

KARATE CONTACT
Exemples d'Exercices d'application
Pour travail technique avec partenaire
(partie spécifique)

Pour l'ensemble des exercices :
Tori et Uké travaillent avec jambe gauche devant (parades et assauts)
Celui qui est noté est de couleur bleue

Poings

Exercice 1

Tori : attaque maité zuki jodan (bras gauche de Tori)

Uké : chassé bras gauche avec petite esquivé arrière et contre attaque maité zuki jodan bras gauche (ou uraken)

Exercice 2

Tori : attaque oï zuki gauche

Uké : bloqué chassé vers le bas bras droit et contre attaque uraken bras gauche

Tori : attaque gyaku zuki jodan bras droit

Uké : bloqué chassé avant et contre attaque uraken

Exercice 3

Tori : attaque oï zuki gauche

Uké : Esquivé rotative intérieure suivi de mawashi zuki gauche

Tori : attaque oï zuki gauche

Uké : Esquivé rotative extérieure suivi de mawashi zuki droit

Exercice 4

Tori : attaque gyaku zuki droit jodan

Uké : Esquivé latérale gauche

Tori : attaque oï zuki gauche jodan

Uké : Esquivé latérale droite suivi de gyaku zuki droit et oï zuki gauche jodan

Exercice 5

Tori : attaque gyaku zuki droit jodan

Uké : Esquivé latérale gauche avec déplacement

Tori : attaque oï zuki gauche jodan

Uké : Esquivé latérale droite avec déplacement suivi de gyaku zuki droit et oï zuki gauche jodan

Exercice 6

Tori : attaque gyaku zuki droit jodan

Uké : Esquivé rotative extérieure gauche suivi dans l'esquivé de ura zuki droit suivi de mawashi zuki gauche avec rotation des hanches.

KARATE CONTACT

Exercice 7

Tori : attaque gyaku zuki droit chudan

Uké : blocage soto uke gauche avec enchaînement gyaku zuki jodan droit suivi de oï zuki jodan gauche

Tori : attaque oï zuki gauche chudan

Uké : blocage soto uke droit avec enchaînement oï zuki jodan droit suivi de gyaku zuki jodan gauche

Exercice 8

Tori enchaîne plusieurs attaques rapides : gyaku zuki – oï zuki – gyaku zuki
Uké effectue plusieurs esquives rapides et contre attaques sur la dernière esquive très rapidement

Mise en application :

Tori : attaque gyaku zuki droit jodan

Uké : esquive latérale droite

Tori : attaque oï zuki gauche jodan

Uké : esquive latérale gauche

Tori : attaque gyaku zuki droit jodan

Uké : esquive latérale droite avec déplacement

Tori : attaque oï zuki gauche jodan

Uké : esquive latérale gauche avec déplacement

Tori : attaque mawashi zuki droit jodan

Uké : esquive rotative gauche extérieure suivi de mawashi zuki gauche jodan

Tori : esquive rotative droite extérieure suivi de mawashi zuki droit, mawashi zuki gauche et ura zuki droit

Exercice 9

Tori : attaque gyaku zuki droit

Uké : blocage shuto gauche

Tori : enchaîne oï-zuki gauche

Uké : Blocage soto uke gauche suivi de uraken gauche jodan et gyaku zuki droit chudan

Exercice 10

Tori : Maete zuki jodan x2

Uké : Parade chassées X2

Tori : Gyaku zuki (chudan)

Uké : Arai ashi

Tori : Maete zuki jodan

Exercice 11

Tori : kizami zuki

Uké : retrait du buste

Tori : mawashi zuki (bras avant)

Uké : soto uke

Tori : gyaku zuki corps

Uké : gedan barai

Tori : maete zuki

KARATE CONTACT

Exercice 12

Tori : maëte zuki

Uké : age uke

Tori : mawashi zuki (bras arrière)

Uké : esquive rotative

Tori : mawashi zuki (bras avant)

Uké : esquive rotative

Tori : ura zuki (bras arriere)

Uké : parade bloquée

Exercice 13

Tori : gyaku zuki

Uké : uchi uke

Tori : mawashi zuki jodan (bras avant)

Uké : esquive rotative

Tori : uraken jodan (bras avant)

Uké : parade en protection

Exercice 14

Tori : maete zuki jodan

Uké : esquive lateral

Tori : gyaku zuki chudan

Uké : arai ashi

Tori : ura zuki jodan (bras avant)

Uké : parade bloquée

Tori : mawashi zuki jodan(bras avant)

Uké : uchi uke

Enchaînements pieds

Exercice 1

Tori : mae geri chudan (avant)

Uké : arai ashi

Tori : ura mawashi geri jodan (avant)

