



空
手
の
詳
細

ENERGIE KARATE-DO BRENOUILLE

KARATE NO SHOSAI

*Les détails
Du
Karaté*

MOROTE WAZA (TECHNIQUES A DEUX MAINS ENSEMBLE)

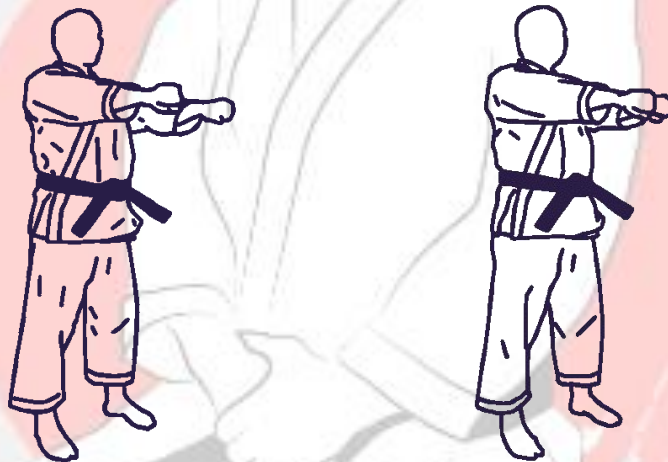
MOROTE WAZA 諸手技 *Techniques à deux mains simultanées*

Kanji	Lecture ON'YOMI Chinoise	Lecture KUN'YOMI Japonaise	Traduction
諸	SHO	MORO	<i>Divers, beaucoup, nombreuses, ensemble</i>
手	SHU, ZU	TE, TE-, -TE, TA-	<i>Main</i>
技	GI	WAZA	<i>Art, compétence, aptitude, performance, technique</i>
諸手技	MOROTE WAZA		<i>Ensemble des techniques à deux mains (soit pour l'attaque, la défense, saisie ou projection)</i>

MOROTE ZUKI WAZA ensemble des techniques d'attaques directes du poing.

La forme de base est CHOKU ZUKI utilisant les 2 poings simultanément mais sous des formes différentes.

Les coups parallèles au même niveau : HEIKO ZUKI, MOROTE ZUKI



HEIKO ZUKI 並行突き *Coup des deux poings parallèles (espacés de quelque centimètre)*

MOROTE ZUKI 諸手突き *Coup des deux poings ensemble (collés)*

Les 2 poings arrivent au même niveau, sur un plan horizontal et en trajectoire droite, visant la même zone.

A l'impact, les 2 poings sont espacés de quelques centimètres pour HEIKO ZUKI et collés pour MOROTE ZUKI, paume vers le bas, avec un buste de face et reste vertical.

Les poings partent de chaque hanche.

La technique se pratique aux 3 niveaux.

Remarque :

Les poings, paumes en bas, sont écartés de quelques centimètres (ou se touchent) de part et d'autre du plan médian du corps.

La concentration de force se fait mieux dans le deuxième cas (poings "touchants").

On peut, de la même manière, faire un double TATE ZUKI ou URA ZUKI (technique de corps-à-corps).

On peut frapper NAKADAKA-KEN.

Les coups superposés à des niveaux : Double poings écartés ; AWASE ZUKI, YAMA ZUKI.**AWASE ZUKI 合せ突き** *Coup de poings combinés (en forme de U)*

AWASE ZUKI est un CHOKU ZUKI des 2 poings qui frappent simultanément et verticalement à deux niveaux différents (CHUDAN et JODAN), la poitrine restant de face.

Au départ les 2 poings sont tirés en arrière ou sur le côté et projetés vers l'avant, avec,



- un poing qui frappe au niveau GEDAN, ongles vers le haut,
- tandis que l'autre frappe au niveau CHUDAN ou JODAN, ongles vers le bas.
- Les 2 bras sont tendus ;
- l'épaule du bras frappant au niveau CHUDAN (ou JODAN) ne doit pas être levée.
- Le poing qui frappe au niveau GEDAN (ou CHUDAN) se trouve du même côté que le pied avant.
- Le coup au niveau JODAN (ou CHUDAN) est donc toujours en GYAKU ZUKI.

