GESTUELLE DE PERCUSSION

FORMES DE CORPS - TECHNIQUES DE FRAPPE

1 - COUPS DE POING

PUNCHING (GB) – MUAY MAT (THAI) – LATT DI (BIR)

1.1 - COUPS DE POING CLASSIQUES

COUPS RECTILIGNES

DIRECT (F)

.STRAIGHT PUNCH (GB)

.MUD-DHRONG [MAT TRONG] (THAI)

.PYON LATT DI (BIR)

. BRAS AVANT :
JAB (GB)

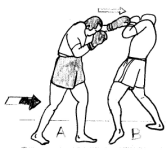
. BRAS ARRIÈRE :
CROSS (GB)

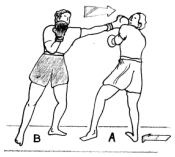
. BRAS ARRIÈRE À GRANDE COURSE :
LEAD (GB)

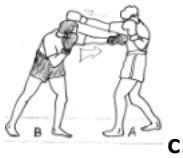
. SAUTÉ :
JUMP PUNCH
ou BUTTERFLY PUNCH (GB)

A1

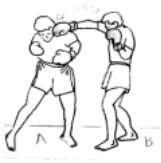
A2


B1

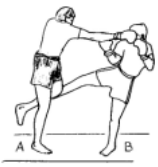

B2

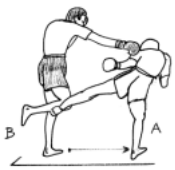

C

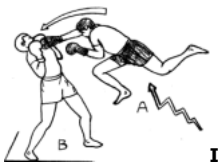
D


E

F


G


H


I

DIRECT LONG : coup de poing **rectiligne** donné dans l'axe direct et à grande distance. Il est exécuté dans un plan horizontal voire légèrement oblique descendant ou ascendant (appelé « direct plongeant » ou « direct remontant »).

A à E : Forme du bras avant généralement à **petite course** (GB) Jab. Il est également porté également en mode dit de coup de poing sauté (dit « volant ») - (GB) Jump Punch – (THAI) Gra-Dode Shok [Kra Tot Chok].

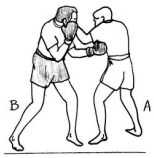
A1 – Exécuté les hanches de face
A2 – Exécuté les hanches de profil
B1 – En situation offensive les hanches de face (pressing ou rush)
B2 – Exécuté en coup d'arrêt sur l'avancée adverse - les hanches de profil
C – Exécuté en coup de contre sur le bas du tronc (attaque dans l'attaque adverse) - « direct plongeant »
D – Forme dite en sautant.

E à H : Forme du bras arrière généralement à **grande course** (GB) Cross - **et en forme très appuyée** (GB) Lead. Il est également porté également en mode dit de coup de poing sauté (dit « volant ») - (GB) Jump Punch – (THAI) Gra-Dode Shok [Kra Tot Chok].
E – Exécuté en attaque
F – Exécuté en coup d'arrêt lors de l'avancée adverse (stoppage)
G & H – Exécuté en coup de contre sur le bas du tronc (attaque dans l'attaque adverse) - « direct plongeant »
I – Forme dite en sautant - (GB) Jump Punch).

DIRECT COURT (F)

.SHORT STRAIGHT PUNCH (GB)

A1



A2

B

DIRECT COURT : Coup de poing **rectiligne** donné dans l'axe direct en situation rapprochée. Il est exécuté le plus souvent sur le bas du tronc adverse. Il peut être porté tel un « uppercut » c'est-à-dire à trajectoire remontante (le pouce du gant est généralement orienté vers le haut) contrairement à l'uppercut.

A1 et A2 – Du bras avant
B – Du bras arrière

COUPS CIRCULAIRES

CROCHET (F)

[CIRCULAIRE COURT]

.HOOK PUNCH (GB)

.MUD WIYANG SAN [MAT WIYENG SAN] (THAI)

.WAI LATT DI (BIR)

A

B

C

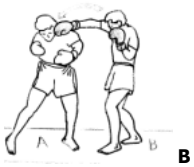
D

E

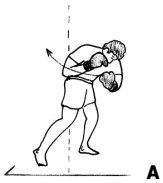
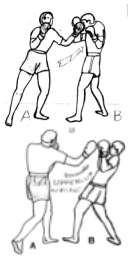
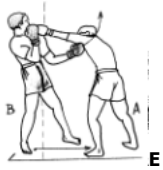
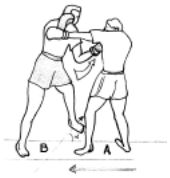
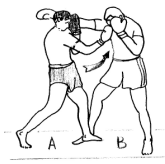
F

CROCHET : Coup de poing **circulaire** délivré à distance rapprochée dans un plan horizontal ou oblique (descendant ou remontant) avec le bras fléchi. Il atteint le plus souvent les cibles latérales.

