

# ATEMI WAZA



**Par Juan José Espadas Pavón**

CN 4ème Dan de Nihon Tai-Jitsu  
Maître-Entraîneur National NTJ  
Instructeur NTJ Club Shotokan-  
Ciudad Real  
Professeur d'éducation physique

## INTRODUCTION

L'objectif de cette dissertation n'est pas seulement centré sur la légitime défense. J'ai essayé de combler un vide, un besoin urgent, totalement négligé ou traité de façon très superficielle dans la littérature et l'enseignement des arts martiaux. Car l'expérience montre que les arts martiaux sont presque totalement inconscients d'un sujet aussi fascinant, important et vital que celui dont nous allons parler.

L'expérience prend une importance remarquable quand on considère que les arts martiaux comme le karaté, Tae-Kwon-do, kung-fu, etc. basent la grande majorité de leurs techniques à attaquer le corps humain et ses parties vitales. La gravité réside dans la presque totale ignorance des conséquences qui peuvent se produire si vous touchez un point vital de façon précise. Dans l'absence de connaissance, dans le cas d'une connaissance très superficielle de la sensibilité des différents points vitaux, dans l'ignorance de la description anatomique et physiologique des organes et de leurs composants, dans le manque de connaissance précise de leur localisation, etc. les conséquences peuvent être très graves.

Enfin, il est essentiel de connaître l'un des aspects les plus importants de la pratique des arts martiaux que vous pratiquez pour le bien-être et la sécurité de votre intégrité physique, ainsi que pour celle de vos compagnons.

**Pour nous, le Nihon Tai Jitsu qui est l'art martial que nous pratiquons, l'Atemi waza**



**est l'un des trois piliers fondamentaux sur lesquels sont fondées les bases de notre art martial. Il est donc d'une importance primordiale d'étudier et de s'entraîner à ces techniques de coups.**

L'objectif de la présentation de cette dissertation est d'offrir un travail aussi complet que possible ; dans les limites conférées par la loi à tous les experts et les enseignants d'arts martiaux ainsi que pour les élèves et tout le reste des pratiquants désireux d'apprendre quelque chose sur un sujet aussi controversé et spécialisé que celui-ci.

## CONCEPTS GENERAUX

**L'atemi est le moyen le plus efficace pour se défendre ainsi que pour la plupart des attaques, au cours desquelles seulement les armes naturelles du corps sont utilisées.**

Son efficacité est dévastatrice ; en effet, avec une formation minimale, il est possible de fracturer des os ou détruire des organes vitaux. C'est pour cela qu'ils ne doivent être utilisés que dans des cas d'extrême nécessité, dans lesquels l'existence de notre intégrité physique ou celle des autres est en danger.

**Les techniques d'Atemi-waza sont des attaques du corps humain et en particulier de ses points vitaux.**

Parmi les principales armes utilisées, il y a le poing, le tranchant de la main, le bout des doigts, les coudes, les genoux, le talon, l'intérieur du pied, etc



Les attaques d'Atemi-waza peuvent produire des effets allant d'une légère douleur à la mort. Il existe deux groupes principaux qui comprennent les

techniques suivantes: les attaques des membres supérieurs employant des techniques de bras ; les techniques d'attaques des membres inférieurs en utilisant des techniques de pied.

**L'atemi est la caractéristique fondamentale de l'atemi-waza, qui est constitué d'un coup fort et précis donné par les armes naturelles du corps humain.**

L'objectif principal de l'atemi est un point vital, qui doit être attaqué avec une certaine vitesse, puissance, précision et concentration. Il peut être considéré comme une mesure définitive, en raison de l'énorme puissance d'impact qui est atteinte, donc, il est d'une grande efficacité dans la défense personnelle. Contrairement à ce qui peut sembler à première vue, la bonne exécution des atemi présente des difficultés notoires pour les débutants et encore plus si nous voulons parvenir à une plus grande efficacité dans leur exécution.