- Les poings se trouvent toujours dans le même plan vertical médian du corps,
- Le haut du corps reste droit, en penchant le moins possible vers l'avant.

Remarque:

La meilleure position est en ZENKUTSU DACHI mais il est possible d'adopter une position vers l'arrière.

On peut exécuter cette technique de la même manière mais en faisant se toucher les phalanges des 2 poings ; on attaque au même niveau, CHUDAN.

Les 2 poings frappent simultanément et verticalement sur 2 niveaux différents.

Les poings partent de chaque hanche, ou du même côté.

**YAMA ZUKI 山突き** *Coup de poings de la montagne*

YAMA ZUKI utilise le même principe que celui d'AWASE ZUKI, un CHOKU ZUKI des 2 poings qui frappent simultanément verticalement mais à deux niveaux différents (GEDAN et JODAN). La rotation des hanches qui accompagne la frappe amène la poitrine de profil lors des impacts, les bras restant légèrement fléchis.

Cette technique peut être un dégagement contre une saisie aux cheveux.

YAMA ZUKI se retrouve dans plusieurs Kata (BASSAI, WANKAN).



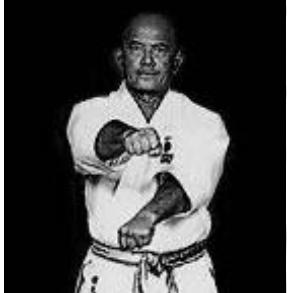
Lors de l'exécution de ces techniques,

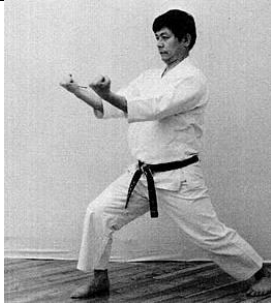
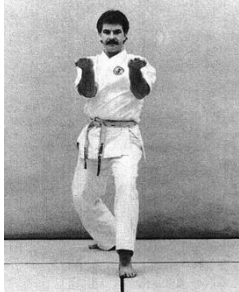

- Les 2 coups de poing doivent être de même puissance,
- L'impact des 2 poings doit être simultané,
- Le démarrage de ces techniques peut se réaliser les poings séparés à la hanche (HEIKO ZUKI, MOROTE ZUKI) ou les poings groupés à une hanche (AWASE ZUKI, YAMA ZUKI),
- Le poing visant JODAN part de la position HIKITE,
- L'épaule visant le point le plus haut ne doit pas lever.

Les coups en ciseaux : HASAMI ZUKI.**HASAMI ZUKI** 鋏突き *Coup de poings en ciseaux*

C'est le coup de poing en ciseaux. Chaque poing formera un arc-de-cercle dans un plan horizontal. Les paumes sont orientées vers le bas et écartées d'une vingtaine de centimètre, les coudes sont fléchis et la poitrine bien de face. Cette technique est utilisée comme contre-attaque suite à un OI ZUKI par exemple, où les poings agiront de manière circulaires autour de l'adversaire. Une contre-attaque efficace, mais qui demande une distance très minime avec l'adversaire (il faut même rentrer d'avantage sous l'adversaire pour l'effectuer efficacement).

Ce sont des techniques avancées dont le principal intérêt réside dans leur difficile blocage.

	HEIKO TATE ZUKI	並行縦手突き	<i>Coup des deux poings verticaux et parallèles</i>
	MOROTE KIZAMI URA ZUKI	諸手刻み裏突き	<i>Double directs des poings en uppercut</i>
	KASANE ZUKI	重ね突き	<i>Coup de poings en couches (entassés)</i>

	CHUDAN HASAMI UCHI	中段鋏突き	<i>Coup en ciseaux à hauteur moyenne</i>
	MOROTE SHUTO UCHI	諸手手刀打ち	<i>coup du tranchant des deux mains simultanément</i>
	MOROTE HASAMI UCHI	諸手鋏打ち	<i>Coup des deux mains en ciseaux</i>

MOROTE UKE WAZA ensemble des techniques de défense exécutées des deux bras simultanément, soit en renforcement d'un blocage donné (même niveau), soit en vue d'un double blocage (niveaux différents), d'une saisie ou d'une projection. Parmi les plus représentatifs de ce groupe : MOROTE UDE UKE, JUJI UKE (JODAN, GEDAN, YOKO), KAKIWAKE UKE, MOROTE KUBI OSAE, etc...



