



**ASSOCIATION DE KARATÉ JAPONAIS / FÉDÉRATION MONDIALE
FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE KARATÉ SHOTOKAN**

**RAPPORT POUR L'EXAMEN DE 5^{IÈME} DAN
MAWASHI-GERI**

**GILLES PÉRIARD
MAI 2004**

Remerciements

Je désire remercier Madame Carmen Bernleithner, pour la traduction en anglais et Monsieur Erik Paquet, pour la réalisation de la mise en page et la prise des photographies. J'aimerais également remercier Madame Valérie Bellehumeur et Messieurs Thomas Côté et Bryan Mattias, pour leurs commentaires judicieux. Mes remerciements s'adressent aussi à tous ceux qui m'ont enseigné le karaté au cours des années : Messieurs Camil Boulé, qui m'a initié; Roger Massicotte, avec qui je me suis entraîné pendant plus de dix ans, jusqu'au grade de troisième dan; Jean Lachance, Denis Houde et bien d'autres. Je veux, par la même occasion, dire merci à tous les amis et partenaires d'entraînement. Si vous me connaissez bien, c'est que vous faites partie de ce groupe. Un sincère remerciement, et celui-là du fond du cœur et du ventre, à Sensei James Field pour son support, son attention et ses conseils toujours appréciés depuis 1987. Avant de pouvoir postuler au grade de 5 ième dan, il faut y mettre beaucoup d'années d'entraînement, donc une partie de sa vie. Pour ce faire, il est essentiel d'être bien entouré et bien encadré.

Merci à vous tous,

Gilles Périard

Résumé

Le présent travail porte sur le **mawashi-geri**. Il s'agit d'un coup de pied circulaire très utilisé en karaté Shotokan, autant dans la pratique traditionnelle (art martial) que dans la pratique sportive (compétition). Au départ, quelques aspects généraux concernant les techniques de karaté seront présentés et plus spécifiquement, deux points importants dans le travail des techniques de jambes. Par la suite, la préparation à la pratique du mawashi-geri sera élaborée à l'aide d'étirements spécifiques, d'éducatifs et par les différentes étapes du coup de pied. Aussi, nous discuterons de la pratique proprement dite du mawashi-geri en rapport avec les armes de frappe, les cibles, les distances et ses avantages en combat. Nous terminerons notre sujet avec les points importants à retenir et les fautes à éviter.

Table des matières

Remerciements	i
Résumé	ii
Table des matières	iii
1 Introduction	1
2 Aspects généraux sur les techniques de karaté	2
3 Aspects généraux sur les techniques de jambes	2
4 Préparation au mawashi-geri	2
4.1 Étirements spécifiques.....	3
4.2 Éducatifs	6
4.2.1 Ouverture latérale et flexion de la jambe d'appui	6
4.2.2 Pivot aller – retour en conservant la jambe repliée	6
4.2.3 Détente et retour de la jambe	7
4.3 Étapes du coup de pied.....	7
4.3.1 Armement de la jambe	7
4.3.2 Rotation des hanches et fouetté de la jambe	8
4.3.3 Retour au sol	8
5 Pratique du mawashi-geri	9
5.1 Armes et cibles du mawashi-geri.....	9
5.2 Distances du mawashi-geri.....	10
5.3 Avantages du mawashi-geri en combat	10
6 Points importants à retenir	14
7 Fautes à éviter	14
8 Conclusion	14
9 Bibliographie	15

MAWASHI-GERI

1 Introduction

Le karaté Shotokan tel que nous le pratiquons est un art martial qui repose sur l'emploi de toutes les armes du corps humain. Ces armes sont principalement les bras et les jambes. Généralement, le travail des membres inférieurs est plus exigeant et ardu que celui des membres supérieurs. Cependant, pour un bon équilibre, tout karatéka se doit de les développer également. Personnellement, j'aime beaucoup le travail des techniques de jambes et c'est la raison pour laquelle j'ai retenu *mawashi-geri* comme sujet d'étude. J'ai choisi cette technique parce qu'elle est ma préférée et aussi, parce que j'aime bien l'utiliser en combat. Dans cette recherche, je vais présenter la façon dont j'exécute et enseigne ce coup de pied.