**De nombreux facteurs affectent la réalisation d'un atemi, tels que : le déplacement, la vitesse, l'action du centre de gravité, une position correcte des pieds sur le sol, l'action des hanches, etc.**

**“Dynamic Karate” de Masatoshi Makayama**  
*Une véritable œuvre culte sur les bases de l'atemi-waza d'abord publiée en 1966 par Ed Kodansha International, Ltd et réimprimée plusieurs fois dans de nombreuses langues.*

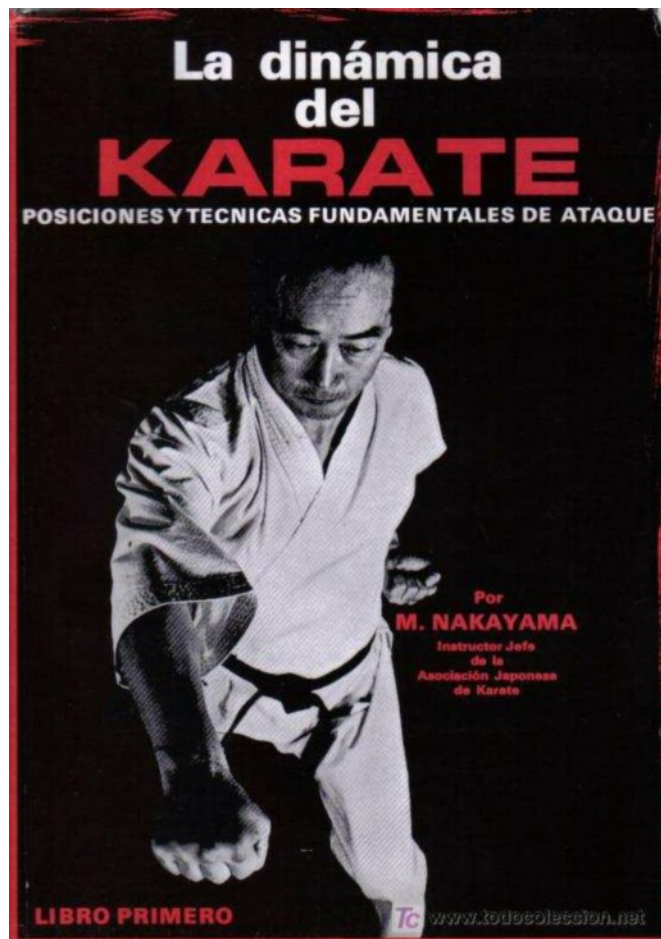
D'autre part, il convient de considérer les mouvements de chaque atemi séparément. L'effet d'un atemi sur un point vital peut être obtenu de deux façons différentes : connaissant la localisation de façon très précise de chaque point vital, de sorte que le coup n'a pas besoin d'être donné avec une puissance extrême pour obtenir les effets désirés. Dans un combat réel, il est parfois difficile d'attaquer précisément le point désiré, donc ce système ne peut pas toujours être appliqué correctement et efficacement. L'autre système est basé sur une frappe très puissante et bien que le point vital ne soit pas atteint directement, l'onde de choc va l'affecter profondément. Cette dernière forme d'action est l'une des plus appropriées pour se défendre, rendant possible le fait de frapper efficacement sur presque n'importe quelle partie du corps avec d'excellents résultats. L'efficacité prouvée des atemi dépend de nombreux facteurs qui ajoutés produisent un impact énorme.

Pour donner une idée générale de quels sont ces facteurs, ceux-ci sont détaillés ci-dessous.

## SURFACE D'IMPACT

**Pour la même puissance, le coup devient plus efficace si la surface de l'arme qui frappe est la plus petite possible. Pour éviter les blessures lors de l'impact, il faut préparer nos armes « naturelles ».**

En effet, une plus petite zone d'impact, signifie un plus grand risque de blessure pour celui qui frappe, par exemple, si vous touchez du bout des doigts ou des orteils un objet dur comme un os, il existe un grand risque de blessure. Sans entraînement, la puissance et l'efficacité de l'atemi seraient considérablement diminuées.







En défense personnelle, il convient d'utiliser les armes les plus faciles à endurcir, comme le sont les extrémités du corps, dans lesquelles peut se concentrer la force avec plus de précision.

## VITESSE

La vitesse est l'un des composants les plus importants de l'atemi. Selon une formule connue en physique, la force est directement proportionnelle à la vitesse. C'est-à-dire, plus un coup est rapide, plus la force appliquée est élevée.



