

DEUXIEME PARTIE

LA TECHNIQUE

CHAPITRE PREMIER – INTRODUCTION

La technique fondamentale du *võ* développe une grande variété de coups de poing, et surtout de coups de pied. Ce chapitre est consacré à la description détaillées des techniques de base. Ces techniques doivent être travaillées à fond. L'élève doit réfléchir à la portée de chaque mouvement de base, travailler sa précision et sa rapidité, l'assimiler comme un réflexe afin de pouvoir l'utiliser au bon endroit, au moment voulu, dans le maximum d'applications ; puis, au moment propice au cours du combat.

Le *võ* ne s'acquiert pas de façon théorique. La progression au début est lente, l'élève doit s'appliquer à travailler correctement les mouvements plutôt que de chercher à apprendre trop vite. En effet, une faible technique s'oublie vite, car les réflexes ne sont pas encore acquis.

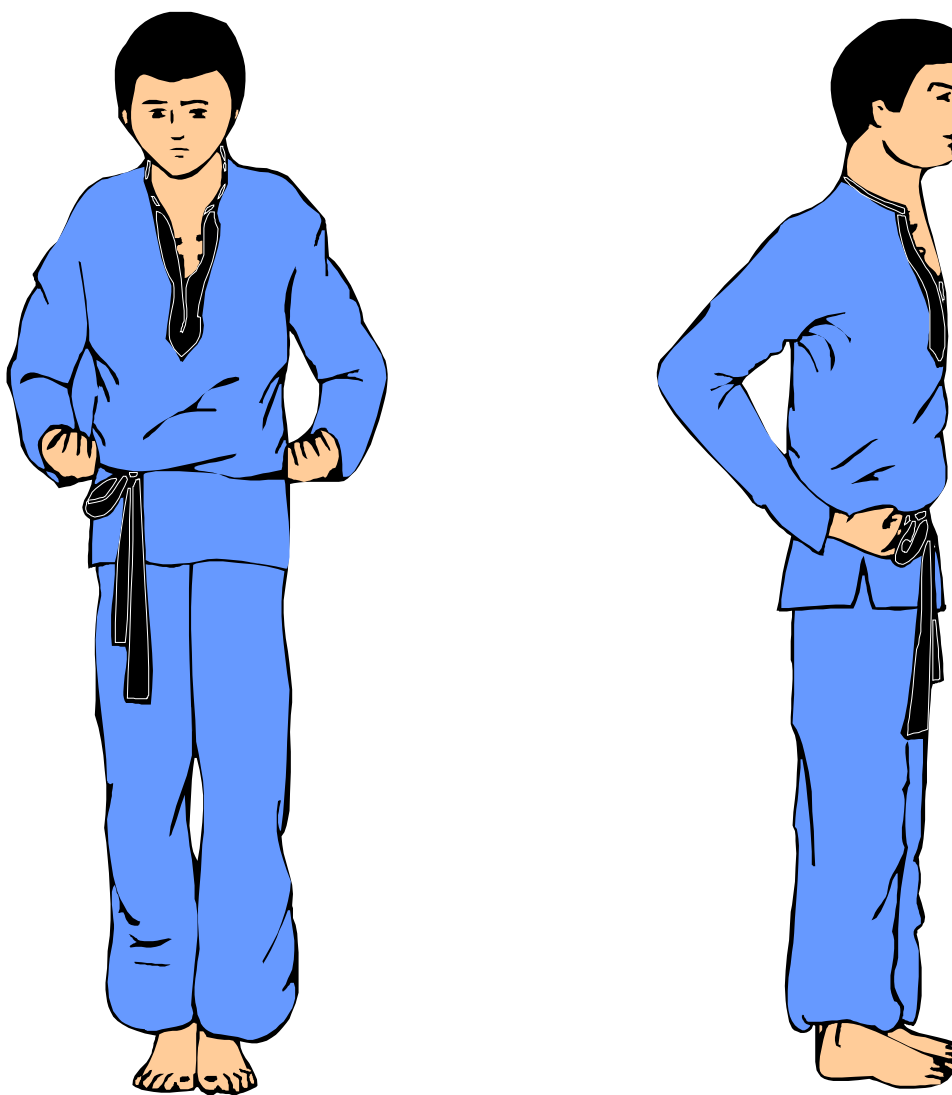
L'essentiel est de travailler de façon continue et régulière, avec application ; d'avoir la volonté d'apprendre, de progresser et de chercher à perfectionner chaque mouvement appris.