Précisons au départ que le mawashi-geri est un coup de pied circulaire fouetté. **Il combine la puissance de la rotation des hanches au mouvement fouetté de la jambe.** Il peut être donné à tous les niveaux : jodan (tempe, oreille, mâchoire, cou), chudan (côtes, plexus, rein, abdominaux) et gedan (cuisse, genou, tibia et entrejambe). Il peut être employé pour passer au-dessus d'un obstacle telle une chaise, une table ou pour contourner la garde d'un adversaire. Une bonne souplesse au niveau du bassin et des hanches en facilite grandement l'acquisition et l'exécution. Tout comme dans le gyaku-zuki, l'utilisation correcte des hanches par une bonne rotation est essentielle. Elle sera d'ailleurs déterminante dans l'efficacité de ce coup de pied.

Mon sujet sera développé en six (6) étapes :

- ***Aspects généraux sur les techniques de karaté ;***
- ***Aspects généraux sur les techniques de jambes ;***
- ***Préparation au mawashi-geri ;***
- ***Pratique du mawashi-geri ;***
- ***Points importants à retenir ;***
- ***Fautes à éviter.***

2 Aspects généraux sur les techniques de karaté

En général, les techniques de karaté doivent leur efficacité au transfert de l'énergie cinétique à l'impact. **Cette énergie sera optimisée par un bon travail technique**, ce qui est un point fort du karaté Shotokan. Pour accomplir ce travail, il faut développer pour chaque technique, **une bonne trajectoire, une grande vélocité et un maximum de kime**. La trajectoire est soit linéaire ou circulaire et un bon travail musculaire est requis afin de la perfectionner. Pour ce qui est de la vitesse, la détente est l'élément clé. Quant au kime, que l'on peut définir comme étant le maximum d'énergie que l'on peut produire, il est le résultat de la contraction de tous les muscles du corps en même temps, dans l'intervalle de temps le plus court possible. Pour ce faire, nous avons besoin du maximum d'énergie, d'un bon esprit et d'un haut niveau de concentration. Il y a trois façons principales de générer du kime au karaté : par vibration, par rotation et par translation. Pour toutes les techniques de bras et de jambes, l'impulsion du départ se donne au niveau du hara. Par la suite, elle se transmet aux bras et aux poings pour les membres supérieurs et aux jambes et aux pieds pour les membres inférieurs. Le tout est fonction de l'ensemble musculo-squelettique.

3 Aspects généraux sur les techniques de jambes

Avant d'élaborer directement sur le mawashi-geri, je veux souligner deux points importants concernant les coups de pieds. Contrairement aux techniques de bras, où l'on a deux points d'appui au sol lors de l'exécution, avec les techniques de jambes, on a qu'un seul point d'appui. Ce dernier se doit d'être bien ancré au sol, pour maximiser l'efficacité de la technique. Aussi, le genou de la jambe de support est fléchi afin d'avoir un bon équilibre, surtout au moment de l'impact. L'autre point important, c'est que nous n'avons pas avec les techniques de jambes, la notion du hikite du membre opposé. Par exemple, si on exécute un gyaku-zuki avec le bras droit, il y a une action opposée du bras gauche. C'est le principe d'action/réaction. Ces deux points sont fondamentaux et démontrent la difficulté reliée à la pratique des coups de pieds. La moindre erreur commise lors de leur utilisation peut être fatale en combat. C'est une des raisons principales pour laquelle j'ai recours à des éducatifs dans mon enseignement.