A – A trajectoire horizontale du bras avant sur le flanc
B – A trajectoire horizontale du bras arrière sur le côté du visage
C – A trajectoire horizontale du bras arrière sur le flanc
D – A trajectoire remontante du bras arrière sur le côté du visage
E – A trajectoire montage, ici du bras avant
F – A trajectoire descendante, ici du bras avant

CROCHET LARGE (F) **[CIRCULAIRE LARGE]** **.SWING** (GB) **.MUD WIYANG YAO** **[MAT WIYANG YAO] (THAI)**	 **A**	 **B**	CROCHET LONG : Coup de poing **circulaire très large** délivré à grande distance à l'aide d'un mouvement giratoire autour de l'épaule (descendant ou remontant). Il est exécuté autour de l'épaule (dit « en balancement ») avec le bras presque tendu (dit « en bâton »). Il atteint le plus souvent les cibles latérales. **A** – Du bras avant sur le côté du visage **B** – Du bras arrière sur le côté du visage

COUPS VERTICAUX

REMONTANT (F) **.UPPERCUT** (GB) **.MUD SEUY** **[MAT SOY] (THAI)** **.PIN LATT DI (BIR)**	 **A**	 **B**	UPPERCUT : Coup de poing frontal et **remontant** délivré à grande distance rapprochée à l'aide d'un mouvement de l'épaule voire d'extension du bras dans le plan vertical. Sa trajectoire peut être ainsi, curviligne voire rectiligne. Il atteint le plus souvent les cibles frontales. **A & B** – Du poing avant ou du poing arrière **C** – Du poing avant sur la face avant du visage (ici le poids sur la jambe avant) **D** – Du poing arrière sur la face avant du visage (ici le poids sur la jambe arrière) **E** – ici en coup de contre du poing avant sur la face avant du visage, associé à un retrait de buste en arrière et poids sur la jambe arrière) **F** – ici en coup de contre du poing avant sur la face latérale du visage, associé à un retrait latéral du buste et poids sur la jambe avant et à l'extérieur **G** – ici en coup de contre du poing arrière sur la face avant du visage **H** – ici en coup de contre du poing arrière sur la face avant du visage, associé à un retrait latéral du buste et poids sur la jambe avant
	 **C**	 **D**	
	 **E**	 **F**	
	 G	 **H**	

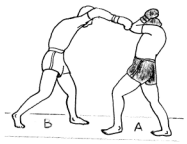
1.2 - COUPS DE POING SPÉCIAUX

DESCENDANT (F)

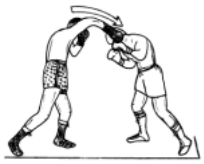
.OVERCUT (GB)

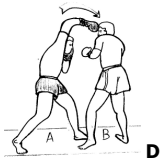
.MUD KHOUK
[MAT KOD] (THAI)

A



B


C



D

DESCENDANT : Coup de poing frontal et **descendant** et délivré dans l'axe direct. Coup proche d'un swing et d'un direct plongeant. Il est appelé également « Overhand Punch » ou « Drop ».

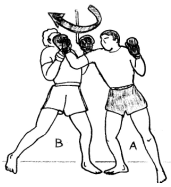
A – Du bras avant à longue distance
B – Du bras arrière à longue distance
C – Du bras arrière à moyenne distance
D – Du bras arrière à courte distance

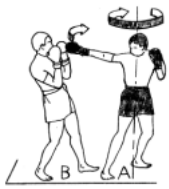
EN REVERS (F)

.BACK FIST (GB)

.MUD WIYANG GLAB
[MAT WIYENG KLAP] (THAI)

.NEPYA NI WAIDA (BIR)





EN REVERS : Coup de poing **circulaire en revers**. Il est exécuté à grande distance avec un mouvement de fouet du coude ou de type giratoire autour de l'épaule. Il atteint les cibles latérales. Il est porté également en forme de coup de poing retourné - (GB) Spinning Back Fist - (THAI) Mat Klap Lang

A – du bras avant
B – du bras arrière (mode retourné)

1.3 - COUPS DE POING MIXTES

SEMI-CROCHET (F)

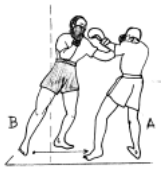
[SEMI-CIRCULAIRE]

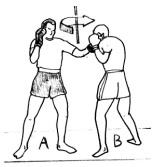
.HALF SWING (GB)

SEMI-CIRCULAIRE : Coup de poing **circulaire** délivré habituellement dans un plan horizontal à grande distance. C'est un coup hybride à mi-chemin entre un crochet et un direct. Cette façon de faire est due à une erreur technique de réalisation, c.-à-d. à un coup de poing qui au départ serait direct puis devient de forme curviligne.

