

CONTRE DU BRAS AVANT

« UNE TECHNIQUE TRÈS EN VOGUE EN COMPÉTITION INTERNATIONALE »

1 L'ÉDUCATIF DE TRAVAIL



- 1 Dans la même garde que son partenaire, travail du temps de réaction. Un cerceau symbolise la zone d'échange.
- 2 Déplacement dynamique autour du cerceau

- 3 Dès que le partenaire entre dans la zone d'échange, je l'intercepte par un contre du bras avant (kizami-tsuki).

2 L'APPLICTION



- 1 Toujours dans la même garde que mon partenaire, j'absorbe sa première attaque afin de l'amener à se rapprocher davantage pour tenter une seconde attaque.
- POINT-CLÉ**
Le secret du contre est de masquer son intention à l'adversaire : il faut le mettre en confiance sans qu'il se doute que je me prépare à contrer.

- 2 Retour du partenaire avec l'intention d'exécuter une seconde action.

- 3 À cet instant, j'avorte la tentative du partenaire grâce à mon bras avant (kizami-tsuki).



L'EXPERT

OLIVIER BEAUDRY

ENTRAÎNEUR NATIONAL
COORDONNATEUR DU PÔLE FRANCE DE CHATENAY-MALABRY
DOUBLE CHAMPION D'EUROPE DES -75 KG EN 2004 ET 2006
DOUBLE CHAMPION DU MONDE PAR ÉQUIPES 2000 ET 2004



PARTENAIRE

KENJI GRILLON

CHAMPION D'EUROPE
ET DU MONDE INDIVIDUEL
ET PAR ÉQUIPES

« Le karaté d'aujourd'hui »

« Ce contre du bras avant a pris la place du traditionnel contre en gyaku-chudan ces dernières années dans un contexte où l'on voit de plus en plus d'attaques au visage. On peut même parler de styles pour certains combattants qui utilisent énormément cette technique. C'est le cas des Égyptiens,

mais aussi des Turcs, des Iraniens, ou encore de certains Italiens comme le champion du monde des -75 kg, Luigi Busa qui s'en est fait une spécialité. En France, le plus fort sur ce registre, c'est notre vice champion du monde en 2008 en individuel, Ibrahim Gary. Il maîtrise parfaitement cette attaque. Uke attend,

il est un peu sur l'arrière et donne une impression de passivité, ce qui donne de la confiance à Tori... jusqu'à ce que le coup jaillisse grâce à un sens du timing que l'on peut travailler, mais qui doit aussi beaucoup à l'inné. Cette technique du bras avant, soit en kizami soit en ura-ken, c'est vraiment la distance la

plus courte pour aller marquer. Les grands gabarits longilignes du karaté d'aujourd'hui, très explosifs, avec une grande allonge, ont les qualités naturelles pour le placer. Il faut aussi reconnaître que l'efficacité de cette technique est aussi le résultat de l'évolution de la forme du karaté

de compétition. Avant, on gardait cette verticalité, posture assez traditionnelle. Aujourd'hui, on joue davantage sur la mobilité du buste, une vitesse plus grande, sans forcément les deux appuis au sol comme c'était la règle auparavant. Bien réalisé, c'est vraiment imparable. »

3 L'ÉDUCATIF DE TRAVAIL



- 1 Même éducatif en fausse garde mais cette fois en utilisant le ura-ken.

- 2 Cette technique de poing permet de contourner la garde de son partenaire.

4 L'APPLICTION



- 1 Toujours en garde opposée, j'absorbe la première action du partenaire.

- 2 Toujours dans l'exécution de la deuxième attaque, je contre par un ura-ken.



2

