



INTERNATIONAL KARATE DAIGAKU

RAPPORT POUR EXAMEN 5 DAN
GYAKU-ZUKI

PIERRE BEAULIEU
AVRIL 2011

Gyaku-zuki

1. Introduction

Le gyaku-zuki est sans aucun doute l'une des techniques de karaté les plus utilisées par les karatékas. C'est une technique de frappe rapide et très efficace pour celui ou celle qui réussit à bien la maîtriser. Son exécution a l'avantage d'être simple et facile à combiner avec d'autres techniques, et ce, peu importe le type de déplacements. Il peut être employé autant en attaque qu'en contre-attaque.

Dans le texte qui suit, je vais aborder différents éducatifs qui permettent de développer une bonne exécution de ce «tsuki». Il faut garder à l'esprit que les éducatifs proposés dans ce travail ne représentent qu'un faible échantillon de tous ce qui peut être développés ou a été développés au cours des années. Je vais également proposer quelques exercices qui amèneront le pratiquant à améliorer sa coordination, sa vitesse d'exécution et sa puissance de frappe.

Ce travail est basé sur diverses littératures que j'ai complétées au cours des années et sur un cheminement personnel qui a commencé en 1982.

2. Éléments clés pour l'apprentissage d'une technique au karaté

Avant de commencer l'apprentissage d'une technique au karaté, il est important de bien s'échauffer. Ceci est encore plus vrai au karaté Shotokan, car les coups sont généralement très brusques. En premier, il faut augmenter la température du corps et par la suite, intégrer des mouvements de rotations aux articulations et des étirements aux muscles. Dans le travail du gyaku-zuki, tout le haut du corps se doit d'être bien échauffé, principalement les épaules et les coudes.

En général, l'apprentissage d'une technique en karaté Shotokan repose sur trois éléments clés, à savoir :

- Bonne exécution du mouvement (la trajectoire)
- Vitesse et coordination (la puissance de frappe)
- Concentration et précision (efficacité)

Cependant, avant d'aborder directement le sujet de ce travail, voyons quelques aspects généraux sur les techniques de poings.

3. Aspects généraux des techniques de poings

Peu importe la technique de poing que l'on exécute, il est primordial que le poing soit bien fermé, que le poignet soit bien aligné avec l'avant bras, que la tête et le tronc soient sur une ligne droite et que les épaules soient basses. Voyons l'exécution de base d'un mouvement simple avec les poings, soit choku-zuki.

3.1 Bonne exécution d'un mouvement simple avec les poings (choku-zuki)

Sur place, en position naturelle (hachiji-dachi), le poing droit est fermé à la hanche avec la paume tournée vers le haut, tandis que le poing gauche à l'avant est fermé avec la paume vers le bas à la hauteur du plexus. Une légère pression vers le bas et vers l'intérieur doit être maintenue sur le coude droit (bras sur la hanche). Cette pression va permettre le maintien en ligne droite du bras droit lors de l'exécution de la technique. La photo 1 montre la position de départ de cet éducatif.



Photo 1 - Position initiale



Photo 2 - Deux poings au plexus

Sans aucune force et détendu, le poing droit vient rejoindre le poing gauche en avant à la hauteur du plexus (photo 2). Lors du mouvement, le poing droit est resté très près du corps et dirigé vers l'avant. Sur les deux tiers de sa course, la paume est orientée vers le haut et au dernier tiers, le bras amorce un mouvement de rotation et la paume se retrouve vers le bas. Quant au poing gauche, il se retire vers l'arrière en amorçant dans le premier tiers une rotation qui amène la paume vers le haut. Il poursuit sa course, en passant le plus près possible du corps, pour venir se positionner sur la hanche gauche paume tournée vers le haut. Afin d'obtenir de bons résultats, il est nécessaire de répéter cet exercice de base jusqu'à ce que le mouvement soit naturel, fluide et précis.