MOROTE UDE UKE

諸手腕受け *Réception de l'avant-bras renforcée de l'autre poing*

Le deuxième poing ne réalise pas HIKITE mais un renforcement du bras qui bloque en UCHI UDE UKE

Ce blocage est constitué par un UCHI UDE UKE renforcé de l'autre poing. Réalisé par un mouvement circulaire allant de l'intérieur vers l'extérieur ; tandis qu'un bras exécute UCHI UDE UKE, le second, main ouverte ou fermée et positionnée verticalement sur le côté interne de l'avant-bras (juste au-dessus du coude), vient renforcer le blocage.

Une riposte rapide de type URA ZUKI, effectuée avec le bras qui intercepte peut suivre le blocage.

MOROTE-UKE propose une très large variété de contres rapides et surprenants.

- Ce poing de renfort se place au-dessus du coude,
- les phalanges sont tournées vers l'avant, les paumes de vos mains sont vers vous.
- Ce mouvement peut s'exécuter aux 3 niveaux (JODAN, CHUDAN, GEDAN).
- Avec une rotation des hanches, Cette technique permet une contre-attaque très rapide.



MOROTE SOE UKE
accompagnée de l'autre main

諸手添受け

Réception de l'avant-bras

添 SOE du verbe SOERU signifie *garnir, accompagner, annexer, attacher, ajouter, marier*

MOROTE SOE UKE se fait exactement de la même façon que MOROTE UDE UKE, la seule différence se situe sur la main de renfort qui est ouverte et en appuie sur l'avant-bras juste au-dessus du coude.



MOROTE AGE UKE
relevant

諸手揚げ受け

Réception des deux mains en

S'appelle aussi parfois **MOROTE JODAN UKE** 諸手上段受け *Réception des deux mains au niveau haut*. Son exécution se fait en effectuant JODAN AGE UKE des deux bras en même temps au départ de chaque hanche.



MOROTE HAIWAN UKE 諸手背腕受け
avant-bras

Réception avec le dos des deux

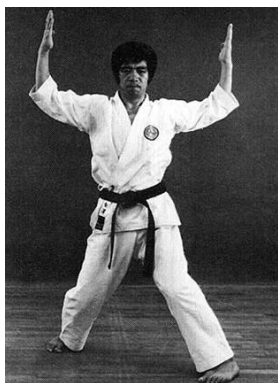
L'exécution du mouvement se fait en montant le bras avant en JODAN HAIWAN UKE et le bras arrière en JODAN AGE UKE, mais le buste est de profil avec la tête tournée vers le bras avant sur le cote, se retrouve dans le mouvement d'ouverture du Kata HEIAN NIDAN, lorsque les mains sont ouvertes comme dans le Kata HEIAN YONDAN ce mouvement s'appelle **KAISHU HAIWAN UKE** 諸手開手背腕受け *Réception avec le dos des avant-bras et mains ouvertes*.



SOKUMEN AWASE UKE 側面合せ受け
visage

Réception renforcée sur le côté du

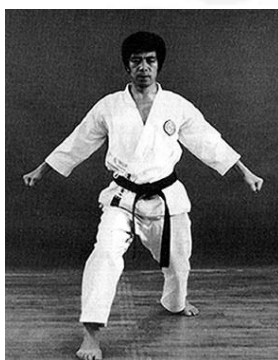
Aussi appelé **HAISHU AWASE UKE** 背手合せ受け *Réception renforcée du dos de la main*. Ce mouvement s'exécute en effectuant JODAN TEISHO UKE du bras arrière et en plaçant le dos de la main avant contre le dos de la main arrière, cette main avant tirant sur l'extérieur pour augmenter l'efficacité de ce blocage.



