec les deux premières phalanges (kento)



Morote tsuki ou Heiko tsuki: Double coup de poing. On frappe ici avec les deux poings de manière directe et sur le même plan. Cette technique peut s'exécuter soit sur place soit en déplacement coup de poing double.



Katate tsukami



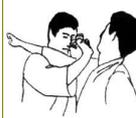
Teisho awase uke



Morote sukui Défense double mains ouverte. Sert pour attraper un mae geri et opérer une torsion de la jambe. Ex dans Niju Shiho la main droite repose à plat sur le genou de l'adversaire, la main gauche encercle le pied.



Otoshi hiji (empi) ate uchi: Coup de coude vers le bas



Teisho tsuki: Coup de poing de la paume de la main



Tetsui uchi: Marteau de fer



Tetsui otoshi: Coup de poing en marteau dans un mouvement de haut en bas. On la retrouve dès le kata Heian Shodan

Tetsui hasami uchi: Double coup de poing en marteau. On peut utiliser cette technique aussi bien au niveau haut que moyen (Bassaï Dai)



Uraken uchi: coup porté du revers du poing. Tout comme les autres techniques de poings elle peut être associée à de multiples déplacements. Ce coup vise généralement la tête. On le retrouve dans le kata [Tekki Sandan](#).

Ura tetsui uchi : Marteau de pouce



Ura tsuki: Coup de poing direct où l'on n'utilise aucune rotation du poignet. Le départ tout comme l'arrivée se fait en supination

Uraken shomen uchi: Frappe du revers du poing dans un mouvement allant du haut vers le bas, le poing est alors en supination



Yama tsuki: 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 simultanés. On la retrouve dans le kata Bassai Dai



Yoko tsuki: Coup de poing direct sur le côté. Cette technique est souvent exécutée à partir de la position kiba dachi

Yoko tetsui uchi: Coup de poing en marteau sur le côté. Cette technique est souvent exécutée à partir de la position kiba dachi

Teisho uchi : Attaque utilisant la paume de la main. Jion, Kankusho

Uchi mawashi shuto uchi: Technique utilisant le tranchant externe de la main dans un mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur. La technique se termine la main en pronation

Ura haito uchi: Technique utilisant le tranchant interne de la main dans un mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieure main en supination

Yonhon-nukite: Pique à quatre doigts



Sokumen awase



Kakae shuto uke



Mae ude osae



Mae ude hineri uke



Morote uke



Fumikomi ude uke



Kakuto uke



Keito uke



Sukui uke



Gedan kake uke



Ashibo kake uke

	Sokutei osae uke
	Sokuto osae uke
	Mikazuki geri uke
	Tekubi kake uke
	Hamiwan nagashi uke
	Te osae uke
	Sokutei mawashi uke
	Kakato geri Coup de talon de haut en bas
	Yoko Tobi Geri Coup de pied de côté sauté
	Mae Tobi Geri Coup de pied sauté (vers l'avant)
	Yoko Geri Kekomi Coup de pied latéral défonçant (chassé)
	Yoko Geri Keage Coup de pied latéral remontant
	Yoko Geri Fumikomi Coup de pied écrasant



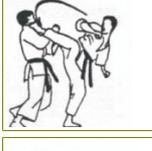
Ushiro Geri Kekomi Coup de pied vers l'arrière défonçant



Ushiro Geri Keage Coup de pied vers l'arrière fouetté



Mawashi Geri Coup de pied circulaire (fouetté)



Ura Mawashi Geri Coup de pied en revers tournant



Mikazuki Geri Coup de pied en croissant



Mawashi Hiza Geri Coup de genou circulaire



Mae Hiza Geri Coup de genou remontant



Mae Geri Kekomi Coup de pied pénétrant



Mae Geri Keage Coup de pied direct fouetté