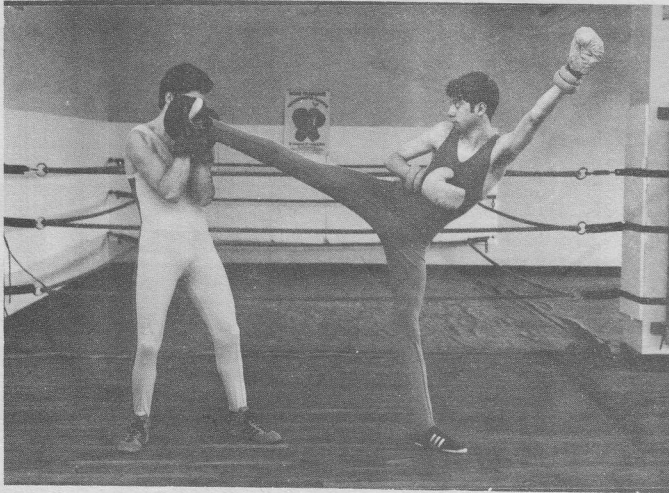


PARADE OPPOSITION à 2 MAINS

à partir d'une attaque en fausse garde



Tireur en tenue claire :

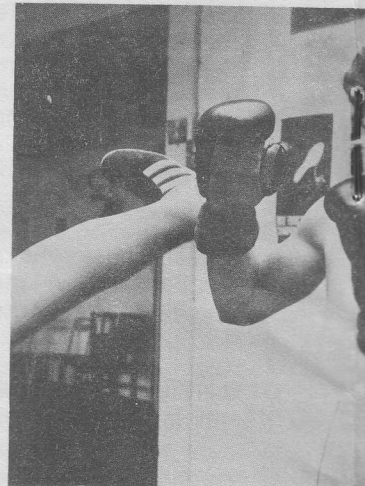
- rapproche la main du bras avant à côté de la main du bras arrière formant opposition à la frappe.
- les coudes se rapprochent également afin de fermer la poitrine (protéger).
- les jambes se fléchissent légèrement le poids du corps réparti sur les 2 jambes.

Le Tireur en tenue foncée :

- effectue un balancier de jambe tendue, le talon de la jambe d'appui restant au sol.
- bras protecteur au corps
- bras équilibrateur vers le plafond

PARADE PROTE

à partir d'une attaque

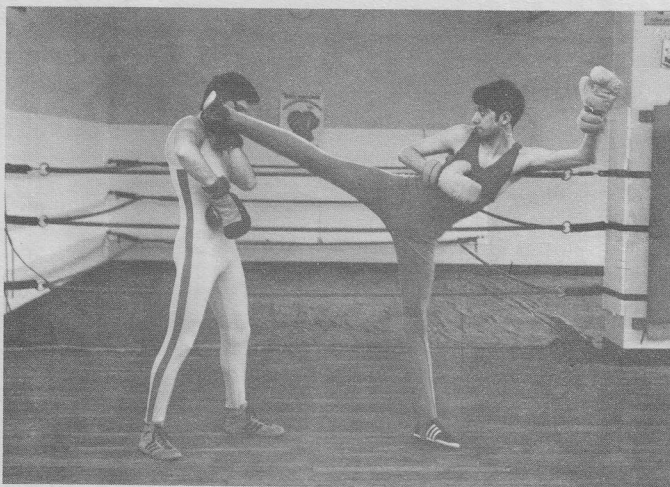


Le tireur en tenue claire effectue un léger r...
La main du bras avant coupe ainsi la trajecto...
Les autres points de la garde normale ne ch...
(bras arrière à la même place)
(poids du corps réparti 2/3 arrière et 1/3

Quand l'attaque en revers droit figure est ex...
l'adversaire, reprendre toutes les parades et

PARADE OPPOSITION SIMPLE

à partir d'une attaque en fausse garde

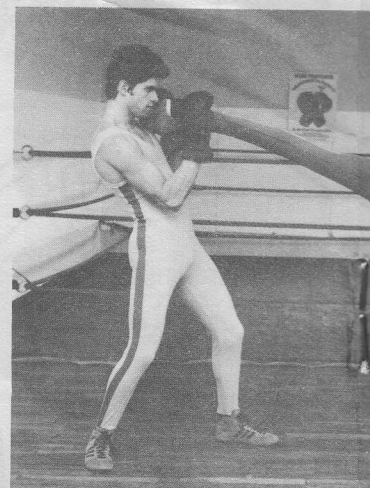


Le tireur en tenue claire :

- amène la main du bras avant en opposition à l'attaque sur la joue.
- le bras arrière s'inverse (main vers le bas), afin d'assurer la protection poitrine.
- poids du corps sur les 2 jambes.