Une fois l'exercice de base précédent bien exécuté, on travaille avec les deux bras en simultanément. Dans un premier temps, l'éducatif est fait lentement. Une accélération graduelle du mouvement des bras peut être faite, lorsque la technique est bien assimilée. Lors de l'accélération du mouvement, il est primordial de retirer rapidement le bras avant vers l'arrière (hikite). L'énergie produite par le retrait du bras avant (l'action) est utilisée pour la poussée du bras positionné sur la hanche (réaction)¹. Il faut retenir lorsque le mouvement est fait rapidement, de faire une bonne contraction des muscles (kime) à la fin, dans le but d'éviter des blessures aux articulations, principalement celle du coude. Les photos 3, 4 et 5 montrent l'exécution du mouvement au départ, à mi-chemin et à la fin du mouvement.



Photo 3 - Départ



Photo 4 - Mi-chemin



Photo 5 - Fin

3.2 Points importants à respecter avec les techniques de poings

Il est important lors de l'apprentissage de faire attention aux points suivants, et ce, afin d'éviter le développement de mauvaises habitudes et des mouvements incorrects :

- a) Les épaules doivent être basses, alignées avec le corps et sans aucune tension. Une bonne position de départ, photo 8, permet de garder une bonne connexion entre les muscles abdominaux et les muscles dorsaux.



Photo 6 - Épaule sortie



Photo 7 - Épaule haute



Photo 8 - Bonne position

¹ Il s'agit du principe action – réaction, qui génère un bon «momentum» et par le fait même une bonne puissance de frappe. Ce principe est très important dans toutes les techniques de poings.

- b) Lors de l'exécution du coup de poing vers l'avant, il faut porter une attention particulière pour ne pas sortir le coude arrière vers l'extérieur. Il est également important, que le poignet du bras sur la hanche soit bien tourné pour maintenir la paume de la main vers le haut. Les photos suivantes (9 et 10), montrent la mauvaise et la bonne position.



Photo 9 - Mauvaise position de départ



Photo 10 - Bonne position de départ

- c) Le corps et la tête doivent être positionnés sur une même ligne et perpendiculaires par rapport au sol. Les figures suivantes montrent une bonne et une mauvaise posture de la tête et du corps.



Photo 11 - Tête et corps mal alignés



Photo 12 - Bonne posture

- d) Les deux grosses jointures du poing avant (kentos), doivent être parfaitement alignées au moment de l'impact. Pour notre exercice, la cible à viser est le plexus (photo 13). Il est essentiel d'être précis, car un coup de poing appliqué sur les pectoraux ou sur une autre partie du corps, n'a pas la même efficacité (photo 14).



Photo 13 - Bonne cible



Photo 14 - Mauvaise cible

- e) Afin de maximiser l'efficacité à l'impact, le poing et le poignet se doivent d'être bien alignés avec l'avant bras (photo 16). Un mauvais alignement diminue la puissance du coup porté et peut également entraîner une blessure au poignet et aux premières phalanges du poing (photo 15).



Photo 15 - Mauvaise position du poignet



Photo 16 - Bonne position du poignet

4. Gyaku-zuki

Le gyaku-zuki est un coup de poing renversé qui s'exécute généralement en position zenkutsu-dachi. La puissance et l'efficacité de cette technique sont maximisées lorsque le karatéka fait cheminer l'énergie puisée du sol aux diverses parties du corps, et ce, jusqu'aux deux grosses jointures (kentos). Dans cette section, je vais proposer quelques éducatifs qui visent à développer ce transfert de l'énergie.

