

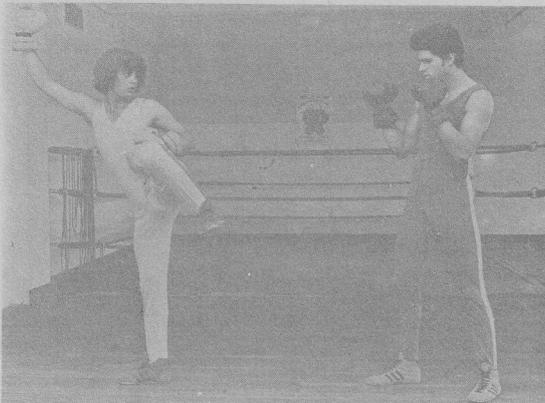
TECHNIQUE de BASE

PARADES et ESQUIVES

ARMÉ CHASSÉ

Tireur en tenue claire :

- . Jambe armé chassé :
 - genou tiré vers l'épaule opposée
 - pied en flexion
 - cuisse perpendiculaire à la frappe
- . Jambe d'appui tendue (genou bloqué)
- . Pied d'appui ouvert
- . Bras équilibrateur vers le plafond
- . Bras protecteur sur le flanc.



Titeur en tenue foncée :

- . Position de garde à droite
- . Jambes semi fléchies
- . Poids du corps 2/3 sur la jambe arrière
1/3 sur la jambe avant
- . Pied de la jambe avant dirigé vers l'adversaire
- . Pied de la jambe arrière légèrement ouvert à 30°
- . Bras avant fléchi poing au niveau du menton
- . Bras arrière fléchi poing à côté du menton, coude au corps

PARADE PROTECTION

Tireur en tenue claire :

- . détend la jambe de frappe en piston
- . le talon marque l'impact
- . la jambe d'appui se fléchie
- . le bras protecteur reste au corps
- . le bras équilibrateur vers le plafond

Tireur en tenue foncée :

- . fléchi les jambes
- . le bras avant (droit) descend sur la jambe la paume sur la cuisse
- . le bras arrière (gauche) vient en protection visage
- . le poids du corps est réparti sur les 2 jambes



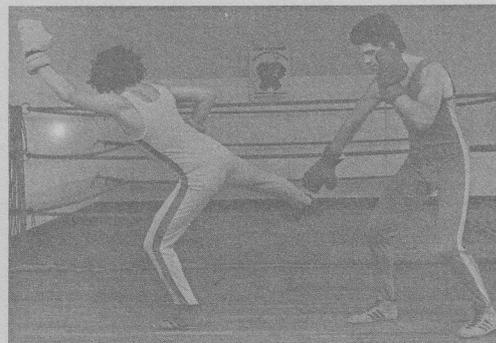
Les ripostes se feront :

- . du bras arrière resté libre avec changement de garde
- . de la jambe arrière : en fouetté (bas - médian - figure)
- . en coup tournant : revers (bas - médian - figure)
chassé (bas - médian - figure)
fouetté (médian - figure)

PARADE ESQUIVE

Tireur en tenue claire :
frappe en chassé de la jambe droite

Tireur en tenue foncée :
descend la main du bras avant, crochette le talon de la jambe de frappe de façon à faire tourner le dos à l'attaquant
le bras arrière reste en protection visage



Les ripostes se feront :

- . aux poings en crochets en avançant d'un pas
- . de la jambe avant : - en chassé croisé (bas - médian)
- en fouetté croisé (médian - figure)
- en revers croisé (bas - médian)
- . de la jambe arrière : - en fouetté (bas - médian)
- en chassé (bas - médian)

Tireur en frappe en gauche



Les ripostes de la

de la
aux

Tireur en frappe en droite



Les ripostes aux

de la

Tireur en frappe en gauche



Les ripostes de la

de la

en c

ur attaque CHASSÉ BAS

ESQUIVE EN RETRAIT

Tireur en tenue claire :
frappe de la jambe



Tireur en tenue foncée :
 - esquive sa jambe avant par un retrait (comme pour amorcer un pas en arrière)
 - les bras restent en position de la garde
 - le poids du corps est sur la jambe arrière

Les ripostes se feront :
 - de la jambe avant : - en revers croisé (bas - médian - figure)
 - en chassé croisé (médian - figure)
 - de la jambe arrière : - en fouetté (médian - figure)
 - en chassé (médian - figure)
 - en avançant la jambe avant à l'intérieur de la garde direct du bras avant.