Uké : retrait du buste

Tori : mawashi geri chudan (arrière)

Uké : parade en protection

Exercice 2

Tori : mikazuki geri (arrière)

Uké : retrait du buste

Tori : yoko geri même jambe

Uké : parade en protection

Tori : ura mawashi geri même jambe

Uké : esquive rotative

KARATE CONTACT

Exercice 3

Tori : gedan mawashi geri (arrière)

Uké : blocage avec le tibia

Tori : kakato geri (avant)

Uké : retrait

Tori : mae geri avant

Uké : gedan barai

Exercice 4

Tori : yoko geri kekomi

Uké : parade en protection

Tori : ushiro geri

Uké : déplacement latéral

Tori : kakato geri

Uké : déplacement latéral

Tori : mae geri (avant)

Uké : parade chassée

Exercice 5

Tori : mae geri (avant)

mikazuki geri (arrière)

ura mikazuki même jambe

gedan mawashi geri (avant)

Uké : blocage du tibia

Tori : yoko geri kekomi

Uké : parade en protection

Enchaînements pieds/poings

Exercice 1

Tori : Attaque mae geri jambe arrière

Uké : Blocage gedan barai avec recul et enchaîne mae geri kekomi chudan jambe avant suivi de uraken jodan gauche.

Exercice 2

Tori : Attaque gyaku zuki droit

Uke : Esquive latérale gauche avec déplacement

Tori : Enchaîne oi zuki droit

Uké : Esquive latérale droite suivie de gyaku zuki droit ; oi zuki gauche et gyaku mawashi jodan gauche

Exercice 3

Tori : Attaque mae geri chudan jambe droite

Uke : blocage gedan Barai avec esquive latérale droite avec déplacement

Tori : Enchaîne Look kick jambe arrière, suivi de mawashi jodan gauche ; gyaku zuki et oi zuki jodan.

KARATE CONTACT

Exercice 4

Tori : Attaque oï zuki gauche

Uke : Chassé du bras avec bras droit suivi de mawashi jodan jambe avant ; gyaku zuki bras droit jodan ; oï zuki bras gauche ; mawashi chudan jambe arrière.

Exercice 5

Tori : attaque gyaku zuki

Uké : Soto uké bras gauche

Tori : attaque mawashi jambe avant

Uké : blocage soto uké bras gauche avec enchaînement gyaku zuki droit suivi de oï zuki gauche et mawashi jambe avant gauche

Exercice 6

Tori : Attaque mae geri jambe avant

Uké : blocage gedan baraï bras gauche suivi de look kick jambe droite dans la cuisse gauche de tori enchaîné par un mawashi géri gauche jodan ; gyaku zuki jodan ; oï zuki jodan et mawashi jambe droite chudan.

Exercice 7

Tori : Attaque gyaku zuki

Uké : blocage par un chassé bras gauche

Tori : contre attaque mawashi zuki jodan

Uké : Esquive rotative (circulaire) suivi d'un mawashi jambe avant gauche jodan, repose et enchaîne sur un gyaku zuki jodan et un oï zuki jodan suivi de look kick jambe arrière droite dans jambe avant de Tori.

Exercice 8

Tori : Attaque maïté zuki

Uké : blocage par un chassé bras droit suivi de mawashi géri shudan jambe avant, enchaînement et mawashi jodan jambe avant gauche.

Exercice 9

Tori : Attaque mae geri jambe arrière chudan

Uké : blocage en gedan baraï bras gauche avec déplacement latéral droit suivi de look kick jambe arrière dans cuisse intérieure avant de Tori enchaîné par oï zuki et gyaku zuki jodan suivi de mawashi géri jodan jambe avant gauche.

Exercice 10

Tori : Attaque en maïté zuki gauche

Uké : blocage par un chassé bras droit

Tori : contre attaque en mawashi jambe arrière droite

Uké : blocage avec jambe avant gauche levée suivi de gyaku zuki et oï zuki jodan enchaîné par mawashi chudan jambe droite.

KARATE CONTACT

Exercice 11

Tori : Attaque en maïté zuki jodan

Uké : blocage en soto uké bras droit avec rotation des hanches suivi de mawashi géri jambe avant chudan enchaîné par gyaku zuki droit jodan ; oï zuki gauche jodan et mawashi géri jodan jambe gauche.