4.1 Bonne exécution du mouvement (la trajectoire)

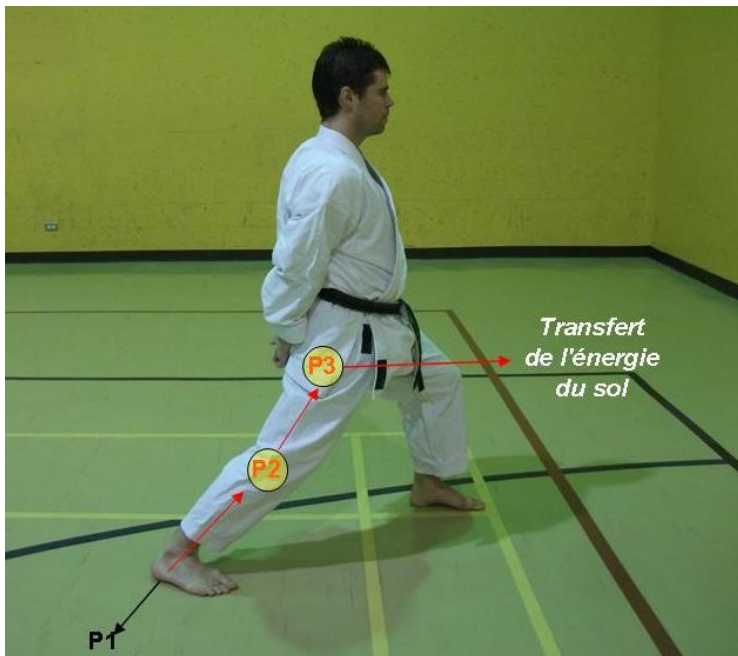
Le pratiquant doit prendre conscience de la force à aller chercher au sol et du transfert de cette dernière aux diverses parties du corps qui sont utilisées lors de l'exécution du gyaku-zuki. Pour ce faire, il est préférable au départ de travailler uniquement avec les membres inférieurs.

4.1.1 Cheminement de l'énergie du sol (position de base zenkutsu-dachi)



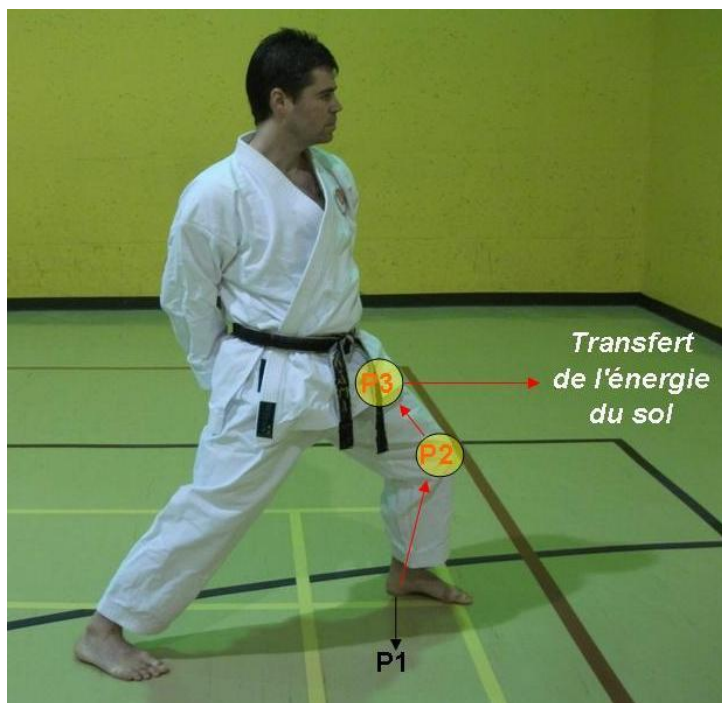
Le premier éducatif se travail en position zenkutsu-dachi. Les hanches doivent être dans un premier temps à 45° (photo 17), les bras peuvent être sur les hanches ou derrière le dos. Une légère pression externe doit être sentie au niveau des genoux.

Photo 17 - Hanche 45°



Dans la seconde phase du mouvement, il faut initier avec le talon arrière une pression dans le sol (P1), déplacer la force générée vers le genou (P2) et transférer cette force vers la hanche (P3) qui initie sa rotation vers l'avant à 90°. La photo 18, illustre le transfert de cette force. À la fin dans cette position une légère tension interne est exercée sur les genoux.

