



## LES COUPS DE PIEDS

Les coups de pieds et de genoux sont des techniques très efficaces grâce à la puissance qu'elles peuvent développer ainsi que l'effet de surprise qu'elles peuvent engendrer. Cependant la maîtrise de ces techniques est bien plus difficile que celles utilisant les membres supérieurs. Il est souhaitable d'associer au travail de ces techniques un programme d'étirement voire même un renforcement musculaire.

Dans l'étude il faut veiller à travailler tous les niveaux possibles en fonction de sa condition physique. Contrairement à une idée répandue, si vous savez frapper au niveau visage, vous ne savez pas nécessairement le faire au niveau bas avec autant de vitesse et de précision !

### Coup de pieds de base pratiqués en kihon

**Mae geri** : Coup de pied de face qui peut se donner soit avec la balle du pied, soit avec le talon (forme kekomi) ou le dessus du pied (kingeri). Certains utilisent la pique d'orteils pour atteindre des poings vitaux

**Mawashi geri** : Coup de pied circulaire. Les surfaces de frappe utilisées sont la balle du pied ou le dessus du pied

**Yoko geri kekomi** : Coup de pied de côté pénétrant. On utilise le tranchant externe du pied ou parfois le talon comme surface de frappe

**Yoko geri keage** : Coup de pied de côté fouetté

### Les autres ...

**Fumikomi** : Coup de pied en écrasant

**Fumikomi-geri** : Coup de pied écrasant

**Hittsui-geri** : Coup de genou

**Mikazuki-geri** : Coup de pied en croissant

**Mae-geri keage** : Coup de pied direct fouetté

**Mae-geri kekomi** : Coup de pied pénétrant

**Mikazuki geri uchi** : Frappe avec la plante du pied dans un mouvement circulaire en croissant de l'intérieur vers l'extérieur. Cette technique est aussi étudiée en tant que blocage

**Nidan geri** : Double coup de pied sauté de face. Cette technique est utilisée dans les Kata Kanku Dai et Gankaku

**Mae tobi geri** : Coup de pied de face en sautant

**Yoko tobi geri** : Coup de pied de côté en sautant

<b>Mawashi hiza geri:</b> Coup de genou circulaire
<b>Mae hiza geri :</b> Coup de genou de face en remontant
<b>Otoshi-geri :</b> Coup de pied de haut en bas jambe en extension
<b>Tobi yoko-geri :</b> Coup de pied de côté sauté
<b>Tobi mae-geri :</b> Coup de pied sauté (vers l'avant)
<b>Tobi nagashi mawashi ushiro-geri :</b> Coup de pied arrière tournant balayé sauté
<b>Tobi nagashi mawashi-geri :</b> Coup de pied circulaire balayé sauté
<b>Uchi mawashi geri :</b> Coup de pied circulaire de l'intérieur vers l'extérieur
<b>Ura mawashi geri :</b> Coup de pied en crochétant surtout utilisé au niveau visage. Sa trajectoire est assez surprenante
<b>Ushiro mawashi geri :</b> Coup de pied circulaire arrière. De par sa grande amplitude cette technique génère une très grande puissance
<b>Ushiro geri :</b> Coup de pied arrière direct
<b>Ushiro geri keage :</b> Coup de pied arrière en remontant. Très utile lorsqu'on est saisi par derrière
<b>Kakato geri :</b> Coup avec le talon dans un mouvement de haut en bas