MOROTE JODAN HAITO SOTO UKE 諸手上段背刀外受け *Réception du tranchant interne des deux mains au niveau haut à l'extérieur*

Ce mouvement se retrouve dans le Kata HANGETSU, on vient en même temps avec les deux mains réceptionner à la verticale des deux côtés en HAITO UKE au niveau de la tête.

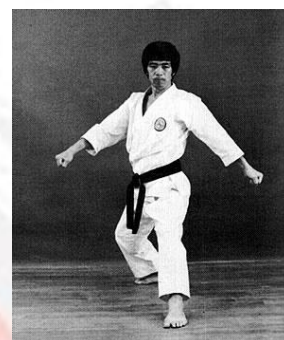
S'appelle aussi **KAISHU YAMA GAMAE** 開手山構え *en garde de la montagne mains ouvertes.*



MOROTE GEDAN BARAI 諸手下段払い *Double balayage au niveau inférieur*

Ce mouvement se retrouve dans les Kata JION et MEYKIO, on vient avec les deux bras effectuer un balayage vers le bas des deux côtés en même temps.

S'appelle aussi **RYO WAN GAMAE** 両腕構え *En garde des deux bras.*



MOROTE BARAI UKE 諸手払い受け *Réception balayée des deux mains*

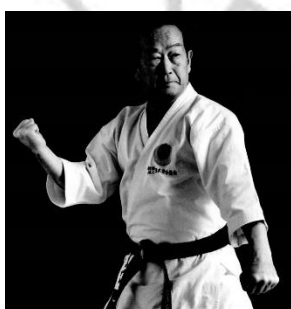
Ce mouvement s'appelle aussi **KOSA UKE** 交差受け *Réception croisée*

Il se retrouve dans beaucoup de Kata, comme HEIAN SANDAN, JION, TEKKI SANDAN, etc...



MANJI UKE 卍受け *Réception en croix inversée*

Il se retrouve dans beaucoup de Kata, comme HEIAN GODAN, JION, BASSAI SHO, etc...



KASUI UKE 火水受け *Réception d'eau et de feu*

Aussi appelé **KASUI KEN** 火水拳 *Les poings d'eau et de feu*

Ces 3 mouvements MOROTE BARAI UKE (ou KOSA UKE), MANJI UKE et KASUI UKE sont la combinaison de GEDAN BARAI du bras avant et UCHI UDE UKE du bras arrière.





KAKIWAKE UKE 掻き分け受け *Réception double en écartant*
KAKIWAKE vient du verbe **KAKIWAKERU** *se frayer un chemin...*

KAKIWAKE UKE est une technique qui s'utilise dès que l'adversaire tente d'agripper le col ou les épaules et permet de se dégager avant qu'il n'ait pu affermir sa saisie. Nécessitant de la puissance, il est généralement effectué à hauteur de buste. A la saisie de l'adversaire, le blocage est simultanément réalisé avec les bords externes des 2 avant-bras en écartant avec force de l'intérieur vers l'extérieur ; ce mouvement de faible amplitude est accompagné d'une brève rotation des poings.

Dès la saisie,

- les bras sont montés et lancés croisés, comme pour former une sorte de coin, les paumes étant tournées vers soi, entre les 2 bras de l'adversaire,
- puis sont puissamment écartés en tournant les paumes vers l'avant coudes en bas, en se reculant, généralement en **KOKUTSU DACHI** ce qui déséquilibre l'adversaire vers l'avant ;
- les coudes ne doivent pas trop pointer vers l'extérieur.