COUPE DE MACHETTE (F)

.BOLO PUNCH (GB)





Coup de poing **circulaire** délivré dans un plan oblique remontant à grande distance. Coup hybride qui combine le mouvement du crochet et de l'uppercut. Il est s'exécute le pouce de la main vers le haut.

SEMI-UPPERCUT (F)

[SEMI-REMONTANT]

.HALF UPPERCUT (GB)

SEMI-UPPERCUT : Coup de poing **rectiligne** et délivré dans un plan oblique remontant à grande distance. C'est un coup hybride à mi-chemin entre un uppercut et un direct. Il est s'exécute le pouce de la main vers l'extérieur du corps.

2 - COUPS DE PIED

KICKING (GB) – MUAY TEI (THAI) – NENDA (BIR)

2.1 - COUPS DE PIED DITS CLASSIQUES

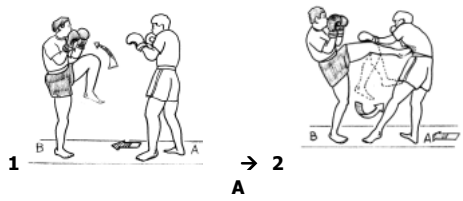
COUPS RECTILIGNES

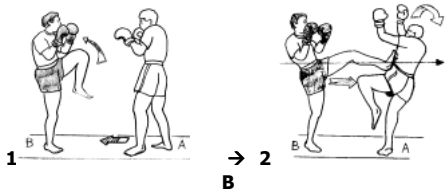
FRONTAL (F)

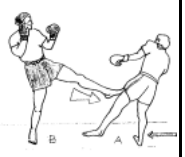
.FRONT KICK (GB)

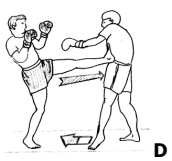
.DHE DHRONG
[TIP TRONG] : coup pénétrant
[TEI TRONG] : coup circulaire
(THAI)

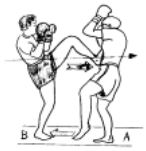
.NENDA CHIPOVA (BIR)

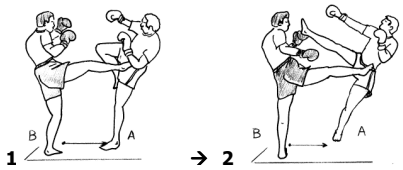





C


D


E



G

H

FRONTAL : Coup de pied dans l'**axe direct** vers l'avant, porté les hanche de face par rapport à l'adversaire et le plus souvent à grande distance. Exécuté du pied avant ou arrière avec ou sans sursaut sur la jambe d'appui. Sa trajectoire est de forme curviligne ou rectiligne. Le plus souvent, il est donné avec la plante du pied (le bol du pied) et quelquefois avec le talon. Il est également porté en mode dit de **coup de pied sauté** (dit « volant ») - (GB) Jumping Front Kick - (THAI) Gra-dode Teeb [Kra Tot Tip]

A – Forme dite « fouettée » (trajectoire circulaire). La surface de frappe décrit un arc de cercle de bas en haut, le genou faisant pivot dans le plan vertical. Le coup est dit « rebondissant » sur la cible».
B – Forme dite « pistonnée » (trajectoire rectiligne). Le coup est appuyé vers l'avant. La surface de frappe suit la ligne la plus droite possible vers la cible. Les hanches appuient le coup dans sa phase finale par une bascule du bassin. Le coup est dit « défonçant ».

