



ASSOCIATION DE
KARATÉ JAPONAIS
DU QUÉBEC

Développer les techniques avec les mains afin qu'elles deviennent une arme redoutable

« Anata no te de gijutsu o kaihatsu shi, karera ga dai buki ni naru yō ni suru »

Description du thème

L'utilisation de techniques avec les mains ouvertes est, pour la plupart des karatékas, sous-utilisée par rapport aux techniques conventionnelles : oi zuki et gyaku zuki. Le pratiquant devrait au fur et à mesure de son évolution et de ses années de pratiques, développer les diverses techniques de frappe avec les mains ouvertes. Ces dernières permettent, lorsqu'elles sont utilisées judicieusement et avec précision, une efficacité accrue par rapport aux techniques conventionnelles.

Représentation sur l'affiche

L'illustration nous permet de visualiser différentes techniques de frappe avec les mains ouvertes. Chaque pratiquant devrait, étant donné le potentiel qu'elles représentent, travailler sans relâche à les parfaire. Une bonne exécution de chacune des techniques est un travail ardu qui demande beaucoup d'entraînement, de la volonté, de l'imagination, de la compréhension et des efforts considérables.

Application dans la vie au quotidien et lors des entraînements

Nous avons la fausse impression que les frappes avec les poings fermés sont plus puissantes que les attaques avec les mains ouvertes. En réalité, si les frappes avec les mains ouvertes sont bien exécutées et appliquées de façons précises, elles deviennent plus efficaces. C'est pour éviter les blessures que la majorité des entraînements sont exécutés à main fermée. En fermant le poing, on neutralise notre main, comme une épée d'escrime dont la pointe est arrondie. Ouverte la main devient dangereuse et peut blesser gravement un partenaire d'entraînement. La pratique avec les mains ouvertes se fait donc à des niveaux supérieurs, car elle demande un contrôle pointu du pratiquant.

Un piqué des doigts aux yeux, ou à la gorge termine un combat à l'instant. Un bon coup de paume au front, ou au menton, à la tempe met K.O. sans problème. Alors qu'il est courant de devoir frapper du poing durant plusieurs reprises avant d'y parvenir.

Lorsqu'on serre le poing, la vitesse maximum de l'attaque est au milieu du mouvement, et elle se ralentit à l'impact (contraction de l'avant-bras). Alors que si la main est ouverte la vitesse augmente jusqu'après l'impact, Dynamic karate, **M. Nakayama**.

Lors du camp d'été 2018 à Lévis, Shihan Mattias, nous a démontré lors de ses cliniques l'importance des blocages et des frappes avec les mains ouvertes. Lorsque les mains sont ouvertes nous devenons très efficaces pour saisir et pour appliquer diverses clés qui permettent de neutraliser un adversaire.

Utilisation des posters

Nous suggérons d'afficher en permanence le poster sur le babillard de votre dojo, afin que tous les membres puissent mettre à leur agenda les activités de l'AKJQ. Ce poster, avec sa signature graphique unique, identifie votre affiliation à l'AKJQ.

Conception du poster

La conception graphique du poster a été effectuée par Mme Valérie Provencher qui pratique les arts martiaux depuis quelques années. Dans la vie, Valérie exerce la profession de graphisme. Ce fut donc pour elle un plaisir de marier son loisir favori et ses compétences professionnelles, pour confectionner notre affiche annuelle.

Informations supplémentaires

Pour toutes informations en lien avec la thématique ou le poster, n'hésitez pas à me joindre au (418) 720-4201 ou par courriel à : pbeaulieu244@gmail.com

Pierre Beaulieu,
Responsable de la thématique annuelle
Rokudan
Instructeur-chef du dojo Shotokan de Dolbeau-Mistassini