

LA FRAPPE EN AVANT AVEC LE PIED

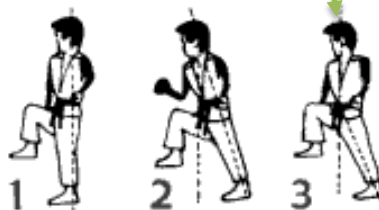
Je vous répète assez souvent que vous devez lever d'abord la hanche et simultanément le genou afin de pouvoir effectuer une frappe correcte avec le pied, que cela soit un Mattei (Chodan ou Jodan), un coup de pied circulaire ou toute autre technique de frappe avec le pied.

Ce qu'il faut retenir c'est que c'est la jambe d'appui qui donne toute sa force à votre coup de pied, vous ne devez donc en aucun cas monter en appui sur votre pointe de pied, vous perdriez alors en puissance car le renvoi de l'onde de choc vers l'avant ne pourrait pas s'effectuer correctement.

Comme le démontre le dessin ci-dessous, la hanche et le genou sont bien relevé et la jambe reste groupée jusqu'au déroulement pour la frappe, ceci étant cette position fixe ne sera bonne que pour l'entraînement et l'acquisition de l'équilibre, car elle est beaucoup trop perpendiculaire.



La seule position correcte se trouve sur l'image ci-dessous, car la hanche se doit d'être plus directement dans la direction et du coup que l'on veut porter. La position 2 quant à elle est trop penchée vers l'avant.



Bonne pratique