



空  
手  
の  
詳  
細

# ENERGIE KARATE-DO BRENOUILLE

## KARATE NO SHOSAI

*Les détails  
Du  
Karaté*

SHUTO UCHI (COUP DU SABRE DE LA MAIN)

SHUTO UCHI

手刀打ち

*Coup du sabre de main*

Kanji	Lecture ON'YOMI Chinoise	Lecture KUN'YOMI Japonaise	Traduction
手	SHU, ZU	TE, TE-, -TE, TA-	<i>Main</i>
刀	TO	KATANA, -GATANA, SORI	<i>Epée, sabre, couteau</i>
打	DA, DASU	U(TSU), U(CHI)-, BU(TSU)	<i>Coup, frappe</i>
手刀打ち	SHUTO UCHI ou TEGATANA UCHI		<i>Coup du sabre de main</i>

Elle existe sous deux formes :



— Mouvement de l'intérieur vers l'extérieur : on arme (position préparatoire) une main à l'oreille, paume vers soi, et on balaye vers l'avant et le côté opposé (extérieur). En balayant la main tourne et arrive paume vers le bas.

— Mouvement de l'extérieur vers l'intérieur : on arme une main à l'oreille, paume vers l'extérieur, et on frappe circulairement vers le côté opposé. La main s'arrête devant soi, paume tournée vers le haut. Dans les deux cas on frappe l'adversaire sur le côté.

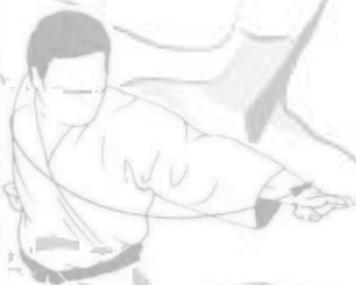


### Points clés

- Le coude reste toujours fléchi. N'étendez pas le bras.
- Restez très souple de la main et ne contractez qu'à la fin (KIME).
- Pour les deux techniques, le coude pointe vers le sol à la fin du mouvement.
- Ne levez pas l'épaule du bras qui frappe.
- Notez, sur les dessins, le rôle de balancier joué par la main opposée, que l'on tend devant soi avant de faire HIKITE.
- Appuyez le mouvement avec la force des hanches (rotation).
- Serrez les doigts et pliez le pouce.

### Variantes

On frappe aux trois niveaux.





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