

Le Jeet Kune Do  
De  
**BRUCE LEE**



# LE JEET KUNE DO DE BRUCE LEE

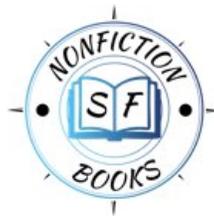
---

STRATÉGIES D'ENTRAÎNEMENT ET DE COMBAT JEET  
KUNE DO

SAM FURY

Illustré par  
DIANA MANGOBA

Traduction par  
MINCOR INC



[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

**Copyright SF Nonfiction Books © 2021**

[www.SFNonfictionBooks.com](http://www.SFNonfictionBooks.com)

**Tous droits réservés**

Aucune partie de ce document ne peut être reproduite sans le consentement écrit de l'auteur.

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

## **AVERTISSEMENTS ET CLAUSES DE NON-RESPONSABILITÉ**

Les informations contenues dans cette publication sont rendues publiques à titre indicatif uniquement.

Ni l'auteur, ni l'éditeur, ni toute autre personne impliquée dans la production de cette publication n'est responsable de la manière dont le lecteur utilise les informations ni du résultat de ses actions.

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

# TABLE DES MATIÈRES

Introduction

Les concepts du Jeet Kune Do

Comment Utiliser ce Livre pour S'entraîner au Jeet Kune Do

Position de Garde

Équilibre

Jeu de Jambes et Distance

Glissement

Direct Long Avant

Zones Cibles

Désaxage

Parade

Contre-attaque

Pas de Côté

Pas Rapides

Sparring

Vue D'ensemble du Combat Stratégique

Stratégie à Distance

Attaque Angulaire Simple

Timing

Jab Direct Avant Doigts Pointés

Lancer du Marteau

Jeté en Arrière

Création D'ouvertures

Coup D'arrêt

Jab Avant

Coup de Pied Latéral Avant Bas

Coups de Pied D'arrêt

Pas Pendulaire

Virevolte

Revers

Coup de Pied Crocheté

Coup de Pied Direct

Coup de Pied Intérieur

Coup de Pied Latéral Médian

Ruée

Effet de Levier Glissant

Attaque par Combinaison  
Direct Long Arrière  
Coup de Poing Crocheté  
Esquive  
Balancement et Oscillation  
Renouveler L'attaque  
Direct Court Avant  
Direct Court Arrière  
Uppercut  
Roulement  
Crochet Court  
Crochet Vertical  
Attaque D'immobilisation  
Chi Sao  
Coudes et Genoux  
Pressing  
Scénarios D'autodéfense/Entraînement Instinctif  
Attaque Indirecte Progressive  
Attaque par Fausse Ouverture  
Battement  
Coup de Pied Retourné  
Coup de Pied en Balayage  
Les Références

À Propos de L'auteur

*OceanofPDF.com*

## MERCI POUR VOTRE ACHAT

Si vous avez apprécié ce livre, veuillez laisser un commentaire où vous l'avez acheté. Cela aide plus que la plupart des gens ne le pensent.

**Pour découvrir d'autres livres SF Nonfiction disponibles en français, rendez-vous sur :**

[www.SFNonFictionbooks.com/Foreign-Language-Books](http://www.SFNonFictionbooks.com/Foreign-Language-Books)

Merci encore pour votre soutien,

**Sam Fury, auteur.**

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

## INTRODUCTION

Je suis convaincu que Bruce Lee a voulu que le Jeet Kune Do (JKD) soit un cadre sur lequel s'appuyer pour qu'un individu développe une manière de combattre qui fonctionne le mieux pour lui-même.

Ce livre propose des leçons qui se concentrent sur les concepts et techniques de base développés par Bruce Lee pour le JKD. Cela pourrait être interprété comme le JKD de Bruce Lee, mais ce qui fonctionne pour Bruce peut ne pas fonctionner pour vous, et ce qui fonctionne pour vous peut ne pas fonctionner pour moi.

Utilisez les leçons de ce livre comme base pour créer votre propre JKD. Une fois que vous les aurez comprises, vous serez bien équipé pour analyser n'importe quelle technique de n'importe quelle autre source et décider si elle vous sera utile. Si ce n'est pas le cas, débarrassez-vous-en. Cela inclut des techniques décrites dans ce livre qui peuvent ne pas vous être utiles.

Apprendre de nombreuses techniques n'est pas nécessaire pour être un bon combattant. Il vaut bien mieux être très bon dans quelques-unes seulement que juste correct dans beaucoup. La clé est d'éliminer ce qui n'est pas bon pour vous.

Plus vous avez de techniques dans votre arsenal pour une situation donnée, plus vous avez de choix. Il faut du temps pour faire des choix, et plus il y en a, plus cela prend de temps.

Il est de loin préférable d'avoir une technique dont vous savez qu'elle fonctionne dans une situation donnée, puis de la graver dans votre mémoire musculaire, afin que vous bougiez instinctivement si/quand cette situation se présente.

Lorsque ces techniques seront ancrées dans votre mémoire musculaire, vous n'aurez pas à penser à comment réagir dans certaines situations et votre esprit sera libre d'élaborer des stratégies.

Vous devrez faire des essais pour trouver la meilleure technique pour une situation donnée. C'est à cela que sert cet entraînement. Lors du choix d'une technique, tenez-vous-en aux principaux principes/concepts du JKD.

Ce livre se concentre sur les techniques physiques et les stratégies mentales du combat et tente d'explorer le côté philosophique ou spirituel du JKD. *Le Tao du Jeet Kune Do* de Bruce Lee est, à mon avis, la meilleure source pour quiconque s'intéresse à cet aspect du JKD, et est fortement recommandé même pour les autres.

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

## LES CONCEPTS DU JEET KUNE DO

Je vous conseille de lire ce chapitre avant de commencer les leçons de ce livre afin que vous puissiez avoir une idée des principaux concepts du Jeet Kune Do. Certains de ces concepts sont également abordés plus en détail dans le cadre des leçons. Comme tout le reste dans ce livre, considérez ces choses comme des instructions à respecter la *plupart* du temps, et non comme des règles strictes gravées dans la pierre.

### **Direct long avant (lead)**

« Le direct long avant est la colonne vertébrale de tous les coups de poing dans le Jeet Kune Do. »

Bruce Lee.

Le direct long avant est conçu pour être rapide, précis, puissant et extrêmement pratique. Une leçon est consacrée au direct long avant.

### **Attaques non téléphonées**

Téléphoner une attaque, c'est quand vous faites quelque chose qui alerte votre adversaire de votre attaque, comme ramener votre main en arrière avant de frapper, regarder votre cible ou faire un léger mouvement facial.

Lorsque vous pouvez lancer votre attaque sans avertissement, votre adversaire aura moins de temps pour réagir.

Dans le Jeet Kune Do (JKD), les attaques sont censées être lancées sans aucun signe de préparation, mais même cela n'est pas gravé dans la pierre.

Par exemple, lorsque vous avez bloqué les bras de votre adversaire. Tirer votre bras vers l'arrière produira plus de puissance, et comme ses bras sont bloqués, téléporter le mouvement peut ne pas avoir d'importance.

## **Non classique**

Chaque situation est différente et pour vous en sortir, vous devez être capable de vous adapter. Être fixé sur un style particulier d'arts martiaux et ses formes classiques peut vous restreindre en tant que pratiquant.

« Videz votre esprit, soyez informe, fluide comme de l'eau. Si vous mettez de l'eau dans une tasse, elle devient la tasse. Mettez-la dans une bouteille, elle devient la bouteille. Mettez-la dans une théière, elle devient la théière. Cette eau peut couler ou s'écraser. Soyez de l'eau, mon ami. »

Bruce Lee.

En outre, bon nombre des formes traditionnelles sont conçues pour être esthétiques plutôt qu'efficaces. Dans le JKD, c'est l'efficacité qui compte.

## **Économie de mouvements**

L'économie de mouvements réduit la perte de temps et/ou de gestes. Une bonne attaque atteint sa cible en un minimum de temps avec autant de force que possible. Cela vous permet d'économiser de l'énergie et rend également votre attaque plus rapide, laissant à votre adversaire moins de temps pour réagir.

## **Rectitude**

Votre attaque doit emprunter la voie la plus courte possible vers sa cible, pendant que vous restez à l'abri de celle de votre adversaire. Il s'agit généralement d'une ligne droite.

### **Votre arme la plus longue à la cible la plus proche**

En lançant votre main ou votre pied directeurs vers la cible la plus proche, votre attaque parcourt la distance la plus courte possible, ce qui signifie que votre adversaire a moins de temps pour réagir. Par exemple, le coup de pied latéral avant bas au tibia ou au genou.

### **Simplicité**

Ne compliquez pas les choses. Ne faites que ce qui est nécessaire pour atteindre votre objectif le plus vite possible.

« La simplicité est la distance la plus courte entre deux points. »

Bruce Lee

### **Défense et attaque simultanées**

Dans de nombreux arts de combat, lorsqu'une attaque survient, le pratiquant se défend puis réplique avec une attaque de sa propre initiative (une contre-attaque). C'est l'une après l'autre.

Avec une défense et une attaque simultanées, lorsque l'attaque arrive, vous vous défendez et vous contrez en même temps. Cela fait gagner du temps et il est plus difficile pour votre adversaire de se défendre.

Une contre-attaque est une tactique employée en réponse à l'attaque de votre adversaire. Dans ce livre, on parle également de contre, de parer, etc.

## **Interception**

L'interception va plus loin que la défense et l'attaque simultanées en faisant de la défense et de l'attaque un seul mouvement.

Vous arrêtez l'attaque de votre adversaire avec une attaque de votre choix. En d'autres termes, vous interceptez son attaque.

Les deux principaux outils pour ce faire sont le coup d'arrêt et l'effet de levier glissant, qui sont expliqués en détail dans leurs leçons dédiées respectives.

Jeet Kune Do se traduit littéralement par « La voie du poing intercepteur ».

## **Quatre formes de combat**

Il existe quatre formes de base dans lesquelles vous situer par rapport à votre adversaire et aux attaques qu'il peut mener.

Vous devez savoir comment combattre efficacement dans chacune d'elles. Ces formes sont les coups de pied, les coups de poing, le piégeage et le grappling.

## **Cinq façons d'attaquer**

Bien que présentés séparément, les cinq modes d'attaque fonctionnent ensemble et sont étroitement liés. Ce qui suit est un aperçu très basique. Chaque voie d'attaque sera discutée en détail dans les leçons.

## **Attaque angulaire simple (AAS)**

Une attaque simple dirigée vers la cible en empruntant l'itinéraire le plus économique possible. Elle frappe votre adversaire avant qu'il ne puisse répondre efficacement. Elle dépend de la vitesse et du timing.

### **Attaque par combinaison (APC)**

Une attaque composée de deux ou plusieurs mouvements qui se mélangent naturellement de préférence.

### **Attaque d'immobilisation (AI)**

Piéger ou immobiliser le(s) membre(s) de votre adversaire afin que vous puissiez le/les diriger hors de votre ligne d'attaque ou l'/les empêcher de bouger.

### **Attaque indirecte progressive (AIP)**

Utiliser une feinte ou un autre mouvement pour créer une ouverture puis frapper dans le même mouvement.

Vous ne reculez pas votre membre pour frapper.

### **Attaque par fausse ouverture (AFO)**

Exposer une cible pour inciter votre adversaire à attaquer.

Quand il est engagé dans une attaque, vous interceptez ou vous vous défendez et contrez.

### **Ligne médiane**

Ce qui suit est un extrait de *Basic Wing Chun Training* par Sam Fury.

[www.SFNonfictionBooks.com/Foreign-Language-Books](http://www.SFNonfictionBooks.com/Foreign-Language-Books)

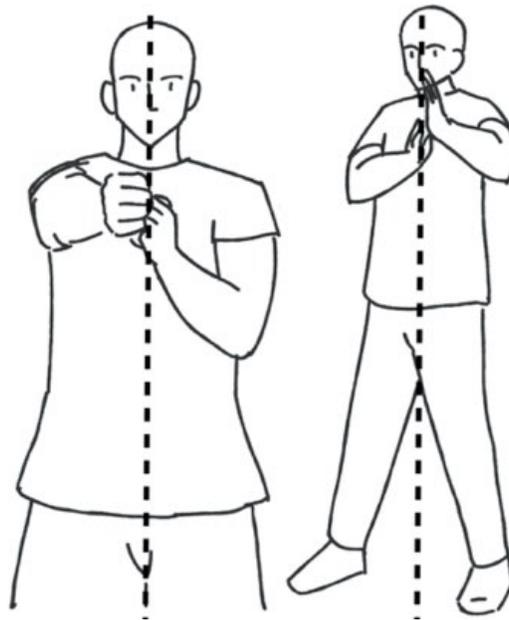


Le principe de la ligne médiane est un concept central du kung-fu Wing Chun. La plupart des exercices de ce livre, sinon tous, sont axés sur la protection de votre propre ligne médiane tout en contrôlant celle de votre adversaire. Votre ligne médiane est une ligne imaginaire tracée verticalement au centre de votre corps. Tous les organes vitaux sont situés près du centre du corps.

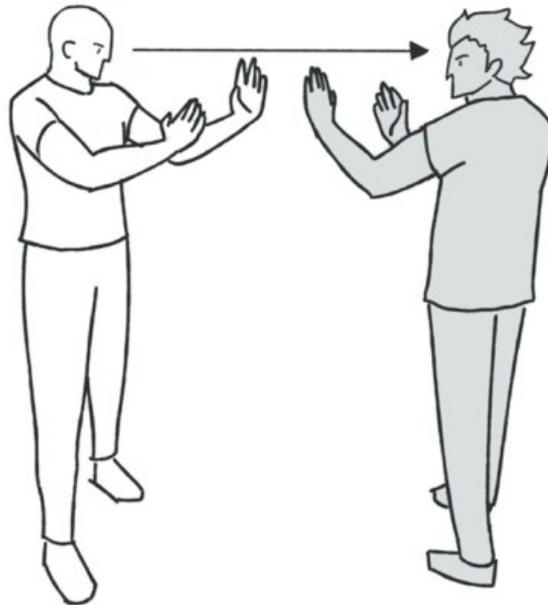
Éloignez-le de votre adversaire en formant un angle par rapport à lui.

Le contrôle de la position de votre ligne médiane par rapport à celle de votre adversaire se fait par un jeu de jambes.

Comprendre la ligne médiane vous permettra de savoir instinctivement où se trouve votre adversaire.

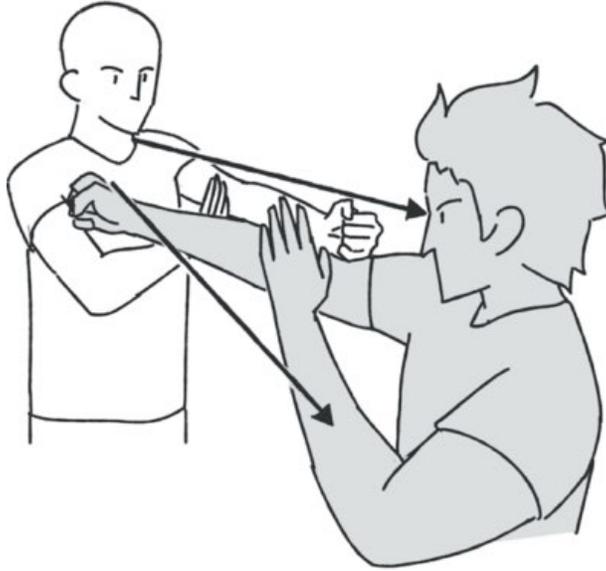


Votre ligne centrale (différente de votre ligne médiane) va de votre centre incliné vers votre adversaire.



Dans l'offensive, vous générez le plus de puissance lorsque vous frappez à partir de votre centre, car vous pouvez intégrer tout votre corps et vos hanches.

Lorsque vous attaquez en ligne droite, votre ligne médiane doit être détournée de votre adversaire, tandis que votre ligne centrale fait face à son centre.



Avec les coups de poing crochetés et autres attaques circulaires, les lignes médiane et centrale fusionnent. Il existe trois lignes directrices principales pour la ligne médiane.

- Celui qui contrôle la ligne médiane contrôlera le combat.
- Protégez et maintenez votre propre ligne médiane pendant que vous contrôlez et exploitez celle de votre adversaire.
- Contrôlez la ligne médiane en l'occupant.



### **Chapitres connexes:**

- [Direct Long Avant](#)
- [Coup de Pied Latéral Avant Bas](#)
- [Contre-attaque](#)
- [Coup d'arrêt](#)
- [Effet de Levier Glissant](#)

- Timing
- Coup de Poing Crocheté

*OceanofPDF.com*

## COMMENT UTILISER CE LIVRE POUR S'ENTRAÎNER AU JEET KUNE DO

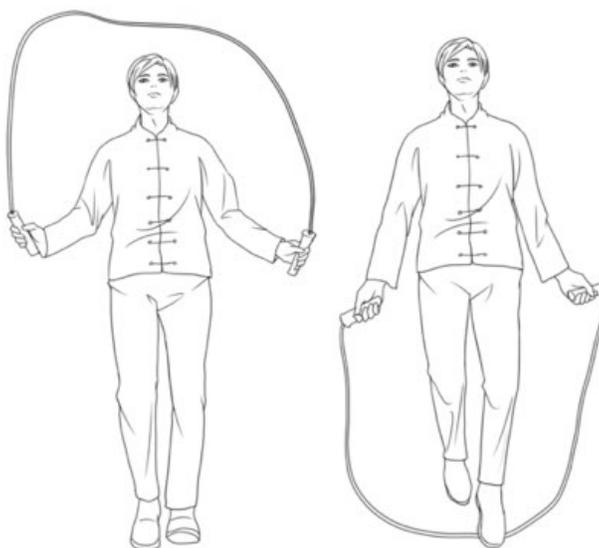
La fréquence et la durée de vos séances d'entraînement dépendent du temps dont vous disposez et que vous êtes prêt à y consacrer. Comme pour tout, plus vous vous entraînez, plus vite vous progresserez. Un exemple de programme de formation est inclus dans les bonus.

### Échauffement

Commencez toujours votre séance d'entraînement par un échauffement et des étirements légers. Ne pas s'échauffer avant de soumettre le corps à une activité intense entraînera des blessures.

Le temps que vous passez à vous échauffer dépend de votre corps et de la température. Plus la température est basse, plus vous aurez besoin de temps pour vous échauffer.

### Saut à la corde



Sauter à la corde pendant trois à cinq minutes est généralement suffisant pour s'échauffer. Sauter vous aidera également à développer un sens de l'équilibre et la capacité d'être léger sur vos pieds.

Des sessions de saut plus longues peuvent vous servir à augmenter votre endurance cardiovasculaire. Dix minutes de corde à sauter ont les mêmes bienfaits cardiovasculaires que trente minutes de jogging.

Pour tirer le meilleur parti du saut, ajoutez de la variété, par exemple en tenant un pied devant vous tout en sautant sur l'autre, en alternant les pieds à chaque tour de corde, en variant la vitesse à laquelle vous sautez, etc. Utilisez vos poignets pour balancer la corde à l'opposé de vos bras.

Une corde en cuir avec des roulements à billes dans les poignées est le meilleur type de corde à sauter.

## **Boxe dans le vide**

La boxe dans le vide est une autre bonne activité d'échauffement qui aide à développer l'endurance, la vitesse, la mémoire musculaire, le jeu de jambes, la création d'idées, etc. Lorsque vous la pratiquez, imaginez un adversaire devant vous et mettez-vous dans un état d'esprit de combat. Commencez lentement et détendu, en vous concentrant sur la forme. Augmentez la vitesse à mesure que votre corps s'échauffe.

## **Activités ciblées**

Le saut à la corde et la boxe dans le vide sont bons pour échauffer le corps dans son ensemble, mais vous devez également porter une attention particulière aux actions que vous prévoyez de faire pendant la séance d'entraînement et les imiter pendant l'échauffement. Par exemple, si vous

allez pratiquer le coup de pied latéral, faites quelques coups de pied légers avant d'essayer de le faire avec plus de puissance.

## **Étirements**

Des étirements légers sont également nécessaires dans le cadre de votre échauffement. Les étirements plus approfondis sont effectués après votre entraînement.

## **Compétences**

Travaillez sur vos compétences techniques immédiatement après votre échauffement. Les exercices de compétences techniques sont mieux réalisés pendant que vous êtes frais. Si vous les exécutez lorsque vous êtes fatigué, vous ne les ferez sans doute pas correctement, et la façon dont vous vous entraînez se reflétera dans la façon dont vous vous battez. Lorsque vous commencez à être épuisé, passez à un entraînement davantage basé sur l'endurance.

## **Apprentissage progressif**

Chaque chapitre de ce livre peut être considéré comme une leçon et toutes les leçons s'appuient les unes sur les autres. Il est conseillé de ne pas sauter de leçons/chapitres, du moins pas la première fois que vous les parcourez. La répétition des leçons est encouragée, y compris lors de votre premier essai.

Chaque leçon se concentre sur une compétence ou un stratagème. Il est prévu que votre séance d'entraînement se concentre sur cette leçon, mais vous devez incorporer et adapter ce que vous avez appris précédemment, y

compris divers exercices, le cas échéant. Tout dans le combat est intimement lié et fonctionne ensemble!

Pratiquez tout des deux côtés de votre corps, c'est-à-dire d'une posture d'attaque droite et gauche. Passez autant de temps que nécessaire sur chaque leçon. Parfois, vous souhaiterez peut-être consacrer toute une séance d'entraînement à une leçon, et d'autres fois, vous pourriez apprendre plusieurs leçons en une seule séance.

Lorsque vous apprenez quelque chose de nouveau, il est important que vous le fassiez d'abord lentement pour obtenir la bonne technique. Une fois que vous avez la technique, vous pouvez travailler sur d'autres choses, comme la vitesse, la puissance, l'utilisation de la technique avec d'autres mouvements, etc. Revoyez régulièrement une technique pour la perfectionner.

Voici quelques méthodes pour pratiquer un nouveau mouvement une fois que vous avez une bonne maîtrise de la technique correcte. Ce ne sont en aucun cas les seuls moyens. Les méthodes d'entraînement ne se limitent qu'à l'imagination.

- Augmentez la vitesse et la puissance dans l'air tout en restant immobile.
- Utilisez la technique avec des jeux de jambes et/ou des mouvements d'évitement\*.
- Pratiquez la technique en frappant quelque chose, comme du papier, un sac de frappe ou des tampons de frappe.
- Entraînez-vous à frapper une cible en mouvement, comme un partenaire déplaçant un coussinet ou un ballon léger suspendu au plafond.
- Entraînez-vous à faire un mouvement en réponse à un stimulus (lorsque quelqu'un tape dans ses mains, par exemple).

- Demandez à un partenaire de faire surgir un tampon de frappe pendant qu'il se déplace (bon pour entraîner votre perception et votre riposte).
- Faites le mouvement avec des parades, comme contre, en combinaison, etc.
- Incorporez le mouvement dans la boxe dans le vide.
- Demandez à une personne d'attaquer pendant que l'autre se défend.
- Pratiquez le mouvement/la stratégie pendant le sparring.

Dans l'esprit du Jeet Kune Do, trouvez ce qui fonctionne le mieux pour vous et éliminez ce qui ne fonctionne pas. Utilisez votre entraînement pour tester ce que vous apprenez. Lorsque vous découvrez des choses qui fonctionnent bien, entraînez-vous plus souvent avec elles, car ce sont celles que vous utiliserez dans un vrai combat.