Points clé

- Attention à ne pas lever les coudes ni les épaules et de ne pas pousser au-delà de ces dernières.
- La contre-attaque peut se réaliser en **MAE GERI** ou en **HIZA GERI** du pied avant.
- La technique **KAKIWAKE UKE** est exécutée : soit avec les poings fermés, cette technique s'appelle **KEN-KAKIWAKE-UKE** ou soit avec les mains ouvertes, cette technique est nommée **SHUTO-KAKIWAKE-UKE**.
- **KAKIWAKE UKE** se retrouve dans le **Kata HEIAN YODAN** et le **Kata JION**.

JUJI UKE 十字受け *Réception en croix*

Le nom est assez simple à comprendre quand on sait que le signe japonais pour le nombre dix (10) ressemble à ceci, une simple croix.

Lors d'un blocage en **JODAN JUJI UKE** ou en **GEDAN JUJI UKE**, les bras croisent de cette manière, en sachant que les mains sont parfois ouvertes, parfois fermées, parfois vers le haut, parfois vers le bas.

Le bras qui constitue la branche inférieure de la "croix" est celui qui se trouve du côté du pied qui avance, que ce soit en **JODAN JUJI UKE** ou en **GEDAN JUJI UKE**.

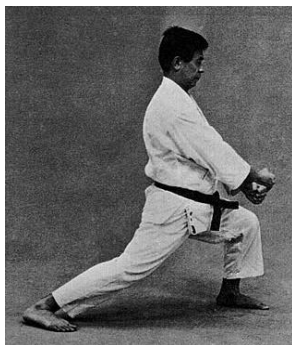
Ce blocage avec les mains en croix possède de nombreuses applications dont, la saisie du membre intercepté. Rapide et efficace, même contre des techniques de pied, mais monopolise les deux bras ce qui impose une riposte vive et précise.

L'une des deux mains peut tout à fait frapper dans la continuité du blocage.

JUJI UKE s'adapte en fonction du niveau visé : le cou, le visage ou les testicules seront des cibles de choix.

Attention à ne pas masquer sa vision lors d'un blocage haut, créant un infime moment d'inattention qui pourrait profiter à **TORI**.

Outre la technique effectuée à un niveau haut (**JODAN JUJI UKE**) ou à un niveau bas (**GEDAN JUJI UKE**) les formes mains ouvertes (**KAISHU JUJI UKE**) et poings fermés (**KEN JUJI UKE**) sont retrouvées.



GEDAN JUJI UKE 下段十字受け *Réception en croix au niveau inférieur*

L'attaque est rejetée vers le bas comme dans TEISHO AWASE UKE.

- Les poings sont en HIKITE.
- Pour bloquer, lancer les poings directement vers l'avant et le bas en croisant leurs trajectoires avant l'impact;
- en même temps, vriller les poings comme dans un

TSUKI, les phalanges vers le bas, cela les place lors du KIME.



JODAN JUJI UKE 上段十字受け *Réception en croix niveau haut*
JODAN HAISHU JUJI UKE 上段背手十字受け *Réception en croix mains ouvertes niveau haut*

Cette technique peut être utilisée contre les coups de poing au visage ou en défense contre les coups de bâton, ou même de couteau, donnés de haut en bas. L'arme est stoppée alors que, dans AGE UKE, elle risque de blesser en glissant le long de l'avant-bras.

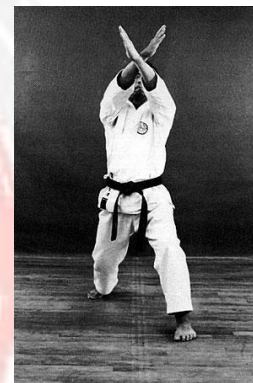
JUJI UKE mains ouvertes permet encore d'agripper aussitôt le bras de l'adversaire et de le déséquilibrer vers l'avant tout en se mettant hors de la zone dangereuse.

L'attaque est rejetée vers le haut comme dans AGE UKE.

- Les poings sont en HIKITE.
- Pour bloquer, lancer les poings directement vers le haut et légèrement vers l'avant en croisant la trajectoire des poings avant l'impact.
- En même temps, vriller les poings comme dans un TSUKI, les phalanges vers l'avant.
- La réalisation de JODAN JUJI UKE se fait en général en position ZENKUSU DACHI bien de face.
- On peut ouvrir les mains en SHUTO juste avant l'impact.