Toutefois, pour être efficace, la force doit être appliquée correctement. Un atemi appliqué par une personne de petite taille mais se bougeant à une vitesse élevée peut être beaucoup plus fort qu'un atemi plus lent exécuté par une personne plus lourde ou plus forte. Un autre aspect important de la vitesse est qu'elle permet d'atteindre le but sans être en mesure d'être neutralisé, en revanche, un coup lent, peut facilement être détourné ou bloqué. Une

personne rapide peut relativement facilement esquiver ou bloquer une attaque lente.

La vitesse est un point important pour une personne petite ou fragile qui peut alors compenser son infériorité physique face à un adversaire puissant et grand. Les gens les plus faibles doivent, dans la pratique, mettre l'accent sur l'augmentation de la vitesse pour toutes les raisons expliquées ci-dessus.

La bonne coordination des muscles au cours de chaque type de technique, la longueur du parcours, l'élimination de la rigidité, la facilité et l'agilité, sont des éléments clés pour augmenter la vitesse de l'atemi. Toutefois, quelqu'un d'expert peut arriver à atteindre des vitesses élevées sur des attaques à courte distance grâce à un entraînement intense et continu.

## LA DURETÉ DE L'ARME



L'endurcissement des armes « naturelles » ont deux objectifs principaux. D'une part pour éviter de graves blessures au cours d'attaques de cibles dures et d'autre part peut occasionner, si nécessaire, le maximum de dégâts possibles à l'adversaire.

Plus la surface d'impact de l'arme d'attaque est dure, plus l'efficacité des atemi est élevée.

L'entraînement pour durcir les armes « naturelles » se fait avec des équipements spécifiques, les plus importants sont: le makiwara et le sac de boxe. Il convient de noter que l'entraînement avec ces dispositifs doit être fait pendant longtemps et de façon mesurée.



**Le coude est l'une des armes naturelles du corps les plus utiles pour sa force et sa possible application à courte distance .**

#### LA CONCENTRATION DE LA FORCE (KIME)

La concentration de la force dans l'exécution d'une technique particulière doit être accompagnée par l'action de l'ensemble du corps, à la fois physiquement et mentalement. Physiquement, il faut un contrôle absolu et de la coordination, avec la plus grande puissance concentrée dans toutes les parties du corps qui sont utilisées pour l'exécution correcte de la technique. Vous pouvez comparer la concentration de la force à une explosion appliquée sur un point particulier et sur un espace de temps très court.



**À de nombreuses reprises, le kime est accompagné d'un kiai, grâce auquel l'énergie est plus facilement libérée de l'intérieur.**

Pour parvenir à une meilleure concentration de la force, les mouvements qui précèdent le coup

doivent être effectués avec les muscles détendus et flexibles et au moment du kime, ils doivent se tendre à fond. Une fois que le kime est effectué, la force n'est pas maintenue ou retenue bien que le mouvement puisse se poursuivre. A titre de comparaison, l'évolution de la force oscille à partir d'une force zéro, passe par la force maximale (kime) et revient à une force nulle.

**Dans le cas d'un atemi, l'énergie cinétique due au mouvement d'attaque devient une force de frappe à l'instant de l'impact où la contraction d'une majorité des muscles du corps a lieu.**

Ainsi, l'impact est équivalent à une masse beaucoup plus élevée que celle du membre qui dirige l'atemi, donc, la force d'impact sera augmentée. Une fois l'atemi terminé, le bras ou le pied doivent être enlevés immédiatement afin de pouvoir maintenir la garde, effectuer une défense ou à nouveau une autre attaque si nécessaire.



C'est seulement avec un timing parfait et une coordination de toutes les parties du corps que l'on peut obtenir des résultats spectaculaires d'atemi. Au point culminant du kime, la synchronisation doit être complète et correcte entre tous les éléments nécessaires. Parmi les plus importants, il faut parler de la contraction et de la relaxation des muscles au bon moment, d'un bon positionnement, de la contraction appropriée, de la respiration et de la stabilité, etc.