Photo 18 – Transfert de la force générée à partir du sol (jambe arrière)



Pour la troisième phase de l'éducatif, il faut retourner notre hanche à 45° (photo 19). Pour ce faire, il faut initier une poussée vers le sol avec notre talon du pied avant (P1), transférer cette force vers le genou (P2) et à la hanche (P3). À la fin, les hanches sont à 45° et une légère tension est exercée vers l'extérieur sur les genoux.

Photo 19 – Transfert de la force générée à partir du sol (jambe avant)

Il est important pour la pratique de cet éducatif de garder le même niveau et de maintenir notre hanche horizontale par rapport au sol, lors de la rotation. Il faut également que le pied avant soit orienté en ligne droite et que le genou avant soit au dessus du gros orteil. Les figures 20 et 21 montrent une mauvaise posture de la hanche et une mauvaise orientation du pied avant.



Photo 20 – Mauvaise posture de la hanche



Photo 21 – Mauvaise orientation du pied avant

À la suite de cet exercice, nous passons à l'étape suivante, soit de combiner le travail de base des jambes en y ajoutant les bras.

4.1.2 Combinaison des bras et de la position de base zenkutsu-dachi.

Après avoir expliqué les aspects généraux des techniques de poings au chapitre 3 et le transfert de l'énergie du sol aux diverses parties du corps, au chapitre 4.1.1, nous pouvons combiner les éducatifs précédents et commencer la pratique du gyaku-zuki.

Pour ce faire, trois exercices sont suggérés. Les deux premiers reposent sur le travail avec un seul bras et le dernier combine les deux bras.

Exercice main avant ouverte (gyaku-zuki)

L'exercice se fait en trois temps. Dans un premier temps, nous commençons en position zenkutsu-dachi, main avant ouverte et hanche à 45°. Par la suite, avec le bras sur la hanche, on frappe gyaku-zuki hanche à 90°. Dans un troisième temps, nous revenons lentement la hanche à 45° en combinant le retour avec la main avant ouverte. Les deux bras doivent être synchronisés, autant dans l'exécution du gyaku-zuki que lors du retour de la hanche à 45°.

Lors de la pratique de cet exercice, il faut garder à l'esprit les principes énoncés ci-haut, soit :

- Le bon mouvement des bras (la trajectoire).
- Puiser la force du sol.
- Transférer cette force du sol aux membres inférieurs jusqu'aux deux grosses jointures de notre poing.

Idéalement, au début, le mouvement doit être exécuté lentement avec les deux bras. Par la suite, nous pouvons accélérer l'action lors de la frappe avec le bras arrière (gyaku-zuki). Le retour avec la main avant, hanche à 45°, devrait être fait lentement lors de l'apprentissage. Les photos 22, 23 et 24 nous montrent les trois étapes de l'éducatif.



Photo 22 – Position de départ



Photo 23 – Gyaku-zuki



Photo 24 – Retour départ

Cet exercice permet de se concentrer sur une portion du mouvement à la fois. Il permet dans la seconde partie du mouvement (photo 23), de développer la cohésion musculaire nécessaire à

l'exécution d'un bon gyaku-zuki. Cette cohésion musculaire bien comprise et bien assimilée, permet le développement d'un bon kime lorsque la technique est exécutée rapidement.

Exercice main avant ouverte (kizami-zuki)

L'exercice se travaille en position zenkutsu-dachi. Le bras qui est à l'avant est en contre, avec la main ouverte. L'autre bras est en position sur la hanche bien armé. Les hanches, en position de départ, sont à 90 degré vers l'avant. La photo 25 illustre la position de départ de l'exercice. Dans un premier temps, il faut frapper avec le bras qui est sur la hanche. On passe donc en position kizami-zuki, les hanches à 45°. La photo 26 montre la deuxième portion de l'éducatif. Pour la dernière partie de l'exercice, nous devons revenir lentement à la position initiale photo 27.