La rotation finale des poings peut être plus ou moins importante ;

- on peut bloquer dans l'angle formé par les bords externes des avant-bras :
- les phalanges ou les paumes sont orientées vers l'avant,
- ou constitué par les dessus des avant-bras :
- le plat des cubitus, les phalanges, ou les paumes, sont orientés vers l'extérieur.



YOKO JUJI UKE 横十字受け *Réception latérale en croix*

Points clé JUJI UKE

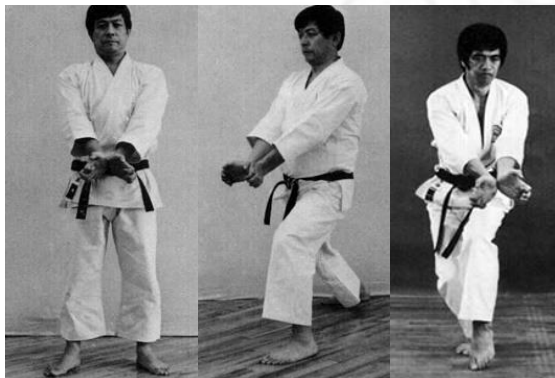
- Il faut frapper énergiquement en accompagnant l'action des bras d'une vigoureuse poussée des hanches dans le même sens.
- Il faut vaincre le réflexe naturel qui provoque le retrait de l'abdomen par crainte du coup.
- Les hanches doivent être le plus bas possible et une position bien assise : position écartée et fendue, le buste reste vertical et face à l'adversaire.
- Comme pour les TSUKI, les coudes frôlent le tronc en passant vers l'avant,



- à l'impact, ils sont bloqués et écartés le moins possible : leur écartement ne doit pas dépasser la largeur des épaules au risque de perdre toute la force du blocage.
- Au KIME, la contraction a essentiellement lieu au niveau des aisselles, les épaules sont basses, de l'abdomen, des dorsaux et des fessiers.

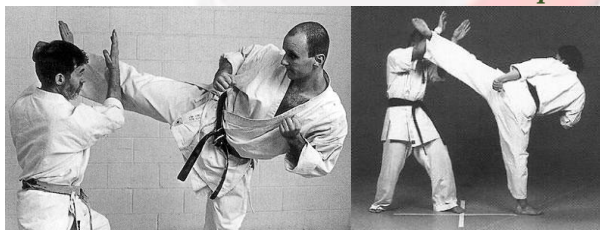
MOROTE TEISHO UKE 諸手底掌受け

Réception des paumes de mains collées ensemble



HEIKO UKE 並行受け *Réception parallèle*

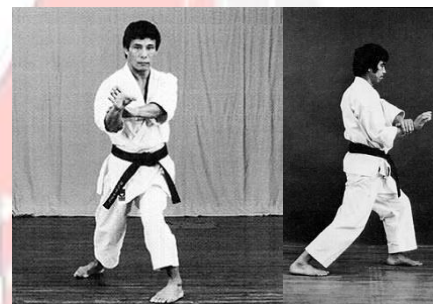
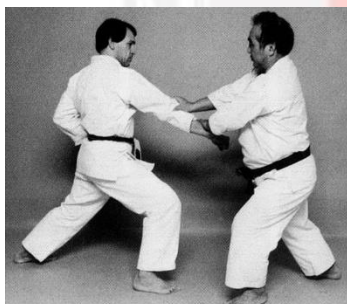
Défense double avec les deux bras parallèles, sur une même ligne horizontale, pour contrer des attaques circulaires généralement.



