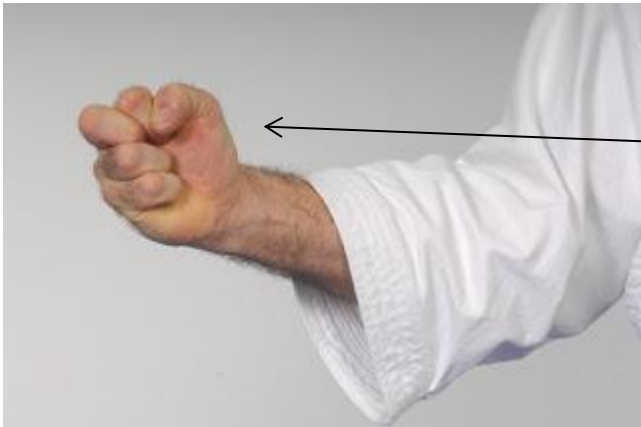


Nakadaka ippon ken :

La frappe de poing avec le majeur sorti est appelée NAKADAKA IPPON KEN ou poing démon.
Cette technique propre au style shotokai doit être maîtrisée rapidement afin de ne pas se blesser au premier impact.

Il existe plusieurs façons de fermer son poing, avec l'entraînement votre poing, votre poignet et votre index doivent être fermes au moment de la frappe.



1^{er} façon : Qui à mon avis n'est pas la plus facile. Mais peut être vous conviendra t'elle !
Noter la position de l'index qui est identique aux 4 autres doigts.

2^o Façon : Qui pour moi me parait plus efficace, car le poing est plus compact.



1 - Serrer les 3 premiers doigts



2- Rabattre l'index vers le majeur



3 – Refermer le pouce sur l'index



4/ Le Pouce verrouille l'index sur le majeur. Celui ci ne peut donc pas reculer à l'impact.

Astuce : Serrer fermement le petit doigt.

Il ne doit pas y avoir d'espace
à l'intérieur du poing.



5 / La frappe :

Cette technique a pour objectif de réaliser des attaques pénétrantes.

Le poignet doit se positionner vers le haut pour éviter de se blesser à l'impact.

Pour bien placer son poignet imaginez que vous poussez une voiture, tenez un marteau ou un sabre. Le poignet prendra naturellement sa position de force.

En Aikido, la saisie du sabre (ken) ou du baton (Jo) est la même. Les saisies en main nue se font aussi avec le même angle de poignet.

Avec un peu de pratique, vous ressentirez que votre énergie (ki) circule mieux qu'avec la forme de poing classique. (Seiken)