Photo 25 – Position de départ



Photo 26 - Kizami zuki



Photo 27 – Retour départ

Au début, l'exercice doit être exécuté lentement avec les deux bras et par la suite, nous pouvons accélérer le mouvement lors de la frappe avec le bras avant (kizami-zuki). Le retour en position initiale, hanche à 90°, devrait être fait lentement dans l'étape de l'apprentissage.

Cet éducatif permet de bien se concentrer sur une portion du mouvement, soit celle reliée à la hanche à 45°. Bien acquis, il va permettre un positionnement optimal du corps dans l'exécution du gyaku-zuki. De plus, il favorise le développement du tonus musculaire et la compréhension mécanique du gyaku-zuki.

Les exercices avec les mains ouvertes permettent de pratiquer la synchronisation pour l'une et l'autre des portions du mouvement. Lors de l'exécution de ces éducatifs, il est important de porter son attention sur le transfert de la force du sol d'une articulation à l'autre, et ce, jusqu'au point d'impact.

Exercice les deux bras en simultanément (kizami-zuki et gyaku-zuki)

Le dernier éducatif de cette série est une combinaison de kizami-zuki et de gyaku-zuki. La rotation de la hanche combinée au transfert de l'énergie provenant du sol (voir section 4.1.1), apportent une puissance de frappe maximale. Cet exercice permet une bonne compréhension des relations qui existent entre l'énergie à puiser dans le sol et le transfert de cette dernière aux

différentes articulations jusqu'au bout du poing. Il permet également, à l'accélération du mouvement, d'utiliser l'énergie produite par le retrait du bras avant (action) pour la propulsion du bras positionné sur la hanche (réaction). Les photos 28 et 29 illustrent l'exercice.

Pendant toute l'exécution du mouvement, il est important d'être détendu. Cependant, à la toute fin, il faut faire une bonne contraction musculaire (kime). Une bonne connexion entre les muscles des bras, les muscles abdominaux et les muscles dorsaux est essentielle. Une mauvaise synchronisation entre les deux bras ou une tension trop grande durant l'exécution, entraînera une perte d'équilibre et par la même occasion, la puissance de frappe sera moindre. C'est la raison pour laquelle il est important de faire un travail en alternant les rythmes, soit un travail lent et par la suite plus rapide. Il faut arriver à obtenir un mouvement harmonieux et synchronisé.



Photo 28 - Transfert de la force kizami-zuki



Photo 29 - Transfert de la force gyaku-zuki

4.2 Vitesse et coordination (la puissance de frappe).

Individuellement, un karatéka peut développer la vitesse et la coordination en travaillant les exercices expliqués à la section 4.1.2. Pour ce faire, ces éducatifs doivent être pratiqués plusieurs fois en synchronisant le retrait du bras avant (action) avec la poussée du bras arrière (réaction). Bien évidemment, en phase finale, une bonne contraction musculaire est requise (kime) pour maximiser la puissance à l'impact.

Après le travail individuel qui est nécessaire au départ, il s'avère intéressant de travailler avec un partenaire. Dans les prochaines sections (4.2.1 à 4.2.4), quatre éducatifs utilisant différents déplacements sont proposés. Ils permettent de travailler la notion de distance, le développement de la vitesse et de la coordination du gyaku-zuki.

4.2.1 Travail avec un partenaire, exercice de base

Les deux partenaires sont position zenkutsu-dachi, les bras en position de combat. L'exercice consiste à frapper gyaku-zuki au plexus en gardant la position de base avec les jambes. Chaque coup doit être précis. Lors de l'exécution du mouvement, le karatéka doit observer son partenaire, garder le corps droit et arrêter le mouvement avec une bonne contraction des muscles à l'impact. Les photos 30 et 31 montrent les deux étapes de l'exercice.