\* Un mouvement d'évitement est celui dans lequel vous utilisez votre corps pour vous éloigner d'une attaque. Contrairement au blocage ou à la parade, cela n'implique aucun contact. Idéalement, votre manœuvre d'évitement fera que l'attaque vous touchera le moins possible et que vous resterez à portée de contre-attaque.

### **Sparring (combat-test)**

Le sparring est la chose la plus proche d'un combat réel que vous puissiez pratiquer, et il est présenté comme une leçon une fois que certaines bases ont été assimilées. Une fois que vous avez terminé la leçon sur le sparring, pratiquez-le régulièrement. Utilisez le sparring pour tester ce que vous apprenez sur un adversaire réactif. Il est recommandé de consacrer un peu de temps au sparring à chaque séance d'entraînement, et vous pourriez même pratiquer des séances entières avec juste du sparring.

## Mise en forme

Le Jeet Kune Do insiste sur l'importance de la santé et de la forme physique plus que de nombreux autres arts martiaux. Il est recommandé d'avoir des séances d'entraînement séparées dédiées à l'amélioration de la forme physique. Ces entraînements croisés vous permettront également d'acquérir différentes compétences et d'éviter les baisses d'énergie.

Le saut à la corde a déjà été mentionné comme une bonne activité de mise en forme. Même trois séries de sauts de 3 minutes avec des pauses de 30 à 60 secondes peuvent constituer un bon entraînement.

Un sparring intense est également bon pour la forme physique.

Des sports comme la course à pied, le cyclisme, l'escalade, le parkour, la natation, etc. sont bons pour la forme physique, et vous apprendrez/pratiquerez des compétences qui peuvent s'avérer très utiles. *Survival Fitness* de Sam Fury est une bonne source d'informations pour s'entraîner à ces activités.

[www.SFNonfictionBooks.com/Foreign-Language-Books](http://www.SFNonfictionBooks.com/Foreign-Language-Books)

La plupart des sports d'équipe sont également parfaits pour garder la forme, en particulier ceux qui nécessitent de courts moments de course comme le football, le basket, etc.

L'entretien des muscles doit également être travaillé. Cela peut être fait avec uniquement des exercices corporels, ou vous préférerez peut-être utiliser des poids. Si vous travaillez avec des poids, rappelez-vous que les poids lourds produiront de la masse (épaississement), tandis que les poids légers produiront de la densité (sculpter les muscles ou « se muscler »).

Pour augmenter l'endurance, vous devez vous entraîner jusqu'à ce que vous soyez épuisé. Adoptez un entraînement de style Fartlek, dans lequel vous

intercalez des exercices d'intensité modérée avec des moments de haute intensité. Par exemple, si vous faites un jogging de 30 minutes, effectuez un sprint de dix secondes toutes les deux minutes.

### **Étirements/récupération**

Terminez chaque séance d'entraînement avec une récupération. Une récupération est une version légère d'un échauffement, suivie d'étirements plus approfondis. Le temps que vous mettez à récupérer ne dépend que de vous. Il devrait être au moins aussi long que nécessaire pour que votre rythme cardiaque revienne à la normale.

### **Entraînement en conditions réelles**

Il est important que vous vous entraîniez comme vous vous battez, car ce que vous faites à l'entraînement sera gravé dans votre corps. Si vous frappez de manière incorrecte et/ou sans effort pendant l'entraînement, vous apprendrez essentiellement à votre corps à frapper d'une manière moins efficace ou incorrecte. Tout ce que vous faites doit être fait avec un effort concentré à 100 %. Lorsque vous frappez un tampon ou dans l'air, imaginez un adversaire et quelle partie de son corps vous visez.

Si vous voulez devenir rapide, vous devez vous entraîner avec des mouvements rapides. Cela ne signifie pas que vous devez vous surmener ni vous crispier ; c'est maladroit et cela induit une mauvaise technique. Vous devez plutôt être détendu, avec des mouvements fluides.

Si vous apprenez pour vous protéger, entraînez-vous davantage aux techniques les plus efficaces. Pendant le sparring, vous pouvez déterminer quelles techniques fonctionnent le plus souvent pour vous.

## **À l'intérieur ou à l'extérieur**

Lorsque vous avez besoin d'utiliser certains équipements ou qu'il vous faut un environnement contrôlé pour pratiquer des compétences techniques et que le temps est mauvais, il vaut mieux s'entraîner à l'intérieur. Pour tout le reste, entraînez-vous à l'extérieur, quelle que soit la météo. Dans un vrai combat, il peut faire chaud, froid, très clair, brumeux, pluvieux, etc. Ce n'est qu'en vous entraînant réellement dans ces conditions que vous pouvez vous y habituer.

### **Chapitres connexes:**

- [Parade](#)
- [Attaque par Combinaison](#)
- [Contre-attaque](#)
- [Sparring](#)

[OceanofPDF.com](#)

## **POSITION DE GARDE**

La position de garde (PG) est une position de combat efficace qui vous permet d'être équilibré pendant le mouvement. C'est une position parfaite pour attaquer et défendre sans téléphoner vos mouvements.

Les positions larges que l'on trouve dans de nombreux arts martiaux traditionnels sont bonnes pour la stabilité, mais limitent la mobilité et laissent souvent des cibles ouvertes. Une position étroite, comme celles utilisées en boxe, est bonne pour la mobilité mais manque de stabilité et laisse l'aîne et d'autres cibles basses ouvertes. La position de garde est à la fois stable et mobile et permet de protéger toutes les zones cibles principales.

### **Côtés avant et arrière**

Votre côté avant (jambe, pied, bras, main) est celui que vous mettez le plus en avant. Votre côté arrière est le côté opposé.

Lorsque vous adoptez une PG, votre avant est la plupart du temps votre côté directeur. Puisque votre bras et votre jambe avants sont les plus proches de votre adversaire, vous les utiliserez pour la plupart de vos frappes. Avoir votre côté directeur comme avant signifie que la majorité de vos frappes seront plus rapides et plus fortes.

Frapper avec votre avant ne sera jamais aussi puissant que frapper avec votre arrière car vous aurez moins d'élan, mais l'avantage de vitesse gagné en vaut la peine. À l'entraînement, travaillez dur pour améliorer la puissance de votre bras et de votre jambe avants.

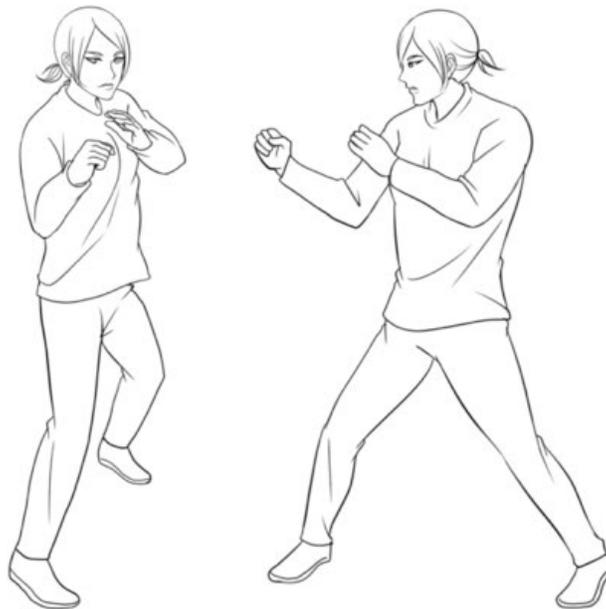
Bien que votre avant serve principalement à frapper et que votre arrière serve à vous défendre, il n'y a pas de règles strictes, et vous devrez souvent défendre et attaquer de l'une ou l'autre main.

En attaque, votre avant s'utilise mieux pour la vitesse et votre arrière pour la puissance.

Lorsque vous attaquez d'une main, vous devriez utiliser l'autre pour protéger votre corps ou effectuer une autre manœuvre défensive, comme bloquer le bras de votre adversaire. Vous devez également avoir votre main défensive prête à effectuer une seconde frappe.

Bien que votre côté conducteur soit votre avant principal et celui que vous devriez utiliser par défaut dans des situations réelles, entraînez-vous des deux côtés, en alternant entre des avants gauche et droit. Cela garantira l'équilibre du corps et vous préparera également au cas où vous ne seriez pas en mesure d'utiliser votre côté conducteur comme avant en raison d'une blessure ou d'une autre circonstance.

Ces images montrent un avant droit.



## **Avants appariés et non appariés**

Lorsque votre adversaire et vous avez le même avant, cela s'appelle des avants appariés. Si vos avants sont différents, ils sont dits non appariés.

Si vous avez un adversaire avec un avant non apparié, placez votre pied avant un peu à l'extérieur du pied avant de votre adversaire.

Cela vous met hors de sa garde, ce qui vous laisse plus de temps pour réagir à ses mouvements. Cela vous éloigne également du bras et de la jambe arrière de votre adversaire.



## **Bas du corps**

La PG est une position semi-ramassée.

Tenez-vous naturellement avec vos pieds écartés d'une largeur d'épaules, puis faites un pas vers l'avant avec votre pied directeur. Si nécessaire, ajustez vos pieds pour qu'ils soient un peu plus écartés que la largeur des

épaules. Gardez les genoux légèrement pliés. Vos genoux et vos coudes ne doivent jamais être bloqués lorsque vous vous battez.

Gardez votre genou avant assez droit et tournez-le légèrement vers l'intérieur pour protéger votre aine. Pour que vous restiez léger sur vos pieds, votre talon avant n'a qu'un léger contact avec le sol.

Votre torse doit former une ligne droite avec votre jambe avant. La position de votre pied avant déterminera celle de votre torse. Ce que vous faites dépend de vos intentions. Si votre pied avant est tourné vers l'intérieur, cela vous donnera un profil plus étroit, ce qui est bon pour la défense. Certaines attaques nécessiteront un profil plus large, vous devrez donc tourner le pied vers l'extérieur. En position neutre, placez votre pied avant à un angle de 25° à 30°.

Placez votre pied arrière à un angle de 45° à 50°, le talon relevé.

Le talon relevé améliore la mobilité. Cela vous permettra de déplacer votre poids lorsque vous avancez, ainsi que d'avoir une certaine flexibilité lorsque vous vous défendez.

Placez vos pieds directement sous votre corps. Lorsque vous êtes en position neutre (ni en attaque ni en défense), votre poids doit être réparti uniformément sur les deux jambes, ou légèrement plus sur votre pied avant.

Pour mettre plus de poids sur votre avant, pliez un peu plus votre genou avant.

## **Haut du corps**

Tenez votre épaule avant légèrement relevée et votre menton légèrement abaissé pour la protéger. Votre menton et votre épaule avant doivent se rejoindre à mi-chemin environ.

Utilisez vos mains pour protéger votre visage et votre aine. Gardez votre main avant juste en dessous de la hauteur des épaules et votre main arrière à peu près à hauteur de poitrine, à environ dix centimètres de votre corps.

Tenez vos coudes près de votre corps pour protéger votre torse. Ils doivent rester détendus mais robustes – vous pouvez les déplacer d'un côté à l'autre si nécessaire, mais vous devez être capable de résister à une attaque sans les faire chuter vers votre corps.

Gardez votre tête mobile pour éviter d'être touché. Lorsque vous vous battez au corps-à-corps, vous pouvez rentrer le côté de votre menton dans votre épaule pour plus de protection. En défense extrême, rentrez la pointe de votre menton contre votre épaule.

Gardez votre dos détendu et contractez partiellement vos abdominaux.

La PG est une position non rigide. Soyez détendu dans la position, avec vos mains et votre corps en mouvement léger constant, tout en gardant votre corps couvert. Les mouvements courbes sont plus énergétiques que les rectilignes (si vous devez changer de direction brusquement, par exemple), mais n'en faites pas trop et ne déplacez pas inutilement votre poids d'un pied sur l'autre.

Vous devrez peut-être apprendre à garder votre corps détendu. Faites-le avec un effort conscient jusqu'à ce que vous puissiez acquérir cette sensation à volonté. Vous pourrez alors déclencher cette attitude dans des environnements tendus.

Les instructions ci-dessus décrivent comment adopter une PG en général. Cependant, tout dépend de la situation à laquelle vous êtes confronté.

Vérifiez votre PG dans un miroir pour vous assurer que vous êtes détendu, sans ouvertures. Lorsque vous pratiquez différentes techniques, lancez-les depuis la PG et revenez à la PG dès que possible. Lorsque vous étudiez des

techniques provenant d'autres sources, utilisez celles qui sont propices à la PG.

**Chapitres connexes:**

- [Zones Cibles](#)
- [Coudes et Genoux](#)

[OceanofPDF.com](#)

## ÉQUILIBRE

L'équilibre est extrêmement important dans les combats, à la fois physiquement et dans l'attitude. Sans la capacité de maintenir l'équilibre, vous ne pourrez ni attaquer ni vous défendre efficacement.

### **Équilibre physique**

L'équilibre physique doit être atteint pendant que vous êtes en mouvement. Avoir un équilibre tout en étant stationnaire, c'est bien, mais un combattant ne doit pas être stationnaire.

L'équilibre est maintenu en contrôlant votre centre de gravité, qui change constamment en fonction de vos mouvements. Un positionnement correct du corps, tel que la PG, et un jeu de jambes approprié le garantiront.

Gardez vos pieds directement sous votre corps et ne les croisez pas.

Vous pouvez être à l'écoute de votre corps lorsque vous êtes en équilibre et détendu. Placez votre corps dans des positions équilibrées et non équilibrées et remarquez consciemment ce qu'il ressent. Avancez, reculez et bougez d'un côté à l'autre.

Trouvez des occasions d'améliorer votre équilibre au quotidien. Tenez-vous debout sur un pied en enfilant vos chaussures, par exemple.

### **Équilibre dans l'attitude**

L'équilibre dans l'attitude est de garder une égalité émotionnelle.

Agir dans des états émotionnels extrêmes, tels que la colère, ne fera qu'entraver vos capacités. Avoir et montrer de l'intensité pendant le combat

est une bonne chose, mais agir sans réfléchir ne l'est pas, à moins que vous n'ayez entraîné votre corps à le faire (comme lorsque vous bloquez une frappe). L'énergie doit être canalisée correctement.

Tenez-vous dans un état d'humilité confiante.

La confiance vous donnera l'attitude gagnante, mais sous-estimer un adversaire n'est pas sage. Traitez chaque adversaire comme s'il était bien entraîné, du premier coup au dernier.

Apprenez à vous calmer en période de stress.

### **Chapitre connexe:**

- [Position de Garde](#)

[OceanofPDF.com](#)

## **JEU DE JAMBES ET DISTANCE**

### **Distance**

Le contrôle de la distance est très important au combat.

Il faut un effort constant pour conserver la distance qui vous convient le mieux. Vous devez faire en sorte que votre adversaire juge mal la distance afin de pouvoir décocher vos frappes tout en évitant les siennes.

### **Mesure de combat**

La mesure de combat est la distance que vous gardez face à votre adversaire.

Idéalement, vous voulez éviter d'être touché, à moins que votre adversaire ne se jette sur vous. Cela vous laisse le temps de réagir à ses actions. En même temps, vous ne voulez pas être trop loin au point de ne pas pouvoir attaquer. Vous voulez être juste hors de portée, donc s'il lance un simple coup de poing, il ne vous atteindra pas, mais vous pourrez l'atteindre avec un petit pas en avant.

La mesure de combat exacte est différente pour chacun et change en fonction de votre adversaire. Vous devez tenir compte de votre portée, de votre vitesse, de votre temps de réaction, etc. par rapport aux siens. Vous devez également tenir compte des zones cibles que votre adversaire vise le plus.

### **Jeu de jambes**

La distance est contrôlée principalement par le jeu de jambes.

Le jeu de jambes vous permet d'échapper aux attaques d'un adversaire tout en augmentant votre puissance et votre vitesse. Toutes les techniques nécessitent une bonne base de jeu de jambes pour être efficaces.

Gardez vos pas souples, fluides (ne sautez pas et ne traînez pas vos pieds) et petits, même si vous couvrez de grandes distances. Utilisez la plante de vos pieds pour glisser sur le sol.

Deux pas moyens valent mieux qu'un grand. Cela vous aidera à garder l'équilibre et vous permettra également de vous arrêter et/ou de changer de direction rapidement. Comme pour tout dans le JKD, il existe des exceptions à la règle et ce que vous faites dépend de la situation.

Lors de l'entraînement, pratiquez en utilisant toutes les techniques avec tous les types de jeu de jambes. Avancez, reculez, encerclez, etc., avant, pendant et après chaque technique. Testez ce qui fonctionne le mieux pour vous, puis entraînez-vous régulièrement à ces techniques.

Glissez sur la plante des pieds entre chaque manœuvre. Il ne s'agit pas de danser sur vos orteils comme un boxeur qui parade. Cela ne ferait que vous fatiguer. Cela simule plutôt le fait que dans un vrai combat, vous devrez bouger sans cesse pour éviter d'être frappé. Être en mouvement constant vous permet également de vous déplacer plus rapidement en cas de besoin.

Rester trop longtemps à la même place est dangereux. Changez continuellement de distance à l'aide d'une variété de longueurs, de vitesse et d'angles dans vos pas. Cela aidera également à confondre votre adversaire afin qu'il se méprenne sur sa propre distance.

La variété est importante dans tous les aspects des combats. Vous ne devez pas établir un schéma dont votre adversaire peut tirer parti.

**Chapitre connexe:**

- Zones Cibles

OceanofPDF.com

## GLISSEMENT

Le glissement sert à avancer (pas de progression) ou reculer (pas de retrait) rapidement pour employer une attaque ou en éviter une.

### **Pas de progression**

À partir de la position de garde, déplacez votre pied avant d'environ un demi-pas, puis faites glisser votre pied arrière jusqu'à la position d'origine de votre pied avant. Répétez ce mouvement pour avancer plus loin.

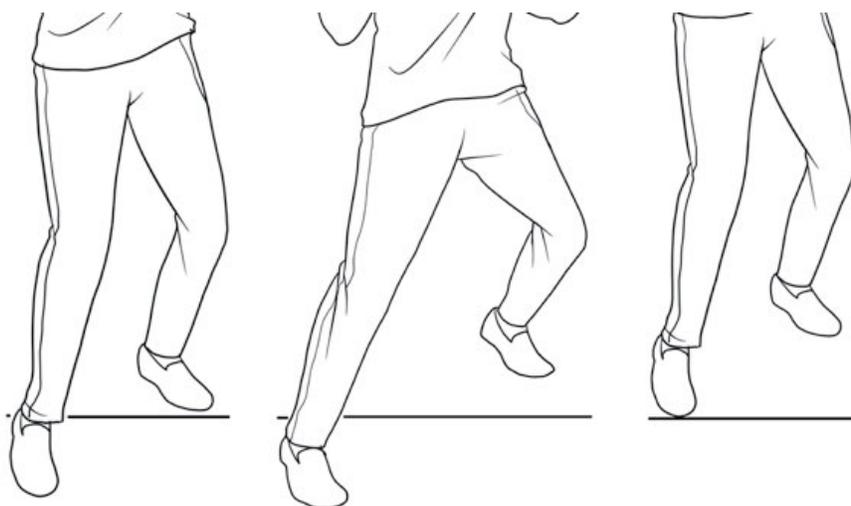
Tout au long du mouvement, assurez-vous que votre garde est maintenue et que vos genoux sont légèrement pliés et détendus. Glissez sur la plante de vos pieds avec votre poids réparti aussi uniformément que possible sur vos jambes. Lorsque vous avancez votre pied avant, votre poids tombera sur ce pied, mais seulement pour un temps très court.



### **Pas de retrait**

Le pas de retrait est l'opposé du pas de progression. Dans ce mouvement, votre pied arrière recule d'environ un demi-pas et votre pied avant prend la position d'origine de votre pied arrière.

Lorsque vous faites glisser votre pied avant vers l'arrière, votre poids passera momentanément à votre pied arrière stationnaire. Gardez votre talon arrière relevé. Répétez ce mouvement pour reculer davantage.



Comme pour toutes les techniques, lorsque vous pratiquez les glissements, allez lentement au départ, jusqu'à ce que vous soyez sûr de maintenir un équilibre parfait. Ajoutez de la vitesse lorsque vous êtes prêt. Entraînez-vous des deux côtés (c'est-à-dire avec des avants gauche et droit). Lorsque vous vous sentez en confiance avec des pas simples, faites des doubles et des triples.

### **Glissement sur un stimulus**

Un stimulus sonore, tel qu'un claquement de main, peut être utilisé pour provoquer une réaction. Vous avez besoin de quelqu'un pour faire du bruit.

Un claquement (ou autre bruit) génère un mouvement, en avant ou en arrière. Les mouvements avant et arrière alternent. Deux claquements signifient que vous devez faire deux mouvements (un en avant et un en arrière). Cet exercice peut également s'appliquer à des mouvements doubles ou à tout ce que votre imagination vous propose (des frappes, par exemple).

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

## **DIRECT LONG AVANT**

Le direct long avant est une technique fondamentale du JKD et de nombreuses leçons très importantes en découlent. Il a été conçu pour être rapide, précis, puissant et extrêmement pratique.

En fin de compte, vous devriez pouvoir balancer un direct (avant ou arrière) à partir de n'importe quelle position de votre main à tout moment et sans téléphoner votre intention.

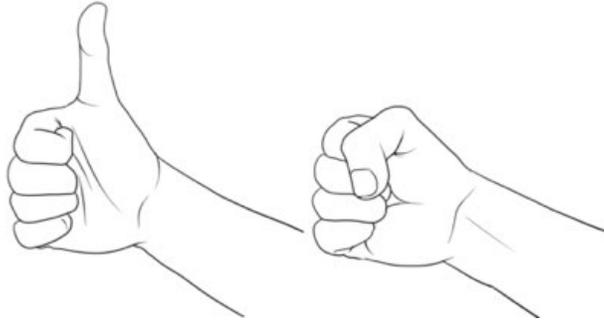
### **Former un poing**

Savoir former un bon poing est essentiel pour pouvoir frapper sans vous blesser.

Tenez votre main à plat, avec vos doigts réunis et votre pouce vers le haut.



Repliez vos doigts sur votre paume, puis ramenez votre pouce sur vos doigts.



Une bonne préparation de vos articulations rendra vos coups plus forts et aidera à prévenir les blessures à l'avenir. Faire des pompes avec les poings fermés est une bonne façon de commencer. Faites-les avec les jointures de vos deux petits doigts en contact avec le sol et vos paumes face à face. Cet exercice a l'avantage supplémentaire de préparer vos muscles et de garantir que vos poignets sont bien alignés avec vos avant-bras.

### **Délivrance du direct long avant**

Restez détendu en PG. Pendant la délivrance du coup de poing, gardez votre main arrière prête pour la défense et/ou la contre-attaque.

Utilisez tout votre corps pour générer de l'énergie.

La puissance monte du sol et à travers vos hanches, avec une torsion sur la plante du pied. Fouettez votre main droite devant votre nez, depuis le centre de votre corps.

Pour éviter de téléphoner, commencez par bouger votre main.

Idéalement, le point de contact du direct sera au niveau de la surface de votre épaule. Si votre cible est inférieure ou supérieure à cette hauteur, ajustez la hauteur de votre ligne d'épaule en conséquence. Abaissez-vous ou hissez-vous sur la plante des pieds, selon le cas.

Gardez votre coude près de votre corps. Cela aide à vous protéger et éviter également de téléphoner.

Comme pour toutes les frappes manuelles, déplacez légèrement votre poids sur votre jambe avant. Cela augmente la puissance et la vitesse.

