

Handout : Variantes de steps

Le tableau ci-dessous répertorie différentes variantes de steps qui peuvent être utilisées pour préparer ou exécuter une action (attaque, contre-attaque, défense, feinte). Les steps peuvent être utilisées à partir de différents types de mouvements tactiques (offensifs, défensifs, neutres). Si le comportement de mouvement a tendance à être vers l'avant, nous parlons d'"offensif". Si la tendance est à l'arrière, on parle de "défensif". Nous parlons de "neutre" lorsque le mouvement se fait sur place ou sur le côté. Chaque variante de steps est en principe réalisable à partir de n'importe quel comportement de mouvement. C'est pourquoi toutes les cases de toutes les variantes sont cochées.

Une sélection d'exercices préliminaires pour les steps peut être trouvée sur le lien suivant : [Exercices préliminaires - Steps](#)

N°	Action	Comportement de mouvement	Comportement d'action	Remarques	FTEM	Illustration	Vidéo
1	1'2 Step	☒ Offensif ☒ Défensif ☒ Neutre	☒ Attaque directe ¹ ☒ Contre direct ³ ☒ Tromperie ☒ Attaque indirecte ² ☒ Contre indirect ⁴	- La jambe avant passe en premier, la jambe arrière suit - Empreinte de la jambe arrière - Possible aussi en arrière → La jambe arrière passe en premier	F2		cliquez ici
2	Glisser en avant	☒ Offensif ☒ Défensif ☒ Neutre	☒ Attaque directe ☒ Contre direct ☒ Tromperie ☒ Attaque indirecte ☒ Contre indirect	- Comme structure de préparation et réduction de la distance - En tant qu'attaque directe - Respecter les distances !	F2		cliquez ici
3	Glisser en arrière	☒ Offensif ☒ Défensif ☒ Neutre	☐ Attaque directe ☐ Contre direct ☐ Tromperie ☐ Attaque indirecte ☒ Contre indirect	- Convient bien aux adversaires qui sont en retard. Il faut attaquer ! - Après une provocation d'attaque	F2		cliquez ici
4	Sortie de la ligne à gauche et à droite	☒ Offensif ☒ Défensif ☒ Neutre	☐ Attaque directe ☐ Contre direct ☒ Tromperie ☒ Attaque indirecte ☒ Contre indirect	- Contre les combattants de la ligne - Après une provocation, dévier l'attaque de l'adversaire et la contrer - Attaquer les combattants de ligne - Renforcer sa propre défense	F2		cliquez ici



Schweizerischer Karate-Verband
Fédération Suisse de Karaté
Federazione Svizzera di Karate

V2

5	1 step en avant - 2 steps en arrière	☒ Offensif ☒ Défensif ☒ Neutre	☐ Attaque directe ☐ Contre direct ☒ Tromperie ☐ Attaque indirecte ☒ Contre indirect	• Attirer, provoquer une attaque de l'adversaire • Provoquer/inciter l'adversaire à attaquer • Faux combat en tête et allongement de la distance • Préparation pour contrer ou attaquer de manière inattendue	F3		cliquez ici
6	Prise de distance jambe arrière (légère/forte), pas chassé jambe avant	☒ Offensif ☒ Défensif ☒ Neutre	☐ Attaque directe ☒ Contre direct ☒ Tromperie ☒ Attaque indirecte ☐ Contre indirect	• Préparation de l'attaque • Tromperie • Pontage de la distance	F3		cliquez ici
7	Moustique	☒ Offensif ☒ Défensif ☒ Neutre	☒ Attaque directe ☒ Contre direct ☒ Tromperie ☒ Attaque indirecte ☒ Contre indirect	• Contre "Brainfighter" peut bien défendre, bonne concentration • Contre les bonnes anticipations qui combattent de manière statique • Pour empêcher les attaques de l'adversaire	F3		cliquez ici



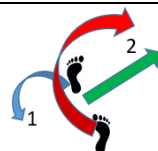


Schweizerischer Karate-Verband
Fédération Suisse de Karaté
Federazione Svizzera di Karaté

V2

8a	Provocation jambe avant - attaque	☒ Offensif ☒ Défensif ☒ Neutre	☒ Attaque directe ☐ Contre direct ☒ Tromperie ☒ Attaque indirecte ☐ Contre indirect	- Déstabiliser les gens : Ne pas montrer le moment réel de l'attaque - Faire des feintes : feindre une attaque pour que l'adversaire change de position	T1		cliquez ici
8b	Provocation jambe avant - contre-attaque	☒ Offensif ☒ Défensif ☒ Neutre	☐ Attaque directe ☒ Contre direct ☒ Tromperie ☐ Attaque indirecte ☒ Contre indirect	Attirer, provoquer une attaque de l'adversaire	T1		cliquez ici
9	1'2'3 Step	☒ Offensif ☒ Défensif ☒ Neutre	☐ Attaque directe ☐ Contre direct ☒ Tromperie ☒ Attaque indirecte ☐ Contre indirect	- Comblar de grandes distances - Vérifier la réaction de l'adversaire - Intercepter les changements de direction de l'adversaire - Augmenter/réduire la distance en fonction de la longueur de l'entrejambe	T1		cliquez ici
10	Jambe arrière en arrière	☒ Offensif ☒ Défensif ☒ Neutre	☐ Attaque directe ☐ Contre direct ☐ Tromperie ☐ Attaque indirecte ☒ Contre indirect	- Convient bien aux adversaires qui sont en retard. Il faut attaquer ! - Applicable après une provocation contre les brainfighters/contretypes	T1		cliquez ici



11	Désaxement avec changement de garde extérieur	☒ Offensif ☒ Défensif ☒ Neutre	☐ Attaque directe ☐ Contre direct ☒ Tromperie ☒ Attaque indirecte ☒ Contre indirect	- Contre les combattants de la ligne - Après une provocation, dévier l'attaque de l'adversaire et la contrer - Attaquer les combattants de ligne - Renforcer sa propre défense	T2		cliquez ici
12	Débordement - jambe avant fixée	☒ Offensif ☒ Défensif ☒ Neutre	☒ Attaque directe ☒ Contre direct ☐ Tromperie ☒ Attaque indirecte ☒ Contre indirect	- Pontage à grande distance - Exécuter les deux attaques de poing vers la tête - Le but est de toucher avec la première attaque de poing, le deuxième coup de poing au cas où : - Adversaire absorbé - L'adversaire change de direction - veut attaquer l'adversaire	T2		cliquez ici
13	2 steps au-dessus de la jambe avant	☒ Offensif ☒ Défensif ☒ Neutre	☐ Attaque directe ☐ Contre direct ☐ Tromperie ☒ Attaque indirecte ☐ Contre indirect	- Avancer rapidement et sous pression - Inclinaison du buste vers l'avant, 2ème step par-dessus la jambe avant - Le but est de toucher avec la première attaque de poing le deuxième coup de poing et step si : - Adversaire absorbé - L'adversaire change de direction - veut attaquer l'adversaire	T2		cliquez ici

¹ Attaque directe = techniques à 1 step

² Attaque indirecte = techniques à 2 ou plusieurs steps

³ Contre direct = Contre sans mouvement de recul/d'évitement, il est directement contré dans l'attaque de l'adversaire.

⁴ Contre indirect = absorption, d'abord esquivé ou déplacement vers l'arrière/le côté, puis technique de contre

 **Important :** lors de l'entrée dans le cadre national (en général niveau T2), toutes les variantes de steps mentionnées ci-dessus doivent être maîtrisées.