Photo 30 Position de départ



Photo 31 Frappe gyaku-zuki au plexus

4.2.2 Travail avec un partenaire, technique glissée (Yori ashi)

En combat, l'adversaire n'est pas toujours à une portée de bras. Parfois, il faut se déplacer un peu pour l'atteindre. Le travail avec le pas glissé, yori-ashi, est très utile. Il nous permet de couvrir une plus grande distance, et de ce fait, d'augmenter la vitesse et donc la puissance de frappe. Cet éducatif demande une meilleure coordination que le précédent (4.2.1) et il va nous aider pour l'exercice qui suit (4.2.3).



Les deux partenaires sont en position de combat (jambes et bras photo 32). L'un d'eux sert de cible et l'autre va exécuter le gyaku-zuki. Celui qui exécute la technique, doit initier une poussée dans le sol avec son pied arrière, ce qui va par le transfert des forces le propulser vers l'avant en zenkutsu-dachi.

Photo 32 – Position de départ



Photo 33 – Position finale à l'attaque

Lors de ce changement de position, à l'instant où le pied avant touche le sol pour prendre sa position finale, le gyaku-zuki est complété. Le tout doit être synchronisé avec une bonne contraction de tous les muscles (photo 33).

Le même exercice peut être pratiqué en permettant aux deux partenaires d'attaquer. Dans un premier temps, l'un des deux partenaires attaque en premier et l'autre doit terminer l'exécution du mouvement en même temps ou avant. À la fin de chaque attaque, les deux partenaires reprennent leur position initiale. Cette variante permet de développer la concentration, la vitesse et le «timing». L'exercice peut se travailler sur place ou en déplacement (style jiyu ippon kumite).

Par la suite, en combat style libre (jiyu kumite), les deux partenaires peuvent selon leur propre évaluation de la distance (ma-ai) décider d'attaquer. Celui qui initie le mouvement a comme objectif de frapper gyaku-zuki et de terminer en premier. L'autre partenaire, qui n'est pas l'initiateur, vise à terminer en même temps ou avant si possible.

Cet exercice, bien que plus complexe, vise en plus des objectifs précédents, le développement de la notion de distance. Il initie également les pratiquants aux notions de stratégies d'attaque.

4.2.3 Travail avec un partenaire, pas chassé (tsugi ashi)

L'exercice suivant combine un pas chassé avec le gyaku-zuki. L'exécution de ce type de déplacement combinée au gyaku-zuki permet de parcourir une distance plus importante que l'exercice précédent. L'éducatif peut être travaillé seul au départ et avec un partenaire par la suite. Il est très important lors de l'exécution du mouvement d'avoir un bon synchronisme.

La photo 34 montre le déplacement du pied arrière pour initier le mouvement. La figure 35 montre l'extension maximale de la technique à la fin du mouvement.



Photo 34 – Déplacement du pied arrière



Photo 35 – Technique pleine extension

4.2.4 Autres éducatifs

D'autres éducatifs peuvent être utilisés pour le développement du gyaku-zuki. Nous pouvons par exemple, en fonction de la distance qui nous sépare d'un adversaire, combiner les deux déplacements précédents, à savoir le yori-ashi et le tsugi-ashi. Il est aussi possible de combiner divers types de déplacement qui favorise de meilleurs angles d'attaque pour le gyaku-zuki. Diverses combinaisons avec des techniques de bras et des techniques jambes peuvent être utilisées (ex. deux gyaku-zuki enchaînés, uraken jodan et gyaku-zuki chudan, hiza-geri et gyaku-zuki, mae-geri et gyaku-zuki, etc.). Les possibilités sont nombreuses. On peut tout aussi bien utiliser le gyaku-zuki en attaque qu'en contre-attaque. D'ailleurs, il est souvent utilisé en contre-attaque, surtout au tout début de l'apprentissage (gohon kumite, sambon kumite et ippon kumite).

4.3 Concentration et précision (efficacité)

La dernière étape vise à développer l'efficacité du gyaku-zuki. Pour ce faire, le pratiquant doit prendre conscience des muscles utilisés et être concentré sur la cible à frapper.

