

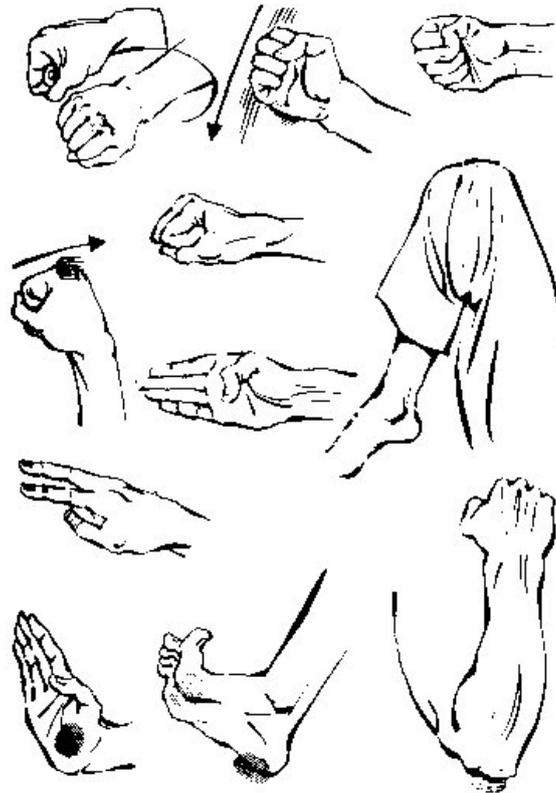
Atemi Waza

Les Atemis

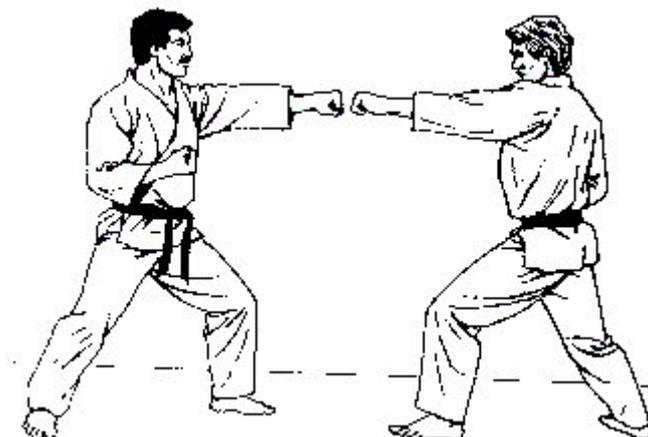
Dans le cadre de la self-défense, le pratiquant n'attaque jamais en premier car le but principal de cet art martial est de **se défendre**. Dans certaines situations le jujitsuka doit frapper en premier, comme dans le cas où il doit faire face à plusieurs adversaires. L'utilisation de l'atemi (coups de poings ou de pieds) est aussi judicieuse pour créer une diversion et enchaîner immédiatement par une clé. Il ne faut pas oublier qu'il est difficile de passer directement une clé sans atemi de diversion. On a le cas de l'atemi d'opportunité, le coup est porté en pleine attaque de l'agresseur. Le jujitsuka combine son esquive avec sa riposte. C'est pourquoi le karaté du style shotokan est enseigné au club.

En fighting system les deux combattants sont libres d'attaquer, ils doivent commencer par des atemis avant de passer à la saisie ; il ne faut pas oublier qu'on est dans un contexte sportif, le type d'attaque est donc limité aux coups de pieds au-dessus de la ceinture et aux coups de poings au niveau du corps ; ces coups sont contrôlés !

Les atemis font partie intégrante du Ju-Jitsu, il existe de grandes possibilités et l'on peut utiliser toutes les parties du corps comme le montre l'image qui suit. Le coup de tête (atama) n'y figure pas



Les notions de distance et de garde sont très importantes, vous allez porter des atemis, mais vous êtes susceptible d'en recevoir.





Garde classique en Ju-Jitsu

La position est stable le poing droit est prêt à partir, la main gauche peut être ouverte ou fermée tout dépend de la situation, les doigts doivent être bien serrés.

Les coups avec les mains englobent les techniques suivantes :

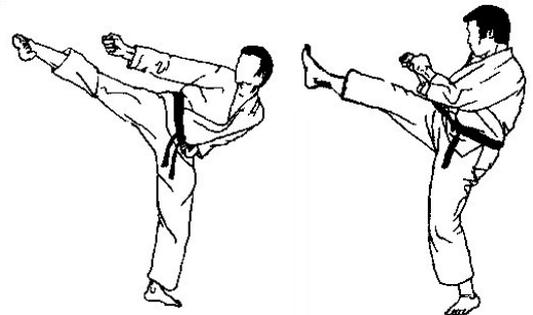
Gyaku zuky	Coup de poing contraire
Oi zuky	Coup de poing direct sur un pas
Age zuky	Coup de poing remontant
Shuto	Coup avec le tranchant de la main
Shito	Coup avec la pointe des doigts
Uchi oroshi	Coup de poing en marteau
Teisho	Coup avec la paume de la main
Ura uchi	Coup en revers
Tsukkake	Coup de poing direct
Hiji	Coup avec le coude



NB : Les termes : Gedan (bas), Chudan (moyen), jodan (haut) peuvent s'ajouter pour définir la hauteur de frappe.

Les coups avec les jambes englobent les techniques suivantes :

Mae-geri	Coup de pied de face
Yoko-geri	Coup de pied de côté
Ushiro-geri	Coup de pied arrière
Mawashi-geri	Coup de pied circulaire
Ura-mawashi-geri	Coup de pied en revers
Ushiro-ura-mawashi-geri	Coup de circulaire arrière
Kagato	Coup de pied en marteau
Mikazuky-geri	Coup de pied en croissant
Iza	Coup de genou



NB : Les termes : Gedan (bas), Chudan (moyen), Jodan (haut) peuvent s'ajouter pour définir la hauteur de frappe. Keage (foueté) et Kekomi (pénétrant) définissent le type de frappe.

Voilà pour les atémis, ceci n'est un échantillon de ce que vous pouvez faire en Ju-Jitsu, le mieux est de venir découvrir en pratiquant.