

DOLYO TCHAGI

RADIOSCOPIE

SUITE ET FIN

Position Départ



Position Préparatoire



Impact



Par Michel Aholou 5^{ème} Dan

La mise en application de cette forme de coup de pied circulaire dans les combats conventionnels permet de comprendre qu'elle peut être utilisée comme un blocage contre les attaques directes. Par exemple, lorsqu'un adversaire situé à la bonne distance commence à développer un coup de poing au niveau visage, utilisez le coup de pied en arc de cercle oblique pour frapper la partie interne de son avant-bras située près du coude. A l'impact le bras de l'adversaire saute de sa trajectoire. L'outil de frappe est soit le dessus de la cheville ou soit le tibia.

Ce coup de pied en arc de cercle oblique remontant apparaît très souvent dans la self défense lorsqu'on est ceinturé du dos par un adversaire et qu'on a en face un autre qui développe une attaque directe. La ceinture du dos faite par l'adversaire ne favorise pas un mouvement de pivot ample pour l'exécution de Olegoul Dolyo Tchagi fondamental. Si on veut se défendre en utilisant la trajectoire de Olegoul Dolyo Tchagi, on n'est contraint d'utiliser une trajectoire en arc de cercle oblique. L'angle du pivot du pied d'appui effectué grâce à la force de rotation de la hanche est inférieur à 45°.

Pour que ce coup soit efficace, le mouvement global (la préparation et la détente du genou) doit être une action à double objectif : c'est-à-dire qu'à une distance courte, la préparation (le mouvement de montée du genou en arc de cercle) devra être une frappe ou un blocage du genou ; à une distance longue, la détente du genou devra permettre d'utiliser les extrémités de la jambe (bol de pied et dessus du pied) comme outils de frappe. D'ailleurs, on peut se rappeler qu'après une analyse approfondie des applications du coup de pied circulaire de base le coup de genou en arc de cercle constitue le début de Dolyo Tchagi.

1.2.2 Le pied décrit un arc de cercle oblique de l'extérieur vers l'intérieur dans un plan horizontal

Appelé Bandal Tchagi ou Pit Tchagi, le coup de pied

en arc de cercle oblique dans un plan horizontal est le plus usité dans les assauts sportifs et dans les combats libres. Bandal Tchagi est un coup de pied très rapide qui se situe entre Dolyo Tchagi et Ap Tchagi. On attaque en recherchant une trajectoire circulaire de 45° qui se rapproche beaucoup plus d'une droite.

Remarques :

- ✦ Le mouvement de transfert du poids du corps vers l'avant est un mouvement de hanche qu'on peut situer entre la rotation et la translation rectiligne.
- ✦ Pour avoir d'avantage de rallonge, il faut que le mouvement du pivot soit ample et fléchir le genou. Mais à l'impact pour ne pas rompre l'équilibre du corps lorsqu'on recherche la rallonge, il faut avoir la position "buste penché vers l'arrière".
- ✦ A l'impact on peut utiliser comme surface de frappe le dessus du pied, le tibia ou le bol de pied.

1.3 Le pied décrit une trajectoire en forme de trois quarts de cercle

C'est un coup de pied qui provient d'un mouvement de balancement de la jambe dans une trajectoire de plus de 180° de l'extérieur vers l'intérieur. Le coup part de la jambe arrière sans aucune retenue grâce à un puissant mouvement de rotation interne de la hanche. L'objectif recherché est l'utilisation maximale du poids du corps. Plus le mouvement est rapide plus il est efficace. Et pour avoir cette rapidité il faut avoir une certaine décontraction musculaire pendant le mouvement.

Remarques :

- ✦ Utiliser ce coup de pied en combat est très risqué lorsqu'on rate sa cible. Comme c'est un mouvement de rotation de trois quarts de cercle, lorsqu'on rate la cible - située sur la ligne médiane vers l'avant -, on se retrouve à la fin du coup dans la "position dos tourné". Pour cette raison, il faut toujours être prêt à enchaîner par exemple par un coup de pied direct arrière (voir Duit Tchagi).

1.4 Autre forme de dérivée

Le mouvement est composé d'une trajectoire circulaire de l'extérieur vers l'intérieur liée à une trajectoire descendante. La trajectoire descendante est un mouvement de rabatement du pied vers le bas : les orteils sont tournés vers le sol et le talon vers le haut pendant la phase descendante du pied. Avec cette technique on recherche le plus souvent le visage comme cible.

Dans un combat libre ou sportif, les circonstances suivantes peuvent favoriser son usage :

- ✦ L'adversaire utilise une parade tournante pour bloquer le coup de pied circulaire. Dès que son bras est en contact avec le dessus de votre cheville, faites un mouvement de rabatement rapide du pied à l'intérieur de sa garde ; le mouvement de rabatement doit être fait par la force de la hanche.
- ✦ Dans votre initiative d'attaque, utilisez la trajectoire circulaire pour entraîner l'adversaire à s'attendre à une attaque circulaire. Mais lorsque votre pied commence à arriver à la phase finale de l'attaque rabattez le rapidement pour frapper d'une manière efficace soit avec le bol de pied ou le dessus du pied. Cette technique est adaptée à un combat de distance longue.

