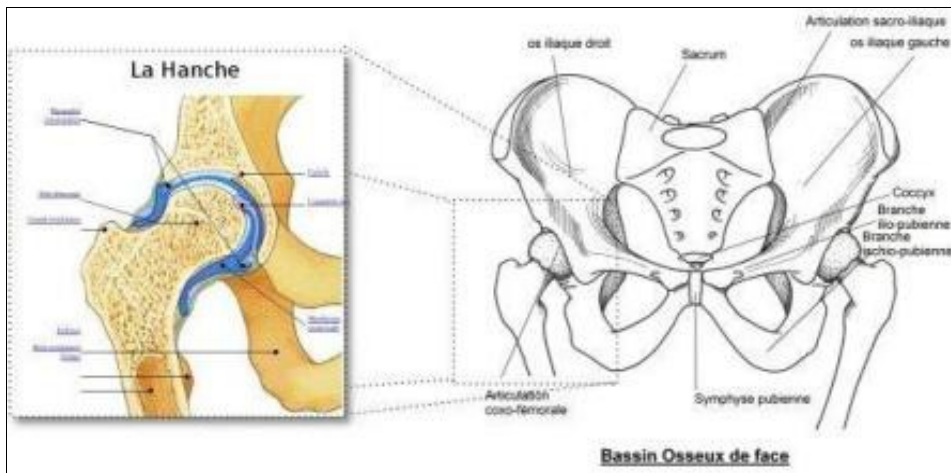


On parle souvent de rotation des hanches en karaté mais on devrait plutôt parler de rotation du bassin. En effet la plupart désigne la hanche en montrant l'os iliaque du bassin or en fait, la hanche correspond à l'articulation qui relie la cuisse et le bassin.



En fait quand on parle de rotation des hanches en Karaté, souvent, on veut parler d'une rotation d'une hanche par rapport à l'autre autour de l'axe central du bassin.

Mais comme ces mouvements de rotation du bassin ne sont réalisables que grâce à une [bonne mobilité des hanches](#), l'expression que j'ai mise dans le titre n'est pas complètement aberrante (Ouf, je m'en sort pas mal ;))

Rotations des hanches : enchaînement de Kihon

Nous allons donc pour ce deuxième enchaînement de [Kihon](#), travailler la [rotation des hanches](#). Pour ce faire j'ai prévu un enchaînement très simple :

- 1 - [Shuto Uke](#) en [Kokutsu Dachi](#)
- 2 - [Gyaku-Zuki](#) en [Zenkutsu Dachi](#)

Dit comme ça, ça paraît simple. Cependant ce passage de Kokutsu Dachi vers Zenkutsu Dachi n'est pas toujours bien réaliser quand on débute car il mobilise les hanches en tant que rotation du bassin et également en tant que mobilisation de l'articulation.

Nous verrons également l'enchaînement dans l'autre sens. Et là, le passage de [Zenkutsu Dachi](#) vers [Kokutsu Dachi](#) est encore plus difficile.

D'ailleurs on ne le trouve en kata qu'à partir d'[Heian Godan](#) et dans les derniers mouvements.

Dans ce sens un mauvais placement du centre de gravité peut vite faire perdre l'équilibre, mais nous verrons ça plus loin.

Kihon : enchaînement pour assouplir le bassin

Comme ce sont surtout les mouvements des hanches et du bassin qui nous intéressent, je ne vais pas détailler à nouveau [Shuto Uke](#) et [Gyaku-Zuki](#).

Nous allons donc étudier uniquement les changements de position dans un sens puis dans l'autre et nous occuper surtout de la souplesse du bassin.

I - Rotation des hanches : Kokutsu Dachi suivi de Zenkutsu Dachi :

Vous vous mettez dans la position [Kokutsu Dachi](#). Vos talons sont donc alignés, les pieds à 90° et le centre de gravité légèrement plus près de la jambe arrière.

Pour pouvoir passer dans la position Zenkutsu Dachi, vous allez devoir écarter votre jambe avant vers l'extérieur et pivoter votre jambe arrière pour que votre pied se tourne au maximum vers l'avant.

En fait, l'idéal est de ne pas penser aux jambes (et donc d'oublier ce que je viens d'écrire :-)), mais il faut penser rotation des hanches, ou plutôt rotation du bassin et placement du corps et les pieds viendront se positionner d'eux même.

Je vous explique : De la position Kokutsu, vous allez faire une rotation des hanches de manière à ramener votre hanche arrière le plus vers l'avant possible. En fait vous refermez vos deux hanches par contraction des adducteurs.

Pour ce faire, vous verrez qu'automatiquement vous devrez faire pivoter votre pied arrière vers l'avant pour bien rester connecté au sol et pour éviter une torsion au niveau du genou.

Si vous avez laissé votre pied avant où il était, vous n'avez pas pu tourner votre bassin au maximum et vous vous retrouvez en Zenkutsu Dachi mais avec les pieds quasiment alignés.

Pour corriger cette erreur, il suffit au moment de la rotation du bassin de soulever légèrement le pied avant puis de le reposer à la fin. Il se sera décalé automatiquement vers l'extérieur en fonction de votre rotation de bassin. Ne le décalez pas "consciemment", laissez votre hanche guider le mouvement.

Ce n'est pas facile à expliquer, et j'espère que vous comprendrez mieux sur la vidéo ;-)

II- Rotation des hanches : Zenkutsu Dachi suivi de Kokutsu Dachi :

Vous êtes maintenant en [Zenkutsu Dachi](#) les deux pieds écartés de la largeur des hanches, tous les deux tournés vers l'avant et le poids à 60/70% sur la jambe avant.

Ce qui est compliqué dans cet enchaînement, c'est qu'on va passer d'une position, où souvent même les débutants sont stables, à une position, où il faut pas mal de pratique pour rester stable.