☛ **Usage en mode de contrôle :**
C. Gêner ou stopper le déclenchement de l'attaque adverse
D. Empêcher l'approche adverse
E. Repousser l'opposant
F. Coup d'arrêt de l'attaque adverse : ici au démarrage de l'attaque adverse. 1. Déclenchement du coup d'arrêt, 2. Effet de déséquilibre
G. Coup d'arrêt de l'attaque : durant le développement de l'attaque adverse
H. Coup d'arrêt en fin de développement de l'attaque adverse

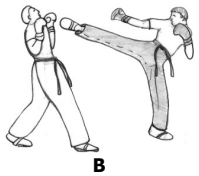
LATÉRAL (F)

.SIDE-KICK (GB)

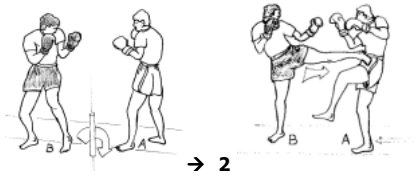
.TEEB KANG
[TIP KANG] (THAI)

.NAUBYA KA (BIR)

A

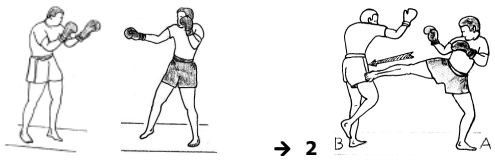


B



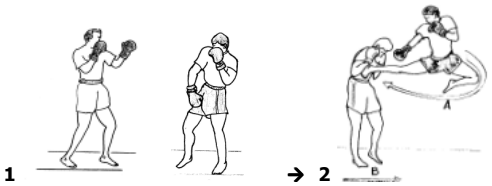
1 → 2

C



1 → 2

D



1 → 2

E

LATERAL : Coup de pied de côté dans l'axe **direct** (à trajectoire rectiligne ou curviligne). Il est donné les hanches de profil et à grande distance. Il est également porté également en forme dit de « coup de pied volant » - (GB) Spinning Side Kick – (THAI) Teeb Glab Lang [Tip Klap Lang]**.**

A – En **Cardio Kickboxing** - (GB) **Aero Kick**
B – Retrait de buste en arrière sur un coup de pied de côté en ligne haute

☛ **Usage en mode de contrôle :**
C – En coup d'arrêt : ici au démarrage de l'attaque adverse
D – En coup de pied d'arrêt : ici stoppage* de l'avancœ adverse
E – Sur une avancée adverse ici en forme de coup de pied sauté (dit « volant ») - (GB) Jumping Side Kick.

ARRIÈRE (F)

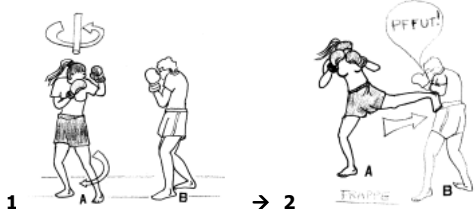
.BACK-KICK (GB)

.TIP KLAP LANG (THAI)

A

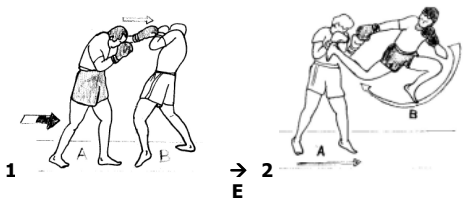
B

C



1 → 2

D



1 → 2

E

ARRIÈRE : Coup de pied dans l'axe **direct** (à trajectoire rectiligne ou curviligne) donné les hanches trois-quarts de dos et le plus souvent à grande distance. Il est porté également en mode dit de coup de pied sauté (dit « volant ») - (GB) Jumping Back Kick.

A – Ici en Cardio Kickboxing (Aero Kick)
B – En coup de contre lors d'une attaque en coup de poing direct – en coup de pied retourné - (GB) Spinning Back Kick
C – En coup de contre lors d'une attaque en coup de pied circulaire - (GB) Spinning Back Kick
D –Lors d'un recul vers les cordes, [A] prépare le coup de pied en garde trois-quarts de dos et porte le coup de pied de la jambe avant en sautant - (GB) Jumping Back Kick
E – [B] Lors d'une avancé adverse, [A] porte un coup de pied arrière retourné sauté (ici retourné et sauté - (GB) Jumping Back Kick

COUPS CIRCULAIRES

CIRCULAIRE (F)

.ROUNDHOUSE KICK
ou CIRCULAR KICK (GB)

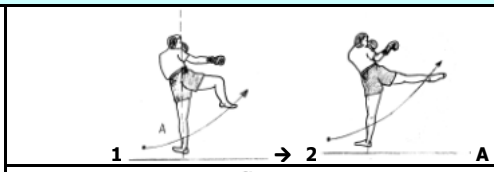
.NENDA CHIVYA (BIR)

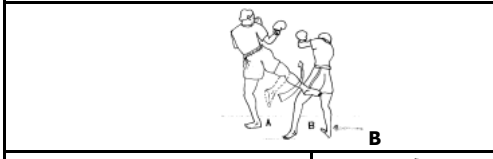
. LIGNE BASSE :
LOW KICK
. DHE DHAD [TEI TAT] (THAI)