#### LA PRECISION

**Il faut attaquer avec une extrême précision les points les plus vulnérables de l'adversaire et de préférence ses points vitaux.**

Dans le cas d'une claire réussite, l'effet est immédiat et spectaculaire. Dans le cas de la défense personnelle, l'adversaire est normalement habillé, donc il est parfois difficile de



localiser rapidement le point de siré, parce que les vêtements cachent son emplacement exact. Dans ce cas, l'atemi peut être appliqué dans le voisinage de la cible souhaitée. Si la puissance est bien appliquée, l'onde de choc atteint le point critique. Bien que l'impact ne soit pas direct, il sera sûrement efficace.

## LA FORCE MUSCULAIRE

Pour pouvoir fournir la puissance et la vitesse correctes, il est nécessaire d'utiliser la force musculaire vu que sans elle, les atemi résultent être totalement inefficaces.

Il est important de conditionner les muscles pour qu'ils aient suffisamment de souplesse et de force, grâce à un entraînement approprié et avec des exercices spécifiques. La force brute n'est pas la plus appropriée pour les attaques aux points vitaux.



**Ce qui importe vraiment c'est l'application de la force au bon endroit et au bon moment.**

Si on arrive à faire fonctionner nos muscles avec une bonne coordination et en utilisant le minimum d'effort musculaire alors la technique sera appliquée de la façon la plus efficace possible.

## LA FORCE DE REACTION

Une importante loi de la physique nous enseigne que chaque action de force provoque une autre réaction de la même intensité dans le sens opposé.

Cette loi qui régit la nature a d'importantes applications pour la technique d'atemi. Un exemple de cette loi se trouve dans l'utilisation des armes à feu, pendant le tir, l'arme va en arrière en raison de la force de réaction du tir. L'application de cette loi aux techniques d'atemi

se retrouve dans l'utilisation des jambes comme appui et l'élément de transmission de la force est d'une importance primordiale.

**Dans la pratique, l'utilisation de la force de réaction est réalisée de différentes façons: en utilisant le hikite, avec une stabilité des points d'appui et par une action conjointe de la hanche et l'abdomen.**

On appelle hikite un retrait rapide des membres qui ne frappent pas dans le but d'augmenter la puissance du coup et la stabilité. Ce mouvement doit être parfaitement synchronisé avec l'attaque pour avoir l'efficacité nécessaire. La force appliquée sur l'hikite, doit être égale ou supérieure à celle du mouvement d'attaque. Par exemple, si vous exécutez un coup de poing avec le poing droit, il faudra réaliser un hikite avec un rapide mouvement de recul du poignet et du coude gauche. Dans le cas d'un coup de pied avant, il peut être compensé par une forte traction arrière par les bras.

**La stabilité de la position d'où partent les différentes techniques dépend de la stabilité des points d'appui.**

Les positions faibles et flottantes amortissent les coups, c'est-à-dire, qu'elles perdent toute la force de réaction. Au moment de l'impact, il faut être soigneusement appuyé sur le sol, en gardant les articulations fortes, parce que sinon le contrecoup réduit l'efficacité de l'impact et peut même nuire l'intégrité physique de l'exécutant.



**Le centre de gravité est un facteur essentiel pour atteindre la stabilité nécessaire, car sans un bon équilibre, la puissance des techniques est considérablement réduite.** Pour être en équilibre, la verticale passant par le centre de

gravité doit se situer dans le polygone de sustentation du corps, qui est formé par la surface comprise entre les pieds sur le sol. Dans le cas d'appuyer un seul pied sur le sol, le polygone d'appui est la zone occupée par celui-ci ; toutefois, en défense personnelle et dans les arts martiaux, les positions trop basses ne sont pas toujours bonnes. Avec le centre de gravité très bas, la mobilité est réduite de façon excessive ; les positions très statiques ou lentes sont une cible très vulnérable aux attaques. Il convient, contre une attaque dangereuse, de changer constamment de position afin de devenir une cible presque insaisissable. Les positions les plus hautes sont les plus appropriées dans ces cas, même si le polygone de sustentation est plus réduit et change constamment de forme et d'emplacement. Lors de la contre-attaque, l'équilibre doit être maintenu, même si ce n'est qu'au moment même du coup.



**Toutes les disciplines des arts martiaux mettent l'accent sur la concentration de la force dans le seika tanden, qui se trouve pratiquement dans le centre de gravité de l'individu.**

Le seika tanden est considéré comme la base pour atteindre l'équilibre, la stabilité et la force. Grâce à une position correcte et la concentration de la force dans le seika tanden, on peut atteindre une solide union entre le bas et le haut du corps.