4 Préparation au mawashi-geri

Peu importe l'activité que l'on désire faire, que ce soit un sport tel le hockey ou un art martial tel le karaté, il est d'intérêt de débiter avec une bonne mise en train du corps. Un échauffement général qui a comme objectif de préparer le corps à faire un travail plus intense. **Cette mise en train est indispensable au karaté, car les mouvements sont généralement très saccadés**. Elle est d'autant plus importante lorsqu'on travaille avec les jambes, puisque toute la région du bassin et celle du bas du dos sont considérablement sollicitées¹. Peu importe la technique de jambe enseignée, je débute par des étirements spécifiques suivis d'éducatifs et je termine avec les étapes du coup de pied.

¹ Soulignons que 80% des êtres humains ont un jour ou l'autre des maux de dos. Ils sont souvent dus à une mauvaise préparation en fonction de la tâche à accomplir.

4.1 Étirements spécifiques

Lors de l'enseignement d'une nouvelle technique, spécialement avec les membres inférieurs, il est intéressant et formateur de commencer avec des étirements spécifiques. Ces derniers améliorent la flexibilité et facilitent l'apprentissage. Dans le cadre de ce travail, il s'agit d'étirements spécifiques pour **mawashi-geri**. Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive, mais d'une séquence que j'utilise lors de mon enseignement. Elle comprend les exercices suivants :

- 1- Flexion des chevilles (photo 1);
- 2- Extension des chevilles (photo 2);
- 3- Étirement des quadriceps (photo 3);
- 4- Étirement des muscles fessiers (photo 4);
- 5- Étirement des ischio-jambiers, 1 ère étape (photo 5);
- 6- Étirement des ischio-jambiers, 2 ième étape (photo 6);
- 7- Ouverture du bassin, 1 ière étape (photo 7);
- 8- Ouverture du bassin, 2 ième étape (photo 8);
- 9- Étirement des mollets, des ischio-jambiers et bas du dos (photo 9);
- 10- Torsion du tronc (photo 10)
- 11- Rotation des hanches (photo 11).

Les deux premiers exercices, la flexion (photo 1) et l'extension (photo 2) des chevilles, ont pour objectif d'apporter une bonne élasticité et une bonne mobilité aux chevilles. La flexion aide pour la frappe avec le dessous du pied (koshi), tandis que l'extension facilite la frappe avec le dessus du pied (haisoku).



Photo 1 Flexion des chevilles



Photo 2 Extension des chevilles

Les quadriceps (photo 3) et les muscles fessiers (photo 4), qui sont les troisième et quatrième exercices de la séquence, nécessitent une bonne préparation, puisqu'ils sont les muscles moteurs au départ du coup de pied. Après une bonne pratique du mawashi-geri, il est tout aussi requis de les étirer à nouveau.



Photo 3 Étirement des quadriceps



Photo 4 Étirement des fessiers

Les cinquième et sixième exercices font appel aux ischio-jambiers (photos 5 et 6), muscles qui entrent en action au retour du coup de pied. Bien étirés, ils vont permettre un retour fouetté de la jambe et il s'agit d'un point majeur dans cette technique. Cet étirement est aussi à refaire après une bonne pratique du mawashi-geri ou de toutes techniques de jambes. Au cours de mes années de pratique, qui totaliseront trente ans à l'automne 2004, j'ai remarqué que la majorité des blessures aux jambes lors des coups de pieds, surviennent aux muscles ischio-jambiers. Ils ont donc besoin d'une attention spéciale.



Photo 5 Étirement des ischio-jambiers



Photo 6 Étirement des ischio-jambiers

Les mouvements d'ouverture du bassin, soit les septième et huitième, sont importants pour la première étape de la technique qui est l'armement de la jambe (voir section 4.3.1). Ils améliorent grandement cette étape, qui est cruciale pour ce coup de pied. Une fois la jambe bien armée, 50% du travail est accompli.



Photo 7 Ouverture du bassin



Photo 8 Ouverture du bassin

Les derniers exercices, l'étirement des mollets, des ischio-jambiers, du bas du dos (photo 9), la torsion du tronc (photo 10) et la rotation des hanches (photo 11), sont d'intérêt général. Ils sollicitent différents groupes musculaires en même temps et ils complètent bien la séquence.