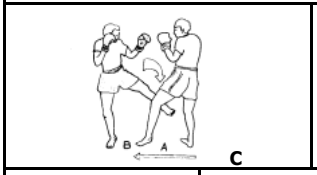
. LIGNE MOYENNE :
MIDDLE KICK
.TEI CHIYANG : ligne médiane
& TEI KRUENG KHENG KUENG KHAO : enroulé sur le tibia (THAI)

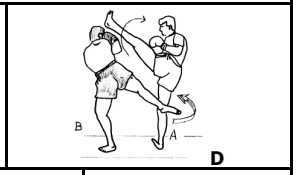
. LIGNE HAUTE :
HIGH KICK
.TEI KRUENG KHAO [TEI KAN KRO]
. DHE KHOUK [TEI KOT] : circulaire retombant ou queue lovée du dragon (THAI)

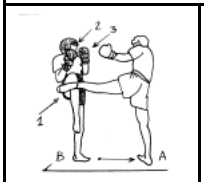
Variante :
.CIRCULAIRE EN MARCHE D'ESCALIER
.YIEP TEI (THAI)

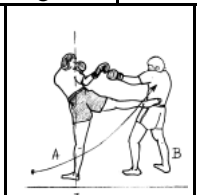


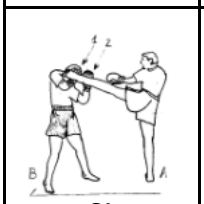


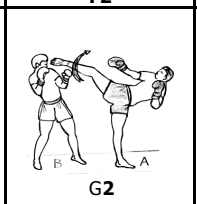


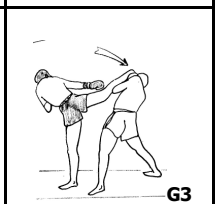


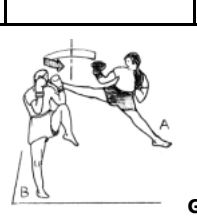












CIRCULAIRE : Coup de pied **curviligne à l'endroit.** Sa trajectoire est plutôt horizontale voire oblique (remontant ou descendant) et atteint habituellement les cibles latérales. Il est donné les **hanches de profil** à grande distance. Il est porté également en forme de coup de pied sauté (dit « volant ») - (GB) Jumping Rounhouse **Kick** - (THAI) Gra-dode Dhe [Kra tot Tei].

. Forme dite « fouettée » (trajectoire circulaire). La surface de frappe décrit un arc de cercle de bas en haut, le genou faisant pivot dans le plan horizontal ou légèrement oblique (remontant ou descendant). Le coup est dit « rebondissant » sur la cible». **Fig.A** : Phase 1 : pré-frappe, 2/ Frappe avec le fouetté (rotation autour du genou)

. Forme dite « balancée » (trajectoire circulaire). Le coup est lancé par un mouvement giratoire de la jambe autour de la hanche vers l'intérieur du corps. L'engagement du bassin appuie le coup dans sa phase finale par une rotation du bassin. Le coup est dit « défonçant ». **Fig.C** : le coup est exécuté avec un pivot sur le pied d'appui et le passage de la hanche ici lors d'une avancée de l'adversaire (cible : extérieur de la cuisse). **Fig.D :** En coup de contre en ligne basse lors d'une attaque en ligne haute (cible : intérieur de la cuise)

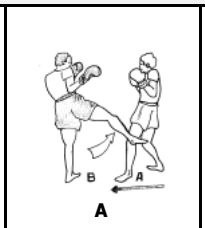
. Frappe en ligne moyenne
F1 – Blocage avec le genou et le tibia lors d'une attaque au niveau médian. F2 – Coup de contre lors d'une attaque en Jab. F3 – Coup de contre lors d'un avancée adverse

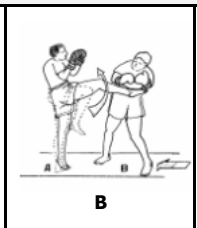
. Frappe en ligne haute
G1 – Attaque bloquée avec les gants et avant-bras. G2 – Attaque esquivée. G3 – Attaque en trajectoire retombante (dit en feuille morte ». G4 – en forme de coup de pied sauté (dit « volant »).