Le seika tanden est le point à partir duquel part l'impulsion du corps en raison de la position centrale qu'il occupe. Vous pouvez considérer que le reste du corps est composé d'éléments qui en dépendent et se déplacent comme des tentacules, c'est-à-dire, que la force de la zone centrale est le seika tanden, rayonnant au reste de l'organisme.

**Un fort abdomen augmente la puissance des coups de poings et de pieds, grâce à une base solide sur laquelle s'appuyer. Avec l'action de l'abdomen, l'action des hanches sert à donner davantage de puissance à l'atemi.** Si au mouvement offensif de la jambe ou du bras, on ajoute le mouvement rapide des hanches, cela permet d'atteindre une augmentation significative de la masse musculaire dans les attaques et par conséquent un impact plus puissant.

**Si la tension de l'abdomen est faible, cela réduira considérablement la quantité de puissance transmise ce qui provoquera que l'impact sera moindre.**

Il est donc très important de développer correctement la ceinture abdominale où est situé le seika tanden.

### ESPRIT DE L'ACTION

Sans suffisamment d'esprit de décision dans l'exécution d'un atemi, une partie de notre efficacité et de spectaculaire sont perdus.



Si la possibilité de placer un coup se présente temporairement, il ne faut pas du tout hésiter, et il faut agir immédiatement car cela peut être décisif pour le succès de la lutte.

L'atemi doit être exécuté non seulement avec l'intention de frapper, mais aussi de traverser l'adversaire. Selon l'effet d'attaque et la profondeur de pénétration des atemis ; ils peuvent être classés en trois catégories :



**1re) Atemi de percussion.** Il est effectué d'un coup sec, comme s'il devait rebondir rapidement. Il fonctionne principalement sur les points vitaux avec une grande précision. Un KO est généralement l'effet le plus commun pour ce type d'Atemi.

**2e) Atemi de pénétration.** Il est fait avec l'intention de pénétrer à l'intérieur de l'adversaire sans rebond. Les blessures les plus communes étant appliquées par cet atemi sont internes, comme c'est le cas des fractures ou des lésions organiques.

**3e) Atemi déstabilisant.** L'effet de pénétration est plus prononcé que dans les cas antérieurs, aidé par un effet d'appui, à savoir l'extension du mouvement de l'arme qui frappe pour produire le déséquilibre.

## CONCLUSION - REFLEXION

Attaquer un point vital implique des dommages à la personne qui reçoit l'attaque et donc une responsabilité, à la fois morale et pénale. Nous ne vivons plus dans le passé, comme dans le légendaire Western américain, où la légitime défense permettait la mort de l'ennemi.



Nous sommes dans une société civilisée régie par des lois, qui régulent les relations entre ses membres et la façon d'agir avec les autres. Comme si cela ne suffisait pas, nous sommes soumis à des contraintes morales qui nous empêchent d'agir selon notre libre arbitre et en respectant nos semblables. Sans ces conditions préalables, la vie en société deviendrait un chaos, dont l'objectif principal serait la survie.



**La conviction que la défense justifiée contre une agression, ne peut pas conduire à des poursuites judiciaires en raison des dommages causés, des chocs et même parfois entraînant la mort est une grave erreur.**

Le droit de légitime défense, ne doit s'appliquer que dans des occasions strictes et lorsque les circonstances ne permettent pas aux représentants de l'ordre d'agir.



## Bibliographie:

- **FUNAKOSHI, Gichin**  
"Karate- Do Kyohan"  
Madrid 1987. Ed. EYRAS
- **VALERA D.Y PIÑERO A.**  
"Karate Técnicas de Competición"  
Zaragoza 1979. Ed. A.PIÑERO.
- **BOSCH. J. Y BENAIGES.J.**  
"Puntos Mortales Secretos"  
Barcelona 1980.Ed. POLUX.
- **NAKAYAMA, Masatoshi**  
"La Dinámica del Karate"  
Bilbao 1979.Ed. FHER, S.A
- **HERNAEZ, Roland**  
"Le Nihon Tai-Jitsu"  
Paris 1978. Ed. SEDIREP.