

La Queue du DRAGON

“Le dragon approche
sa proie et de sa
queue, il frappe !”
(Bruce Lee)



Le coup de pied circulaire retourné sauté consiste à frapper l'adversaire du talon ou du plat du pied dans un large mouvement circulaire retourné.

Par Roger ITIER,
multiple champion de France
et d'Europe de Kung Fu Wushu



Fei Xuan Tui

Coup de pied circulaire retourné sauté



Après avoir tourné le dos à l'adversaire dans un mouvement d'extension, on détend la jambe d'un mouvement circulaire en effectuant une forte rotation du corps en l'air. La technique finie, la jambe se place derrière et on revient en garde.



Sauté retourné avec rotation complète (Fei Xuan Tui)

Je suis en garde poings fermés vers mon adversaire (ou mon partenaire).

Je masque la préparation du saut et de sa rotation par un crochetage de la jambe avant de l'adversaire.

Après ce crochetage, je prends appui sur la jambe gauche, puis avec cet élan, j'engage la rotation en l'air.

A l'impact, la jambe est complètement tendue et la jambe gauche est bien repliée sous le corps. Il doit y avoir une forte poussée des hanches pour accompagner ce mouvement. Finition de la technique : la jambe décrit un arc de cercle complet avant de se reposer.

Après mes trois articles sur l'art des coups de pied, j'aimerais revenir sur mon approche qui a pu paraître "physique" pour certains d'entre vous.



Dans notre culture très cartésienne, nous avons tous une tendance plus ou moins inconsciente à séparer les activités de l'esprit de celles du corps. Or le Wushu, à l'image de Bruce Lee qui était diplômé en philosophie, offre un espace de pratique pour réconcilier ces deux pôles de notre être, le corps et l'esprit. L'efficacité dans la situation de combat, l'esthétisme et les sensations dans les Tao lu (formes) et la quête philosophique coexistent et peuvent s'enrichir mutuellement sans discrimination.

Au-delà de son aspect spectaculaire, l'art des coups de pied développe une intelligence du corps qui m'aide à mieux me comprendre. Sentir ses pieds et ses jambes, c'est aussi sentir sa posture (position) dans le monde... Sensation d'insécurité ou de confiance, d'enracinement ou de déséquilibre, de vivacité ou de lourdeur...

R.I.