Photo 9 Étirement du bas du dos



Photo 10 Torsion du tronc



Photo 11 Rotation des hanches

Personnellement, je trouve que cette série d'étirements spécifiques prépare bien le corps pour la deuxième et la troisième partie du travail, à savoir les éducatifs et les étapes du coup de pied.

4.2 Éducatifs

En ce qui a trait aux éducatifs, j'ai retenu la terminologie adoptée par M. Jean-Luc Masnières dans son livre Le karaté (5). Il y en a trois : (1) ouverture latérale et flexion de la jambe d'appui, (2) pivot aller - retour en conservant la jambe repliée et (3) détente et retour de la jambe.

4.2.1 Ouverture latérale et flexion de la jambe d'appui (photo 12)



Photo 12 Ouverture latérale et flexion de la jambe d'appui

Le premier a comme objectif d'apprendre à **bien armer la jambe**, qui est la première étape. Elle sera déterminante pour mener à bien la technique. Afin de faciliter le travail lorsque la jambe est en position, on saisit la cheville avec la main et on lève le genou le plus haut possible, tout en gardant le corps bien droit. Dans cette position, on travaille aussi l'équilibre qui est une variable capitale dans tous les coups de pieds. De plus, cet éducatif améliore la flexion au niveau du bassin et de la hanche, ce qui aide grandement dans la pratique de ce coup de pied circulaire.

4.2.2 Pivot aller – retour en conservant la jambe repliée (photos 13 à 15)

Le deuxième a pour but de travailler **la rotation de la hanche**, puisque c'est à partir de cette dernière que viendra une bonne partie de la puissance de frappe du mawashi-geri. Tout comme dans l'étape précédente, le travail de l'équilibre est accentué, dû au mouvement de rotation de la hanche qui est une difficulté additionnelle.



Photo 13 Position de départ



Photo 14 Pivot aller (jambe repliée)



Photo 15 Pivot retour (jambe repliée)

4.2.3 Détente et retour de la jambe (photos 16 à 18)

Le troisième et dernier complète l'action de la technique. Le point important est **le fouetté de la jambe**, car il génère une puissance de frappe qui s'additionne à celle de la rotation de la hanche. Lors du travail de cette partie, la notion d'équilibre atteint son point culminant, en raison du fouetté de la jambe.



Photo 16 Position de départ



Photo 17 Détente de la jambe



Photo 18 Retour de la jambe

Ces trois éducatifs, que j'ai adoptés dans mon enseignement du mawashi-geri, ont pour but d'amener les jambes à posséder une bonne trajectoire. Il s'agit, si l'on veut, d'éduquer les jambes.

4.3 Étapes du coup de pied

Il y a trois étapes à compléter pour réaliser ce coup de pied : (1) l'armement de la jambe, (2) la rotation des hanches et le fouetté de la jambe et (3) le retour au sol.

4.3.1 Armement de la jambe (photos 19 et 20)

Comme mentionné au point 4.2.1, **l'armement de la jambe est déterminante pour une bonne exécution**. À cette étape, le genou de la jambe qui frappe est plus haut que la cheville, et il ne dépasse pas la ligne frontale du corps. La cheville est quasiment parallèle au sol. Le talon doit toucher, si possible, le derrière de la cuisse. Dans cette position, le corps est droit et le genou de la jambe de support est fléchi, afin d'avoir un bon équilibre.



Photo 19 Position de départ zenkutsu



Photo 20 Armement de la jambe

4.3.2 Rotation des hanches et fouetté de la jambe (photos 21 à 23)

Pour que le coup de pied soit efficace, la rotation des hanches doit être très rapide. Lorsque la hanche est engagée, on fouette la jambe avec le maximum de vitesse. Cette étape du fouetté de la jambe est essentielle pour les raisons suivantes : **garder un bon équilibre, éviter une saisie et transmettre l'onde de choc maximale à l'adversaire**. La puissance de frappe de ce coup de pied est fonction de la combinaison de la rotation des hanches et du fouetté de la jambe². Il est primordial qu'au moment de l'impact, le pied qui effectue la frappe ait un angle descendant, que le genou de la jambe de support soit fléchi et que le pied de support repose totalement au sol. Sinon, la technique sera beaucoup moins efficace.