4.3.1 Le makiwara

Le makiwara est un outil, lorsque disponible, d'une grande utilité pour le développement de la précision et pour la vérification de la puissance de frappe. Au départ, il faut s'assurer d'avoir une bonne position et une bonne distance par rapport au makiwara (photo 36). De plus, il est primordial que le poignet soit bien aligné avec l'avant-bras, sinon, il en résultera à coup sûr une blessure soit au poignet, ou aux premières phalanges. La photo 36 montre un bon alignement du

poignet et de l'avant bras, alors que la photo 15, présentée à la section 3.2, montre un mauvais alignement poignet – avant-bras.

Une pratique régulière au makiwara, en y allant de façon progressive, permettra de développer une grande précision. En karaté, la précision est essentielle et elle est synonyme d'efficacité.



Photo 36 – Gyaku-zuki sur makiwara

En plus de la précision, le pratiquant au makiwara doit porter son attention sur le transfert de l'énergie du sol à son corps et de son corps au makiwara. Il doit prendre conscience que sa puissance de frappe sera fonction de son efficacité à transférer et à cheminer la force puisée du sol, par la poussée du pied arrière, jusqu'au point d'impact.

La photo 36 montre la technique en pleine extension. Au moment de l'impact, la connexion entre les muscles des bras, des abdominaux et des dorsaux est essentielle. Le focus est maintenu une fraction de seconde avant le retour du poing sur la hanche à 45°.

4.3.2 Travail au mur



Photo 37 - Exercice gyaku-zuki sur le mur

Le makiwara est un outil de travail essentiel pour tout karatéka. Cependant, il n'est pas toujours disponible dans toutes les salles d'entraînement. Pour compenser, on peut retrouver les mêmes bénéfices par un travail au mur. L'exercice est semblable, excepté que la première partie se fait lentement jusqu'au point d'impact (le mur). Pour la deuxième partie de l'éducatif, photo 37, les mêmes mécanismes (extension, connexion et focus) sont exploités et développés.

Le travail au mur est certes tout aussi efficace pour les trois points énumérés ci-haut, mais, comme il se fait au ralenti dans la première phase du mouvement, tout le côté de la précision lors de l'accélération du coup de poing est manquant. Comme la précision est un point très important dans le karaté, pour l'atteinte de l'efficacité, tout bon karatéka se doit à l'occasion d'avoir accès à un makiwara pour éprouver ses techniques, principalement, ses techniques de poings.

4.3.3 Travail avec un élastique

Le travail avec un élastique s'avère fort utile et très intéressant pour l'apprentissage et le développement du gyaku-zuki. Au départ, il faut s'assurer que ce dernier ne soit pas trop raide. Avec une bande élastique trop rigide, le pratiquant risque de travailler beaucoup plus avec les épaules, qu'avec les bras, les hanches et les jambes. Le travail avec l'élastique permet de bien comprendre et bien ressentir le principe action – réaction. Ce dernier est primordial dans toutes les techniques de bras. De plus, il permet de mettre l'emphase sur le transfert de l'énergie du sol au corps et du corps à la cible, et ceci, grâce à la résistance exercée par la bande élastique. Cette résistance va permettre au karatéka d'accroître sa vitesse, lorsque qu'il travaille en position libre.

La pratique régulière et répétitive va favoriser le développement musculaire et par la même occasion, la puissance qui peut être générée par le gyaku-zuki. Les photos 38 et 39 nous montrent la pratique du gyaku-zuki avec un élastique.



Photo 38 – Transfert de l'énergie du sol au poing



Photo 39 – Hikite et transfert de l'énergie

5. Points importants à respecter pour l'exécution du gyaka-zuki

Lors de l'exécution du gyaku-zuki, il est important de prendre en considération les éléments suivants :