Lorsque votre frappe entre en contact, jetez votre poignet et serrez votre main en un poing vertical, avec le pouce vers le haut et les jointures pointées vers votre cible. Votre poing doit être aligné avec votre avant-bras et non plié au niveau du poignet.

Pendant que vous jetez votre direct, ramenez brusquement votre main arrière vers votre corps. Les trois phalanges du bas doivent entrer en contact lorsque vous frappez votre cible.

Avec toutes les frappes, il est important qu'elles se terminent par un jeté à quelques centimètres derrière votre cible. Dans un jeté, vous frappez dans votre adversaire, pas en le poussant.



Le pivot de vos hanches, le jeté en arrière de votre main arrière et d'autres mouvements du corps aident à augmenter la puissance du direct, mais contribuent également à téléphoner votre coup de poing. Contre un adversaire rapide, vous devrez peut-être sacrifier de la puissance pour augmenter la vitesse du coup de poing.

Laissez votre bras revenir naturellement à la PG. Ce sera probablement sous une forme elliptique, mais qui peut être rectiligne en fonction de votre posture. L'important est de ne pas le laisser tomber ni de créer une ouverture.



Le coup de poing dans son ensemble est un mouvement continu.

Gardez votre corps droit et équilibré tout au long du mouvement. Se pencher en arrière annulera la puissance. Si vous vous penchez en arrière tout en vous battant pour éviter d'être touché, assurez-vous de repositionner votre corps avant de frapper.

Si vous vous penchez trop en avant, vous perdrez l'équilibre. Vous devez être engagé dans votre combat, sans aller trop loin au risque de compromettre votre équilibre. Trop se pencher en avant résulte généralement d'une trop grande distance par rapport à votre cible. Utilisez votre jeu de jambes pour réduire la distance, sans pencher votre corps. Cela s'applique à toutes les frappes.

Essayer de mettre trop de poids corporel derrière le coup de poing réduira également la puissance. Cela transformera le coup de poing en une poussée, ce qui peut faire reculer votre adversaire, mais n'aura pas le même impact dévastateur qu'un coup de poing fouetté.

Ne lancez jamais une frappe avec un pied hors du sol.

En fonction de la portée, un direct court ou long peut être utilisé. L'extension de la portée se fait en avançant votre épaule au cours de la frappe. Utilisez toute votre portée autant que possible.

### **Développer la détente**

Être détendu est très important pour générer de la vitesse et de la puissance. Un exercice simple pour développer un bras détendu consiste à demander à quelqu'un de tenir votre bras en position. Donnez-lui tout le poids de votre bras. Augmentez progressivement la tension jusqu'à ce que vous en ayez juste assez pour tenir votre bras en l'air. Remarquez à quel point votre bras est détendu. C'est ainsi qu'il devrait être détendu avant de lancer une frappe.

### **Cercles concordants et superposés**

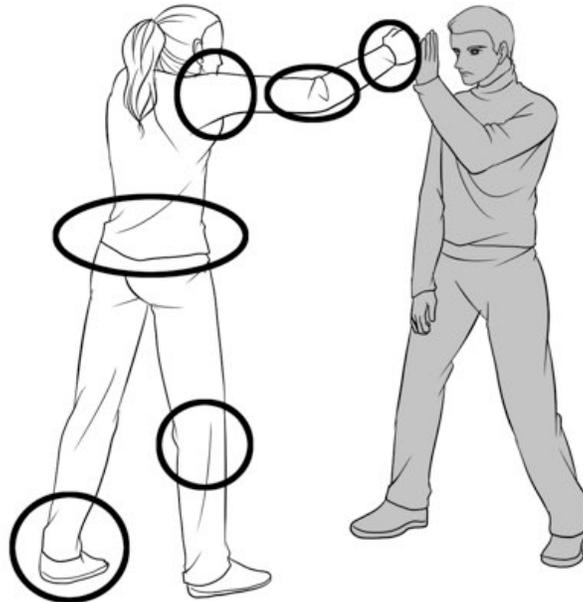
Lorsque vous frappez, la puissance prend la forme d'une série de mouvements circulaires. Afin d'utiliser tout votre corps pour générer de la puissance, il vous suffit d'imaginer une force centripète (une force qui oblige un corps à suivre un chemin courbe) circulant à travers votre corps de bas en haut.

Votre premier mouvement commence par la rotation de votre cheville arrière. Cela met le corps en mouvement.

Le cercle suivant est au niveau du genou avant, suivi de la taille, puis de l'épaule avant, puis du bras avant et enfin du poignet avant.

Tous ces cercles se produisent presque instantanément, et avec une vitesse croissante de l'un à l'autre. Votre coup de poing atteint sa destination avant

que le premier cercle ne s'arrête, et le dernier mouvement de votre poignet est le plus rapide.



### **Utiliser vos hanches**

Apprendre à utiliser correctement vos hanches vous aidera à développer de la puissance dans vos frappes.

Suspendez une feuille de papier de format A4 au plafond pour qu'elle soit à peu près à hauteur de poitrine. Tenez-vous à vingt centimètres environ, vos deux pieds parallèles au papier. Placez vos mains devant votre poitrine et laissez pendre vos coudes détendus. Gardez les yeux sur la cible pendant que vous tournez dans le sens horaire sur la plante de vos pieds. Terminez à un angle de 90 ° par rapport au papier, sur votre droite. Lorsque vous tournez, déplacez votre poids sur votre jambe gauche.

Tournez maintenant dans le sens antihoraire, de sorte que vous retrouvez le papier face à votre gauche. Cette fois, faites pivoter vos hanches en un mouvement horaire brusque tandis que vous tournez. Vos épaules pivoteront

automatiquement après vos hanches et votre poids se déplacera sur chaque jambe au besoin. Il est important que vos épaules suivent vos hanches, et non l'inverse. Ce sont vos hanches qui donnent de l'élan au tour.

Pendant que votre corps tourne, soulevez votre coude pour frapper la cible. Faites-le de gauche à droite. Lorsque vous êtes à l'aise avec le mouvement, remplacez votre coude par vos poings.

Lorsque vous êtes prêt, pratiquez ce mouvement à partir d'une position avant gauche. Tournez votre corps dans le sens horaire pour que vos épaules soient alignées avec la cible et que votre poids repose principalement sur votre pied arrière. Commencez un mouvement dans le sens antihoraire avec vos hanches et pivotez sur les plantes de vos pieds. Votre talon arrière doit se relever et votre poids se déplace vers l'avant lorsque vous donnez un coup de poing avec votre main droite. Votre corps doit se retrouver face à la cible.

Enfin, pratiquez ce mouvement de la hanche à partir d'une garde de l'avant droit pour donner un direct long avant. Passez du papier à des cibles plus dures comme un sac de frappe.

### **Produire le « jeté »**

Vous pouvez développer la vitesse, la puissance et le jeté de vos coups en tenant un poids cylindrique dans votre main pendant que vous frappez. Lorsque vous êtes détendu, le poids fera revenir le coup de poing automatiquement.

Lorsque vous n'avez pas les poids, imaginez que vous les tenez toujours, et vous frapperez toujours avec la même lourdeur.

Vous pouvez tester votre jeté (et l'améliorer) en allumant une bougie et en essayant de l'éteindre avec le courant d'air créé par votre coup.

Cette lourdeur est une énergie qui coule, également appelée chi, et elle peut être appliquée à tous les mouvements. Le concept du chi est davantage exploré dans le chapitre *Chi Sao*.

### **Ajouter un mouvement au direct long**

Rester immobile et pratiquer une frappe sur une cible stationnaire ou imaginaire est bon pour développer la technique, mais dans un combat réel, votre adversaire ne sera pas immobile, et si vous l'êtes, vous serez touché.

Lorsque vous balancez un direct, vous devez constamment protéger votre tête des attaques. Variez sa position et gardez votre main arrière vers le haut. La variété doit être la clé de tout ce que vous faites. Laissez votre adversaire deviner.

Ajouter un pas de progression à un direct est extrêmement utile pour vous couvrir d'une attaque et augmentera également la puissance de votre frappe.

Dans toutes les frappes manuelles, bougez votre main avant votre pied (dans toutes les techniques de pied, bougez d'abord votre pied).

Gardez la tête droite au début et bougez-la si nécessaire en fonction de la situation.

Lancez le coup de poing, puis glissez en avant. Bougez d'abord votre main, mais assurez-vous que votre jambe la suit de très près. Les deux mouvements doivent se produire presque en même temps. Pour un observateur, ils auront l'air simultanés.

Votre coup de poing doit toucher votre cible avant que votre pied ne touche le sol. Sinon, toute la puissance ira dans le sol plutôt que dans votre frappe.

Lorsque vous avancez avec n'importe quelle frappe, effectuez un mouvement coordonné.

Une frappe faite pendant que vous reculez perdra beaucoup de puissance. Si vous voulez que le coup soit efficace, vous devez stopper rapidement votre mouvement vers l'arrière et déplacer votre poids légèrement vers l'avant pour effectuer la frappe offensive avant de continuer votre retrait.

### **Chapitres connexes:**

- [Position de Garde](#)
- [Chi Sao](#)
- [Glissement](#)

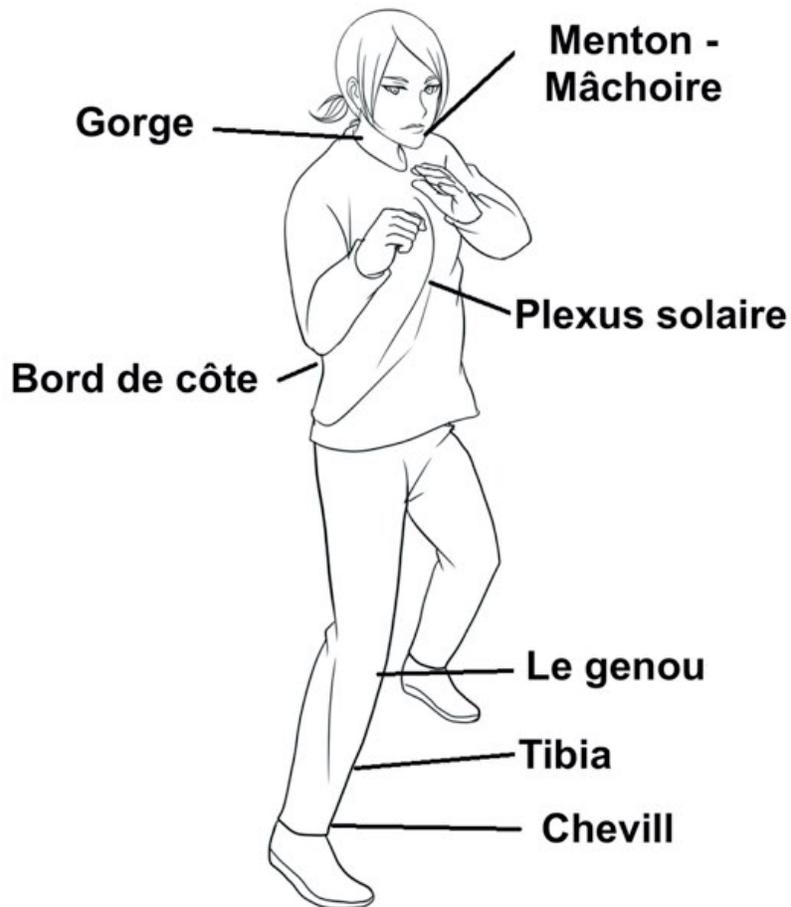
[OceanofPDF.com](#)

## ZONES CIBLES

Lors d'un combat, il est préférable de frapper votre adversaire aux endroits qui mettront fin au combat le plus rapidement.

Lorsque vous visez des cibles, optez pour celles que votre adversaire laisse ouvertes et celles qui sont les plus proches de vous. Utilisez votre arme la plus longue pour atteindre la cible vulnérable la plus proche.

En combat, les deux cibles principales sont les yeux et l'aine. D'autres zones cibles préférées sont présentées dans le dessin ci-dessous.



Cela ne signifie pas que vous ne pouvez/ne devez pas viser d'autres endroits. Ces cibles peuvent être souvent difficiles à atteindre ou peu pratiques à viser.

Lors de l'entraînement, que vous frappiez un tampon, dans les airs, etc., imaginez toujours une zone cible. Au cours d'un sparring, soyez précis sur l'endroit où vous frappez.

### **Chapitre connexe:**

- [Sparring](#)

[OceanofPDF.com](#)

## DÉSAXAGE

Le désaxage est une technique d'évitement utilisée contre un coup de poing droit (jab, cross, direct long, etc.) qui vous permet d'éviter une frappe, de rester à portée de frappe et d'avoir les deux mains libres pour contre-attaquer.

Idéalement, vous voulez que l'attaque de votre adversaire vous atteigne le moins possible. Le timing et le jugement spatial sont ici les facteurs clés.

L'idée de base est de tourner votre épaule et votre corps d'un côté, de sorte que la frappe passe par-dessus votre épaule. Vous vous retrouvez près du coude de votre adversaire. C'est le moment idéal pour contrer avec votre propre frappe.

En supposant que vous êtes dans une PG avant droit et que vous voulez faire glisser la frappe par-dessus votre épaule droite, faites simplement pivoter votre talon droit dans le sens antihoraire. En même temps, déplacez votre poids sur votre jambe arrière, pliez votre genou arrière et tournez votre épaule dans la même direction que votre talon.

Vous désaxer à l'extérieur du coup de poing pour être à l'extérieur de la garde de votre adversaire (image de gauche) est plus sûr, mais vous désaxer à l'intérieur (image de droite) peut également être utile.



Pour vous entraîner à vous désaxer, tenez-vous debout en PG, mais les mains dans le dos. Demandez à votre partenaire de lancer des frappes directes pour que vous vous désaxiez. Commencez lentement et faites glisser le coup de poing à l'extérieur pour pouvoir juger où vous en êtes. Au fur et à mesure que votre confiance/compétence augmente, augmentez votre vitesse et rétractez le coup de poing.



## Chapitres connexes:

- [Jab avant](#)
- [Direct long arrière](#)
- [Direct long avant](#)
- [Contre-attaque](#)
- [Timing](#)
- [Position de garde](#)

[OceanofPDF.com](#)

## **PARADE**

La parade est un mouvement rapide de la main utilisé pour dévier les coups loin de vous. Elle est préférable au blocage, qui utilise la force pour arrêter un coup. Dans la parade, l'important est le timing et l'économie de mouvement, et non la force.

Ne parez que lorsque c'est nécessaire et au tout dernier moment. Déplacez-vous juste ce qu'il faut pour dévier une frappe et/ou créer une ouverture pour un contre.

Les parades ne sont pas votre première ligne de défense (l'évitement et le jeu de jambes sont préférables) mais elles sont souvent utilisées dans un combat.

Il existe quatre mouvements de base en parade. Dans chacun d'eux, votre coude reste relativement fixe pendant que vous utilisez votre main et votre bras pour faire le mouvement. La plupart du temps, vous parerez avec votre main arrière, ce qui laissera votre avant libre pour contrer.

Lorsque vous parez sans contrer, vous pouvez déplacer légèrement votre poids sur votre jambe arrière. Cela augmentera la distance, ce qui vous donnera plus de temps pour réagir. Lorsque vous parez et contrez simultanément, votre poids se déplacera vers l'avant.

### **Parade haute intérieure**

La parade haute intérieure est probablement la plus utilisée, car la plupart des attaques sont des coups de poing au visage. Elle dévie l'attaque.

En supposant que vous êtes en PG avant droite, bloquez la frappe avec votre main arrière, en tournant légèrement votre poignet dans le sens

antihoraire.

L'image suivante montre la parade telle qu'elle serait si tout était parfaitement symétrique, mais dans un vrai combat, ce sera très rarement le cas. Elle montre également le contre simultané par un direct avant.

Serrez votre poing contre un coup de pied ou d'autres coups forts. Cela peut s'appliquer à toutes les parades.



### **Parade basse intérieure**

La parade basse intérieure peut être utilisée contre une attaque aussi basse que votre aine. En supposant que vous êtes en PG avant droite, faites un mouvement horaire demi-circulaire vers le bas avec votre main arrière.

Lorsque vous contrez en même temps, déplacez votre poids sur votre jambe avant pendant que vous parez, pliez un peu le genou et contrez avec votre main avant.



### **Parade haute extérieure**

Alors que la parade haute intérieure dévie l'attaque, une parade haute extérieure est plus une gifle. Elle détourne l'attaque du côté opposé de votre corps, c'est-à-dire que votre main passe devant votre corps.



### **Parade basse extérieure**

La parade basse extérieure dévie un coup vers le bas, tout comme la parade basse intérieure, mais elle passe devant votre corps. C'est utile contre un coup de pied de niveau intermédiaire.



Face à un adversaire rapide, vous devrez peut-être reculer en parant. Ne vous penchez pas en arrière. Utilisez votre jeu de jambes.

Votre pied arrière doit bouger avant l'attaque et la parade doit être faite pendant que votre pied arrière est en mouvement, pas avant ni après.

La distance à laquelle vous reculez dépend des mouvements de votre adversaire. Idéalement, vous désirez garder la mesure de combat afin de pouvoir contre-attaquer.

Cependant, il vaut mieux aller trop loin en arrière que pas assez.

### **Glisser et parer**

Souvent, une parade haute s'accompagne d'un glissement. Dans ce cas, le glissement est la principale manœuvre défensive, tandis que la parade

ressemble plus à un appui. L'image montre un glissement extérieur, mais il peut également être utile de glisser à l'intérieur et avec des parades intérieures ou extérieures.



Variez toujours vos parades, même contre des attaques similaires. Pour entraîner vos réflexes de parade, demandez à un partenaire d'effectuer un mélange d'attaques droites : hautes, basses, gauches et droites. Parez de manière appropriée.

### **Variations de parade**

Bien qu'il n'y ait que quatre types de parades de base, comme avec tout dans le JKD, il existe également des variantes. Expérimentez la façon dont vous les appliquez et/ou les modifiez afin de trouver ce qui vous convient le mieux.

### **Parade semi-circulaire**

La parade semi-circulaire est utilisée lorsque vous devez dévier une attaque effectuée sur la ligne opposée à celle sur laquelle se trouve votre main, haute ou basse.

Par exemple, si votre main arrière est tenue haut, comme dans la PG standard mais que votre adversaire attaque votre estomac, et que pour une raison quelconque vous ne pouvez pas ou ne voulez pas parer de l'avant pour, alors votre main arrière doit descendre. Utilisez un mouvement en demi-cercle pour l'abaisser.

### **Parade circulaire**

La parade circulaire n'est pas aussi rapide que les parades de base, mais elle protège une plus grande surface et est plus difficile à franchir. Juste avant que l'attaque de votre adversaire n'atteigne sa destination, bloquez-la avec votre main.

Enveloppez le poignet de votre adversaire pour le détourner de sa cible, puis continuez à faire un cercle complet, de sorte que sa main soit ramenée là où vous l'avez arrêtée la première fois.

Si l'attaque est élevée, votre parade circulaire rencontrera la main de votre adversaire par en dessous. Si l'attaque est basse, elle la rencontrera par le haut.

### **Chapitres connexes:**

- [Timing](#)
- [Position de Garde](#)
- [Contre-attaque](#)
- [Désaxage](#)



## CONTRE-ATTAQUE

Une contre-attaque est lorsque vous attaquez votre adversaire en riposte à son attaque ratée, généralement en raison de votre acte défensif.

Lorsque l'attaque de votre adversaire échoue, il a besoin de temps pour récupérer. Lorsque vous contrez, vous profitez de ce temps de récupération. Vous avez plus de chances de réussir votre coup que si vous aviez initié la première frappe.

Il existe de nombreuses façons de contrer chaque lead. Expérimentez et sélectionnez ce qui vous convient le mieux dans différentes situations. Pendant l'entraînement, exercez (répétez) les contres que vous sélectionnez, afin qu'ils deviennent instinctifs.

Vous pouvez dévier puis contrer en deux mouvements séparés (ou plus si vous déviez plusieurs frappes), mais il est beaucoup plus efficace de contrer immédiatement, voire en même temps que votre action défensive. Un pas en avant peut être nécessaire.

Le contre qui suit une parade s'appelle une riposte. Plus votre riposte est proche de la parade dans le temps, mieux c'est. Elle doit de préférence s'effectuer au même moment, voire un peu avant la parade.

En supposant que vous ayez attendu le dernier moment pour parer, votre riposte se produira juste au moment où l'attaque de votre adversaire se termine et avant qu'il ne puisse se mettre en défense. C'est ce qu'on appelle une attaque dans l'attaque.

Si votre adversaire s'est fendu pour attaquer, vous le frapperez soit pendant sa fente, soit pendant sa récupération. Dans tous les cas, votre adversaire ne

pourra pas bouger ses pieds pendant ce temps, ce qui signifie qu'il ne pourra pas éviter votre frappe.

Chaque fois que l'occasion de contrer se présente, saisissez-la.

Un désaxage et un contre est préférable à une parade et un contre car cela vous permettra de frapper plus fort.

Après un contre réussi, vous devez continuer à attaquer votre adversaire jusqu'à ce qu'il soit à terre ou qu'il riposte. Ne le laissez pas récupérer.

Ces images montrent un désaxage et un contre, les parades venant en appui au désaxage.



Ce chapitre a couvert les bases de la contre-attaque. La contre-attaque est en fait une action très avancée, qui sera revue dans les chapitres suivants, le cas échéant.

### **Chapitre connexe:**

- [Parade](#)



## **PAS DE CÔTÉ**

Le pas de côté vous permet de sortir de la ligne d'une attaque directe tout en restant à portée pour frapper. Cela ne signifie pas que vous devez attendre que votre adversaire attaque pour l'utiliser.

Si vous l'utilisez pour éviter une frappe, vous voulez vous déplacer rapidement, juste avant que la frappe de votre adversaire ne vous atteigne.

Bougez juste assez pour éviter le coup. Faites attention au suivi de votre adversaire.

Peu importe que vous soyez en avant droit ou gauche. Quelle que soit la façon dont vous bougez, c'est le pied que vous devez déplacer en premier.

Si vous vous déplacez à droite, par exemple, déplacez d'abord votre pied droit.

Lorsque vous vous battez contre quelqu'un ayant son avant à gauche, éloignez-vous plus souvent sur votre droite, loin de sa main arrière.

Lorsque vous vous battez contre quelqu'un ayant son avant à droite, déplacez-vous principalement sur la gauche. Parfois, vous pouvez aller à l'encontre de cette règle empirique pour confondre votre adversaire.

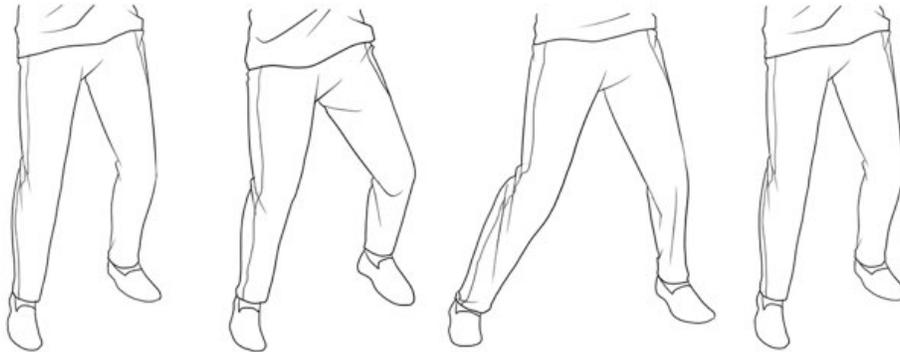
### **Pas de côté à droite**

Pour le démontrer, nous adopterons une position d'avant droit.