2. Les variantes du coup de pied circulaire de base

Les variantes sont définies par l'utilisation des différentes parties de la jambe et du pied (le dessus de la cheville, la pointe des orteils et le tibia) qui sont choisies au moment de l'impact.

2.1 Baldung Dolyo Tchagi

Variante très utilisée dans les assauts sportifs à cause de la rallonge qu'on obtient grâce à l'extension du pied à l'articulation de la cheville. Il faut aussi ajouter que le bruit sonore, produit lors de la frappe avec le dessus du pied sur le plastron ou sur le



casque, influence énormément la notation des points marqués au cours des assauts sportifs. L'utilisation du dessus du pied permet d'avoir des attaques fouettées.

2.2 Balkeut Dolyo Tchagi

L'attaque circulaire avec la pointe des orteils est très délicate. Elle n'apparaît pas dans les assauts sportifs car le port du plastron et la mobilité des combattants augmentent les risques de blessure aux articulations des orteils qui sont très fragiles.

3. Autres formes de coup de pieds circulaires de l'intérieur vers l'extérieur

3.1 An Tchagi

Par définition c'est l'ensemble de tous les coups circulaires de face quittant l'extérieur vers l'intérieur. Mais cette terminologie est particulièrement utilisée pour désigner le coup de pied croissant appelé autrefois Bandal Tchagi. Ce coup de pied est étudié dans Tae Geug Tchil Jang (7ème Poom Sae de base) et Hansou (8ème Poom Sae supérieur) sous la forme d'une frappe utilisant la paume de la main comme cible (Pyo Yeuk Tchagi). L'impact se fait soit avec le tranchant interne du pied ou soit avec la plante du pied.

Contrairement à Dolyo Tchagi, on prépare An Tchagi, avec le genou à peine fléchi. L'attaque part directement de bas en haut avec pratiquement la jambe tendue. A l'impact les orteils pointés vers le haut, le talon vers le bas donnent une position verticale au pied. A cause de cette position du pied à l'impact, certains experts utilisent la terminologie Sewo An Tchagi pour désigner cette technique.

Dans les Kibonne (les enchaînements de base), An Tchagi est très souvent étudié au niveau visage. Mais, il peut être exécuté aux niveaux moyen et bas. Il est très utilisé dans les combats libres et dans les combats conventionnels comme technique de blocage balayé contre les coups de poing et de pied.

Exécution

- * A partir de Ap Seugi, levez le genou du pied arrière, les orteils pointés vers l'extérieur.
 - * Dans un mouvement de rotation interne de la hanche, balancez la jambe d'attaque tendue vers le haut dans une trajectoire en forme d'un arc de cercle. Pivotez de 90° sur le bol du pied d'appui : le mouvement de rotation et du pivot doivent être liés pour que le coup soit rapide et sec.
 - * Lorsque le pied a atteint en hauteur le niveau visage et dépassé vers l'avant la ligne médiane séparant le corps en partie gauche et en partie droite, faites un mouvement de rappel de la jambe d'attaque pour revenir de profil en Hagtari Seugi : le buste doit être vertical, les bras doivent prendre la forme de Bakkat Codro Makki (blocage renforcé).
- * Revenez en Ap Seugi.

Remarques :

- * Le retour en Hagtari Seugi de profil favorise l'exécution du coup de pied direct latéral.
- * Par rapport à Dolyo Tchagi, An Tchagi est un coup de pied qui utilise une trajectoire plus directe ; il a donc un temps d'exécution plus court et son usage est plus adapté au combat rapproché.
- * Lorsqu'on a utilisé la trajectoire montante de An Tchagi et qu'on rabat par la force de la sangle abdominale le pied d'attaque sur une cible, la technique réalisée est une forme de coup de pied plombant de face appelée An Nelyo Tchagi. Entre Nelyo Tchagi et An Nelyo Tchagi, il n'y a que la montée du pied qui change.
- * Il existe une forme de An Tchagi qui est utilisée dans les combats conventionnels et libres, dans la perspective de faucher la jambe avant de l'adversaire : c'est une frappe avec le tranchant interne du pied sur la partie externe de la cheville de l'adversaire. Cette frappe est un mouvement d'adduction. Pour contrôler l'adversaire et éviter surtout de le blesser, on effectue d'abord une saisie de son bras ou de sa manche. Pendant l'exécution du coup de pied, l'adversaire est tiré dans un mouvement sec vers soi.