Photo 21 Position de départ



Photo 22 Rotation des hanches et fouetté de la jambe



Photo 23 Retour de la jambe

4.3.3 Retour au sol (photos 24 et 25)

Le retour au sol s'effectue selon la même trajectoire et **il doit être bien contrôlé**. Je dis toujours à mes élèves, qu'on doit déposer la jambe au sol et non la laisser tomber. Sur le retour, on garde le genou haut, dans l'éventualité de doubler la technique, si l'opportunité se présente en combat.



Photo 24 Garde le genou haut



Photo 25 Retour au sol

² Lors des coups de pieds fouettés (keage), le ratio de la vitesse devrait être de 3/7. Trois est la vitesse à l'aller et sept la vitesse au retour.

5 Pratique du mawashi-geri

Après avoir élaboré sur la préparation et les étapes pour faire mawashi-geri, passons à la pratique du coup de pied proprement dite. Même si on peut travailler le mawashi-geri à partir de différentes positions (heisoku-dachi, hachinoji-dachi, heiko-dachi, etc.), la position la plus en usage est le zenkutsu-dachi. Personnellement, j'aime bien le kokutsu-dachi, puisqu'il favorise une bonne exécution de la première étape du coup de pied, à savoir, l'armement de la jambe.

En premier, il est bon de faire la technique lentement et complètement, car ce type de travail a comme avantage d'améliorer l'équilibre et d'augmenter le tonus musculaire des jambes. Il est aussi opportun d'effectuer le travail en ayant un obstacle en avant de la jambe qui exécute le coup de pied, afin d'apprendre à bien armer la jambe et à donner au coup de pied une trajectoire circulaire. On vient donc de ce fait, parfaire la trajectoire de la technique. De plus, la pratique du coup de pied avec un élastique est bénéfique, surtout en ce qui concerne le mouvement du fouetté de la jambe au retour (hiki-ashi).

Le mawashi-geri est un coup de pied qui a plusieurs armes et cibles. Il peut être employé sur différentes distances, courte, moyenne et longue, et il y a de nombreux avantages à s'en servir en combat.

5.1 Armes et cibles du mawashi-geri

Les armes du mawashi-geri sont au nombre de cinq (photos 26 à 30). Elles sont les suivantes : le dessous du pied (koshi), le dessus du pied (haisoku), le tibia (sune), le genou (hiza) et la cuisse (momo).



Photo 26 Dessous du pied (koshi)



Photo 27 Dessus du pied (haisoku)



Photo 28 Tibia (sune)



Photo 29 Genou (hiza)



Photo 30 Cuisse (momo)

Le dessous et le dessus du pied sont principalement utilisés aux niveaux chudan et jodan dans le combat sur une bonne distance, par opposition au tibia, au genou et à la cuisse, qui eux sont surtout destinés au niveau gedan en combat rapproché. Quant aux cibles, elles sont multiples : tempe, oreille, mâchoire, cou, côtes, plexus, abdomen, rein, entrejambe, cuisse et genou.

Le dessous du pied est surtout en usage dans la pratique du karaté traditionnel. Ses principales cibles sont au niveau chudan avec les côtes, le plexus lorsque l'adversaire est de côté, l'abdomen et les reins. On peut toujours s'en servir au niveau jodan (tempe, oreille, mâchoire et cou), mais pour ce faire, il faut être très souple du bassin et des jambes. Le dessus du pied est adapté principalement aux cibles du niveau jodan (tempe, oreille, mâchoire et cou). Il est très populaire en compétition, car il permet de couvrir plus de distance et il est plus facile à contrôler. On parle alors du mawashi-geri de compétition. Au niveau chudan, il est fréquemment dirigé vers les côtes flottantes et les reins. Avec le tibia, on peut frapper aux genoux, aux cuisses, aux côtes flottantes et à l'abdomen. On travaille beaucoup avec cette partie de la jambe en Muay Thai. Avec le genou et la cuisse, on peut frapper aux cuisses, aux côtes flottantes, à l'abdomen ou sur le côté des bras.