Penchez-vous légèrement vers la droite juste avant de déplacer votre pied droit d'environ 45 cm vers la droite et légèrement vers l'avant en même temps.

Déplacez momentanément votre poids sur votre jambe droite pendant que vous bougez votre pied gauche pour réadopter la PG.

Comme tous les jeux de jambes, ce mouvement doit être fluide.



### **Pas de côté à gauche**

Pour vous déplacer de droite à gauche, faites la même chose, mais déplacez d'abord votre pied gauche.

### **Exercice de jeu de jambes en miroir**

Cet exercice simple aide à développer votre jeu de jambes, ainsi que votre conscience visuelle et votre vitesse de réaction.

Adoptez la mesure de combat avec votre partenaire. L'un de vous est le leader. L'idée est de refléter le jeu de jambes du leader. Si votre partenaire est le leader, alors quand il avance, vous reculez, ou s'il se déplace vers sa droite, vous vous déplacez vers votre gauche, afin de rester devant lui.

### **Chapitre connexe:**

- [Position de Garde](#)

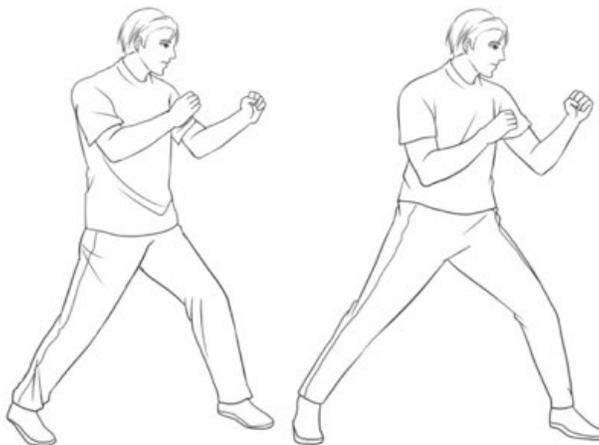


## **PAS RAPIDES**

Des pas rapides servent à couvrir rapidement une distance, généralement de 2,50 m ou plus. Cela se fait en plusieurs pas.

### **Avance rapide**

Avec votre jambe avant, faites un petit pas (environ 10 cm) vers l'avant.



Déplacez aussitôt votre pied arrière pour prendre la place d'origine de votre pied avant. Lorsque votre pied arrière s'approche de votre avant, faites glisser de nouveau votre pied avant vers l'avant. Cela devrait s'effectuer en un seul mouvement fluide.



Pour votre prochaine étape, faites de même, mais sans le petit pas initial de votre pied avant. Les pas s'effectuent à une distance de marche normale.

Le court pas initial vous permet de vous déplacer uniformément. Sans cela, le pied arrière ferait l'essentiel du travail.

Lorsque vous avez terminé, adoptez la PG.

### **Retrait rapide**

Le retrait rapide est une progression rapide en marche arrière, sauf que le petit pas initial n'est pas fait. Commencez le retrait rapide en déplaçant votre pied avant vers l'arrière. Dès que vous commencez à déplacer votre pied avant, bougez également votre pied arrière afin qu'il ne vous gêne pas lorsque votre pied avant prendra sa place.



**Chapitre connexe:**

- [Position de Garde](#)

[OceanofPDF.com](#)

## **SPARRING**

Le sparring est aussi proche que possible du combat sans combattre réellement, et devrait faire régulièrement partie de votre entraînement. C'est le meilleur moment pour pratiquer et expérimenter différentes techniques et stratégies, pour découvrir vos points forts et comment les maximiser, ainsi que vos faiblesses et comment les surmonter.

Vous devez porter un équipement de protection pendant le sparring. Cet équipement empêche que vous soyez blessé en combattant, mais ne comptez pas sur lui pour vous protéger. Combattez comme si vous ne l'aviez pas ; sinon, vous ne prendrez pas soin de votre défense. Variez vos sparring-partners pour ne pas vous habituer à un certain type de combattant.

Lorsque vous vous entraînez, assurez-vous que votre bouche est bien fermée, les dents jointes. Ne quittez jamais des yeux votre adversaire. Apprenez à ne pas cligner des yeux pendant un combat. D'un autre côté, si vous pouvez faire cligner des yeux ou distraire votre adversaire d'une autre manière, alors c'est le bon moment pour attaquer.

Afin de dissimuler vos intentions, gardez les yeux fixés sur celles de votre adversaire. Utilisez votre vision périphérique pour voir tout son corps. En combat rapproché, surveillez la ligne inférieure de votre adversaire au lieu de ses yeux, afin de pouvoir protéger votre visage.

### **Soumission**

La soumission est une chose que vous pouvez faire pour vous soumettre/abandonner, par exemple lorsqu'une prise commence à faire mal. Tapez sur votre sparring-partner au moins deux fois pour qu'il le sente. Votre partenaire doit se désengager immédiatement. Si vous ne pouvez pas

l'atteindre, tapez par terre. Vous pouvez également employer une soumission verbale, comme « stop ».

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

## VUE D'ENSEMBLE DU COMBAT STRATÉGIQUE

La stratégie de combat est abordée tout au long de ce livre, et certains points ont déjà été traités, par exemple la contre-attaque. Le but de ce chapitre est de donner un aperçu de la stratégie afin que vous puissiez commencer à développer l'état d'esprit d'un combattant stratégique.

Il est nécessaire d'avoir des capacités techniques suffisantes pour pouvoir appliquer une stratégie, et les réactions de base au moins doivent être enracinées dans votre mémoire musculaire pour que vous puissiez profiter des ouvertures. Vous n'en êtes peut-être pas encore à ce stade, mais avoir des tactiques en tête est une bonne préparation.

Un combat est un flux de mouvements, et chaque mouvement que vous ou votre adversaire faites a un effet continu. Chaque coup de poing crée une ouverture, il y a un contre pour chaque ouverture, une parade pour chaque contre, etc.

La stratégie de combat consiste à duper votre adversaire afin que vous puissiez le frapper sans vous faire toucher. De nombreux combattants ne connaissent pas de stratégie de combat ou ne s'en soucient pas. Ces combattants comptent fortement sur leurs mouvements mécaniques (coups de poing, de pied, parades, contres, etc.).

En tant que praticien de Jeet Kune Do, vous comptez également beaucoup sur les mouvements mécaniques mais vous les entraînez à être instinctifs, de sorte que, par exemple, vous frappez automatiquement lorsqu'une ouverture se produit. Lorsque vos mouvements mécaniques sont instinctifs, votre esprit est libre d'élaborer des stratégies.

Lorsque vous affrontez un adversaire pour la première fois, étudiez ses habitudes, ses faiblesses et ses forces en testant diverses techniques. Après

quoi vous pouvez structurer un plan pour exploiter ses faiblesses sans jouer avec ses forces. Attaquez la faiblesse de votre adversaire et maintenez-le sur la défensive pour qu'il ne puisse pas récupérer. Frappez sous tous les angles et augmentez régulièrement votre rythme. Ne lâchez pas quand il faiblit.

À mesure que vous vous améliorerez, vous pourrez planifier plusieurs mouvements en captant le jeu de votre adversaire et/ou en manipulant ses actions.

La stratégie consiste essentiellement à résoudre des problèmes, et le problème à résoudre au combat est de savoir comment attaquer avec succès votre adversaire tout en restant protégé. Plus votre solution est compliquée, plus cela peut mal tourner. Commencez par les solutions les plus simples et intensifiez-les au besoin, jusqu'à ce que vous trouviez ce qui est nécessaire pour résoudre le problème.

Utilisez des tactiques contraires à celles que votre adversaire préfère (donner un coup de pied à un boxeur, attaquer au corps-à-corps ceux qui préfèrent des techniques à longue portée, etc.) Une exception à cette règle est lorsque vous affrontez un adversaire défensif. Il n'est pas sage d'attaquer continuellement quelqu'un qui est prudent.

Tous les coups doivent avoir un but, soit pour frapper, soit pour créer une réaction, et vous ne devriez pas frapper sauf si vous êtes certain que ce but sera atteint. Rater une frappe dans laquelle vous êtes engagé vous déséquilibrera, et donner des coups sans but est un gaspillage d'énergie. Lorsque vous frappez, faites-le avec une pleine intention et détermination. N'hésitez pas.

Variez vos mouvements et vos tactiques pour ne pas devenir prévisible. Modifiez les plans d'attaque si nécessaire, mais ne vous éloignez pas trop de vos principes de base.

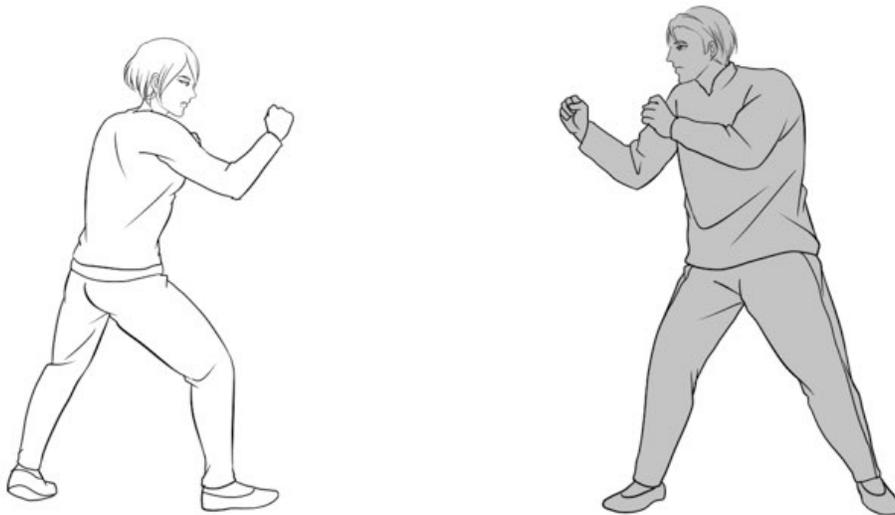
## Chapitres connexes:

- [Contre-attaque](#)
- [Parade](#)

[OceanofPDF.com](#)

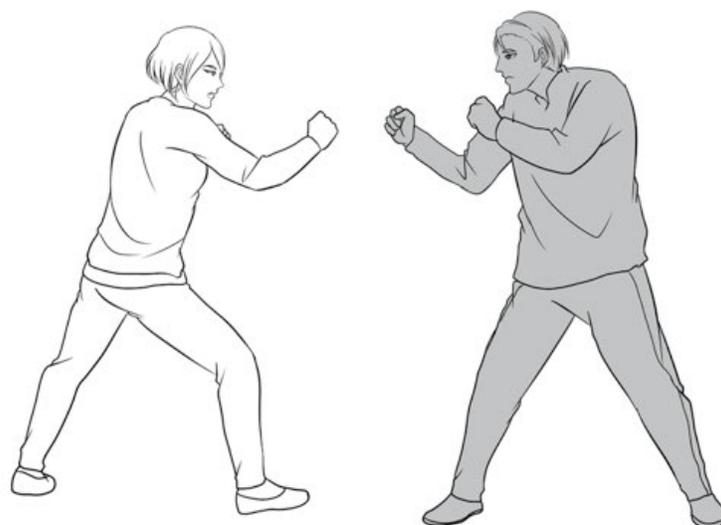
## STRATÉGIE À DISTANCE

Lorsque vous affrontez un adversaire pour la première fois et/ou lorsque vous ne connaissez pas ses intentions, il est préférable de garder vos distances afin de pouvoir l'étudier.



Une fois que vous avez un plan, vous pouvez vous rapprocher de votre meilleure mesure de combat. Apprenez le jeu de jambes de votre adversaire, la longueur de ses pas, etc.

Si vous avez besoin de battre en retraite, faites-le juste assez pour ne pas être touché. De cette façon, vous pouvez toujours contrer.



Le combat rapproché (corps-à-corps) se produit généralement lorsque quelqu'un fond sur vous pour attaquer. La défense devient plus difficile, la capacité de donner des coups de pied est diminuée et la probabilité de combat au sol est accrue. Les coudes, les genoux, les coups de tête, les pièges, etc. deviennent très utiles.

Dès que vous vous rapprochez de votre adversaire, placez votre pied avant près du sien pour l'immobiliser.



N'oubliez pas de faire le contraire de ce que votre adversaire préfère. Si votre adversaire aime donner des coups de pied, serrez-le. S'il veut être aux prises avec vous, gardez vos distances.

Les combattants trapus préfèrent généralement le corps-à-corps.

Méfiez-vous de la portée d'un combattant de grande taille. Gardez vos distances et rapprochez-vous lorsque l'occasion se présente.

Pour que vos frappes atteignent leur cible au bon moment, vous devez les lancer juste avant que l'adversaire ne soit à la distance souhaitée.

## **Comblent l'écart**

Comblent l'écart est un terme utilisé pour décrire l'acte de casser (réduire) la distance, ce que vous devrez faire lors de l'attaque. La plupart du temps, cela peut être réalisé avec un jeu de jambes de base, mais vous devrez utiliser d'autres tactiques contre des combattants capables de garder leur mesure de combat. Voici quelques suggestions, mais notez qu'elles ne sont en aucun cas les seuls moyens :

- Attendez que votre adversaire avance pour attaquer, puis entrez sur sa fente. Un avantage supplémentaire est que l'élan en avant de l'attaque de votre adversaire ajoutera de la force à votre frappe.
- Attirez votre adversaire en faisant une série de pas en arrière et en les raccourcissant progressivement.
- Coupez son retrait. Par exemple, adossez-le contre un mur.
- Attaquez d'abord une cible proche, puis avancez.
- Utilisez une combinaison d'attaques pour couvrir votre jeu de jambes.
- Faites une combinaison de ce qui précède.

Lorsque vous vous battez contre un adversaire qui préfère une longue mesure de combat, ou qui a une longue portée, ou qui attaque habituellement avec une avance en jeu de jambes, il est préférable de réduire la distance plutôt que de reculer lorsqu'il attaque. Cela lui refusera l'espace dont il a besoin pour son offensive.

### **Chapitres connexes:**

- [Coudes et Genoux](#)
- [Attaque D'immobilisation](#)

[OceanofPDF.com](#)

## **ATTAQUE ANGULAIRE SIMPLE**

Une attaque angulaire simple (AAS) est une frappe unique qui emprunte l'itinéraire le plus économique pour atteindre la cible. En gros, vous voyez une ouverture et vous frappez. L'économie de mouvement et l'imprévisibilité sont très importantes pour la réussite de l'AAS.

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

## TIMING

Ce chapitre est une introduction au concept de timing. Des aspects spécifiques du timing sont intégrés dans d'autres chapitres.

Avoir un bon timing dans le combat signifie effectuer des actions au bon moment. Le bon moment dépend de votre objectif et du mouvement que vous utilisez.

Lorsque vous étudiez votre adversaire, vous devez remarquer et ajuster son temps de mouvement. Avec ces informations, vous pouvez lancer vos attaques à des moments où il lui faudra plus de temps pour réagir.

Certains de ces moments peuvent être :

- Lorsque votre adversaire se prépare à bouger.
- Pendant le mouvement de votre adversaire (il ne peut pas changer de direction à mi-mouvement).
- À la fin d'une technique.
- Lors du retrait d'une frappe (en suivant l'avant d'un adversaire vers sa garde avec un direct de votre propre chef, par exemple).
- Lorsque votre adversaire est déséquilibré physiquement et/ou mentalement.
- Lorsque votre adversaire est distrait pour quelque raison que ce soit.

### **Lignes ouvertes et fermées**

Lorsqu'un combattant bouge un membre, cela peut créer une ouverture dans sa garde. Cette ouverture est une ligne ouverte et constitue une bonne cible. D'autre part, le point vers lequel le membre se déplace devient la ligne

fermée. Par exemple, lorsqu'un combattant bloque une attaque, il ferme la ligne.

Chronométrez vos frappes pour qu'elles envahissent les ouvertures de votre adversaire au fur et à mesure de leur création. De cette façon, le membre de l'adversaire s'éloigne de l'endroit où vous frappez. Cela vous permet de profiter du temps qu'il faut pour changer de direction.

## **Cadence**

Un autre aspect de la synchronisation est la cadence (vitesse) du mouvement.

Si vous êtes capable de dicter la cadence que vous imposez à votre adversaire, vous pouvez l'utiliser pour effectuer des frappes. Par exemple, vous pouvez définir une cadence en utilisant une vitesse similaire pour un certain nombre de frappes. Une fois que votre adversaire est habitué à cette vitesse, lancez une frappe plus rapide ou plus lente.

## **Rythme cassé**

Dans un combat, chaque mouvement peut être compté comme un temps. Par exemple, une frappe en pleine extension équivaut à un temps.

La plupart des gens garderont un rythme régulier de ces temps. Lorsque vous rompez ce rythme (par un rythme cassé), l'interruption empêchera votre adversaire d'établir ou de conserver un schéma d'attaque, et il lui faudra un moment pour s'adapter.

Puisque chaque mouvement est un temps, pour rompre le rythme, vous devez attaquer sur le demi-temps, c'est-à-dire à mi-chemin du mouvement de votre adversaire.

Une frappe complète (extension et retour) peut être comptée comme trois demi-temps : un demi (0,5), un (1,0) et un et demi (1,5).

- 0,5 est la frappe qui sort
- 1 est l'extension complète de la frappe
- 1,5 est le retour de la frappe au corps

Attaquer sur le demi-temps signifie que vous frappez soit sur 0,5, avant que votre adversaire ne puisse étendre complètement sa frappe, soit sur 1,5, en suivant le retour de frappe et en frappant votre adversaire avant que sa prochaine attaque ne commence.

Un rythme cassé peut être utilisé avec succès contre un adversaire plus rapide. Avec une vitesse même modérée, vous pouvez rompre le rythme de votre adversaire, et il ne pourra pas s'ajuster à temps pour se défendre contre votre frappe. C'est également utile et assez simple à utiliser contre un adversaire qui se balance.

Lorsque vous vous battez contre quelqu'un qui utilise involontairement un rythme cassé en raison d'une attaque irrégulière, gardez vos distances et attendez qu'il fasse d'autres erreurs, telles que trop se pencher en avant.

### **Exercice de jeu de jambes en miroir avec rythme brisé**

Pratiquez la rupture du rythme dans votre jeu de jambes tout en faisant l'exercice de jeu de jambes en miroir. Par exemple, prenez un demi-temps en rompant le rythme en allant en arrière puis en avant. Glissez en arrière puis en avant de nouveau avant que votre pied avant ne touche le sol.

Quand ce genre de rythme cassé s'accompagne d'une frappe, vous frappez sur le temps 0,5. Par exemple, lorsque vous avancez et reculez pour

encourager votre adversaire à se rapprocher : quand votre adversaire lève son pied avant pour avancer, vous vous fendez en avant avec votre frappe.

Alternativement, vous pouvez frapper sur le rythme 1,5. Par exemple, lorsque votre adversaire frappe, vous reculez en glissant pour éviter la frappe, puis vous contre-attaquez pendant que votre adversaire rétracte sa frappe initiale.

### **Coup temporisé**

Un coup temporisé est un contre dans lequel vous frappez votre adversaire alors qu'il est en pleine extension de son coup – un temps de 1.

Dans l'image ci-dessous, la personne à droite frappe un coup temporisé. Lorsque le direct arrive, il glisse et contre de sorte que sa frappe de retour atteint sa cible alors que la celle de son adversaire est en pleine extension.



**Chapitres connexes:**

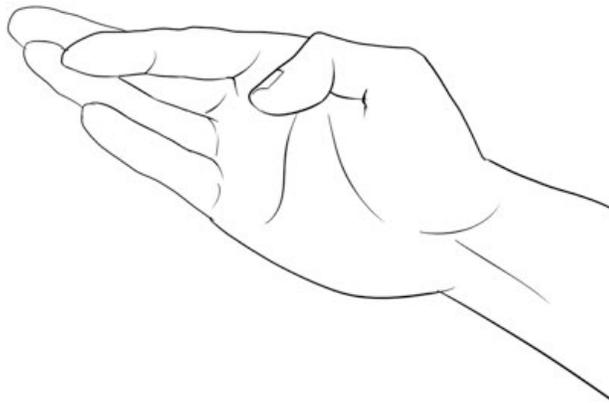
- Glissement
- Contre-attaque

*OceanofPDF.com*

## JAB DIRECT AVANT DOIGTS POINTÉS

Le jab direct avant doigts pointés est votre attaque manuelle de la plus longue portée et la frappe la plus rapide que vous puissiez faire, ce qui rend la défense difficile. Lorsque vous faites un jab direct avant doigts pointés, ne vous souciez pas de la puissance. Tout est question de précision, de vitesse et de timing.

Tenir votre main correctement est important pour éviter de vous faire mal. Courbez vos doigts les plus longs pour les rapprocher de vos plus courts et rentrez votre pouce pour former un « fer de lance ».



Projetez votre main en forme de lance vers les yeux de votre adversaire. Comme pour toutes les frappes, pour obtenir une vitesse maximale, vous devez être détendu. Ne faites aucun mouvement préparatoire. Votre frappe doit être lancée dans l'axe de votre nez afin que vous ne laissiez aucune ouverture dans votre garde.

La précision est très importante. Si vous touchez votre adversaire dans les yeux, cela peut mettre fin au combat très rapidement (il est très difficile de combattre en étant temporairement aveuglé), mais si vous ratez votre coup et frappez durement une partie de la tête ou du corps de votre adversaire,

vous pouvez vous faire mal à vous-même, surtout si vous ne formez pas correctement le « fer de lance ».

*OceanofPDF.com*

## **LANCER DU MARTEAU**

Ici est décrite la frappe non téléphonée idéale, décomposée en trois concepts. Ces concepts ne sont pas séquentiels. Au contraire, ils fonctionnent ensemble.

Le direct long avant et le jab direct avant doigts pointés sont les meilleures frappes à utiliser avec ce coup.

Perfectionner la frappe demande beaucoup de pratique, mais cela en vaut la peine. Lors de l'entraînement, demandez au défenseur de donner son avis sur ce qu'il a vu. Pratiquer une défense contre cela améliorera considérablement les compétences du défenseur.

### **Mouvement constant**

Un mouvement constant aide à dissimuler votre frappe. Si vous êtes immobile et que vous commencez à bouger, votre adversaire devine qu'il va se passer quelque chose.

Si vous êtes en mouvement constant, il n'y a pas d'indication.

Dans votre PG, gardez votre bras principal dans un mouvement d'oscillation constant. Lorsque vous faites ce petit mouvement avec votre avant, gardez votre coude au même endroit, mais pas rigide.

### **Suivez votre cible**

Considérez votre bras comme un arc et une flèche. Il faut du temps pour viser, mais sitôt que vous avez visé, il ne vous reste plus qu'à tirer la flèche. Lorsque vous frappez, vous avez déjà visé au lieu de viser au moment de

frapper. Pour avoir déjà visé, suivez constamment votre cible avec votre main avant.

## **Lancer du marteau**

Lorsque vous utilisez un marteau, vous ne devez vous servir que de votre avant-bras. C'est pratiquement le même mouvement ici. Lorsque vous frappez, lancez votre avant-bras au même niveau que votre cible, puis laissez-le voler.