*
* *

CHAPITRE II – LES POSITIONS DE BASE

Comme la plupart des arts martiaux, le *võ* dispose de plusieurs positions répondant chacune à une situation précise. Toutes ces positions sont travaillées sur place, ou en déplacement.

Les quatre positions de base sont les suivantes, (voir figures suivantes) :

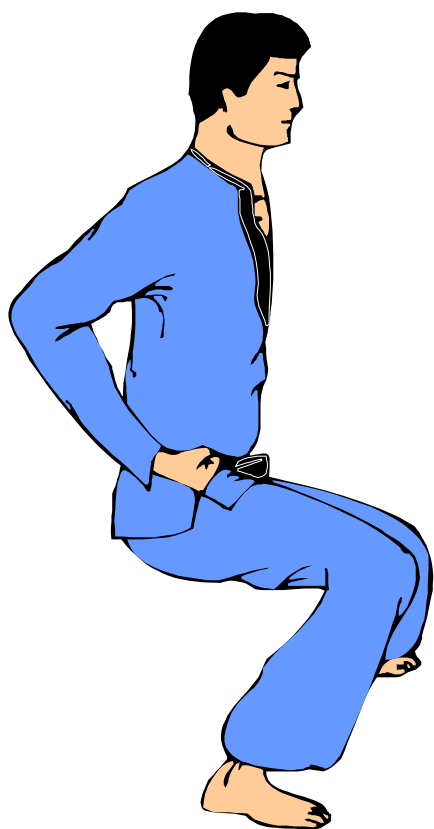
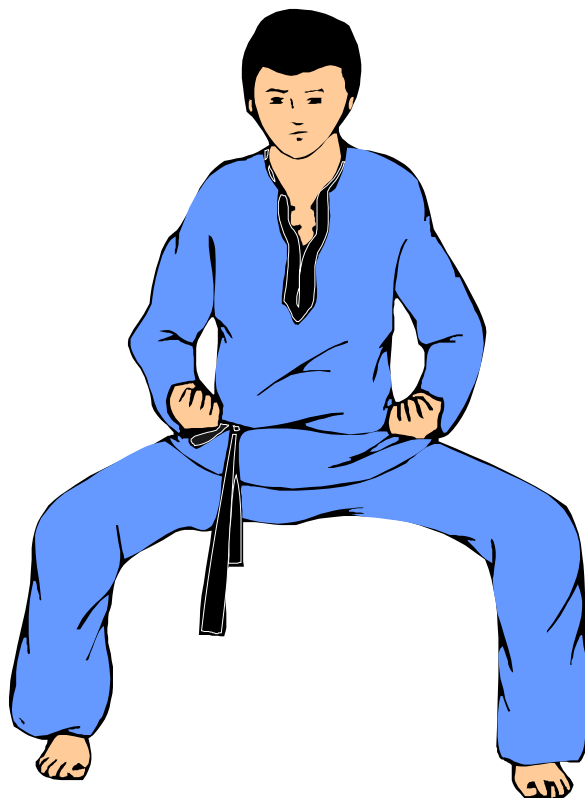


LAP-TAN : **position de détente.**

Cette position se caractérise par toute absence de tension musculaire. Le *võ-sinh* se tient droit, les pieds joints, les poings fermés aux hanches, le dos de la main vers le bas et les coudes vers l'arrière et collés au corps.

TRUNG-BIN-TAN : position du cavalier.

C'est une position dans laquelle les pieds sont parallèles, les jambes fléchies jusqu'à angle droit, les genoux vers l'extérieur, le buste bien droit ; et les poings fermés aux hanches. Le poids du corps est réparti sur les deux jambes.

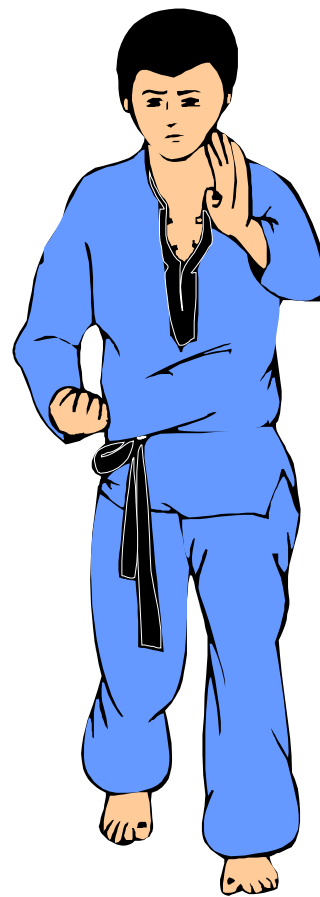


Cette position fondamentale fait travailler la résistance des jambes et prépare à l'exécution des autres positions (attaque, défense, etc.).



