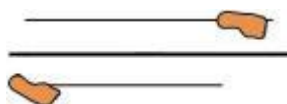


LES POSITIONS et LES DEPLACEMENTS

Nous vous présentons ici les principales positions utilisées en karaté **Shotokan**. Une des particularités du Karaté Do est de formaliser les positions pour travailler différentes capacités comme le transfert du centre de gravité, le renforcement musculaire, l'amélioration des appuis, la transmission de la puissance, les déplacements, etc... Le karaté comporte une vingtaine de postures conventionnelles que l'on classe en trois catégories;

- Les postures préliminaires, positions d'attente ou de cérémonial;
- Les postures intermédiaires, qui sont des points de passage dans l'enchaînement d'actions, ou des positions finales à l'achèvement d'une action;
- Les postures de combat, qui offrent des conditions de stabilité et de mobilité adaptées aux différentes séquences d'attaque et de défense.

Fudo-Dachi



Position de combat par excellence. Elle combine les caractéristiques du kiba dachi pour la jambe arrière et du zenkutsu dachi pour la jambe l'avant. C'est la position des karatékas de niveau avancé.

Hachiji-Dachi

Position d'attente, pieds écartés de la largeur des hanches et orteils pointant vers l'extérieur. C'est la position adoptée après le salut soit pour commencer un kata ou tout autre exercice. C'est pourquoi on la nomme aussi yoi dachi ou shizen-tai littéralement position où l'on est prêt. Le défaut couramment constaté est d'écarter exagérément les pieds.



Hangetsu-Dachi

Position du sablier large (pied gauche avancé), cette position est une exagération de fudo dachi. On la trouve uniquement dans l'école Shotokan. Les genoux sont vers l'intérieur. Caractéristique du kata Hangetsu.



Heiko-Dachi

Position d'attente, pieds écartés de la largeur des hanches avec les bords internes parallèles



Heisoku-Dachi

Position d'attente pieds joints. Certains katas débutent dans cette position, notamment Jion, Jiin, Jitte, Chinte et Unsu. On la retrouve aussi dans Heian Sandan.



Kiba-Dachi

Position du cavalier. le poids est équitablement réparti sur les deux jambes. Les pieds sont parallèles, écartés de 2 fois la largeur des hanches, talons sur la même ligne, genoux pliés. C'est la position caractéristique des katas Tekki. On retrouve cette position aussi dans Heian Sandan.



Kokutsu-Dachi

Position vers l'arrière propice à la défense. Pied avant sur la même ligne que le talon arrière. Jambe avant pliée, genou vers l'extérieur. La difficulté réside dans le placement du centre de gravité vers l'arrière. Les deux pieds sont alignés et forment un angle droit. La jambe arrière est fortement fléchie tandis que la jambe avant l'est légèrement avec le talon décollé du sol. On doit pouvoir frapper en mae geri de la jambe avant sans déplacer le bassin vers l'arrière. On le retrouve dans [Heian Shodan](#).



Kosa-Dachi

Position pieds croisés. Tout comme la position neko ashi dachi, tout le poids est porté sur une seule jambe tandis que l'autre sert de stabilisateur. On retrouve cette position dans Heian Nidan, [Heian Godan](#) et [Bassai Dai](#). A partir de zen kutsu, ramenez le pied arrière contre le pied avant. Seule la balle du pied est posée au sol à l'extérieur du pied avant. Les jambes sont croisées, le corps de face.



Musubi-Dachi

Position d'attente talons joints et pointes de pieds ouverts, c'est dans cette position que l'on effectue le salut debout.



Nekoashi-Dachi

Position dite du chat. Tout le poids du corps est sur la jambe arrière dont le pied est orienté de 45° à 30° vers l'avant. La jambe avant dont le bout du pied ou les orteils reposent délicatement au sol sert de stabilisateur. Elle permet de riposter instantanément par un coup de pied. On la retrouve dans Unsu.

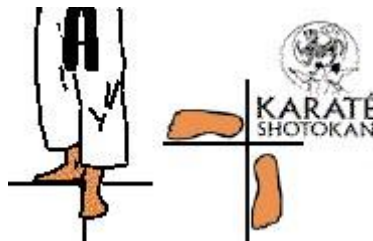


Moroashi-Dachi

Idem que Heiko-dachi, mais un pied en avant.

Renoji-Dachi

En forme de L ; talon pied avant même ligne que talon arrière. Position assez similaire à teiji dachi, mais ici l'axe du pied avant passe par le talon du pied arrière. Quatrième position dans Heian Shodan.



Sanchin-Dachi

Position du sablier. Elle porte ce nom en raison de l'orientation des pieds vers l'intérieur. Les orteils du pied arrière sont sur la ligne du talon du pied avant. Dans cette position solide on cherche à concentrer la force à l'intérieur des jambes. À partir de uchi achiji dachi, avancer le pied avant d'une longueur. Kata Nijushiho.



Seishan-Dachi

Idem que kiba dachi, mais le talon du pied avant est sur la ligne des orteils du pied arrière. Position du style Wado Ryu entre autres.

Shiko-Dachi

Position du cavalier avec les pieds à l'extérieur (position du Sumo). Position équilibrée où le poids est équitablement réparti sur les deux jambes. Les pieds sont orientés sur l'extérieur. Cette position qui n'existe pas dans les katas Shotokan mérite une grande attention et une étude sérieuse. Bien que très similaire à kiba dachi, elle permet de développer des sensations et des capacités différentes.



Sochin-Dachi

Position semblable à kiba dachi mais faisant un angle de 45° avec la ligne d'attaque. Le corps, tourné vers celle-ci, est de 3/4. Même répartition du poids que pour kiba dachi. Caractéristique du kata Sochin.



Teiji-Dachi

En T, talon pied avant au milieu du pied arrière les pieds sont pratiquement perpendiculaires, l'axe qui passe par le pied avant est dirigé vers le milieu du pied arrière. À partir de heisoku dachi, avancez un pied en avant puis rabattez le pied arrière de manière à ce qu'ils forment un T. Distance d'environ 25 cm entre les pieds. Poitrine de 3/4.

Tsuru-Ashi-Dachi

Position debout sur une seule jambe. Debout sur une jambe, l'autre levée, le dessus du pied en contact avec le creux du genou de la jambe d'appui. C'est une position caractéristique du kata Gangaku et Enpi.



Uchi-Achiji-Dachi

Idem que heiko dachi, mais orteils vers l'intérieur. Les pieds sont écartés de la largeur des hanches et les orteils sont dirigés vers l'intérieur.

Zenkutsu-Dachi

Position vers l'avant, souvent utilisée en kata. La jambe avant est fléchie tandis que la jambe arrière est tendue. L'espacement latéral entre les deux pieds est généralement de la largeur du bassin lorsqu'on débute. Cependant, cette caractéristique peut varier, en fonction du niveau du pratiquant, de 80 à 100cm.



Les déplacements

Yumi ashi: Avancer d'un pas

Hiki ashi: Reculer d'un pas

Yori ashi: Pas glissé

Tsugi ashi: Pas chassé

Okuri ashi: Double pas

Mawari ashi: Déplacement tournant autour du pied avant

Ushiro mawari ashi: Déplacement tournant autour du pied arrière