## **Chapitres connexes:**

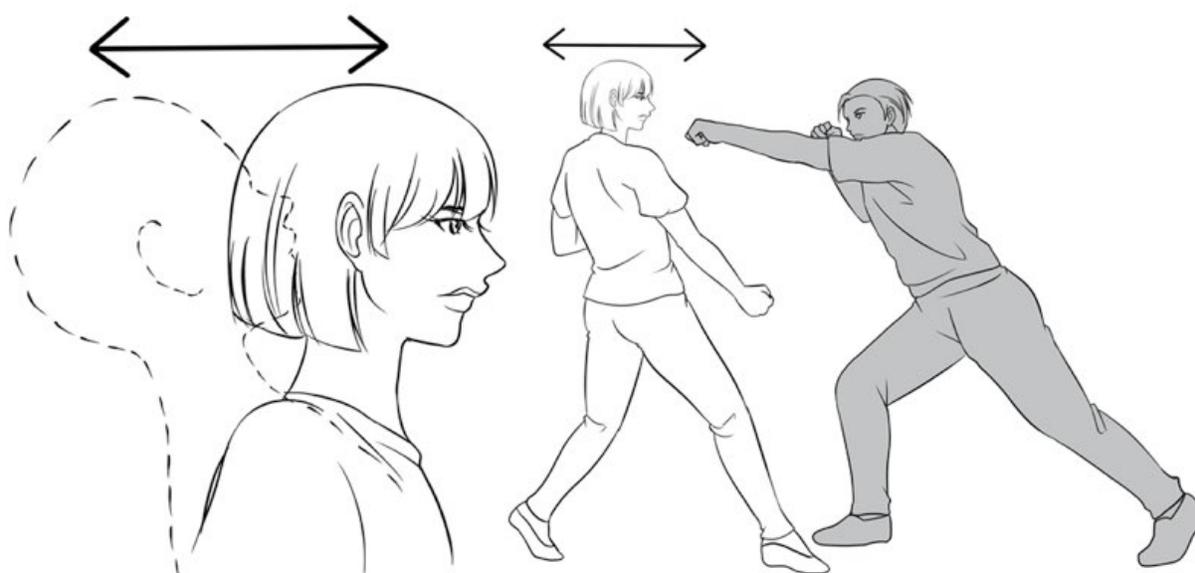
- [Direct Long Avant](#)
- [Jab Direct Avant Doigts Pointés](#)
- [Position de Garde](#)

[OceanofPDF.com](#)

## JETÉ EN ARRIÈRE

Le jeté en arrière est une technique d'évitement qui peut être très utile contre une frappe directe à la tête.

Quand la frappe arrive, vous jetez votre corps juste hors de portée, puis vous revenez aussitôt, généralement avec un contre.



## CRÉATION D'OUVERTURES

Un combattant habile qui maintient une bonne garde vous présentera rarement des ouvertures. Vous devez les créer vous-même. Cela se prépare.

Une attaque préparée est tout mouvement effectué avec l'intention de créer une ouverture pour une véritable attaque. Cela peut être fait de plusieurs façons, y compris (mais sans s'y limiter) par des fausses ouvertures, des fausses attaques, des feintes, des pièges, etc. Toutes ces méthodes sont traitées au cours de diverses leçons dans ce livre, mais pour le moment, nous commencerons par les fausses attaques et les feintes.

Continuez à créer des ouvertures jusqu'à ce que vous puissiez lancer une frappe puissante.

Comme pour tout dans le JKD, il est préférable de combiner la préparation et de l'attaque réelle aussi simplement que possible. Lorsque vous faites face à un adversaire intelligent, votre préparation peut devoir être plus compliquée, mais votre véritable attaque doit rester aussi simple que nécessaire pour être efficace.

### **Fausses attaques**

Une fausse attaque se produit lorsque vous lancez une attaque qui n'est pas destinée à atteindre sa cible. Son objectif est de produire une réaction de votre adversaire, dont vous pourrez ensuite tirer parti.

Normalement, vous ne vous fendez pas lorsque votre intention est une fausse attaque. Un léger mouvement peut suffire à provoquer la réponse souhaitée.

Les fausses attaques sont également utiles pour étudier les actions et réactions de votre adversaire, afin que vous puissiez développer une stratégie.

## **Feintes**

Une feinte est un type de fausse attaque dans laquelle vous visez une frappe à un certain point dans le but de distraire votre adversaire de votre véritable attaque. Par exemple, vous frappez et votre adversaire réagit par une parade. Sa réaction crée une ouverture pour que vous décochiez votre coup véritable.

Afin que votre adversaire s'engage dans son mouvement, votre feinte doit être aussi convaincante qu'une véritable attaque.

Les feintes peuvent ne pas être nécessaires lorsque vous faites face à un combattant inexpérimenté. Dans tous les autres cas, gardez vos feintes aussi simples que possible pour parvenir à vos fins.

Tenter une attaque avec plus de deux feintes est risqué. Si votre adversaire ne répond pas à vos feintes, revenez à des attaques simples.

Un adversaire peut en profiter si vous feintez trop souvent et/ou à plusieurs reprises de la même manière. N'oubliez pas que vous devez varier vos mouvements et vos tactiques afin que votre adversaire ne puisse pas deviner vos intentions.

Vous pouvez effectuer quelques attaques simples mais réelles avant une feinte pour augmenter les chances de succès.

La vitesse à laquelle vous exécutez votre feinte dépend de la réaction de votre adversaire. Dans la plupart des cas, votre véritable attaque sera rapide quoi qu'il arrive, puisque vous souhaitez profiter de l'ouverture.

À moins que votre adversaire ne soit particulièrement lent à réagir, votre attaque réelle doit suivre votre feinte de très près, afin que vous puissiez profiter de l'ouverture dès l'instant où elle est créée.

Avancer au cours d'une feinte ajoutera de la vitesse et du réalisme à l'attaque.

En vous entraînant avec différents partenaires, vous pouvez découvrir des réactions communes à diverses combinaisons de feintes (la combinaison étant la feinte suivie de l'attaque réelle). Vous devriez également tester chaque adversaire, car des manœuvres différentes fonctionneront contre différentes personnes et peuvent également susciter des réponses différentes. En découvrant/connaissant la réaction probable d'un adversaire, vous pouvez frapper en prévision de cette réaction.

Les combinaisons de feintes doivent être pratiquées jusqu'à ce qu'elles soient instinctives et doivent être testées lors du sparring. En voici quelques-unes que vous pouvez expérimenter :

- Pliez votre genou avant et tendez légèrement votre main avant. Maintenant, avancez avec votre pied avant et lancez un demi-coup avec votre bras avant. Pendant que votre adversaire pare, ramenez votre main et lancez une vraie frappe. Avec toutes les feintes, étendez votre membre juste assez pour provoquer une réponse.
- Lancez une frappe sur la tête de votre adversaire pour le distraire, puis attaquez rapidement le tibia ou le genou avec un coup de pied latéral bas.
- La feinte un-deux est l'endroit où vous feignez puis frappez. Faites la vraie attaque sur la ligne opposée de l'endroit où vous faites la feinte. Par exemple, faites une feinte à la tête et frappez à l'estomac, ou faites une feinte vers la gauche puis frappez vers la

droite. La feinte doit être longue pour provoquer la parade, puis le coup doit être dur et rapide avant que votre adversaire ne récupère. Cela s'appelle un « long-court ». Long ne veut pas dire lent, mais dépend de la profondeur de votre pénétration. La feinte doit toujours être rapide.

- Une attaque à deux feintes est dite « long-court-court ». Une longue feinte induit une défense et vous permet de vous rapprocher. Ensuite, vous faites une courte feinte, puis enfin l'attaque – deux feintes à la tête et une frappe au corps, par exemple.
- Face à un adversaire expérimenté, vous devrez peut-être utiliser le « court-long-court ». La première intention de la première feinte courte envers votre adversaire est qu'il la perçoive comme telle et ne réagisse pas. La deuxième feinte est longue, donc votre adversaire pense que c'est la vraie attaque. Quand il réagit à la deuxième feinte, vous déployez votre véritable attaque.
- La feinte « dedans-dehors » est lorsque vous avancez d'un pas pour montrer l'intention de frapper, mais ensuite au lieu de lancer le coup de poing, vous pivotez vers l'extérieur avec la jambe avant ou vous reculez rapidement avant que votre adversaire ne puisse contrer. Vous pouvez le faire plusieurs fois ou une seule fois. Votre objectif est de rendre votre adversaire sûr de lui, puis lorsque le moment est venu, vous avancez comme pour feindre, mais à la place, vous lancez une vraie frappe.

Faites une série de fausses attaques et/ou de feintes pour amener votre adversaire à s'attendre à des mouvements complexes, puis surprenez-le par une simple attaque.

Vous pouvez utiliser une fausse attaque pour provoquer une attaque de votre adversaire, puis contrer son attaque. Cette méthode de contre-attaque est

préférable à une attaque que vous n'avez pas provoquée, car vous aurez une meilleure idée de ce qui va se passer.

Utilisez une feinte pour induire une parade et un contre de votre adversaire. Vous pouvez alors parer sa riposte et frapper votre propre contre. C'est ce qu'on appelle une contre-riposte.

En défense, vous devez éviter de réagir à de fausses attaques. Pour affiner votre perception, demandez à votre partenaire d'effectuer un mélange de frappes et de feintes. Faites de votre mieux pour réagir uniquement aux frappes réelles. Les vraies frappes que votre adversaire vous lance devraient en fait être effectives. Elles n'ont pas besoin d'être à 100 % de leur puissance, mais si vous ne vous défendez pas assez bien, vous serez touché. Utilisez un équipement approprié, comme des gants de boxe.

Un combattant stratégique sera bien capable de deviner les réactions probables de son adversaire, mais rien n'est certain. Pour cette raison, vous devez pouvoir modifier instantanément vos mouvements prévus en fonction des réactions de votre adversaire. Profitez des opportunités à mesure qu'elles se présentent. Suivez chaque ouverture et continuez à en créer davantage jusqu'à ce que vous ayez mis fin au combat.

### **Attaque directe et indirecte**

Une attaque directe commence et se termine sur la même ligne. Une AAS sans préparations ni fausses attaques – c'est-à-dire en une seule frappe – en est un parfait exemple.

L'attaque directe peut impliquer une feinte si la feinte est sur la même ligne. Par exemple, vous pouvez lancer une frappe puis marquer une brève pause juste avant l'impact. C'est ce qu'on appelle une attaque à temps cassé.

Une attaque indirecte commence sur une ligne mais se termine sur une autre. Par exemple, vous pouvez feindre bas puis frapper haut. Dans le JKD, presque toutes les attaques sont indirectes.

### **Chapitres connexes:**

- [Attaque par Fausse Ouverture](#)
- [Parade](#)
- [Sparring](#)

[OceanofPDF.com](#)

## COUP D'ARRÊT

Un coup d'arrêt est un excellent exemple d'attaque et de défense simultanées. C'est lorsque vous utilisez une frappe pour arrêter/intercepter l'avance d'un adversaire. L'avance peut être faite pour casser la distance, pour une attaque, une fausse attaque, etc. Quoi qu'il en soit, l'idée est d'utiliser le coup pour arrêter l'avance au moment où elle se déroule, de préférence lorsque votre adversaire lance une attaque et/ou avance. Essentiellement, vous battez votre adversaire à l'attaque. Vous aurez peut-être envie/besoin d'utiliser d'autres manœuvres, telles que des parades, de fausses attaques, etc., pour faciliter le coup d'arrêt.

« Lorsque la distance est grande, l'adversaire attaquant nécessite une sorte de préparation. Par conséquent, attaquez-le dans sa préparation de l'attaque. »

Bruce Lee

Le coup d'arrêt peut être une simple manœuvre défensive, un contre, avec des mouvements d'évitement, etc. L'anticipation et le timing sont des facteurs importants pour atteindre votre cible sans vous faire toucher. Penchez-vous, avancez et/ou inclinez votre corps pour faire face à l'attaque si nécessaire. Les frappes les plus courantes à utiliser comme coup d'arrêt sont les frappes directes de l'avant, telles que le direct long avant, le jab direct avant doigts pointés ou le coup de pied latéral.



Moments suggérés pour utiliser un coup d'arrêt:

- Lorsque votre adversaire téléphone ses intentions.
- Sur la préparation de votre adversaire pour avancer.
- Lorsque votre adversaire utilise une feinte large.
- Pour arrêter l'attaque de votre adversaire alors que son bras est toujours plié.
- Contre ceux qui se rapprochent trop.
- Contre ceux qui font des swings sauvages sans se couvrir.
- Contre ceux qui feignent habituellement.

Il y a un décalage entre le moment où votre adversaire pense à lancer une attaque et le moment où son corps commence à bouger. Au fur et à mesure que vos capacités de perception s'améliorent, vous serez capable d'intercepter sa frappe à l'instant où elle commence.

De fausses attaques peuvent être utilisées afin de déclencher une attaque pour que portiez un coup d'arrêt.

Pratiquez le coup d'arrêt souvent, avec diverses frappes appropriées et sous différents angles.

Pour pratiquer votre timing et votre distance avec des coups d'arrêt, demandez à votre partenaire de porter un tampon de frappe. Lorsqu'il s'approche de vous, frappez le pad d'un direct long avant ou d'une autre frappe appropriée. Votre objectif est de toucher le pad à la fin de votre frappe.

Votre partenaire peut varier à maintes reprises la distance, la vitesse, la hauteur, etc., pour vous entraîner à vous y adapter.

Un adversaire qui reste juste hors de portée, qui a des mouvements non téléphonés et qui est bien protégé dans sa position de garde est probablement bon en interception. Incitez un coup d'arrêt avec de longues feintes s'il est calme et des courtes s'il est nerveux. Suivez par des feintes avec pièges ou grappling.

### **Chapitres connexes:**

- [Timing](#)
- [Direct Long Avant](#)
- [Jab Direct Avant Doigts Pointés](#)
- [Création D'ouvertures](#)
- [Coup de Pied Latéral Bas](#)

[OceanofPDF.com](#)

## JAB AVANT

Le jab avant est une version moins puissante du direct avant. Il est surtout utilisé au début pour vous donner l'occasion d'étudier votre adversaire, mais peut également être employé tout au long d'un combat si nécessaire.

Pendant le combat, vous pouvez utiliser le jab avant qui peut aider à créer des ouvertures, comme un coup d'arrêt pour forcer la main de votre adversaire loin de vous et/ou pour le déséquilibrer.

Depuis la PG, jetez votre main avant contre votre cible et ramenez-la sans la laisser tomber. Lorsqu'elle la touche, baissez votre menton de façon qu'il soit protégé par votre épaule. Lancez un coup de poing vertical par opposition au jab de la boxe traditionnelle, qui est horizontal.

Le jab est mieux en ciblant le visage, car son manque de puissance signifie qu'il n'a guère d'effet sur le corps. Si vous ne pouvez pas atteindre la tête ou le corps de votre adversaire, visez son biceps.

Lancer plusieurs jabs est un bon moyen de garder votre adversaire occupé ou de poursuivre après un premier jab manqué.

### Chapitres connexes:

- [Coup D'arrêt](#)
- [Position de Garde](#)

## **COUP DE PIED LATÉRAL AVANT BAS**

Savoir donner correctement un coup de pied vous donne un grand avantage sur un adversaire qui n'en donne pas. La jambe a une plus grande portée et plus de puissance que le bras. Il est également plus difficile de se défendre des coups de pied. Il est préférable de jeter les coups de pied depuis le genou, car ils sont plus rapides et plus puissants. Comme pour les coups de poing, entraînez-vous à lancer des coups de pied sous tous les angles, à toutes les hauteurs et en mouvement.

Le coup de pied latéral est à la fois rapide et puissant. Le coup de pied latéral avant bas vers le tibia ou le genou avant est un coup de pied latéral, l'une de vos armes les plus longues, sur la cible la plus proche. Le tibia et le genou sont aussi difficiles à protéger pour votre adversaire.

Le coup de pied latéral avant bas au genou/tibia sert à garder un adversaire à distance ou à réduire l'écart afin que vous puissiez attaquer en combinaison. Un solide coup de pied latéral au genou peut même mettre fin au combat.

Depuis la PG, faites glisser votre pied avant de quelques centimètres vers l'avant. Dès que possible, ramenez votre pied arrière juste derrière votre avant. Soulevez votre pied avant et tournez vos hanches pendant que vous enfoncez le bord ou le plat de votre pied dans votre cible. Écartez-vous de votre adversaire lorsque vous donnez un coup de pied, afin d'être hors de portée. Faites tout ceci en un seul mouvement fluide.



Attaquer la jambe arrière est rare dans le Jeet Kune Do, mais cela peut être utile contre un adversaire qui met son poids sur le pied arrière au lieu de faire un petit pas en arrière. Lorsque votre adversaire met tout son poids sur sa jambe arrière, il ne pourra pas esquiver rapidement. De plus, si vous attaquez le genou arrière alors qu'il supporte beaucoup de poids, vous ferez plus de dégâts.

Pour concentrer le chi dans vos coups de pied, focalisez-vous sur la lourdeur de votre pied et l'énergie qui traverse votre corps.

Pour développer la vitesse, effectuez une série de coups de pied latéraux avant bas dans les airs, visant une cible imaginaire. Concentrez-vous sur la vitesse, le jeté et la force. Gardez vos yeux fixés sur ceux de votre adversaire imaginaire pendant que vous le faites. Regarder vers le bas téléphonera vos intentions.

### **Chapitres connexes:**

- [Attaque par Combinaison](#)
- [Position de Garde](#)

## COUPS DE PIED D'ARRÊT

Le coup de pied latéral avant bas est très utile comme coup d'arrêt, à tel point qu'il est souvent appelé coup de pied d'arrêt. C'est un coup d'arrêt utile contre les avances et les coups de pied, et comme la jambe est plus longue que le bras, en attaquant la jambe, vous arrêterez presque tous les coups avant qu'ils ne vous atteignent.

Il existe également quelques variantes du coup de pied latéral avant bas, chacune étant utile dans diverses circonstances en fonction de la distance, du timing, etc.

### Levage de la jambe

Lorsque votre adversaire s'avance, levez votre jambe et laissez-le courir dessus. Cela n'a pas beaucoup de pouvoir d'arrêt, donc cela ne fonctionnera pas si votre adversaire a trop d'élan, mais si vous avez gardé votre mesure de combat, il ne devrait pas être en mesure de créer cet élan. Les avantages du levage de la jambe sont qu'il est très rapide et ne nécessite pas de petit glissement vers l'avant.



## **Obstruction de la jambe**

C'est comme un levage de la jambe plus puissant. Levez la jambe, mais tournez votre corps derrière pour augmenter votre puissance de stoppage.

Expérimentez avec différentes attaques de suivi, telles que le jab doigts tendus ou le direct avant, après divers coups de pied d'arrêt pour voir ce qui fonctionne le mieux pour vous.

Avec tout ce que vous apprenez, vous devriez tester ce qui fonctionne le mieux pour vous. Lorsque vous les trouvez, privilégiez ces mouvements à l'entraînement. De cette façon, vous créez votre propre Jeet Kune Do personnalisé.

### **Chapitres connexes:**

- [Coup de Pied Latéral Avant Bas](#)
- [Coup D'arrêt](#)
- [Timing](#)
- [Jab Direct Avant Doigts Pointés](#)
- [Direct Long Avant](#)

[OceanofPDF.com](#)

## PAS PENDULAIRE

Le pas pendulaire sert à reculer rapidement puis avancer, et vice-versa. Lorsque vous reculez en premier (à partir de la PG), ramenez rapidement votre jambe avant juste devant votre jambe arrière. Au moment même où votre jambe avant atteint sa nouvelle position, déplacez votre jambe arrière vers l'arrière. Quand les deux pieds sont ensemble, gardez les deux genoux pliés afin de ne pas perdre de temps sur un mouvement ascendant.

Si vous le souhaitez, vous pouvez rester en PG à cette nouvelle distance. L'autre option consiste à inverser le mouvement, de sorte que votre pied arrière vient remplacer votre pied avant, puis utilisez votre jambe avant pour contrer.



Lorsque vous avancez en premier, vous utiliserez probablement le pas pendulaire avec un coup de pied latéral bas. Dans ce cas, le pas pendulaire est utilisé pour s'approcher afin de donner le coup de pied, puis pour récupérer hors de portée. Il est censé être très rapide.



Intercepter un coup de pied avec un coup de pied d'arrêt est difficile, surtout si votre adversaire est habile et/ou frappe avec son avant. Dans ces cas, il est préférable d'utiliser un jeu de jambes d'évitement pour dévier la frappe. Si le coup de pied vient de la jambe arrière, comme un coup de pied de type karaté traditionnel, vous avez plus de temps pour réagir.



Lorsque vous pratiquez le pas pendulaire avec un coup de pied latéral avant bas, faites-le contre une cible stationnaire pour commencer, afin que vous puissiez juger de la distance. Être trop proche vous déséquilibrera.

**Chapitres connexes:**

- Position de Garde
- Coups de Pied D'arrêt
- Coup de Pied Latéral Avant Bas

*OceanofPDF.com*

## VIREVOLTE

La virevolte est une variante du pas de côté qui vous permet d'avancer selon un angle. C'est également utile pour rester proche de votre adversaire et pour aider à mélanger votre jeu de jambes afin que vous ne deveniez pas prévisible.

### Virevolte à droite

Avancez votre pied droit en premier à une distance appropriée (selon les circonstances), puis pivotez autour de lui.

Levez votre main avant un peu plus haut que d'habitude en cas de coup de poing gauche.

### Virevolte à gauche

Avancez votre pied gauche en premier, puis pivotez autour de lui.



Vous pouvez vous entraîner à pivoter autour de n'importe quel objet, de préférence sur lequel vous n'avez pas besoin de baisser les yeux. Un sac de frappe est parfait, car vous pourrez également lui lancer des frappes.

Un bon moyen de pratiquer toutes sortes de jeux de jambes est de demander à un partenaire de vous frapper pendant que vous n'utilisez que des jeux de jambes et/ou des manœuvres d'évitement (pas des parades) pour éviter d'être touché.

### **Chapitre connexe:**

- [Pas de Côté](#)

[OceanofPDF.com](#)

## REVERS

Le revers est une frappe polyvalente qui peut être très difficile à parer/dévier pour votre adversaire.

Bien qu'il soit préférable de le faire à partir de la PG à hauteur d'épaule, il peut également être lancé de n'importe où entre votre épaule et votre ligne de taille. Cela le rend parfait pour attaquer à partir d'une posture détendue et non combative, en cas de besoin.

La cible principale pour un revers est la tempe, mais d'autres parties molles du visage, comme le nez, sont également valables.

Lorsque vous frappez depuis la PG, lancez le revers avant par en dessus, en utilisant un mouvement de jeté semblable à un fouet. Lorsque vous frappez, votre poids corporel devrait se déplacer vers votre jambe avant et votre main arrière devrait descendre un peu pour vous protéger. Le dessus de vos deux plus grosses jointures doit entrer en contact avec votre cible.



**Chapitre connexe:**

- Position de Garde

OceanofPDF.com

## **COUP DE PIED CROCHETÉ**

Le coup de pied crocheté n'est pas aussi puissant que le coup de pied latéral et est plus difficile à maîtriser, surtout s'il est lancé haut, mais il est rapide et plus polyvalent. Vous devez être plus proche de votre adversaire pour effectuer un coup de pied crocheté, mais votre temps de récupération est également plus court.

Le coup de pied crocheté est plus destiné à des cibles vulnérables médianes telles que les côtes ou l'aine, mais s'il est assez adroit, il peut également provoquer un coup à la tête dévastateur.