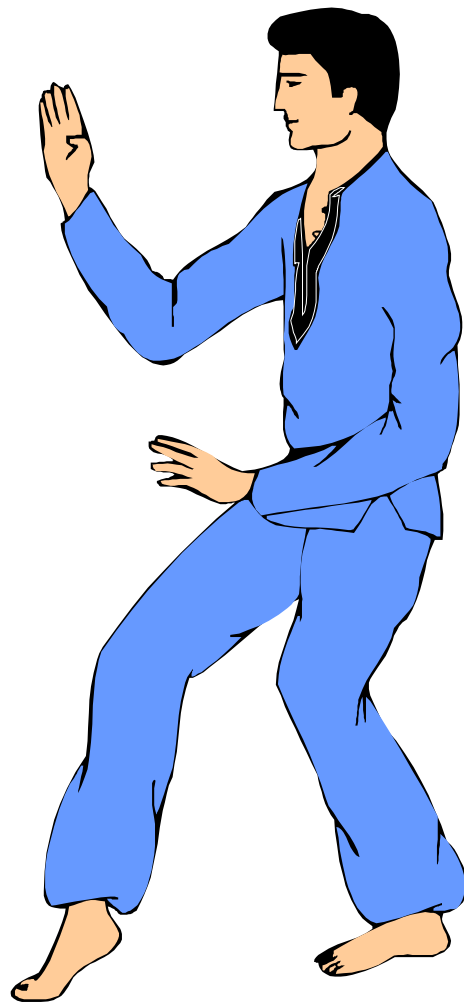
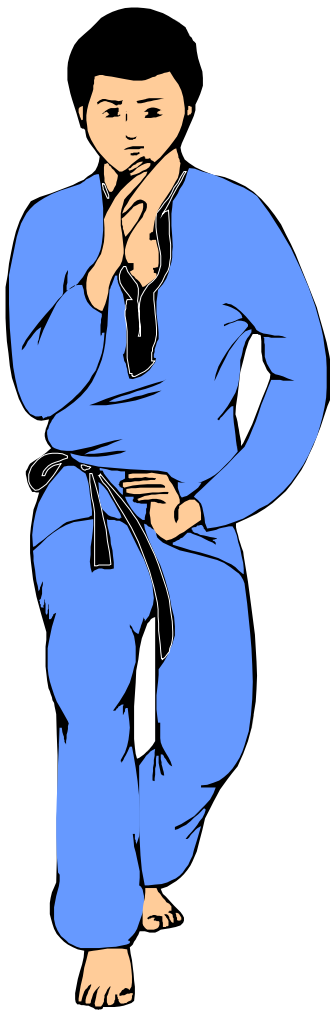
DIN-TAN : position d'attaque, ou position de l'arc tendu.

La jambe avant est fléchie, la jambe arrière est tendue ; et les pieds restent toujours parallèles, le poids du corps est réparti entre les deux jambes, plus sur la jambe avant que sur la jambe arrière. Le buste est droit et protégé par un bras en avant. Le poing de l'autre bras reste fermé à la hanche.



SHAO-MA-TAN : position de défense, ou position du chat.

La jambe arrière est fléchie et porte entièrement le poids du corps. L'autre jambe est en avant, fléchie mais libre, et protège le bas du corps par la position du genou. Les deux bras sont en avant en protection et le buste est toujours bien droit.



CHAPITRE III – DIFFERENTES TECHNIQUES DE FRAPPE

La technique du *võ* utilise principalement la main et le pied comme instruments d'attaque et de défense. Ceux-ci sont employés de différentes façons.

A) LES FORMES D'UTILISATION DE LA MAIN

1°) Le front du poing :



Le poing bien serré, frappe avec les premières phalanges des quatre doigts de deux manières :

1. *Horizontalement*, dans le coup de poing droit.