5.2 Distances du mawashi-geri

Comme mawashi-geri est un coup de pied à trajectoire circulaire, il peut être effectué plus facilement dans une situation de distances courtes et moyennes, comparativement à un coup de pied à trajectoire linéaire tel que mae-geri, yoko-geri kekomi, ushiro-geri. Ces derniers ont une plus grande efficacité lorsque la jambe est en pleine extension. Sur une distance courte, on exploitera davantage le mawashi-geri avec la jambe avant et alors on parle de kizami-mawashi-geri. Sur une distance moyenne, on peut recourir à la jambe avant ou arrière, dépendamment de la situation. Avec la jambe avant, il faudra effectuer un glissement sur la jambe d'appui, pour se retrouver dans la bonne distance de frappe. Sur une distance longue, l'utilisation de la jambe arrière est la plus appropriée.

5.3 Avantages du mawashi-geri en combat

En combat rapproché, sur une courte distance ou en corps à corps, l'emploi du mawashi-geri est d'intérêt, car il est difficile à percevoir pour l'adversaire en raison de sa trajectoire circulaire. De plus, il nous permet d'atteindre des cibles latérales, ce qui est impossible avec un coup de pied linéaire tel que mae-geri. Dans cette situation, on peut agir avec la jambe avant ou arrière, quoique la jambe avant sera plus rapide et pratiquement impossible à bloquer pour l'adversaire.

Sur une distance moyenne ou longue, c'est un coup de pied qui se combine bien avec les bras et les jambes. De ce fait, il permet de faire des coups enchaînés et rapides, ce qui est vital en combat. De plus, par l'effet de la rotation de la hanche, où l'on gagne plus en distance en comparaison d'un mae-geri, notre corps se trouve bien positionné par rapport à l'adversaire, ce dernier ayant plus de difficultés à nous atteindre sur une riposte. Voici quelques exemples de combinaisons :

- 1) Gyaku-zuki jodan — mawashi-geri chudan (distance moyenne)
Le gyaku-zuki jodan sert à masquer le mawashi-geri chudan.



Photo 31 Gyaku-zuki jodan



Photo 31 Mawashi-geri chudan

- 2) Mae-geri chudan — mawashi-geri jodan même jambe (distance moyenne)
Le mae-geri chudan sert à faire baisser la garde pour passer le mawashi-geri jodan.



Photo 33 Mae-geri chudan



Photo 34 Mawashi-geri jodan

- 3) Mawashi-geri jodan — yoko-geri kekomi chudan même jambe (distance moyenne)
Le mawashi-geri jodan sert de feinte pour ouvrir la garde et passer le kekomi chudan.



Photo 35 Mawashi-geri jodan



Photo 36 Yoko-geri kekomi chudan

- 4) Gyaku-zuki jodan — mawashi-geri chudan — uraken jodan (longue distance)
Techniques en poursuite sur un adversaire qui recule.



Photo 37 Gyaku-zuki jodan



Photo 38 Mawashi-geri chudan



Photo 39 Uraken jodan

- 5) Mawashi-geri chudan — uraken jodan — oi-zuki chudan (longue distance)
Techniques en poursuite sur un adversaire qui recule.



Photo 40 Mawashi-geri chudan



Photo 41 Uraken jodan



Photo 42 Oi-zuki chudan

6) Ushiro-geri chudan — mawashi-geri jodan — gyaku-zuki chudan (longue distance)
Techniques en poursuite sur un adversaire qui recule.