Mais rassurez vous, nous allons essayer de voir comment s'y prendre :

Le mouvement sera également initié par une rotation du bassin, mais cette fois ci vers l'arrière : vous allez ouvrir vos hanches.

Votre hanche arrière va reculer et en même temps s'ouvrir pour laisser la jambe arrière pivoter à 90°.

Comme tout à l'heure, si vous avez laissé votre pied avant au sol, vous vous retrouver en Kokutsu Dachi, mais avec la jambe avant décalé sur l'extérieur, ce qui n'est pas bon car vous ne pouvez pas dans cette position vous assoir sur votre centre de gravité et vous serez tout déséquilibré.

Donc même principe, au moment de la rotation, on soulève le pied avant verticalement et on le repose à la fin. Il se sera décalé en fonction du déplacement de votre bassin.

II Les 4 erreurs souvent rencontrées dans les deux cas :

1) Vous pensez trop au déplacement avant ou arrière:

En fait, votre déplacement reste très léger. Vous remarquerez que le centre de gravité se déplace très peu. Il y a surtout une rotation du bassin et une ouverture ou fermeture des hanches.

Donc il ne faut pas penser déplacement, mais rotation ; Souvent on pense à aller sur la jambe avant dans le

premier cas ou sur la jambe arrière dans le second et finalement on accentue le déplacement et on se retrouve trop engagé sur la jambe d'appuis et en déséquilibre.

2) Vous montez pendant la rotation des hanches :

C'est un défaut que l'on rencontre dans quasiment tous les déplacements, qui est souvent dû à un manque de musculature au niveau des jambes et de souplesse au niveau des hanches.

On a alors tendance à se relever, à changer de position puis à redescendre.

Or on perd énormément de temps et d'énergie. Il faut impérativement laisser le bassin au même niveau.

Ce n'est pas toujours facile et confortable mais il faut s'entraîner pour améliorer sa musculature et sa souplesse.

Mais pas d'inquiétude, c'est le but de ce blog, nous ferons des exercices ciblés sur la vidéo ;-)

3) Vous déplacer la jambe avant, "consciemment" :

Vous devez juste la soulever légèrement et laisser la rotation de votre bassin positionner la jambe avant.

Dès que vous y pensez, vous risquez soit de décaler cette jambe trop tôt, soit de la décaler de trop.

Restez cohérent au niveau du placement de votre bassin et de vos hanches ; Gardez de la tension dans les adducteurs et les fessiers pour que les jambes se déplacent avec les hanches.

4) Votre rotation sur le pied arrière n'est pas bonne : talon ou pointe?

Là il n'y a pas vraiment d'erreur à condition de rester cohérent avec le contexte de votre technique. N'oubliez pas que tout ce que l'on fait, vous devez l'imaginer avec un partenaire de combat.

En fait tout va dépendre de votre but et de votre technique, et surtout de votre distance par rapport à votre adversaire :

Passage de Ko à Zenkutsu :

- Si vous tournez sur la pointe du pied, vous resterez quasiment au même endroit (pas de gain de distance), vous faites [Nigé](#), mais votre pied avant s'écartera un peu moins. Votre centre de gravité ne bougera pas beaucoup. Si votre adversaire est très proche de vous c'est peut-être préférable.
 - Si vous tournez sur le talon, votre pied avant s'écartera un peu plus vers l'extérieur et se déplacera également vers l'avant. Vous gagnerez un peu en distance et comme votre centre de gravité se déplacera un peu plus dans le sens de votre technique, vous gagnerez en efficacité.

Passage de Zen à Kokutsu :

- Si vous tournez sur la pointe du pied, vous resterez également quasiment sur place et votre pied avant ne se déplacera que très peu. Il n'y aura pas de recul, donc si le but est de bloquer une attaque, ce blocage sera très engagé et face à l'adversaire.
 - Si vous tournez sur le talon, votre pied avant devra rentrer beaucoup plus pour venir s'aligner sur le talon arrière, votre centre de gravité reculera légèrement et ce décalera vers l'intérieur, ce qui peut permettre de se décaler par rapport à l'attaque. Si on considère que la technique est vers l'avant (ex : Shuto Uke) vous faites également [Nigé](#).

Comme vous pouvez le constater rien n'est vraiment bon ou mauvais. L'important c'est que vous ayez

conscience de ce que vous faites et que vous imaginiez réellement un adversaire.

Il y aurait sans doute plus d'erreurs que ça à décortiquer, mais si vous faites déjà attention à ne pas commettre celles ci vous aurez déjà fait un grand pas dans le placement de votre corps et notamment de votre bassin et de votre centre de gravité lors de tous vos déplacements.

Nous allons maintenant passer aux exercices pratiques que vous attendez tous : la vidéo ;-)

Sur la vidéo, j'ai ajouté dans l'enchaînement de Kihon quelques [Mae Geri](#) pour mieux comprendre comment un mauvais placement de votre centre de gravité peut vous bloquer les hanches et vous empêcher d'enchaîner correctement.

Avant de commencer, n'oubliez pas vos échauffements en utilisant bien sur ma méthode à télécharger gratuitement : "[l'ABC des échauffements](#)".

Je vous retrouve, tout de suite après, pour votre kihon : Vos hanches vont adorées :-)



[>>> Télécharger la vidéo](#)

Voilà, j'espère que vous avez apprécié. Vous pouvez dès maintenant vous détendre en faisant [les exercices d'étirements spéciaux pour les hanches](#).

N'oubliez pas de me dire ce que vous avez pensé de cet article et de la vidéo en faisant un commentaire ci-dessous.

[>>> Voir l'article sur le blog ! \(Venez donner votre avis\)](#)

Bruno Bandelier

Le Prof de Karaté du net