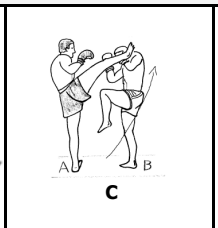
SEMI-CIRCULAIRE (F)

.SEMICIRCULAR (GB)

.DHE CHIYANG ou DHE RID (THAI)





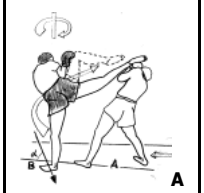


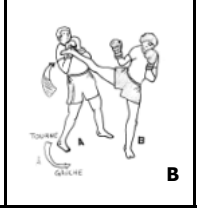
SEMI-CIRCULAIRE : Coup de pied **circulaire oblique** et **remontant** délivré à distance moyenne et atteint le plus souvent des cibles latérales**.** Il est donné les **hanches de face** à distance plus proche que le coup de pied circulaire. Ce coup de pied requiert des modalités d'exécution similaires au coup de pied circulaire mais sans pivot du pied d'appui.

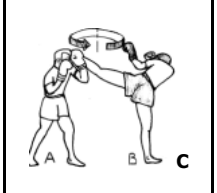
EN REVERS (F)

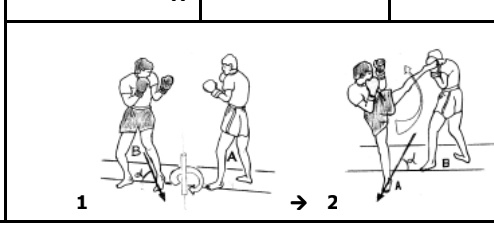
.REVERSE ROUND-HOUSE KICK (GB)

.DHE GLAB LANG ou JERAKHAE FAAD HANG [TEI KLAP LANG] (THAI) : queue du crocodile









EN REVERS : Coup de pied **circulaire à l'envers** (dit « inversé ») donné les hanches de profil à grande distance et atteint généralement les cibles latérales. Il est porté également en mode dit de coup de pied « volant » - (GB) Jumping Hook Kick ou mode retourné - (GB) Turning Kick

A – Forme dite « fouettée » : Le genou faisant pivot dans le plan horizontal ou légèrement oblique, en mode « crocheté » avec le genou (en anglais « Hook Kick »)

B à D – Forme dite « balancée » : Le coup est exécuté avec la rotation du tronc sur l'appui et le mouvement giratoire de la jambe autour de la hanche, en mode « jambe tendue ».

2.2 - COUPS DE PIED SPÉCIAUX

EN CROISSANT (F)

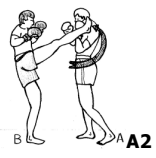
- DE L'EXTÉRIEUR VERS L'INTÉRIEUR

- DE L'INTÉRIEUR VERS L'INTÉRIEUR

.CRESCENT KICK (GB)

.TIP THOP (THAI)

A1


A2

B

EN CROISSANT : Coup de pied **circulaire oblique** donné les hanches de face à distance rapprochée avec un mouvement giratoire autour de la hanche. Il atteint le plus souvent des cibles latérales et est également porté en mode dit retourné - (GB) Turning Crescent Kick

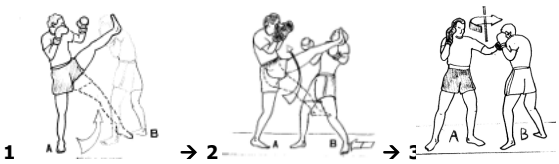
A1 & A2 – Ici préparé à l'extérieur de la garde et exécuté vers l'intérieur du corps (Outside to inside)

B – ici préparé à l'intérieur de la garde et exécuté vers l'extérieur du corps (Inside to outside

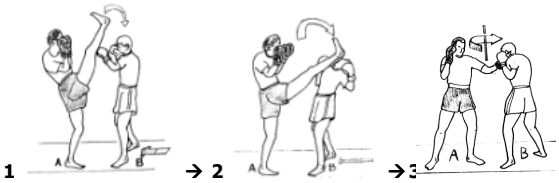
RETOMBANT (F)

.HAMMER KICK (GB) **& AXE KICK** (GB)

.DHE KHOUK [TEI-KOT & TEI-KRO] (THAI)


1 → 2 → 3

A - 1/ Pré-frappe **2/ Frappe** **et 3/Post-frappe**


1 → 2 → 3

B - 1/ Pré-frappe **2/ Frappe** **et 3/Post-frappe**

RETOMBANT : Coup de pied **pendulaire descendant** donné les hanches de face à distance rapprochée avec un mouvement giratoire autour de la hanche de type « balancier ». Il se développe soit dans l'axe direct soit dans le plan frontal. Il atteint le plus souvent des cibles frontales.