2. *De bas en haut*, dans le crochet.

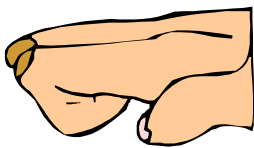
Dans les deux cas, le poing est dans le prolongement de l'avant-bras de façon à éviter une flexion du poignet.

2°) La 1^{ère} articulation :



Le poing est serré, mais la 1^{ère} articulation des quatre doigts est utilisée dans l'attaque pour « érafler » un endroit précis du corps (côté pectoral, aisselle, etc.).

3°) La 2^{ème} articulation :



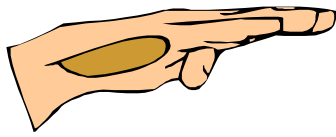
Le poing n'est pas complètement serré, les doigts ne sont pliés qu'au niveau de leur 2^{ème} articulation. Le coup est donné par la 2^{ème} articulation des quatre doigts. C'est le coup « de serpent » ; il existe trois autres formes selon que la 2^{ème} articulation soit de l'index, soit du majeur (ou les deux ensemble) est plus prééminente.

4°) Le revers du poing :



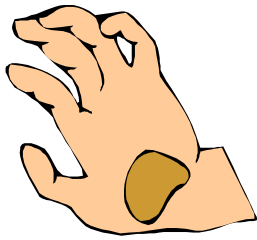
On frappe avec le revers du poing serré à coup « de masse ».

5°) Le tranchant :



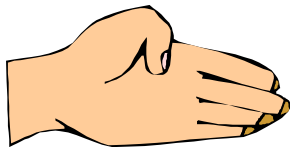
La main ouverte, les doigts bien tendus, on frappe avec le tranchant, ce sont des manchettes utilisées en attaque, ou en parade (exemple parade sur coup de pied).

6°) La partie charnue de la paume de la main :



Les doigts légèrement pliés favorisent la contraction de la partie charnue de la paume, lui permettant d'être utilisée dans des blocages, et quelques attaques.

7°) Le bout des doigts :



a) Les quatre doigts bien tendus frappent ensemble en des endroits bien précis, très sensibles à des petits coups secs (exemples naissance du cou, plexus...) ; la frappe se donne horizontalement, verticalement ou en oblique, c'est le coup de pique.



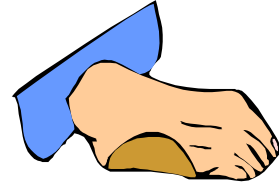
b) L'attaque au niveau des yeux ou de la trachée se fait avec l'index et le majeur bien tendus ouverts en V.

B) LES DIFFERENTES FORMES D'UTILISATION DU PIED

1°) Le bord extérieur du dessus du pied :

Le pied est tourné au maximum par rapport à la cheville. Les orteils sont repliés vers la plante, et le coup est porté par la partie externe du dessus du pied (voir schéma).

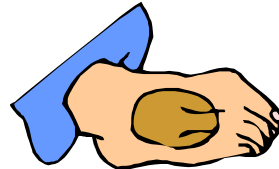
Exemple : coup de pied droit. coup de pied en triangle.



2°) Le dessus du pied :

Le pied reste dans le prolongement de la cheville, les orteils repliés vers la plante, le dessus du pied frappe à l'impact.

Exemple : coup de pied latéral.



3°) Tranchant du pied :

Le pied tourné au maximum par rapport à la cheville frappe avec le tranchant dans les coups chassés.



4°) La plante du pied :

Le pied bien tendu, tourné au maximum par rapport à la cheville ; les orteils sont ramenés vers l'intérieur, la surface d'attaque se trouve entre le talon et le bol du pied.

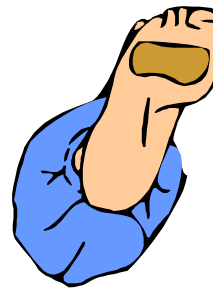
Exemple : différents types de fauchages et de balayages.



5°) **Le bol du pied :**

Les orteils sont fortement relevés, et c'est la partie charnue située sous les orteils qui assure la frappe.

Exemple : coups de pied avant.



6°) **Le talon :**

Dans les attaques avec le talon le pied est fléchi vers le tibia au maximum de façon à bien dégager la surface de frappe. Le talon est utilisé en particulier dans les coups de pieds spéciaux.