- **Éléments de forme**
 1. regard orienté vers l'avant;
 2. poings bien fermés;
 3. poignet bien aligné avec l'avant bras,
 4. poing sur la hanche bien tourné et paume orientée vers le haut (photo 10);
 5. épaules basses et sans tension (photo 8);
 6. pression intérieure et vers le bas exercée sur le coude à la hanche;
 7. tête et tronc en ligne droite et perpendiculaire par rapport au sol (photo 12);
 8. en zenkutsu-dachi, le pied avant doit être légèrement tourné vers l'intérieur et le genou avant doit être au dessus du gros orteil;
 9. alignement des deux grosses jointures du poing avant (kentos), avec le bras au moment de l'impact (photo 16).
- **Éléments d'exécution**
 1. prendre conscience du transfert d'énergie entre le sol et le corps, et ce, jusqu'au kentos (4.1.1, photo 18);
 2. garder les bras près du corps pendant toute l'exécution du mouvement;
 3. prendre conscience de la rotation des bras durant le parcours (3.1);
 4. lors de l'exécution en vitesse, bien se concentrer sur le principe action – réaction (notion du hikite section 3.1);
 5. garder le même niveau;
 6. hanches horizontales par rapport au sol;
 7. bonne contraction entre les muscles des bras, des abdominaux et des dorsaux (kime), à l'impact;
 8. alignement des deux grosses jointures (kentos) avec l'avant bras à l'impact.

6. Fautes à éviter

Lors de l'apprentissage, il faut faire attention aux points suivants, et ce, afin d'éviter le développement de mauvaises habitudes et des mouvements incorrects :

- **Éléments de forme**
 1. regarder vers le bas ou le haut;
 2. tête et/ou corps non perpendiculaire par rapport au sol (photo 11);
 3. épaules tendues (hautes photo 7) ;
 4. alignement incorrect poignet – avant-bras (photo 15);
 5. pied avant en zenkutsu-dachi mal orienté (photo 21);

- **Éléments d'exécution**
 1. Épaules sorties en phase finale (photo 6);
 2. éviter de sortir le coude arrière vers l'extérieur (photo 9);
 3. hanche non parallèle par rapport au sol (photo 20);
 4. utiliser uniquement la force des épaules et des bras pour frapper.

7. Conclusion

Peu importe la technique que l'on exécute en karaté, pour bien la maîtriser, trois points sont essentiels. Le premier concerne la bonne exécution du mouvement (la trajectoire), le second est en relation avec la vitesse et la coordination (la puissance de frappe) et le troisième et dernier point, a trait à la concentration et la précision (l'efficacité).

En phase d'apprentissage, il est important de bien décomposer le mouvement afin d'avoir la bonne exécution technique (la trajectoire). Ce travail se fait bien à l'aide de différents éducatifs comme ceux mentionnés aux sections 3 et 4. Au départ, les éducatifs se doivent d'être simples et par la suite, ils doivent se confondre avec la technique. En phase finale, éducatifs et techniques ne font qu'un. Les éducatifs doivent permettre le développement et la compréhension des points importants, tel que le transfert de l'énergie du sol au corps et du corps à la cible, et dans le cas du gyaku-zuki, maximiser la rotation des hanches et la connexion des muscles abdominaux et dorsaux. Lorsque la technique est au point, il est important de travailler les aspects reliés à la vitesse et à la coordination pour développer une bonne puissance de frappe. En dernier, la précision de la technique au niveau de la frappe est requise pour l'efficacité.

En conclusion, quoique gyaku zuki soit une technique simple et très utilisée en karaté Shotokan, elle requiert plusieurs années de pratique pour bien la maîtriser. Cette technique peut être utilisée aussi bien en attaque qu'en contre-attaque. Elle a l'avantage d'être simple et elle se combine facilement avec d'autres techniques de bras et de jambes, et ce, avec différents types de déplacements.

Bibliographie

Teruyuki Okazaki and Milorad V. Sticevic, MD. 1984. The textbook of modern karate. 376 p.

Nakayama, Masatoshi. 1966. Dynamique karate – Instruction by the master. 303 p.

Nakayama, Masatoshi. 1977. Best karate 1 – Comprehensive. 144 p.

Nakayama, Masatoshi. 1978. Best karate 2 – Fundamentals. 144 p.