À partir de la PG, levez votre genou avant afin que votre cuisse soit horizontale. Pliez légèrement votre genou arrière et penchez-vous un peu en arrière. La partie inférieure de votre jambe avant doit pendre à un angle d'environ 45°. À partir de cette position, pivotez sur la plante de votre pied arrière pour que vos hanches tournent. Pendant que vous tournez, redressez votre jambe avant. Votre jambe arrière peut également se redresser. Juste avant l'impact, jetez votre pied dans votre cible. Faites tout cela en un seul mouvement fluide, la hanche et la jambe travaillant ensemble.

Le coup de pied crocheté fonctionne bien avec une avance rapide. Faites un petit pas en avant et faites glisser votre pied arrière vers l'avant. Au lieu de faire un pas en avant avec votre avant, faites un coup de pied crocheté. Faites en sorte que le mouvement soit aussi fluide que possible.



Si vous êtes trop proche de votre adversaire, vous pouvez omettre le petit pas en avant initial. Au lieu de cela, faites simplement glisser le pied arrière vers l'avant et lancez le coup de pied.

### **Chapitre connexe:**

- [Position de Garde](#)

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

## COUP DE PIED DIRECT

Le coup de pied direct est un coup de pied rapide qui, dans la plupart des cas, vise l'aine non protégée d'un adversaire.

Le coup de pied direct est fondamentalement le même que le coup de pied croché, mais frappe frontalement la cible. Le contact avec votre cou-de-pied ou votre tibia est préférable, surtout si vous êtes pieds nus.

Pour augmenter la puissance du coup de pied direct, projetez vos hanches en avant juste avant d'entrer en contact avec votre cible.



Frapper le fond d'un sac lourd ou demander à un partenaire de tenir un tampon de frappe face au sol sont de bons moyens de pratiquer le coup de pied avant.

**Chapitre connexe:**

- Coup de Pied Crocheté

OceanofPDF.com

## COUP DE PIED INTÉRIEUR

Le coup de pied intérieur est un autre coup de pied rapide qui est utile contre un adversaire dans une position non appariée, comme lorsque vous êtes en avant droit et que votre adversaire est en avant gauche. Ses principales cibles sont l'aine et l'intérieur de la cuisse.

Le coup de pied intérieur est délivré de la même manière qu'un coup de pied direct mais sur une légère inclinaison vers le haut, opposée à celle d'un coup de pied crocheté. Faites le contact avec votre cou-de-pied. Vous pouvez augmenter votre puissance avec le même mouvement de projection de la hanche effectué avec le coup de pied direct.



### Chapitres connexes :

- [Coup de Pied Direct](#)

- Coup de Pied Crocheté

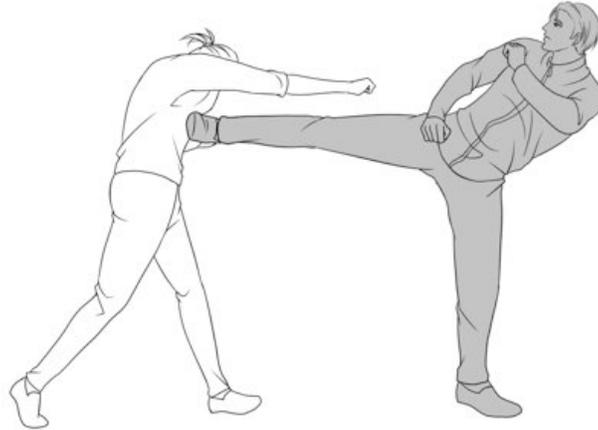
OceanofPDF.com

## **COUP DE PIED LATÉRAL MÉDIAN**

Ce chapitre se concentre sur le coup de pied latéral à un niveau moyen ou élevé. Plus vous visez bas, plus il est facile de rester équilibré, mais souvent vous pouvez faire plus de dégâts sur des cibles plus élevées. Des circonstances différentes présenteront des opportunités différentes, donc être capable de donner des coups de pied à différentes hauteurs est utile dans les combats.

Lorsque vous visez plus haut, vous devez faire preuve de plus de prudence que si vous donniez un coup de pied au tibia ou au genou, car cela donne à votre adversaire plus d'occasions de se défendre en bloquant, parant, évitant, reculant, en attrapant votre jambe, etc. Un timing et une délivrance corrects (technique, feinte, etc.) assureront votre sécurité. Un coup de pied latéral puissant peut simplement traverser le blocage d'un adversaire.

Le coup de pied latéral moyen ou haut est basiquement le même que le coup de pied latéral bas, sauf que vous visez plus haut. Lorsque vous effectuez plusieurs coups de pied latéraux, suivez simplement le précédent de la manière normale, mais omettez la petite glissade initiale du pied avant que vous avez faite avec le premier. Autrement dit, le premier coup de pied s'accompagne d'un glissement initial, mais pas les suivants.



Pour vous entraîner à la vitesse, tenez-vous debout, les pieds parallèles. Alternier les coups de pied latéraux les uns après les autres : droite, gauche, droite, gauche, etc. Lorsque vous avez terminé un coup de pied, ramenez votre pied dans sa position d'origine. Juste avant qu'il n'atterrisse, commencez le mouvement avec votre autre pied. Alternier les coups de pied aussi vite que possible.

Lorsque vous donnez un coup de pied à un sac lourd, attendez qu'il revienne après le coup et frappez-le de nouveau.

Si vous voulez frapper quelque chose de solide et que vous n'avez rien de mieux, frappez simplement un mur. Tant que vous le frappez avec la plante du pied, vous ne vous blesserez pas ; vous allez juste rebondir.

Si vous avez un partenaire d'entraînement, demandez-lui de tenir le sac incliné après avoir donné le premier coup de pied, afin de pouvoir lancer un deuxième coup de pied immédiatement.

### **Chapitres connexes:**

- [Parade](#)
- [Pas de Côté](#)

- Timing

OceanofPDF.com

## **RUÉE**

La ruée sert à avancer pour attaquer ou à battre en retraite très rapidement. Une seule ruée en avant ou en arrière doit couvrir la distance d'au moins deux pas naturels.

### **Ruée en avant avec coup de pied latéral**

La ruée en avant peut être pratiquée dans le seul but de casser la distance, mais elle est plus souvent incorporée à un certain type d'attaque. L'une des frappes les plus courantes à utiliser avec la ruée en avant est le coup de pied latéral. Utiliser le coup de pied latéral avec une ruée est probablement le coup le plus puissant que vous puissiez délivrer.

Depuis la PG, faites un petit pas en avant, comme dans l'avance rapide. Balayez votre main principale vers le haut pour créer un élan et distraire votre adversaire. Les mains au-dessus de vos hanches, tournoyez vers l'avant et laissez votre pied arrière suivre. Avant que votre pied arrière ne se pose, projetez votre corps vers l'avant pendant que vous lancez un coup de pied latéral avec votre jambe avant.

Gardez vos pieds près du sol pendant le mouvement. L'élan doit être autant que possible vers l'avant, plutôt que vertical.

Dès que vous reposez le pied, adoptez la PG.



Lorsque vous pratiquez la ruée en avant avec le coup de pied latéral, concentrez-vous simplement sur votre jeu de jambes pour commencer. Cassez la distance calmement au lieu de vous précipiter sur votre cible. Lorsque vous pouvez le faire efficacement et rester équilibré, ajoutez le mouvement de balayage avec votre main avant.

Lorsque vous êtes prêt, pratiquez-le contre un sac lourd. Visez le centre du sac et concentrez-vous sur le fait que votre pied atterrisse horizontalement quand vous le jetez sur le sac. Si le son est un choc sourd plutôt qu'un claquement, c'est que vous poussez plus que vous jetez.

### **Ruée avant avec revers**

Cet exercice montre comment vous pouvez adapter la ruée avant avec un coup de poing. Il est également excellent pour affiner votre mouvement de ruée.

Faites la ruée en avant avec le balayage de la main, mais au lieu de faire le coup de pied latéral, posez simplement votre pied au sol. Faites-le en continu, en vous concentrant sur le maintien de votre équilibre tout en bougeant en douceur. Augmentez la vitesse lorsque vous êtes prêt et remplacez le balayage de la main par un coup de poing en revers.

## **Ruée en arrière**

La ruée en arrière est utilisée comme retrait rapide, mais elle est plus rapide et couvre plus de distance en un seul mouvement.

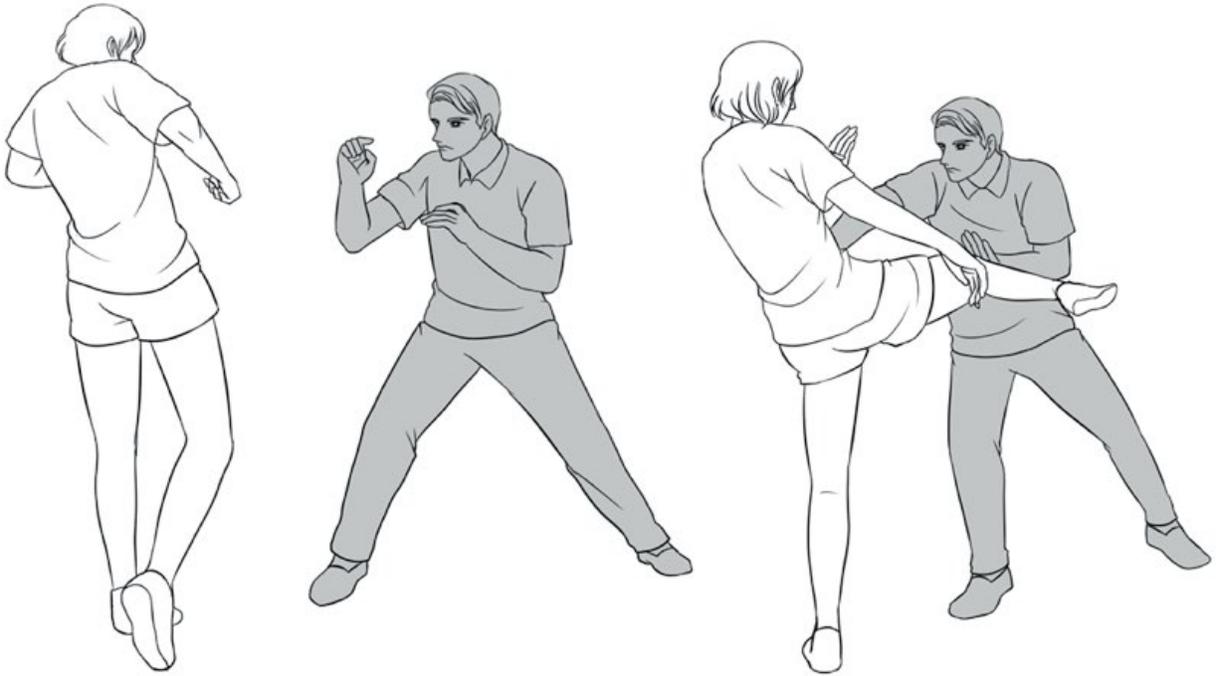
Commencez le mouvement en poussant sur la plante de votre pied avant. Votre poids doit se porter sur votre arrière et votre avant doit se déplacer vers votre arrière. Juste avant l'atterrissage de votre pied avant, votre arrière doit se redresser pour projeter votre corps vers l'arrière. Idéalement, vous atterrirez sur la pointe de votre pied avant juste avant que votre arrière ne se pose.

Vous pouvez pratiquer la ruée avant et arrière avec un partenaire. L'un de vous essaie de donner un léger coup de pied à l'autre en utilisant la ruée. L'autre personne utilise une ruée vers l'arrière pour éviter d'être touchée.

## **Coup d'arrêt contre coup de pied**

Comme indiqué précédemment, un coup de pied d'arrêt peut être utilisé contre un coup de pied, mais c'est très difficile, et il est préférable d'utiliser un jeu de jambes d'évitement pour éviter la frappe.

Une autre option consiste à utiliser un coup d'arrêt. Une variante de la ruée fonctionne bien pour cela, mais pour que cela fonctionne, vous devez être très engagé et vous projeter vraiment en avant. Il n'y a pas de place pour l'hésitation.



### **Chapitres connexes:**

- [Position de garde](#)
- [Revers](#)
- [Coups de pied d'arrêt](#)
- [Coup d'arrêt](#)

[OceanofPDF.com](#)

## **EFFET DE LEVIER GLISSANT**

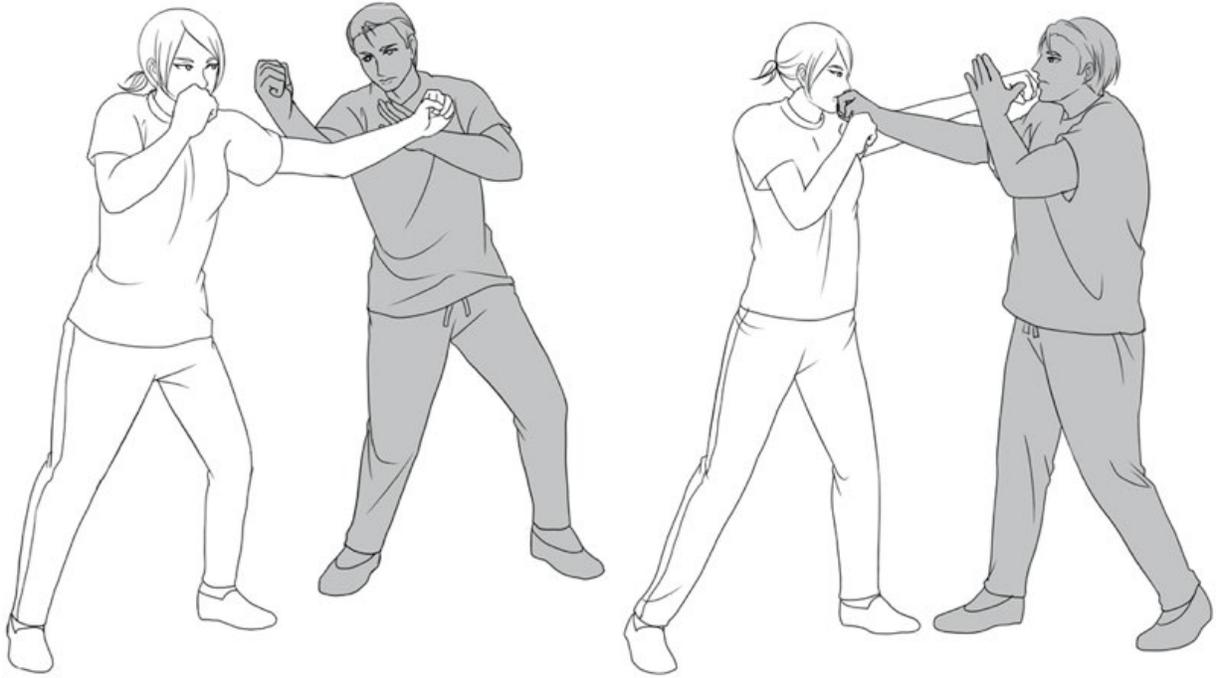
L'effet de levier glissant est une autre méthode d'attaque et de défense simultanées.

Au moment où le coup de poing de votre adversaire arrive, vous lancez un coup de poing depuis votre ligne médiane qui intercepte le sien. Votre effet de levier glissant dévie la frappe de votre adversaire tout en étant toujours sur la bonne voie pour atteindre sa cible.

Un engagement total est essentiel ; sinon, la frappe de votre adversaire pourrait l'emporter sur la vôtre.

Les images ci-dessous montrent un effet de levier glissant contre un adversaire avec un avant non apparié. Remarquez que la personne à droite (dans l'image de gauche) a placé son pied avant à l'extérieur de celui de son adversaire pour qu'il soit en dehors de sa garde.

Si vous êtes à l'intérieur de la garde de votre adversaire (image de droite), vous devez garder vos épaules droites. Si vous essayez de vous pencher sur le côté comme pour être en dehors de sa garde, votre adversaire aura le contrôle de la ligne médiane et vous serez probablement touché.



[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

## ATTAQUE PAR COMBINAISON

Une attaque combinée (également appelée attaque composée) est constituée de deux ou plusieurs mouvements offensifs (coups de poing, coups de pied, fausses attaques, genoux, etc.) lancés naturellement et en succession rapide. Ce faisant, vous présentez à votre adversaire de nombreux choix qui allongeront alors son temps de réaction, contrairement à une AAS, où votre adversaire n'a besoin de considérer qu'une seule frappe.

Souvent, une combinaison est faite à partir d'une ou plusieurs configurations (frappes, fausses attaques, etc.) qui créent des ouvertures pour qu'une ou plusieurs de vos frappes atteignent leur cible. D'autres fois, vous pouvez vouloir que toutes vos frappes touchent au but. Votre combinaison devrait toujours se terminer par un coup réussi, quel que soit le nombre de coups portés avant le coup final.

Le succès de votre attaque par combinaison (APC) dépend de votre capacité à vous adapter aux réactions de votre adversaire. Si vous avez étudié votre adversaire, vous serez mieux équipé pour prédire correctement sa réaction, mais tout peut arriver. Cultivez la capacité de changer vos mouvements instantanément.

Les combinaisons sont utiles contre ceux qui sont doués pour la parade. Comme toujours, gardez-les aussi simples que possible.

Une combinaison simple et efficace que vous pouvez faire avec les frappes déjà couvertes est de lancer deux ou trois directs avant d'affilée. Quelque chose d'aussi simple que de répéter une attaque peut suffire à perturber le timing de votre adversaire, vous permettant de le toucher. C'est particulièrement utile contre un adversaire fatigué.

Alternativement, on peut utiliser une combinaison feinte-puis-frappe. Le premier mouvement est une fausse attaque, puis, lorsque votre adversaire tente de contrer, vous le frappez avec votre deuxième mouvement.

Si vous faites varier votre cadence dans une combinaison, il est toujours préférable de terminer par un mouvement rapide.

Vous pouvez répéter une combinaison pour que votre adversaire s'y attende, puis la changer soudainement pour le prendre au dépourvu.

## **Triples**

Les combinaisons composées de trois mouvements offensifs sont courantes. Il est habituel de faire les deux premières frappes pour abaisser la garde de votre adversaire afin que la troisième puisse le toucher.

Lorsque votre dernier coup est porté au même endroit que le premier, cela s'appelle un triple de sécurité. Par exemple, vous pouvez utiliser une feinte pour ouvrir la ligne basse de votre adversaire et la suivre avec un coup au corps, un coup à la tête et un autre coup au corps.

## **Niveaux d'attaque**

Les niveaux d'attaque font référence aux hauteurs auxquelles vous attaquez. C'est une bonne pratique de varier les niveaux, car la variation est plus difficile à défendre pour votre adversaire.

Par exemple, si vous lancez trois coups de poing à la tête, vous faites toutes les frappes sur un seul niveau. Votre adversaire n'a pas besoin de bouger beaucoup pour se défendre. Si vous donnez un coup de pied bas d'abord puis frappez à la tête, vous frappez à deux niveaux. La première frappe crée une ouverture pour la seconde. Celle-ci a de bien meilleures chances de

succès. Un coup de poing au corps suivi d'un coup de poing élevé est également une attaque à deux niveaux. Un coup de pied au genou suivi d'un coup de poing au visage, puis d'un autre coup de poing à l'aine crée une attaque à trois niveaux.

### **Angles d'attaque**

Toutes les frappes arrivent sous certains angles. Par exemple, un direct avant peut venir tout droit ou sous un léger angle. Un crochet arrive par le côté, tandis qu'un uppercut vient du bas. D'autres coups de poing, genoux, coudes, etc. peuvent tous survenir sous différents angles.



L'angle auquel l'attaque intervient dépend de la nature de la frappe, mais également de votre jeu de jambes. Si vous déplacez légèrement votre corps sur le côté, le coup de poing direct arrivera sous un angle différent que si vous faites face à votre adversaire. La raison de faire cela est d'obtenir un angle supérieur, celui où vous faites face à votre cible alors que votre adversaire est désaxé (comme dans l'image précédente).

Être capable d'obtenir un angle supérieur est bien, mais vous devez également être capable de frapper sous n'importe quel angle et de pouvoir

changer de trajectoire pendant l'exécution. Cela s'applique à toutes les attaques, pas seulement aux combinaisons.

Bien qu'il existe des combinaisons communes que beaucoup trouvent bien fonctionnelles, les frappes exactes que vous utilisez, l'ordre dans lequel vous les faites, leurs cibles, etc. ne dépendent que de vous. Tout le monde est différent.

Vous constaterez peut-être que vous êtes naturellement meilleur dans certaines frappes. Expérimentez et trouvez celles que vous pouvez pratiquer le mieux.

Lors de la création de combinaisons, passez d'une jambe à l'autre et variez les hauteurs et les angles d'attaque. Pratiquez également la défense contre les combinaisons.

### **Chapitres connexes:**

- [Création D'ouvertures](#)
- [Parade](#)
- [Timing](#)
- [Direct Long Avant](#)
- [Crochet Court](#)
- [Uppercut](#)

## **DIRECT LONG ARRIÈRE**

Le direct long arrière est plus puissant qu'un direct long avant et il est préférable de l'utiliser comme contre ou dans le cadre d'une combinaison.

Bien qu'il y ait une légère différence, c'est comparable au cross en boxe. En supposant que vous êtes en PG avant droite, faites tourner vos hanches brusquement dans le sens horaire, en pivotant sur la plante de votre pied gauche. Tandis que votre poids corporel se déplace vers l'avant, levez votre main avant pour protéger votre visage.

Le coup de poing est lancé directement devant votre nez et frappe votre cible avec un jeté de votre épaule arrière, de préférence sur le côté de la mâchoire de votre adversaire. Pour maximiser la force derrière le coup de poing, utilisez pleinement l'élan et projetez votre corps derrière le coup de poing. N'oubliez pas de jeter, pas de pousser.



**Combinaison un-deux**

La combinaison un-deux est une combinaison de boxe fondamentale qui utilise le jab (1) pour placer l'adversaire/vous mettre à portée, puis un cross (2) comme coup principal.

N'importe quel direct avant suivi d'un direct arrière peut produire une combinaison un-deux efficace. Lancez un avant rapide (jab, direct, frappe des doigts) tout en avançant. Lorsque votre avant revient vers votre corps, lancez un puissant direct arrière.

La combinaison un-deux est bonne à utiliser contre les combattants à longue portée et/ou comme contre-attaque après un jeté en arrière d'évitement.

### **Related Chapters:**

- [Direct Long Avant](#)
- [Contre-attaque](#)
- [Attaque par Combinaison](#)
- [Position de Garde](#)
- [Jab Avant](#)
- [Jab Direct Avant Doigts Pointés](#)
- [Jeté en Arrière](#)

## COUP DE POING CROCHETÉ

Le coup de poing crocheté est une bonne arme à courte portée que vous pouvez utiliser contre un adversaire qui avance, comme suivi (après un avant ou une feinte, par exemple) ou éventuellement comme une frappe initiale et/ou unique lorsque l'occasion se présente, par exemple lorsque votre adversaire ne peut pas s'écarter de la ligne d'attaque.

La puissance du coup de poing crocheté vient du jeu de jambes. N'amenez pas votre main en arrière. C'est inutile et cela trahit votre intention.

À partir d'une PG avant droite, levez votre talon avant et pointez-le vers l'extérieur, et placez votre main arrière haut pour protéger votre visage, votre coude arrière protégeant vos côtes.

Gardez votre bras avant détendu et pivotez rapidement dans le sens antihoraire en déplaçant votre poids vers votre pied arrière. Faites faire à votre bras un mouvement fouetté en avant en suivant l'élan de votre corps.