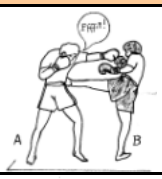
A – Ici le coup de pied retombant est préparé à la manière d'un coup de pied en croissant (Crescent Kick) puis retombant dans sa dernière partie de trajectoire – trajectoire de l'extérieur vers l'intérieur (Outside to inside) ou trajectoire de l'intérieur vers l'extérieur (Inside to outside) - (GB) Hammer Kick

B – Ici préparé de manière frontale c'est-à-dire dans l'axe direct - coup de pied dit « à la hache » ou « en marteau » - (GB) Axe Kick

2.3 - COUPS DE PIED MIXTES

FRONTO-LATÉRAL (F)

.FRONT SIDE KICK (GB)



Coup de pied dans l'axe **direct** (à trajectoire rectiligne ou curviligne) donné les hanches de face à grande distance. C'est un coup hybride à mi-chemin entre le coup de pied **direct** et le **latéral**.

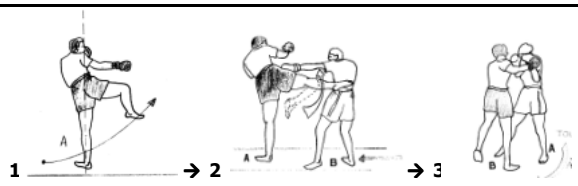
LATERO-ARRIÈRE (F)

.BACK SIDE KICK (GB)

Coup de pied dans l'axe **direct** (à trajectoire rectiligne ou curviligne) donné les hanches de profil à grande distance. C'est un coup hybride à mi-chemin entre le coup de pied **arrière** et le **latéral**.

LATÉRO-CIRCULAIRE (F)

.SIDE ROUNDHOUSE KICK (GB)

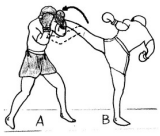

1 → 2 → 3

1/ Pré-frappe 2/ Frappe et 3/Post-frappe

Coup de pied **circulaire** donné les hanches de profil à grande distance. C'est un coup préparé comme un **latéral** et exécuté sur sa phase terminale comme un coup **circulaire** de type « fouetté ».

LATÉRO-CROCHETÉ (F)

.SIDE HOOK KICK (GB)



Coup de pied **circulaire à l'envers** donné les hanches de profil à grande distance. C'est un coup préparé comme un **latéral** et exécuté sur sa phase terminale comme un coup **crocheté** de type fouetté à l'envers.

EN CROISSANT CROCHETÉ (F)

.CRESCENT HOOK KICK (GB)

Coup de pied **circulaire** donné les hanches mi-face mi-profil à grande distance. C'est un coup hybride à mi-chemin entre le coup de pied **en croissant** et le **crocheté**.

3 - COUPS DE GENOU

KNEEING (GB) – MUAY KHAO (THAI) – DU NE DAI (BIR)

COUPS RECTILIGNES

DIRECT (F)

.STRAIGHT KNEE THRUST (GB)
.KOW DHRONG
[KHAO TRONG
& KHAO LOY] (THAI)

A

B

DIRECT : Coup de genou **rectiligne** donné dans l'axe direct et à grande distance. Il est porté également en mode dit de coup de genou sauté (dit « volant ») – (THAI) Khao Loy.

A – Avec les gants dit en position d'« écran de fumée » qui masque l'arrivé du coup de genou
B – En mode sauté

REMONTANT (F)

.RISING KNEE STRIKE
(GB)

Variante :

.DIRECT EN MARCHE D'ESCALIER

.YEIP KHAO (THAI)

A

B

C

D

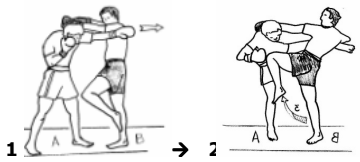
REMONTANT : Coup de genou **remontant** donné dans l'axe direct et à distance rapprochée. Il est de forme circulaire ou rectiligne suivant le cas.

A – Avec saisie du cou au corps-à-corps
B – Avec saisie par-dessus
C – En mode sauté
D – En prenant appui sur la cuisse adverse dit en « marche d'escalier »

SEMI-CIRCULAIRE (F)

.DIAGONAL KNEE KICK
(GB)

.KOW CHIYANG
[KHAO CHIYANG] (THAI)



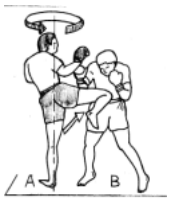
SEMI-CIRCULAIRE : Coup de genou **curviligne** dans un plan oblique (montant ou descendant) et délivré à distance moyenne ou à distance rapprochée. Il est donné les hanches de face et atteint les cibles latérales.