ESQUIVE DY

à partir d'une attaque



Le tireur en tenue claire :

- effectue un retrait du buste et du visage
- effectue simultanément un retrait du pied d'attaque.
- dès que le pied passe le visage le bras se replie dans le sens du revers (le bras avant effectue un mouvement de recul) (cette esquive a pour but d'accélérer l'attaque, de créer le déséquilibre de l'attaquant, et ouvrir la voie à une riposte au défenseur.

attaque revers droit figure

ACTION SIMPLE

en même garde



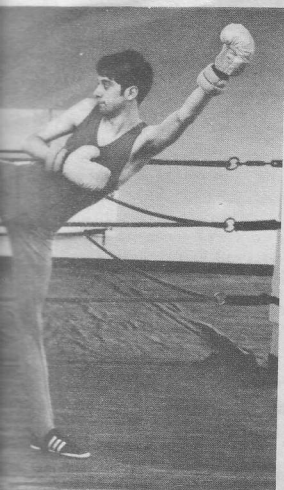
retrait du corps et du bras avant.
de la tête du revers.
à l'adversaire (pas).

(avant).

est effectuée dans la même garde que
l'attaque fouettée figure.

DYNAMIQUE

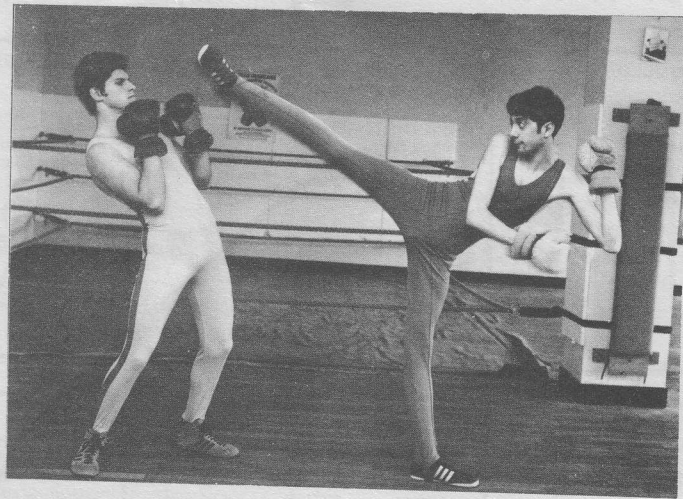
en fausse garde



des pieds arrière facilitant le passage

le pied arrière pousse le pied d'attaque dans
le sens à son tour un retrait).
le pied arrière d'attaque entraînant ainsi
plus facilement la possibilité

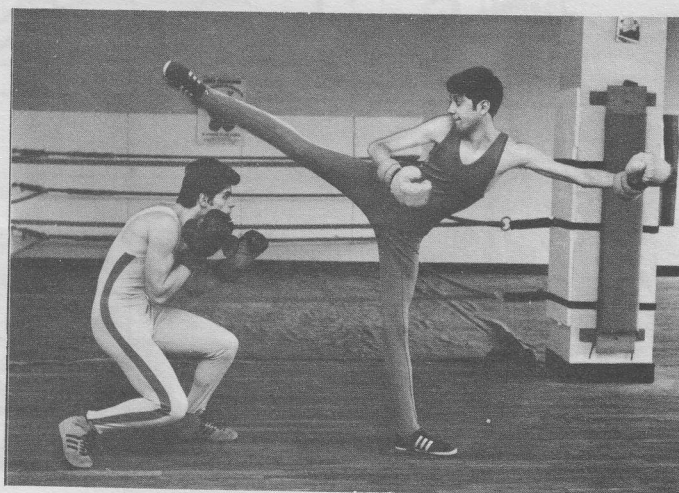
ESQUIVE en RETRAIT



Le tireur en tenue claire :

effectue un retrait du tronc et du visage simultanément avec un retrait des
deux bras près du visage ; laissant ainsi le passage du revers sans obstacle.

ESQUIVE ROTATIVE



Le tireur en tenue claire :

- effectue une flexion complète des jambes avec transfert du poids du corps
avant et arrière.
- les bras viennent en protection visage.
- les yeux ne quittent pas l'attaquant.
(reprendre décomposition sur attaque chassé figure du n° 24)