Pour pratiquer avec Michel Aholou - Tél. 01 48 08 73 36



TAEKWONDO (ho)

LE COURRIER DES LECTEURS

J'y étais, oui, oui, j'étais à la halle Carpentier durant ces deux journées de compétition pour l'édition 1997 de la Coupe de France. Quelle joie de voir ou revoir certains combattants valeureux, allant jusqu'au bout de leur art même si l'issue ne leur était pas favorable. J'y ai vu le dénommé Gentil arborant un sourire de pure sympathie et bien que sa tête frôle les premiers cumulus sachant redescendre sur terre pour saluer les petits taekwondoïstes que nous sommes (par la taille). J'y ai vu le prématuré retraité Moutar Dombia rayonnant du plaisir de se retrouver parmi les "anciens". J'y ai vu quelques perdants de qualité tel Toprak, Aloisio, Larbi qui ont du accuser une saison déjà bien remplie. J'y ai vu de beaux vainqueurs s'attendant ou ne s'attendant pas à se retrouver là où ils étaient. J'y ai vu une sélection anglaise ne s'étant pas déplacée pour la bagatelle et ayant fait montre d'une grande sportivité et d'un esprit remarquable. J'y ai vu des combattants venir avec femme et enfants bref une réunion sportive somme toute conviviale.

Malheureusement, j'y ai vu aussi des sportifs refusant la main tendue de l'adversaire, lançant leur casque sous l'emprise de la colère, insultant leur adversaire suite à un coup bas, ne respectant même pas les rituels qui sont un juste préambule avant les assauts, ne connaissant, visiblement pas les règles fondamentales du combat. Nous savons très bien que ce que l'homme ne retient par excellence sont les images négatives et le taekwondo est trop neuf pour qu'il puisse être sali par de tels agissements. Si d'aventure, nous spectateurs devons nous contenter d'images dévalorisantes du sport que nous chérissons, les médias nous tourneront le dos et je ne crois pas que le taekwondo français ait besoin d'une telle publicité. La solution serait de laisser les "Open" ouvert comme leur nom l'indique mais que la Coupe devrait être calquée sur le Championnat, c'est à dire que les diverses coupes régionales devraient faire effet de sélection pour accéder à la grande coupe de France. Mais surtout n'oublions pas que le taekwondo est un art martial que la compétition n'en est qu'une étape.

Alain Pernock de Villeneuve s/Lot.

Tkdc : Votre analyse est publiée et permettra à certains de méditer. Sachez que les rares compétiteurs (fort heureusement) qui sont sujets aux comportements que vous décrivez sont systématiquement sanctionnés par la commission de discipline de la FFTDA.

Mille braves pour l'article sur le rôle de l'entraîneur et des qualités requises pour cette fonction (N°14 page 8), il ne reste plus qu'à mettre la partition en musique pour que soit révolu le temps des entraîneurs aux compétences discutables, voire le temps des entraîneurs acteurs de faits louches et pour que taekwondo ne connaisse jamais d'athlètes contraints de faire leur carrière contre leur entraîneur quand ce n'est pas contre leur fédération (voir cyclisme féminin, sport de glace...). Plein de compliments à Mikael pour ses performances et plus encore pour la régularité de celles-ci. Il a du souffrir à la lecture des comparaisons dithyrambiques avec Mozart et autres (page 27), lui qui sait plus que tout autre que la vraie grandeur se mesure à l'aune de soi-même et combien a dû être gêné son rédacteur de père frappé ainsi dans sa modestie!

J.J May de Niort

Tkdc - Nous vous laissons l'entière responsabilité de vos propos.

LES ECHOS... LES ECHOS... LES ECHOS... LES ECHOS

Elle se rebelle...

Plus de textes sur les féminines championnes et plus de photos, car il y a trop de garçons et le niveau des filles juniors n'est pas assez mis en valeur. Mounia Jaboun de Gennevilliers (92)

Tkdc - vous êtes injuste... mais nous tacherons de mieux faire. Salut!

Superbe revue, très complète et bien illustrée

Carl Nicole St Pierre et Miquelon (97)

J'aimerais qu'il paraisse un dossier sur le Hapkido mais où en trouver dans l'Essonne?

Cedric Millet de Lardy (91)

Tkdc - En téléphonant au Président de votre région Mr Bricquet.

Serait-il possible d'avoir des articles sur l'arbitrage (les règles, les dates de stages...) ce qui pourrait intéresser aussi bien les compétiteurs et les futurs arbitres. D'avance merci.

Lydie Moreira de Vélizy (78)

Tkdc - Nous avons déjà abordé le domaine de l'arbitrage mais vous avez raison, ce sujet est tellement important que nous allons y revenir prochainement.

Votre magazine est bien fait du fait qu'il est exclusivement basé sur ce sport - chose qui est rare pour les autres. De plus il est propre et bien présenté. Continuez!

Franck Mizzi de Carcassonne (11)

FAN CLUB... FAN CLUB... FAN CLUB... FAN CLUB... FAN CLUB...

Très contente d'avoir assisté au stage que Mikael Meloul a fait dans ma région et j'espère qu'il reviendra en faire d'autres...Merci beaucoup. Par ailleurs je trouve que c'est super d'avoir un magazine qui parle du sport qu'on pratique..

Christine N'Guyen de Castres

Le Taekwondo de Meylan et la ville de Meylan remercient Mikael Meloul grand champion que la France n'ait jamais eu tellement le palmarès est fantastique. Merci pour son enseignement, merci pour sa gentillesse au près des enfants. Le taekwondo a un ambassadeur digne de ce nom, à bientôt à Meylan.

Michel Coly de Meylan (38)

Tkdc : messages transmis à l'intéressé