Photo 43 Ushiro-geri chudan



Photo 44 Mawashi-geri jodan



Photo 45 Gyaku-zuki chudan

Bien d'autres combinaisons sont possibles à réaliser en combat avec mawashi-geri telles que :

- Kizami-mawashi-geri chudan — uraken jodan — oi-zuki chudan;
- Kizami-mawashi-geri chudan — kizami-zuki jodan — gyaku-zuki chudan;
- Kizami-mawashi-geri chudan — ushiro-geri chudan — mawashi-geri jodan — gyaku-zuki chudan;
- Kizami-zuki jodan — gyaku-zuki jodan — mawashi-geri chudan;
- Gyaku-zuki chudan et sur le retour de ce dernier, kizami-mawashi-geri chudan ou jodan.

6 Points importants à retenir

Les points importants à retenir sont les suivants :

- 1) garder le corps droit lorsque l'on arme la jambe;
- 2) en position armée, le genou doit être plus haut que le pied;
- 3) en position armée, le talon doit toucher le derrière de la cuisse;
- 4) bonne rotation des hanches avec un mouvement fouetté de la jambe;
- 5) genou de la jambe de support fléchi;
- 6) le pied d'appui doit reposer entièrement sur le sol;
- 7) au moment de l'impact, le pied qui frappe doit avoir un angle descendant;
- 8) retour au sol contrôlé.

7 Fautes à éviter

Les principales fautes commises lors de la pratique du mawashi-geri sont les suivantes :

- 1) appel du haut du corps et des bras au départ (averti l'adversaire);
- 2) incliner le haut du corps vers l'avant lors de l'armement de la jambe (compromet l'équilibre);
- 3) le genou de la jambe armée est plus bas que le pied (problème de trajectoire);
- 4) le genou de la jambe de support est tendu au lieu d'être fléchi (compromet l'équilibre);
- 5) le talon du pied de support est soulevé au moment de la frappe (compromet l'équilibre);
- 6) l'angle du pied qui frappe est relevé vers le haut à l'impact (réduit l'efficacité);
- 7) pas assez de rotation des hanches (réduit l'efficacité);
- 8) trop grande rotation des hanches (compromet l'équilibre et rend vulnérable);
- 9) laisser tomber la jambe après la frappe (compromet l'équilibre et empêche d'enchaîner).

8 Conclusion

En conclusion, il faut retenir que le mawashi-geri est un coup de pied circulaire fouetté qui combine la puissance de la rotation des hanches au mouvement fouetté de la jambe. Pour être efficace, il requiert une bonne trajectoire, une grande vélocité et un maximum de kime. Lors de son exécution, le genou de la jambe d'appui est fléchi et le pied de support repose totalement au sol. Au contact de la cible, le pied qui frappe a un angle descendant. C'est un coup de pied intéressant à utiliser en combat, puisqu'il permet de frapper sur différentes cibles, entre autres, sur des cibles latérales; sur diverses distances, courtes, moyennes et longues et il se combine très bien avec d'autres techniques de bras et de jambes.

9 Bibliographie

1. Anderson, B. (1983) **Le Stretching**. Solar, Paris, France.
2. Bourgon, G. (1998) **Reverse punch**. Godan examination report. Montréal, Québec, Canada.
3. Deschênes, C. (2000) **Mae-geri**. Godan examination report. Sept-Îles, Québec, Canada.
4. JKA (19??) **The techniques of karate**. Tokyo, Japan.
5. Masnières, J.L. (1992) **Le karaté**. Solar, Paris, France.
6. Mattias, B. (1999) **Mawashi-geri**. Godan examination report. Montréal, Québec, Canada.
7. Nakayama, M. (1977) **Best karate 1, Comprehensive**. Kodansha, Tokyo, Japan.
8. Nakayama, M. (1978) **Best karate 2, Fundamentals**. Kodansha, Tokyo, Japan.
9. Nakayama, M. (1966) **Dynamic Karate**. Kodansha, Tokyo, Japan.
10. Okazaki, T. and Stricevic, M.V. (1984) **Textbook of Modern Karate**. Kodansha, New-York, USA.