



空  
手  
の  
詳  
細

# ENERGIE KARATE-DO BRENOUILLE

## KARATE NO SHOSAI

*Les détails  
Du  
Karaté*

MAWASHI GERI (COUP DE PIED CIRCULAIRE)

MAWASHI GERI

回し蹴り

*Coup de pied circulaire*

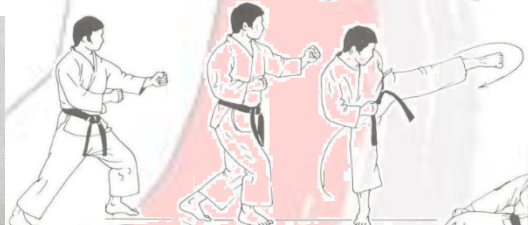
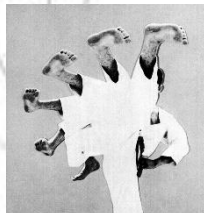
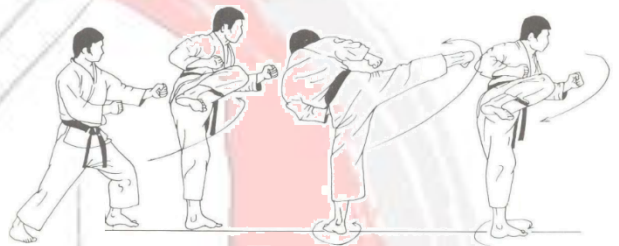
Kanji	Lecture ON'YOMI Chinoise	Lecture KUN'YOMI Japonaise	Traduction
回	KAI, E	MAWA(RU), - MAWA(RU), -MAWA(RI), MAWA(SU), -MAWA(SU), MAWA(SHI), - MAWA(SHI)	<i>Rond, tourner, -fois, jeu</i>
蹴	SHUKU, SHU	KE(RU)	<i>Donner un coup de pied</i>
回し蹴り	MAWASHI GERI		<i>Coup de pied circulaire</i>

### La technique

On frappe du dessous des orteils relevés (KOSHI) en lançant la jambe circulairement d'arrière en avant pour atteindre l'adversaire sur le côté.

### Points clés

- On lève très haut et latéralement le genou au départ. Restez bien droit en écartant le genou du corps.
- Pivotez sur la jambe d'appui, sans lever le talon, en détendant la jambe à partir du genou.
- Après l'impact, pivotez en sens contraire et ramenez le pied, genou toujours levé, avant de le poser.
- La photo ci-contre montre la trajectoire correcte du pied (arc de cercle très large).
- Frappez dans le plan vertical qui contient votre jambe d'appui.
- Equilibrez-vous en lançant les bras en sens contraire du mouvement du pied.



### Variantes



- On frappe de même avec le « cou du pied » **KUBI MAWASHI GERI** 首回し蹴り, ci-contre à gauche.
- On frappe aux trois niveaux.
- On peut frapper du pied avant et après avoir rapproché ou croisé le pied arrière (TOBI KONDE MAWASHI GERI), ou sur place.



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