COUPS CIRCULAIRES

CIRCULAIRE (F)

.HORIZONTAL KNEE KICK
(GB)

.KHAO KONG : Grand circulaire
.KHAO CHIYANG : Petit circulaire
.KHAO TAT : Circulaire en ligne basse (THAI)

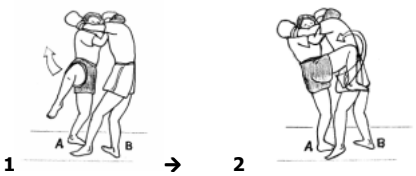


CIRCULAIRE : Coup de genou **circulaire** dans un plan relativement horizontal et délivré à distance moyenne. Il est donné les hanches de profil et atteint habituellement les cibles latérales. Il est également porté en mode dit de coup de genou sauté (dit « volant »).Son développement se rapproche de celui du coup de pied circulaire.

EN CROISSANT (F)

.INSIDE KNEE KICK (GB)

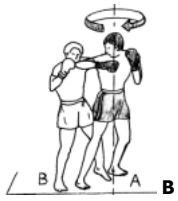
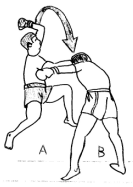
.KHAO THOP (THAI)



EN CROISSANT: Coup de genou **circulaire** donné les hanches de face avec un mouvement giratoire dit de balancier autour de la hanche (sorte de « claque » donnée sur le flanc adverse). Il atteint les cibles latérales.

4 - COUPS DE COUDE

ELBOWING (GB) – MUAY SOK (THAI) – D'TAO HNI (BIR)

DIRECT (F) **.STRAIGHT ELBOW THRUST (GB)** **.SORK POONG [SOK POUNG] : circulaire horizontal (THAI)** **.SOK TAT : circulaire descendant (THAI)**		DIRECT : Coup de coude **rectiligne** donné dans l'axe direct et qui atteint le plus souvent les cibles frontales.
COUPS CIRCULAIRES		
CIRCULAIRE (F) **.SPIN ELBOW STRIKE (GB)** **.SORK DHAD [SOK TAT] (THAI)** **.D'TAO HNI PAYAYDA (BIR)**		CIRCULAIRE : Coup de coude **circulaire** donné avec une rotation du tronc et qui atteint le plus souvent les cibles latérales.
EN REVERS (F) **.REVERSE HORIZONTAL ELBOW (GB)** **.SORK GRATUNG : revers en ligne médiane ou SORK WIYANG GLAB (THAI)** **.SOK KLAP & SOK KLAP LANG : revers en ligne haute (THAI)** **.NAUPYA D'TAO (BIR)**	**A**  **B**	EN REVERS : Coup de coude **circulaire inversé** exécuté dans un plan horizontal ou oblique (remontant ou descendant). Il est donné avec un mouvement giratoire autour de l'épaule ou/et du tronc et atteint le plus souvent des cibles latérales. Il est porté également en mode dit « retourné » - (GB) Spinning Reverse Horizontal Elbow – (THAI) Sork Glab [Sok Klap Lang] **A** – Du bras avant **B** – En mode « retourné »
SEMI-CIRCULAIRE (F) **.DIAGONAL ELBOW STRIKE (GB)** **.SORK DHEE [SOK DHEE] ou SORK FUN [SOK FIM] (THAI)**	**A** **B**	SEMI-CIRCULAIRE : Coup de coude **circulaire oblique** (remontant ou descendant). **A** – Mode descendant **B** – Mode remontant
COUPS VERTICAUX		
REMONTANT (F) **.RISING ELBOW STRIKE (GB)** **.SORK NGAT ou SORK SEUY (THAI)** **.D'TAO HNI TAODA (BIR)**		REMONTANT : Coup de coude **ascendant dans l'axe direct**. Il est de forme circulaire et atteint le plus souvent des cibles frontales.
DESCENDANT (F) **.DROP ELBOW STRIKE (GB)** **.SORK SAP [SOK-SAP] (THAI)** **.KOUN-D'TAO-HNI-TAODA (BIR)**	**A**  **B** **C**	DESCENDANT : Coup de coude **descendant dans l'axe direct**. Il est de forme circulaire et atteint le plus souvent des cibles frontales. Il est porté également en mode sauté (dit « volant ») avec un coudes : (GB) Mid Air Elbow Strike - (THAI) Gra-dode Sork [Kra Tot Sok] et avec deux coudes réunis : (GB) Double Elbow Shop - (THAI) Sork Sap Koo [Sop Sak Koo]. **A** – Au corps-à-corps **B** – En mode sauté avec un seul coude **C** – En mode sauté avec deux coudes à la fois