MOROTE TSUKAMI UKE 諸手掴み受け

Réception avec saisie à deux mains

Aussi appelé SOETE KAKE DORI 添え手
掛取り *saisie crochetée avec l'assistance
de la deuxième main*



MOROTE KUBI OSAE 諸手首押え *Saisie du cou à deux mains*

Aussi appelé MOROTE TSUKAMI ATAMA WAZA
諸手掴み頭技 *Technique de saisie de la tête à deux
mains*




MOROTE SUKUI UKE 諸手掬い受け *Réception à deux mains en cuillère*

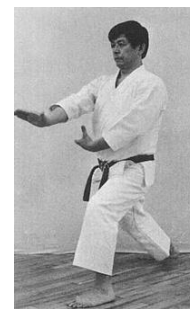
Cette forme de blocage qui utilise la technique HIRABASAMI, la "Gueule du Tigre", est accompagnée d'une contre-attaque. Elle vise, à partir d'une attaque de pied de niveau moyen, à déstabiliser l'adversaire pour le faire éventuellement basculer vers l'arrière.

Une main exécute SUKUI UKE, de l'extérieur vers l'intérieur, de bas en haut au niveau de la cheville, et termine son action en soulevant ; tandis que l'autre, en HIRABASAMI, plaque le genou en poussant vers l'arrière et le bas.

La jambe de l'adversaire, ainsi prise dans un mouvement de tenailles, limite fortement ses possibilités de mouvement. Il est alors facile de le déséquilibrer en accentuant la pression des deux mains.

La synchronisation entre les deux actions est essentielle.

Une frappe du pied sur la jambe d'appui ou le bas-ventre adverse est une possibilité de contre avant sa chute.