Gardez votre coude nettement plié pour que votre crochet ne soit pas trop large. Juste avant le contact, rendez votre bras un peu plus rigide du coude aux jointures. Votre poignet ne doit pas être plié ni votre poing tordu.

Le contact se fait avec un poing vertical avec vos phalanges pointant dans la direction de votre frappe. Enfoncez la frappe à travers votre cible et soyez prêt à faire un suivi ou à revenir à la PG.

Le coup de poing crocheté fonctionne mieux avec le jeu de jambes, et le crochet avant vous demandera probablement d'avancer pour atteindre votre adversaire. En raison de l'angle horizontal de cette frappe, tout mouvement latéral de votre part (comme un pas de côté) ou de votre adversaire vers le coup de poing crocheté augmentera son efficacité.

Le coup de poing crocheté avant est également très bon en combat rapproché car il vient en dehors du champ de vision de votre adversaire et peut contourner sa garde.



Cette section a décrit les actions nécessaires pour lancer un coup de poing crocheté avant car il sera utilisé souvent. La méthode est facilement adaptable au coup de poing crocheté arrière, qui peut être employé dans des combats très rapprochés, surtout lorsque vous vous séparez de votre adversaire.

Lorsque vous lancez un coup de poing crocheté sur le corps de votre adversaire, pliez votre genou avant de sorte que votre épaule soit à peu près à la même hauteur que votre cible. Pour y mettre plus de puissance, baissez-vous du côté opposé de la main qui lance le crochet au moment où vous le faites. Le rein peut être une bonne cible pour les crochets de niveau inférieur.



Comme le corps est une cible beaucoup plus grande et moins mobile que la tête, les coups au corps ont plus de chances de réussir que les coups à la tête.

Pour vous défendre contre un coup de poing crocheté en approche, avancez dedans pour qu'il passe autour de votre cou.

### **Chapitres connexes:**

- [Position de Garde](#)
- [Esquive](#)

## ESQUIVE

L'esquive, comme le désaxage, vous permet d'éviter d'être touché tout en restant à portée pour contrer. Elle est utile pour éviter les swings et les crochets.

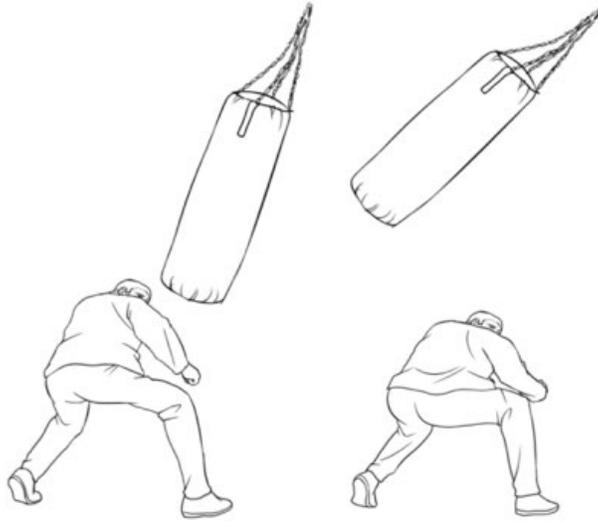
Le désaxage et le jeté en arrière sont pour les directs. L'esquive est pour les swings et les crochets.

Pour esquiver, baissez votre corps vers l'avant à la taille pour que la frappe passe au-dessus de votre tête. Gardez vos yeux sur votre adversaire. Le timing et la conscience corporelle sont très importants. Une esquive trop tôt ou sur une fausse attaque vous rendra vulnérable.

Comme la plupart des mouvements, l'esquive est souvent combinée à d'autres manœuvres, telles que le pas de côté, le contre, l'oscillation, etc.

C'est un cas rare où vous esquivez (ou faites toute autre action d'évitement) sans contrer.

Si vous voulez pratiquer et que vous n'avez pas de partenaire, vous pouvez balancer un sac de boxe et esquiver quand il vient sur vous.



### Chapitres connexes:

- [Désaxage](#)
- [Jeté en Arrière](#)
- [Timing](#)
- [Création D'ouvertures](#)
- [Pas de Côté](#)
- [Contre-attaque](#)
- [Balancement et Oscillation](#)

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

## **BALANCEMENT ET OSCILLATION**

Le balancement et l'oscillation (également connu sous le nom de balancement du corps) sont une autre manœuvre défensive utilisée pour éviter un coup tout en restant à portée de contre-attaque. Il vous permet de glisser par-dessous et d'attaquer pour vous rapprocher, et est bon à utiliser contre des adversaires plus grands. Un crochet est une bonne attaque à contrer.

Le balancement et l'oscillation peuvent être utilisés séparément, mais ils vont généralement de pair. L'idée générale est de se pencher en avant puis de se faufiler sous l'attaque. Faites attention au genou de votre adversaire pendant que vous le faites (utilisez votre bras pour bloquer).

### **Oscillation**

L'oscillation est un mouvement circulaire du haut du corps (tronc et tête) de l'intérieur à l'extérieur et d'un côté à l'autre. Elle est basée sur – et souvent utilisée avec – le désaxage. La détente est la clé d'une oscillation réussie.

### **Oscillation à l'intérieur**

Cela suppose que vous êtes en avant droit avec un adversaire apparié (qui est également en avant droit). Votre adversaire lance un coup de poing. Désaxez-vous vers l'extérieur, puis plongez sous la frappe. Pendant ce temps, maintenez votre garde haute et fermée, et placez votre main droite sur le bras gauche de votre adversaire pour l'empêcher de vous toucher.

### **Oscillation à l'extérieur**

Pour osciller vers l'extérieur, faites simplement le contraire. Désaxez-vous vers l'intérieur et oscillez sous et à l'extérieur de la garde de votre adversaire. Placez votre avant droit sur son épaule gauche pendant que vous le faites.

## **Balancement**

Le balancement fait bouger la tête verticalement. Cela se fait en s'abaissant sous des attaques circulaires comme des crochets. Même au bas du balancement, vous devriez être en mesure de contrer ou d'éviter toutes les attaques droites.

Le balancement direct vers le bas vous rend vulnérable, surtout s'il est répété, c'est pourquoi il est utilisé avec l'oscillation.



## **Chapitre connexe:**

- [Désaxage](#)

## RENOUVELER L'ATTAQUE

Lorsque votre attaque initiale ne parvient pas à atteindre sa cible (échoue, est parée, etc.) et que vous effectuez immédiatement une nouvelle action offensive, on parle de renouvellement de l'attaque. Cela peut être fait en continuant sur la même ligne ou en ramenant votre membre en arrière pour une nouvelle action.

L'attaque renouvelée peut être un coup impulsif lorsque votre attaque initiale échoue, un mouvement impulsif avec un coup raté intentionnel (une feinte suivie d'un direct, par exemple) ou être complètement préméditée après une étude attentive de votre adversaire. Cette dernière a plus de chances de succès que la première.

Renouveler votre attaque est utile contre ceux qui :

- Reculent sur votre attaque.
- Sont déséquilibrés lors de leur défense.
- Laissent des ouvertures en battant en retraite.
- Hésitent ou ripostent lentement.
- Tirent leurs membres vers l'arrière lorsque vous frappez.

Il est préférable de diriger votre nouvelle attaque sur une cible proche lorsque vous avancez. Cela maintiendra votre adversaire en déséquilibre à la fois mentalement et physiquement.

Lorsque vous vous battez contre des combattants qui avancent continuellement et/ou utilisent des attaques renouvelées, gardez vos distances mais ne vous contentez pas de battre en retraite, car c'est leur plan. Avancer au bon moment (étudier votre adversaire) bouleversera son attitude et son rythme.



## DIRECT COURT AVANT

Le direct court avant n'est pas réputé comme un puissant coup de poing, mais un direct solide au plexus solaire a le potentiel d'achever un combat. Il peut également être utilisé efficacement pour abattre la garde de votre adversaire et ouvrir d'autres cibles.

Une autre option consiste à attendre que votre adversaire mène, puis à lancer un coup rapide au corps lorsque l'ouverture est créée.

Depuis la PG, laissez votre garde arrière en place et baissez votre corps en avançant. Placez votre menton contre votre épaule avant. La majeure partie de votre poids sera transférée à votre jambe avant lorsque vous enfoncez votre poing dans votre cible.



### Chapitres connexes:

- [Direct Long Avant](#)
- [Position de Garde](#)



## DIRECT COURT ARRIÈRE

Le direct court arrière est un coup de poing puissant et extrêmement utile. Il est bien utilisé en combinaison, comme contre, après une feinte, pour faire baisser la garde de votre adversaire, etc.

Il est extrêmement utile contre un adversaire dans une position non appariée, est efficace contre les combattants de grande taille et est bon à utiliser contre ceux qui gardent leur main arrière haute lorsqu'ils lancent un avant.

Depuis la PG, abaissez-vous. En vous baissant, votre main avant deviendra votre garde. Pivotez sur votre pied arrière et déplacez votre poids sur votre jambe avant en projetant votre poing arrière droit dans votre cible. Pour augmenter la puissance, déplacez-vous légèrement sur votre côté avant pendant que vous frappez.

En revenant à la PG, gardez votre épaule avant levée pour vous protéger du contre de votre adversaire.



Maintenant que vous avez un arsenal correct, entraînez-vous en lançant plusieurs coups de poing puissants sur le sac de boxe. Lancez-les simplement l'un après l'autre, en alternant les côtés (gauche, droite, gauche, droite, etc.) en succession rapide.

### **Chapitres connexes:**

- [Attaque par Combinaison](#)
- [Contre-attaque](#)
- [Création D'ouvertures](#)
- [Position de Garde](#)

[OceanofPDF.com](#)

## UPPERCUT

Utilisé à courte portée, l'uppercut est très efficace contre les charges sauvages de style tête baissée-mains battantes. Cela peut être fait avec l'avant ou l'arrière.

Gardez les genoux pliés avant de frapper. Lorsque vous lancez le coup de poing, utilisez un mouvement de pelletage vers le haut, la paume fermée face à vous.

Redressez vos jambes lorsque vous engagez votre cible, en déplaçant votre poids vers la jambe opposée à la main que vous utilisez pour frapper. Par exemple, si vous frappez avec votre avant, déplacez votre poids sur votre jambe arrière. Lorsque vous touchez, montez sur vos orteils et penchez-vous un peu en arrière. Utilisez votre autre main pour vous protéger des contres.



Les crochets, les directs courts arrière et les uppercuts sont les principaux coups de poing utilisés dans les combats rapprochés.

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

## ROULEMENT

Rouler signifie déplacer votre corps sur une frappe entrante afin de le rendre inefficace.

Par exemple, si la frappe vient directement sur vous, reculez (un jeté en arrière). S'il s'agit d'un crochet, bougez du côté opposé à celui d'où vient le crochet.

### **Roulement d'épaule**

Le roulement d'épaule vous permet de vous détourner d'un coup de poing, puis de rendre un direct. Lorsque le coup de poing arrive, il vous suffit de tourner votre corps pour que votre épaule le dévie.

Les images ci-dessous montrent un exercice de roulement d'épaule. Votre partenaire lance un direct arrière qui roule sur votre épaule.



Ensuite, vous rendez le même coup de poing. Vous continuez à faire cela d'avant en arrière.



### Chapitres connexes:

- [Jeté en Arrière](#)
- [Direct long Arrière](#)

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

## CROCHET COURT

Un crochet court est un type de crochet coudé qui est lancé à l'intérieur de la garde de votre adversaire. C'est l'une des frappes les plus courtes, mais elle a un impact énorme lorsqu'elle est effectuée correctement. Il vous protège également mieux que le crochet standard. Le crochet court est bon à utiliser contre quelqu'un qui essaie de vous bloquer dans ses bras.

Lorsque vous lancez un crochet court de votre main avant, rentrez d'abord votre coude avant près de votre corps. Si vous visez le corps de votre adversaire, votre coude sera contre vos hanches. Si vous visez sa tête, tenez votre coude contre vos côtes inférieures.

Tenez votre main avant de sorte que votre paume soit tournée vers le haut à un angle d'environ 45°. Cet angle de main permettra à vos jointures de frapper correctement votre cible.

En supposant que vous soyez en avant droit, tournez brusquement votre corps sur votre gauche pour envoyer votre poing dans la cible. Cette image montre la frappe depuis un avant gauche.



Le crochet court peut également être effectué de votre arrière de la même manière.

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

## CROCHET VERTICAL

Le crochet vertical est utile comme défense contre le crochet d'un adversaire et vous permet de frapper votre propre coup en même temps.

Lorsque votre adversaire lance son crochet, votre coup de poing monte à l'intérieur de son crochet.



Il fait ensuite un arc pour entrer en contact avec votre cible. Déplacez votre poids sur votre jambe avant pendant que l'action.



Quand votre frappe survient, elle dévie la sienne. Plus votre adversaire frappe fort, plus il sera touché.

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

## **ATTAQUE D'IMMOBILISATION**

Une attaque d'immobilisation (AI), également appelée attaque d'immobilisation de la main (AIM), consiste à empêcher votre adversaire de bouger une partie de son corps, puis d'attaquer dans l'ouverture qui est créée. Elle force une ouverture et vous protège également de la (des) partie(s) du corps que vous immobilisez.

L'immobilisation peut se faire de différentes manières, telles que la tenue, la saisie, le blocage, le piégeage, etc. Dans ce livre, le terme piégeage est parfois utilisé pour décrire tous les types d'immobilisation.

Une AI peut être instinctive (rendue possible avec des exercices de piégeage tels que le Chi Sao) ou planifiée/mise en place, et elle peut être effectuée seule ou dans le cadre d'une combinaison.

Une AI de base serait de bloquer d'une main le bras de votre adversaire pendant que votre bras libre frappe.

Idéalement, vous voulez aussi être hors de portée de sa main libre pendant que vous frappez, ou peut-être bloquer ses deux mains avec l'une des vôtres.



Dans l'image ci-dessous, l'homme immobilise le bras de la femme en le saisissant.

Il l'attire ensuite à lui tout en frappant d'un revers.



Dans ce dernier exemple, le bras est tenu et un coup de pied crocheté est lancé à son aine.



L'immobilisation ne se limite pas aux mains. Bras à jambe, jambe à jambe, la tête, les cheveux, etc., toutes ces immobilisations sont possibles.

Une attache, c'est saisir la main de votre adversaire et la diriger en diagonale à travers son corps dans une ligne de haut en bas, de haut à droite à bas à gauche, par exemple.

Un croisé, c'est lorsque la main est dirigée de haut en bas du même côté (de haut en bas à droite ou à gauche). Cela ne se fait PAS de bas en haut.

Un enveloppement, c'est diriger la main dans un mouvement circulaire complet. Le contact n'est pas perdu et il se termine sur la même ligne. Il s'agit essentiellement d'une parade circulaire, bonne à utiliser contre ceux qui aiment feindre.

La pression, c'est presser la main de votre adversaire.

### **Chapitres connexes:**

- [Chi Sao](#)
- [Attaque par Combinaison](#)

- Revers
- Coup de Pied Crocheté
- Parade

*OceanofPDF.com*

## CHI SAO

Le Chi Sao est un exercice qui aide à développer la sensibilité nécessaire au piégeage instinctif et à maîtriser l'énergie qui circule (chi).

Il augmente également l'équilibre corporel et favorise le relâchement des bras et du corps.

Pour montrer comment pratiquer l'exercice de base du Chi Sao, les deux premiers chapitres de *Pratiquer le Chi Sao* de Sam Fury sont inclus dans ce livre.

[www.SFNonfictionbooks.com/Foreign-Language-Books](http://www.SFNonfictionbooks.com/Foreign-Language-Books)

Voici un extrait direct qui démontre la version Wing Chun du Chi Sao.

Après l'extrait, vous trouverez des instructions supplémentaires sur la façon dont Bruce a adapté la position des pieds pour le Jeet Kune Do.



### **Positions des mains**

Il existe trois positions de main principales dans le Chi Sao.

Ce sont le Tan Sao (blocage paume en l'air/Taun Sao), le Bong Sau (blocage bras en aile/Bon Sao) et le Fook Sao (blocage bras en pont/Fok Sao/Fuk Sao).

Pratiquez chacune de ces positions de main séparément et passez de l'une à l'autre.

## **Tan Sao**

Le Tan Sao est utilisé pour limiter la capacité de l'adversaire à porter un coup direct.

Faites-le avancer depuis le centre de votre corps en un léger mouvement vers le haut.



Assurez-vous de ce qui suit :

- Votre paume est ouverte, assez plate et tournée vers le ciel.
- Le coude fait un angle d'environ 30°.
- L'ensemble du bras est à peu près vers votre ligne médiane.

## **Bong Sau**

Le Bong Sau est utilisé pour rediriger l'attaque de l'adversaire vers une position neutre. Il est préférable de l'utiliser lorsque vous êtes déjà en contact avec le bras de l'adversaire.



Assurez-vous de ce qui suit :

- Le coude est pointé droit et légèrement vers l'intérieur.
- L'avant-bras est incliné selon une pente de  $45^\circ$  vers la ligne centrale.
- L'avant-bras est également incliné à  $45^\circ$  vers l'avant.
- Le poignet est dans la ligne médiane.
- Le coude est plus haut que le poignet.
- La main/les doigts continuent dans la même direction que l'avant-bras.
- Le haut du bras forme une ligne assez droite, pointant vers l'avant.
- L'angle du coude est légèrement supérieur à  $90^\circ$ .

## **Fook Sao**

Cette position défensive est placée sur le bras de votre adversaire. Le positionnement exact est ajusté pour s'adapter à la situation et est souvent décrit comme haut ou bas.



Assurez-vous de ce qui suit :

- Le coude est à environ quinze à vingt centimètres du corps et forme un angle vers le centre de votre corps.
- L'avant-bras est orienté vers le haut avec la main ouverte et les doigts repliés vers le poignet.

### **Dan Chi Sao**

Les mouvements de cet exercice ne doivent pas être exécutés avec l'intention de frapper. Ils sont destinés à enseigner la sensation de mouvement et, au début, ils doivent être exécutés en douceur.

Contrairement à son nom, ce sont les avant-bras qui « collent », pas les mains. Ils restent en contact tout au long de l'exercice.

Le bras droit de P1 est en Tan Sao. P2 adopte le Fook Sao, son bras gauche au-dessus du bras de P1. Il presse ensuite son coude vers l'intérieur, vers sa ligne médiane. Les deux exercent une légère pression vers l'avant.

En un seul mouvement, P1 utilise le Tan Sao pour guider le bras gauche de P2 hors de la ligne médiane, puis tente de frapper avec la même main.

P2 se défend en abaissant son coude vers l'intérieur.



P2 tente de frapper le visage de P1. P1 se défend avec le Bong Sao. P1 et P2 reviennent à la position de départ. Ils répètent l'exercice.



### **Double Dan Chi Sao**

C'est la même chose que le Dan Chi Sao, mais avec la main libre de P1 dans un Fook Sao bas sur le Tan Sao de P2. Cette position ne change pas, tandis que P1 exécute le Dan Chi Sao normalement avec l'autre main. À la fin d'un tour complet, changez de bras. Pratiquez jusqu'à ce que le changement entre les bras se fasse sans heurt.

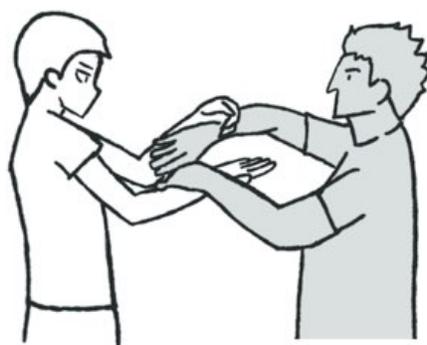
## Luk Sao

Le Luk Sao est la base du Chi Sao. Pratiquez-le seul jusqu'à ce qu'il soit fluide avant d'incorporer des exercices d'attaque et de défense. Tout au long du mouvement, gardez vos épaules détendues et appliquez une légère pression vers l'avant.

**Remarque:** Si la position de vos mains est correcte, la pression vers l'avant sera maintenue automatiquement. Si votre adversaire supprime la pression adverse, votre main frappera en avant par réflexe.

Le Luk Sao est essentiellement un mouvement entre deux positions : du Bong Sao et du Fook Sao bas au Fook Sao haut et au Tan Sao. La main droite de P1 est en Tan Sao. La main droite de P2 est en Bong Sao. Leurs deux bras gauches sont en position Fook Sao, situés au-dessus des bras opposés de leurs partenaires (droite à gauche, gauche à droite).

Le Fook Sao de P1 est en position haute, tandis que celui de P2 est bas. Les coudes des bras avec lesquels ils exécutent le Fook Sao doivent être constamment enfoncés dans la ligne médiane.



P1 fait pivoter son coude droit vers le haut, en gardant le poignet vers sa ligne médiane. Alors que son coude monte à la hauteur des épaules, son avant-bras retombe dans le Bong Sao. Sa main gauche reste dans le Fook

Sao tout au long du mouvement, mais se déplace vers une position basse. Gardez le coude bas sur le Fook Sao ou la pression vers l'avant sera perdue.

Comme P1 fait ce qui précède, P2 ramène son Bong Sao dans le Tan Sao. Alors que son Bong Sao tombe, il déplace son poignet vers l'extérieur et le coude s'abaisse dans sa position rentrée de Tan Sao. Alors que son Bong Sao s'installe dans un Tan Sao, son Fook Sao passe de bas en haut tout en restant en contact avec le Bong Sao droit de P1.



Ils inversent ensuite le mouvement et reviennent à la position de départ.

Tout cela se fait de manière fluide et il est important de le faire avec intention. Tournez et poussez pour verrouiller les mains. Soyez tendu mais flexible.

Tous les exercices décrits à partir de maintenant commencent en Luk Sao, sauf indication contraire. Lorsque des explications sont données sur le moment de lancer une séquence d'exercice à partir du Luk Sao, les termes « point/position haut ou bas » sont utilisés.

Cela ne signifie pas que le mouvement doit être démarré au point le plus haut ou le plus bas. Le point exact où commencer une technique est impossible à définir. Avec de la pratique, vous découvrirez le meilleur timing.



Dans la version Wing Chun du Chi Sao ci-dessus, les deux pratiquants se tiennent les pieds parallèles. Vous pouvez ajuster les pieds pour obtenir une «quasi-PG» en mettant un pied en avant. Cette position donnera un meilleur équilibre et une meilleure structure.



### **Chi Sao - Lap Sau**

Cette séquence montre comment appliquer la technique de saisie (Lap Sau) tout en faisant le Chi Sao.

Lorsque vos mains sont les plus proches l'une de l'autre, utilisez votre main arrière pour saisir le bras de votre adversaire.



Tirez le bras de votre adversaire sur son autre bras et bloquez-le pendant que vous faites un revers avec votre avant.



Votre traction attire également votre adversaire dans votre frappe pour plus de puissance. Dans un vrai combat, vous ne ferez pas le Chi Sao. Voici l'une des nombreuses façons dont le Lap Sau peut être adapté à une situation plus réaliste.

Lorsque votre adversaire avance avec un direct long, utilisez un coup de pied d'arrêt en conjonction avec une parade. Votre parade se transformera en une saisie Lap Sau.

Attirez votre adversaire pendant que vous lancez votre propre direct.



## Chi Sao – Phon Sau

Cette séquence montre comment appliquer la technique de piègeage (Phon Sau) tout en faisant le Chi Sao.