Exercice 12

Tori : Attaque mae geri jambe avant

Uké : En double action bloqué gedan barai bras droit et oï zuki gauche

Tori : Attaque mae geri jambe arrière

Uké : En double action bloqué gedan barai bras gauche et gyaku zuki droit

Exercice 13

Tori : kakato geri

Uké : retrait

Tori : gyaku zuki

Uké : parade chassée

Tori : maete zuki

Uké : esquive latéral

Tori : mae geri (avant)

Uké : gedan barai

Exercice 14

Tori : maete tsuki

Uké : age uke

Tori : mae geri

Uké : arai ashi

Tori : gyaku zuki

Uké : gedan barai

Tori : mawashi geri

Uké : blocage du coude

Tori : yoko geri

Uké : parade en protection

Exercice 15

Tori : gyaku zuki

Uké : soto uke

Tori : gedan mawashi geri (avant)

Uké : uchi uke

Tori : ura zuki (arrière)

Uké : teisho uke

Tori : mawashi zuki jodan (avant)

Uké : retrait du buste

Tori : kakato geri (avant)

Uké : déplacement lateral

KARATE CONTACT

Exercice 16

Tori : mawashi geri (arrière)

Uké : blocage du coude

Tori : mawashi geri (avant)

gedan barai

Tori : gyaku zuki chudan

Uké : arai ashi

Tori : ashi barai (avant)

Uké : levé de la jambe

Tori : ura mawashi geri jodan (avant)

Uké : esquive rotative

Exercice 17

Tori : gedan mawashi geri (avant)

Uké : blocage avec le tibia

Tori : uraken (avant)

Uké : parade en protection

Tori : gyaku zuki

Uké : soto uke

Tori : ura zuki jodan (avant)

Uké : parade bloquée

Tori : mawashi geri chudan (arrière)

Uké : blocage du coude

Les balayages

Exercice 1

Tori : Attaque mawashi jodan jambe avant

Uké : Attaque simultanément par un balayage jambe arrière de la jambe d'appui de Tori avec blocage mawashi bras droit (rentrez dans la garde de Tori).

Exercice 2

Tori : Attaque mae geri jambe avant

Uké : Blocage gedan barai et balayage de cette jambe avec jambe droite (jambe arrière)

Au sol attaque avec gyaku zuki gauche

Exercice 3

Tori : Attaque mae geri jambe arrière

Uké : Esquive latérale avec blocage gedan barai bras droit suivi de balayage de la jambe avant de Tori avec jambe gauche ; au sol attaque gyaku zuki

Exercice 4

Tori : Attaque mae geri jambe avant

Uké : Blocage gedan barai bras gauche avec déplacement latéral droit suivi de mawashi géri jambe arrière chudan, ramener le pied au niveau du pied d'appui de Tori et balayage rotatif de la jambe d'appui de Tori ; au sol attaque gyaku zuki.

KARATE CONTACT

Exercice 5

Tori : Attaque mae geri jambe arrière

Uké : Blocage gedan baraï bras droit suivi d'un balayage avec jambe arrière des 2 jambes de Tori.

Exercice 6

Tori : Attaque mawashi géri jodan jambe arrière

Uké : Saisie de la jambe avant à l'intérieur de l'adversaire avec maintien avec le bras gauche, bras droit autour du flanc gauche de Tori, jambe droite balayage à l'intérieur jambe d'appui de Tori ; Faire chuter l'adversaire avec blocage des 2 jambes de Tori en kiba dachi et terminer par un gyaku zuki

Les esquives

Exercice 1

Tori : Attaque oï zuki suivie de gyaku zuki

Uké : Esquive partielle (latérale) gauche et droite

Exercice 2

Tori : Attaque mawashi zuki droit et gauche ou oï zuki droit et gauche

Uké : Esquive totale (rotative) droite et gauche

Exercice 3

Tori : Attaque mawashi zuki droit et gauche ou oï zuki droit et gauche

Uké : Esquive totale (rotative) avec déplacement droite et gauche

Exercice 4

Tori : Attaque mawashi zuki droit ou oï zuki droit

Uké : Esquive avec déplacement suivi d'un balayage jambe avant

Exercice 5

Tori : Attaque mawashi zuki droit ou oï zuki droit

Uké : Esquive totale (rotative) avec contre attaque ura zuki suivi de mawashi zuki.

Exercice 6

Tori : Attaque gyaku zuki

Uké : Esquive totale (rotative) suite à un blocage soto uke suivi de gyaku zuki

Exercice 7

Tori : Attaque maïté zuki

Uké : Esquive retrait arrière

Tori : Contre attaque gyaku zuki

Uké : Esquive rotative gauche suivie de mawashi géri jambe droite (arrière)

Exercice 8

Tori : Attaque maïté zuki

Uké : Esquive retrait arrière suivi de mawashi jodan jambe avant yoko géri ou yoko géri ou mae geri.

KARATE CONTACT

Exercice 9

Tori : Attaque maîté zuki

Uké : Esquive rotative droite suivi d'un mawashi jambe avant jodan