MOROTE KOKO UKE 諸手虎口受け *Réception des deux mains en bouche de tigre*

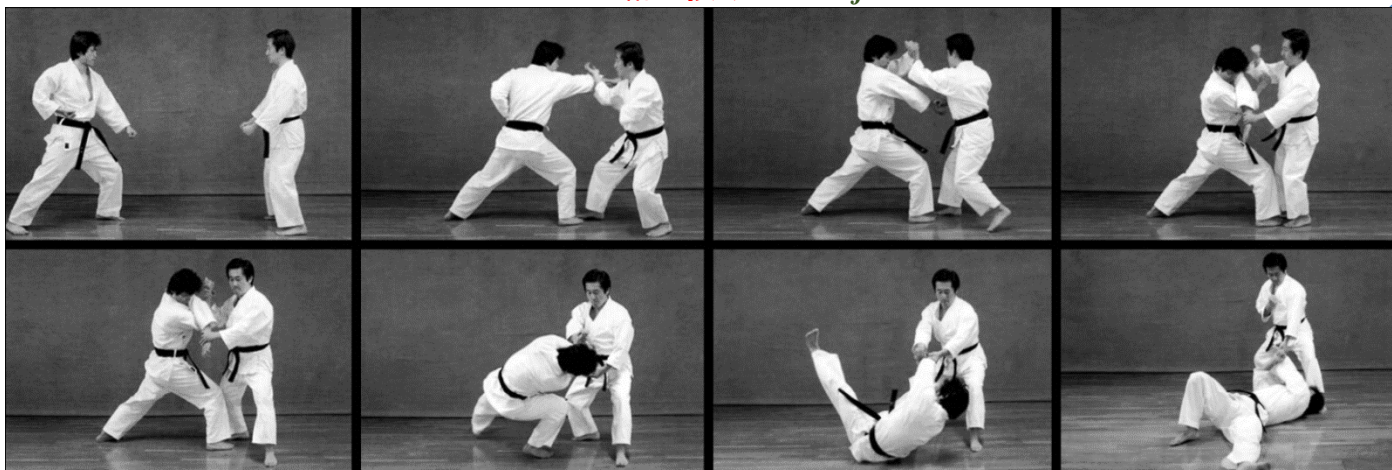

Aussi appelé MOROTE JO UKE 諸手杖受け *Réception du bâton à deux mains*



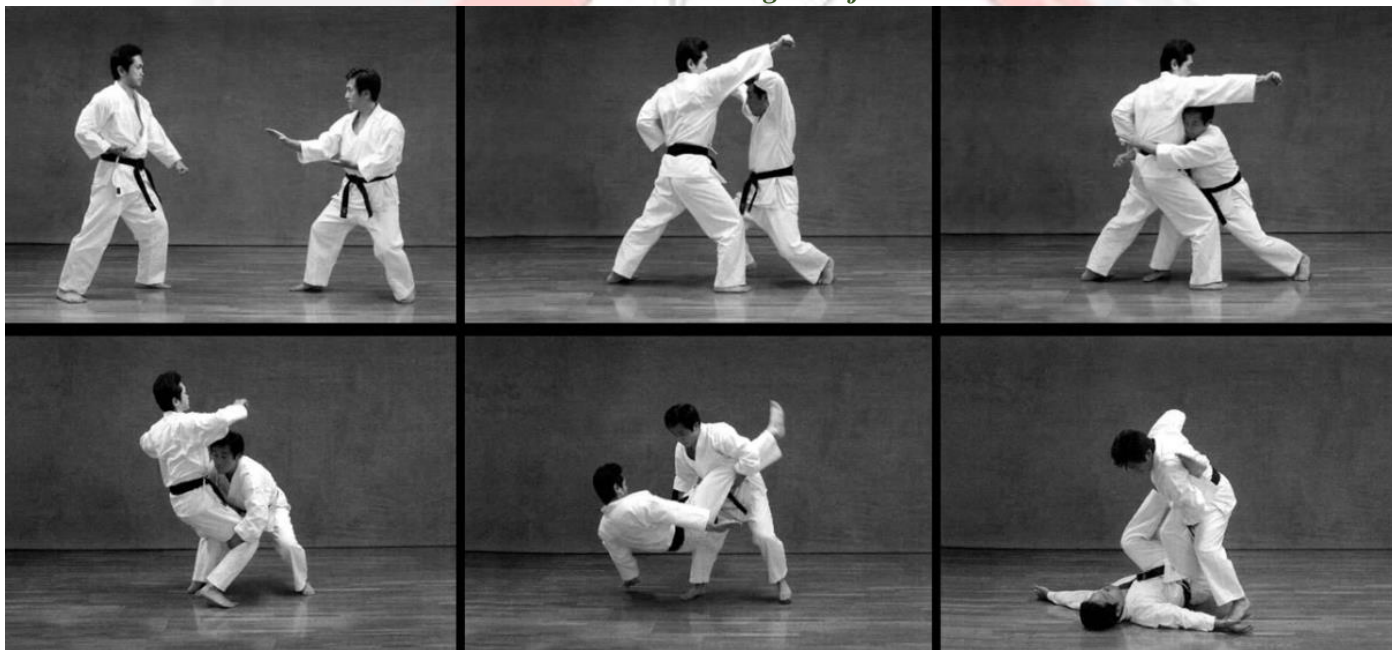
MOROTE KOKO DORI 諸手虎口取り *Saisie à deux mains en bouche de tigre*

Aussi appelé MOROTE BO DORI 諸手棒取り *Saisie à deux mains du bâton*



KARAMI NAGE 絡み投げ *Projection enroulée*

Cette projection est la suite logique de l'application du BUNKAI dans HEIAN SANDAN après les mouvements MOROTE BARAI UKE (ou KOSA UKE), après avoir stoppé deux fois les attaques de TORI, UKE continue de lui tordre les bras jusqu'à la projection finale...

MOROTE GARI 諸手刈 *Fauchage des jambes avec les deux mains*

Cette projection est la suite logique de l'application du BUNKAI dans BASSAI DAI après le mouvement MOROTE AGE UKE, après avoir repoussé vers le haut l'attaque de TORI, UKE encercle le tronc de TORI et descend ses mains sous le pli des genoux et en même temps qu'il tire ses deux bras, il pousse de son épaule au niveau de l'abdomen de TORI jusqu'à le projeter à terre...

Dans le livre du Maître KARATE-DO KYOHAN, il décrit cette projection sous le nom de UDEWA 腕輪 *encercler à l'aide des bras.*

La mise en page a été réalisée par votre serveur...Bernard©