Pendant le Chi Sao, lorsque vous sentez que l'énergie de votre partenaire est perturbée, lancez le Phon Sau. Au bon moment, désengagez-vous du Chi Sao et amenez une de vos mains sur les deux mains de votre partenaire. Bloquez ses mains et utilisez votre autre main pour frapper.



## Chapitres connexes:

- [Timing](#)
- [Revers](#)

- Coups de pied d'arrêt
- Parade

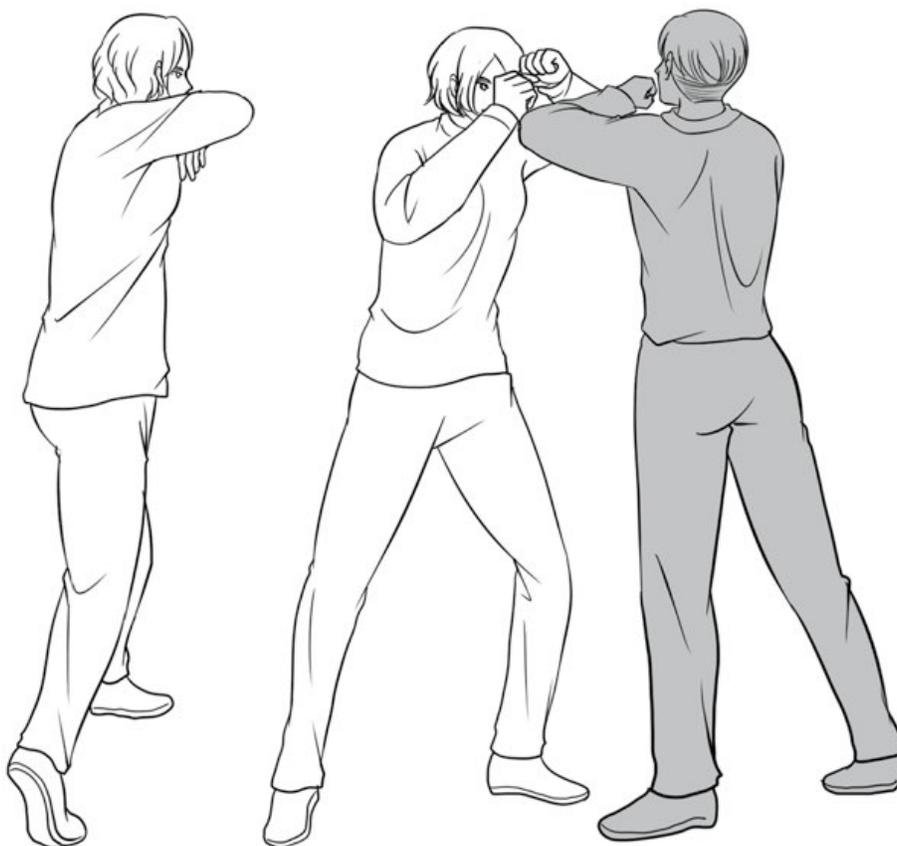
*OceanofPDF.com*

## COUDES ET GENOUX

Les coudes et les genoux sont rapides et puissants pour mettre fin à un combat. En effet, ils sont plus durs et moins fragiles que les os de la main, et les coups avec eux peuvent être portés avec beaucoup plus de force.

### Coudes

À partir de la PG, tournez brusquement votre hanche et pivotez sur la plante de votre pied (du même côté du coude avec lequel vous frappez). Dirigez et jetez votre coude au visage de votre adversaire, de préférence dans sa mâchoire.



Votre main doit rester ouverte pour exposer l'os. Gardez votre coude près de votre corps et votre bras lâche jusqu'au dernier moment. Votre poignet doit rester mou. Comme dans toutes les frappes, la puissance vient du sol et du pivot dans vos hanches.

Les coudes peuvent entrer sous différents angles.



Pour plus de puissance, attrapez votre adversaire et enfoncez sa tête dans votre coude pendant que vous frappez.



## Les genoux

Les genoux peuvent entrer en contact sous différents angles.

Tirez les cheveux/la tête/les oreilles de votre adversaire vers le bas et levez votre genou contre son visage.

Pointez votre pied et vos orteils vers le bas pour vous protéger.

Tendez vos hanches et montez sur vos orteils pour augmenter la force. Faites quelques frappes consécutives pour plus de dégâts.

Un coup de genou à l'aine est également très efficace. Si nécessaire, tenez les épaules de votre adversaire.



### Chapitre connexe:

- [Position de Garde](#)



## PRESSING

Appuyer sur votre adversaire est un bon moyen de le maintenir en déséquilibre. Cela se fait en bousculant votre adversaire pour qu'il ne puisse pas attaquer. Vous pouvez attaquer lorsque des ouvertures sont créées. Cela fonctionne même bien si vous êtes plus lourd que votre adversaire.

Le pressing consiste essentiellement à pousser continuellement votre adversaire en utilisant vos hanches et vos épaules pour appliquer de la force. Transférez votre poids sur votre pied avant et utilisez le pas de progression pour appuyer sur lui/elle. Utilisez vos mains et votre corps pour piéger votre adversaire, puis frappez dès que l'occasion se présente.



### Chapitres connexes:

- [Glissement](#)



## **SCÉNARIOS D'AUTODÉFENSE/ENTRAÎNEMENT INSTINCTIF**

Les arts martiaux possèdent souvent des moyens spécifiques de gérer certaines situations, auxquelles les élèves s'exercent. Cela peut être un excellent moyen d'entraîner la mémoire musculaire, donc si cette situation particulière se produit, les mouvements sont automatiques. Le problème est que ces mouvements reposent souvent sur des conditions spécifiques à la situation, mais dans la réalité, il existe de nombreuses variables et tout le monde est différent. Ce qui peut marcher pour vous peut ne pas marcher pour moi.

Avec un entraînement instinctif, vous vous entraînez à réagir rapidement à tous types de situations, plutôt qu'à réagir d'une manière particulière à une situation donnée.

Souvent, la meilleure façon de gérer tout scénario d'attaque-surprise/d'autodéfense est d'utiliser une simple frappe sur une cible principale, comme un coup de doigts dans les yeux ou un coup de pied à l'aine (par opposition aux manœuvres d'évasion compliquées, aux verrous articulaires, etc.). Cette frappe initiale vous donnera du temps et de la distance pour que vous puissiez continuer à vous battre normalement. Dans certains cas, vous n'aurez peut être pas besoin de plus pour mettre fin à la mauvaise rencontre.

### **Usage de la force**

Combattre un attaquant qui tente de vous faire du mal est différent d'une séance de sparring ou d'une bagarre avec votre ami. Différentes situations nécessitent différents degrés de force. C'est à vous de décider.

Dans une situation potentiellement mortelle, tous les coups sont permis. N'oubliez pas les coups de tête, les talons arrière, les cheveux tirés, les morsures, etc.

Faites ce qu'il faut pour vous échapper, mais sachez que vos actions ont des conséquences. Si vous allez trop loin, vous pourriez avoir des démêlés avec la justice.

## **Conscience**

En étant constamment conscient de votre environnement, vous pouvez éviter d'être surpris. Cela peut être difficile pour ceux qui ont l'habitude d'avoir la tête dans les nuages, mais si vous vous rappelez sans cesse de remarquer votre environnement, cela deviendra bientôt une seconde nature.

Avoir une vision périphérique large augmentera votre capacité à percevoir ce qui se passe autour de vous. Pour améliorer votre vision périphérique, concentrez-vous sur un point de repère au loin, par exemple un grand bâtiment. Continuez à regarder le point de repère, mais au lieu de vous concentrer sur ce point, ouvrez votre champ de vision et remarquez tout ce que vous pouvez des coins de vos yeux.

## **Attitude**

Lorsque vous serez capable de rester détendu dans des situations tendues, vous ferez de meilleurs choix et pourrez réagir plus rapidement. Paniquer n'est jamais bon.

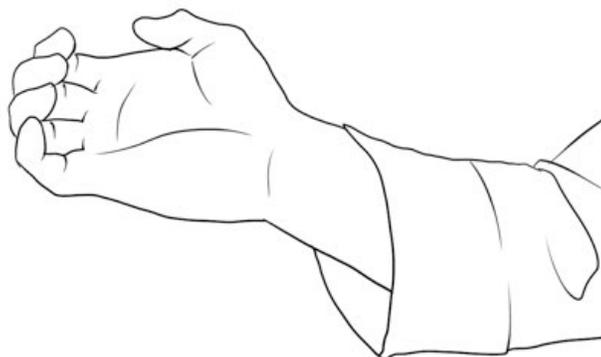
Remarquez les moments où vous êtes détendu. Entraînez-vous à reproduire cette sensation de détente tout au long de la journée, surtout lorsque vous vous sentez stressé.

Être capable de se détendre est bien, mais seule une pratique constante vous permettra de développer la confiance en vos capacités. C'est particulièrement vrai s'il s'agit d'assaillants armés et/ou multiples. La dernière chose que vous voulez faire est de vous figer.

### **Talon de la paume**

Le talon de la paume est une bonne arme de frappe en autodéfense, en particulier à la tête où il y a beaucoup d'os durs qui peuvent endommager vos jointures. Dans la plupart des cas, il peut remplacer le poing sans guère de variations nécessaires.

Assurez-vous que c'est le talon de votre paume qui entre en contact.



### **Scénarios d'entraînement instinctifs**

Demandez à un partenaire d'entraînement de vous attaquer au hasard. Réagissez avec l'objectif de l'éliminer le plus rapidement possible.

Voici une liste de situations aléatoires contre lesquelles vous pouvez réagir. Il y en a peut-être d'autres auxquelles vous pensez. Le cas échéant, pratiquez sous tous les angles et variations (avant, latéral, arrière) et à partir

de différentes positions (au sol, assis, etc.). Certaines variantes suggérées sont indiquées entre parenthèses.

### **Scénarios courants**

- Saisie des bras (simple, double)
- Blocages des bras (nombreuses variantes)
- Serrages (bras libres, bras bloqués, levés)

Une défense de base contre quelqu'un qui vous attrape par-derrière est de relâcher suffisamment sa prise pour lui faire face, d'attaquer agressivement, puis de vous échapper dès que vous le pouvez.

- Saisie de la ceinture
- Saisie de la poitrine (avec un coup de poing)
- Étranglement

Lorsque vous êtes étranglé, la protection de vos voies respiratoires est primordiale. Attrapez le bras de votre adversaire avec vos deux mains et secouez-le aussi fort que possible. Rentrez votre menton dans l'espace que vous créez et pointez-le vers son coude. À partir de là, travaillez pour desserrer son emprise et attaquez comme vous le pouvez. Mordez, pliez ses doigts, donnez des coups de pied, attaquez son aine, etc. Baisser votre menton est une bonne prévention contre l'étranglement.

- Demi ou Full Nelson
- Cravates
- Piétinement
- Tacles
- Saisie des poignets (simple, double)

- Blocages des poignets (nombreuses variantes)

### **Assaillants multiples**

- Approchés sous plusieurs angles
- Retenus de diverses manières et attaqués

Face à plusieurs adversaires, la menace augmente de façon exponentielle. Restez debout et utilisez votre environnement pour créer une situation où vous ne faites face qu'à un seul adversaire à la fois. Faites en sorte qu'ils se gênent mutuellement.

### **Assaillant armé**

- Swings/volées, projections
- Club
- Couteau
- Bâton

Face à un adversaire armé, faites de votre mieux pour garder vos distances. Essayez de placer des objets fixes entre vous et votre agresseur. Lorsque votre adversaire frappe, sortez de la ligne d'attaque et/ou redirigez l'arme loin de vous. Sécurisez l'arme et/ou le membre qui tient l'arme. Attaquez fort et désarmez-le. Mordez-le, bloquez-lui le bras, etc.

### **Défense contre les armes à feu**

L'action que vous décidez d'entreprendre face à une arme à feu (soumission, fuite, désarmement) dépendra de vous et de la situation. Il est

généralement préférable de se soumettre, surtout si les demandes de l'attaquant sont purement matérialistes.

Il est difficile de viser avec précision avec une arme de poing si la cible est à plus de 10 mètres, surtout si elle se déplace de manière erratique. Si l'assaillant a un fusil de chasse ou une carabine, sa capacité à tirer avec précision augmente.

Si vous décidez de courir, soyez erratique dans vos mouvements. Tournez et zigzaguez, par exemple.

Si vous êtes à portée de main, saisissez l'arme tout en restant hors de la ligne de tir. Écartez-la de vous et tournez-la vers votre agresseur.

### **Chapitre connexe:**

- [Sparring](#)

[OceanofPDF.com](#)

## **ATTAQUE INDIRECTE PROGRESSIVE**

Une attaque indirecte progressive (AIP) est une attaque dans laquelle vous créez une ouverture et effectuez votre frappe réelle sans ramener votre membre.

Lorsque vous frappez d'un seul mouvement vers l'avant sans aucune feinte ou autre fausse attaque, c'est une AAS.

Lorsque vous feignez puis frappez en deux mouvements, comme déplacer votre membre vers l'arrière ou frapper avec un membre différent, vous utilisez une APC (dans cet exemple, la combinaison est une feinte suivie d'une attaque angulaire simple).

Dans une AIP, vous feignez de créer l'ouverture, puis vous décalez les lignes pour frapper l'ouverture. Le but de la feinte est de susciter une réponse et de casser la distance, d'où le mot « progressif » (vous progressez vers votre cible). Elle dissimule votre fente en avant. Cette fente doit couvrir au moins la moitié de la distance entre vous et votre adversaire.

L'attaque est indirecte car vous changez de ligne, par opposition à une AAS (également appelée attaque directe simple) qui vise directement la cible.

Lorsque vous feintez, votre adversaire se déplace pour se défendre. Tandis que son mouvement défensif (blocage, parade, etc.) se dirige vers votre feinte, changez de ligne pour votre attaque réelle (avec un petit mouvement circulaire, par exemple). Cela s'appelle un désengagement parce que vous vous désengagez de la ligne d'attaque (lorsque votre membre rencontre le membre de votre adversaire, c'est un engagement). Votre désengagement doit passer très près de la main de votre adversaire, mais il doit rester en avance sur l'action défensive. Sauf dans de rares cas, rendez ce mouvement aussi petit que possible.

Votre deuxième mouvement (votre véritable attaque) ne se produit généralement que dans la seconde moitié de la distance. Votre feinte est dans la première et elle doit être suffisamment longue pour permettre à votre adversaire d'agir en conséquence.

Un exemple d'AIP est de lancer une feinte avant basse à l'aine. Lorsque votre adversaire baisse sa garde, vous redressez vos jambes et frappez sa tête.

Lorsque vous vous battez contre quelqu'un qui se désengage habituellement, feignez votre préparation puis utilisez une attaque d'immobilisation.

### **Chapitres connexes:**

- [Création D'ouvertures](#)
- [Attaque Angulaire Simple](#)
- [Parade](#)
- [Attaque D'immobilisation](#)

[OceanofPDF.com](#)

## ATTAQUE PAR FAUSSE OUVERTURE

Une attaque par fausse ouverture (AFO) est lorsque vous incitez votre adversaire à effectuer une attaque que vous pouvez ensuite intercepter ou contrer.

L'ouverture peut être faite de trois manières :

1. En exposant une cible. Par exemple, baissez votre garde et lorsque votre adversaire attaque votre tête, frappez-le bas.
2. En effectuant une fausse attaque ou une autre action qui incite un contre. Feignez une attaque que votre adversaire pare et riposte, puis contrez sur la riposte.
3. En vous rapprochant de votre adversaire pour « forcer » une attaque. Par exemple, avancez à portée de frappe de votre adversaire, et quand il frappe, utilisez un coup d'arrêt.

Pour une attaque par fausse ouverture, il est préférable d'attendre que votre adversaire mène car cela vous donne une meilleure idée de ce qu'il prévoit de faire et comment vous pouvez contrer sa réaction probable à votre fausse ouverture.

Lorsque vous contrez le contre d'un adversaire, comme dans l'exemple de la deuxième façon de faire une ouverture, cela s'appelle un contretemps. Le contretemps peut également être appliqué à un coup d'arrêt. Vous esquissez le coup d'arrêt avec l'intention de le dévier puis de le contrer.

### Chapitres connexes:

- [Création D'ouvertures](#)

- Coup D'arrêt

OceanofPDF.com

## BATTEMENT

Lorsque vous vous battez contre un adversaire rapide qui ne se laisse pas prendre par les feintes, vous pouvez utiliser le battement.

Un battement (à ne pas confondre avec le demi-temps en rythme cassé) est lorsque vous frappez la main de votre adversaire (ou aussi près que possible) avec votre main. Voici quelques exemples d'utilisation du battement :

- Forcer une ouverture (frapper sa main sur le côté). Rendez votre mouvement net et rapide. Une attaque d'immobilisation constitue un bon suivi, tout comme le renouvellement de l'attaque ou d'autres attaques par combinaison.
- En tant que partie feinte d'une attaque indirecte. Rendez vos mouvements vifs et légers pour pouvoir passer rapidement sa main.
- Pour une fausse ouverture. Rendez votre mouvement léger et pas si rapide. Souvent, votre adversaire va riposter ou peut-être essaiera-t-il d'attaquer sur le demi-temps.

### Chapitres connexes:

- [Timing](#)
- [Attaque D'immobilisation](#)
- [Renouveler L'attaque](#)
- [Attaque par Combinaison](#)

## COUP DE PIED RETOURNÉ

Le coup de pied retourné peut être utile contre un adversaire qui se précipite vers vous, mais il vous oblige à vous placer momentanément dos à votre adversaire, ce qui signifie également que vous quitterez votre cible des yeux.

Il est préférable de l'utiliser comme contre surprise contre un combattant agressif qui attaque en ligne droite sans se jeter sur vous. Il est dangereux de l'employer contre des adversaires défensifs, car ils sont plus susceptibles d'en profiter lorsque vous avez le dos tourné.

Le coup de pied retourné est plus difficile à maîtriser que les autres coups de pied, mais c'est peut-être le seul avec lequel vous pouvez surprendre un combattant expérimenté.

En supposant que vous êtes en PG avant droite, tenez-vous à environ une longueur de jambe de votre cible et ajustez votre pied avant pour commencer la rotation.



Pivotez sur la plante de votre pied droit, puis faites pivoter rapidement votre corps. Gardez vos yeux sur votre adversaire le plus longtemps possible et imaginez l'endroit que vous visez dans votre esprit pendant que vous tournez.

En terminant la rotation, projetez votre pied droit dans la cible en utilisant le même fouet des hanches et jetez le pied au contact. Frappez l'avant de votre cible de la même manière qu'un coup de pied latéral.



Le balayage de la main décrit dans la leçon sur la ruée (sous l'en-tête Ruée en avant avec coup de pied latéral) peut être utilisé pour distraire votre adversaire afin que vous puissiez exécuter le coup de pied retourné.

La meilleure façon de pratiquer le coup de pied retourné est dans l'air, puis sur un sac lourd.

### Chapitres connexes :

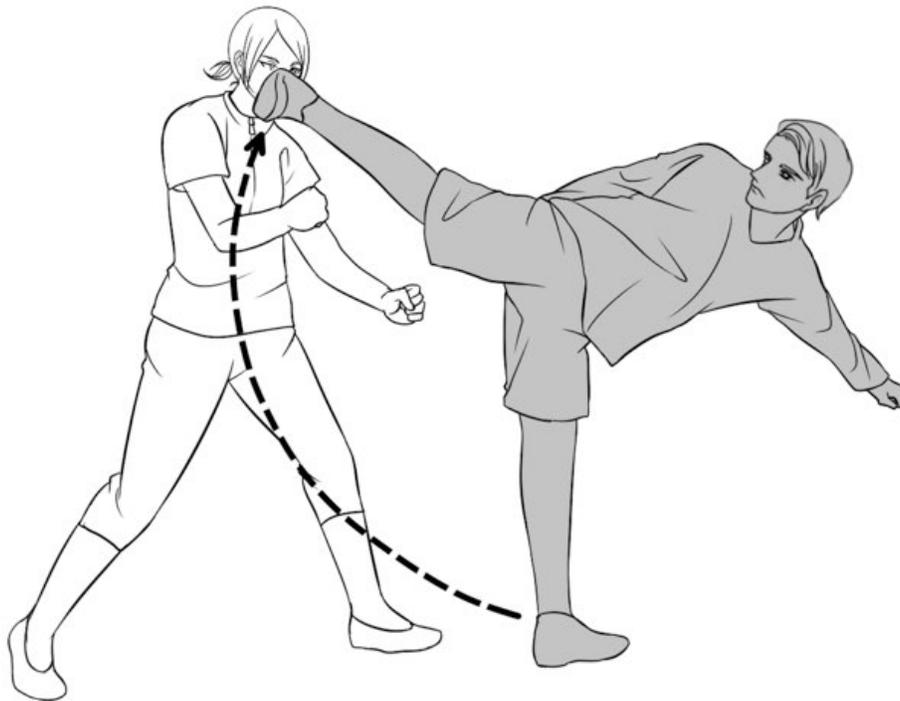
- [Position de Garde](#)
- [Ruée](#)



## COUP DE PIED EN BALAYAGE

Le coup de pied en balayage est rarement utilisé car c'est un coup de pied haut qui peut être attrapé par un combattant expérimenté. De plus, il n'est pas très puissant et il faut être assez souple pour le pratiquer. Ces éléments combinés font que le jeu n'en vaut pas la chandelle dans la plupart des cas. Cependant, c'est utile contre quelqu'un qui laisse son pied avant haut en attaquant.

Ce coup de pied est initié avec une avance rapide, de la même manière qu'un coup de pied crocheté. En supposant que vous êtes en avant droit, lorsque vous lancez le coup de pied, votre pied se déplacera verticalement vers le haut, puis avec un petit arc de gauche à droite en haut du mouvement. Touchez votre cible en utilisant le talon et le bord extérieur de votre pied.



## Chapitre connexe :

- [Coup de Pied Crocheté](#)

[OceanofPDF.com](#)

## LES RÉFÉRENCES

Cheung, W. (1852). *Dynamic Chi Sao by William Cheung*. Unique Publications.

DeMile, J. (1977). *Tao of Wing Chun Do, Vol. 2: Bruce Lee's Chi Sao*. Tao of Wing Chun Do.

Gutierrez, V. (2009). *WingTsun. Chi Sao II*. Sportimex.

Lee, B. (2008). *Bruce Lee's Fighting Method*. Black Belt Communications.

Lee, B. (2011). *Tao of Jeet Kune Do: Expanded Edition*. Black Belt Communications.

Tucci, R. *Jeet Kune Do 1 - Intro to Jun Fan Kung Fu*. ESPY-TV Martial Art Videos.

Yimm Lee, J. (1972). *Wing Chun Kung-Fu*. Ohara Publications.

[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)

## À PROPOS DE L'AUTEUR



Sam Fury est passionné par l'entraînement à la survie, à l'évasion, à la résistance et à la fuite (SERF) depuis son enfance en Australie.

Cela l'a conduit à des années d'entraînement et de carrière dans des domaines connexes, notamment les arts martiaux, l'entraînement militaire, les techniques de survie, les sports de plein air et la vie durable.

Ces jours-ci, Sam passe son temps à perfectionner ses compétences, à en acquérir de nouvelles et à partager ce qu'il apprend via le site Web Survival Fitness Plan.

[www.SurvivalFitnessPlan.com](http://www.SurvivalFitnessPlan.com)



[OceanofPDF.com](http://OceanofPDF.com)