ESQUIVE EXTÉRIEURE

Tireur en tenue claire :
frappe de la jambe

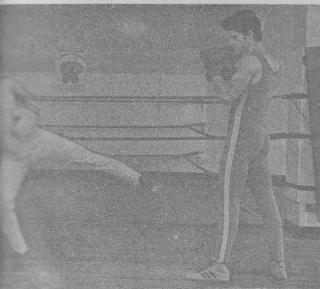


Tireur en tenue foncée :
 - esquive sa jambe avant par un léger décalage côté talon de la jambe de frappe de l'adversaire
 - les bras restent en position de garde
 - le poids du corps est réparti sur les 2 jambes

Les ripostes se feront :
 - des poings : en direct ou en crochet du bras avant suivant la distance
 - de la jambe avant : - en chassé (bas - médian)
 - en fouetté (bas - médian)
 - en revers (bas - médian)

ESQUIVE CHANGEMENT DE GARDE

Tireur en tenue claire :
frappe de la jambe



Tireur en tenue foncée :
 - esquive sa jambe avant par un changement de garde (il se trouve donc hors de portée)
 - les bras restent en position de garde au départ garde à droite, après l'esquive en garde à gauche

Les ripostes se feront :
 - de la jambe arrière : - en fouetté (médian - figure)
 - en chassé (médian - figure)
 - de la jambe avant : - en fouetté croisé (bas - médian - figure)
 - en chassé croisé (bas - médian - figure)
 - tournant : - revers tournants (bas - médian - figure)
 - chassé tournant (bas - médian - figure)

ESQUIVE ARMÉ FOUETTÉ

Tireur en tenue claire :
frappe en chassé bas de la jambe gauche

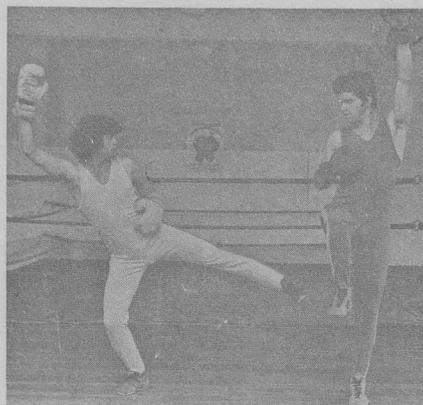


Tireur en tenue foncée :
 - esquive sa jambe avant droite en armé fouetté :
 - genou pointé vers l'adversaire
 - jambe d'appui tendue
 - hanche - genou - cheville dans un même plan horizontal
 - pointe du pied de la jambe de frappe en extension
 - bras protecteur droit serré au flanc
 - bras équilibrateur tiré à l'opposé de la frappe

Les ripostes se feront :
naturellement par développement de la jambe arrière en fouetté médian ou figure

ESQUIVE ARMÉ CHASSÉ

Tireur en tenue claire :
frappe en chassé bas de la jambe gauche



Tireur en tenue foncée :
 - esquive sa jambe avant droite en armé chassé
 - voir les points clés indiqués au début de la page technique
 - le chassé tant une esquive la position de l'armé est plus verticale pour permettre une éventuelle action des poings en riposte si l'attaquant est à bonne distance

Les ripostes se feront :
naturellement par déroulement de la jambe armée en chassé - bas sur la jambe de frappe
 - médian
 - figure
 aux poings si l'attaquant est à portée