



空
手
の
詳
細

ENERGIE KARATE-DO BRENOUILLE

KARATE NO SHOSAI

*Les détails
Du
Karaté*

MAE GERI (COUP DE PIED DIRECT)

MAE GERI

前蹴り

Coup de pied vers l'avant

| Kanji | Lecture ON'YOMI Chinoise | Lecture KUN'YOMI Japonaise | Traduction |
|-------|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| 前 | ZEN | MAE, -MAE | <i>Devant, avant</i> |
| 蹴 | SHUKU, SHU | KE(RU) | <i>Donner un coup de pied</i> |
| 前蹴り | MAE GERI | | <i>Coup de pied vers l'avant</i> |

La technique

On attaque du dessous des orteils relevés (KOSHI) en lançant la jambe d'arrière en avant, directement devant soi.

Points clés

- Levez le genou au maximum, droit devant vous.
- Poussez les hanches dans la direction du coup.
- Ne levez pas le talon d'appui.
- Ne secouez pas les épaules et ne rejetez pas la tête en arrière.
- Frappez droit devant vous. Restez de face.
- Ramenez le pied avant de le reposer.
- Relevez bien les orteils.



Variantes

- Les dessins du haut montrent la forme KEKOMI (on frappe vers l'avant).
- Le dessin dessous montre la forme KEAGE (on frappe vers le haut en poussant moins les hanches).
- Le dessin ci-contre illustre un KEKOMI donné avec le talon MAE KAKATO GERI.
- Au début vous ne frapperez que de la jambe arrière. Ensuite il est possible de frapper du pied avant, c'est MAE ASHI MAE GERI 前足前蹴り ou KIZAMI MAE GERI 刻み前蹴り, voir les photos ci-dessous pour l'illustration.
- On frappe aux trois niveaux.

l'avant).
en poussant moins

