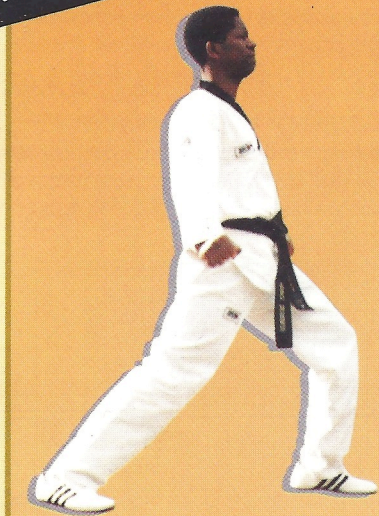


# DOLYO TCHAGI

## RADIOSCOPIE

SUITE ET FIN

Position Départ



Position Préparatoire



Impact



## Par Michel Aholou 5<sup>ème</sup> 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 inférieure 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 rabattement 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 rabattement rapide du pied à l'intérieur de sa garde ; le mouvement de rabattement 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