

Techniques offensives des membres inférieurs

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 de 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 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

Mawashi hiza geri : Coup de genou circulaire

Mae hiza geri : Coup de genou de face en remontant

Otoshi-geri : Coup de pied de haut en bas jambe en extension

Tobi yoko-geri : Coup de pied de côté sauté
--

Tobi mae-geri : Coup de pied sauté (vers l'avant)
--

Tobi nagashi mawashi ushiro-geri : Coup de pied arrière tournant balayé sauté
--

Tobi nagashi mawashi-geri : Coup de pied circulaire balayé sauté

Uchi mawashi geri : Coup de pied circulaire de l'intérieur vers l'extérieur
--

Ura mawashi geri : Coup de pied en crochétant surtout utilisé au niveau visage. Sa trajectoire est assez surprenante

Ushiro mawashi geri : Coup de pied circulaire arrière. De part sa grande amplitude cette technique génère une très grande puissance
--

Ushiro geri : Coup de pied arrière direct
--

Ushiro geri keage : Coup de pied arrière en remontant. Très utile lorsqu'on est saisi par derrière

Kakato geri : Coup avec le talon dans un mouvement de haut en bas
--