

Par Philippe KOU

# TECHNIQUE de BASE de

SUR ATTAQUE COUP DE PIED BAS

ESQUIVE ARMÉ CHASSÉ

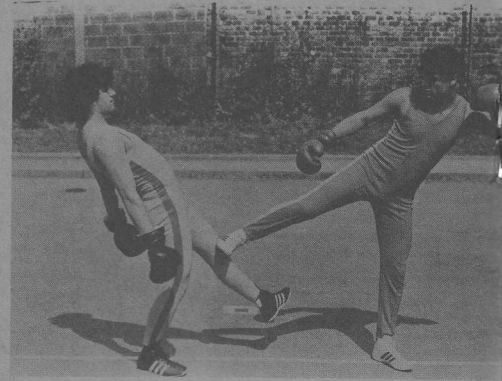
RIPOSTE CHASSÉ BAS

Les deux Tireurs sont en garde à droite

Le Tireur en tenue claire :  
attaque en coup de pied bas de la jambe arrière (gauche).



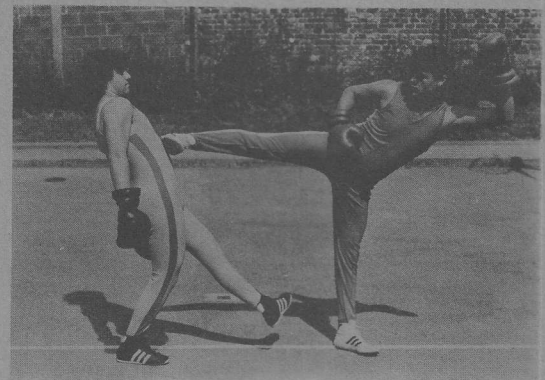
Le Tireur en tenue claire :  
attaque en coup de pied bas technique.



Ce chassé en riposte est également  
suivant le temps de riposte le coup  
plein élan c'est donc une riposte à

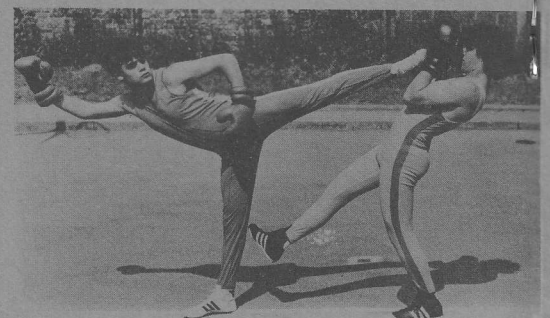
RIPOSTE CHA

Le Tireur en tenue claire :  
attaque en coup de pied bas technique.



RIPOSTE CHA

Le Tireur en tenue claire :  
attaque en coup de pied bas protection.



Le Tireur en tenue foncée :  
enlève la jambe avant droite en montant un armé chassé  
· genou à hauteur de la poitrine  
· pied en flexion  
· jambe d'appui tendue (pied léger ! ouvert)  
· bras protecteur au corps (coudé légèrement tiré en  
arrière pour dégager la poitrine)  
· bras équilibrateur tendu vers le haut.

Riposte  
distance

## ESQUIVE ARMÉ CHASSÉ

### U CHASSÉ EN CONTRE

- Le Tireur en tenue foncée :
- détend la jambe de frappe en piston (ligne basse)
  - la jambe d'appui se fléchit légèrement
  - le bras équilibrateur et protecteur doivent rester en place
  - l'impact se fait avec le talon
    - ou le tibia
    - ou le genou
    - ou la cuisse
- de la jambe d'attaque de l'adversaire.

appelé «chassé en CONTRE» car le pied bas peut être arrêté en contrôlant.

### ESQUIVÉ MÉDIAN

- Le Tireur en tenue foncée :
- détend la jambe de frappe en piston (ligne médiane)
  - la jambe d'appui reste tendue
  - le haut du corps bascule légèrement par compensation
  - les bras équilibrateur et protecteur restent en position
  - l'impact se fait avec le talon :
    - au niveau des abdominaux
    - au niveau du plexus.

### ESQUIVÉ FIGURE

- Le Tireur en tenue en foncée :
- détend la jambe de frappe en piston (ligne haute)
  - la jambe d'appui reste tendue, le talon reste au sol
  - le haut du corps bascule par compensation
  - les bras équilibrateur et protecteur restent en position
  - l'impact se fait avec le talon :
    - au niveau du menton
    - au niveau du visage.

possible si l'attaquant donne le coup de pied bas à faible

## ESQUIVE CHANGEMENT DE GARDE

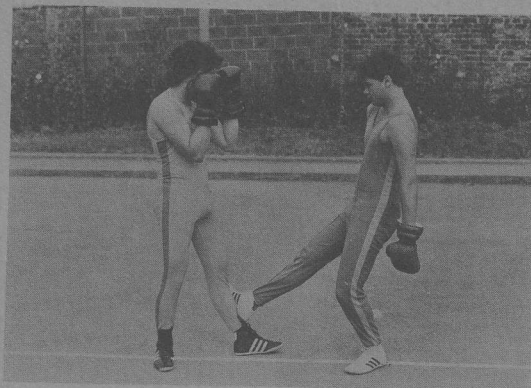
Le Tireur en tenue claire :  
attaque en coup de pied bas technique.



Le Tireur en tenue foncée :  
esquive l'attaque en ôtant sa jambe avant (gauche) et en plaçant derrière, (en utilisant la jambe arrière (droite) comme pivot.  
**(changement de garde en rompant)**  
Les épaules suivent le mouvement des hanches, les bras restent en position de garde  
Les yeux restent fixés sur l'adversaire.

## RIPOSTE EN COUP DE PIED BAS

Le Tireur en tenue claire :  
revient en garde initiale (à gauche).



Le Tireur en tenue foncée :  
revient en garde initiale (à gauche) et enchaîne immédiatement en coup de pied bas riposte, avant que l'attaquant n'est retransférer le poids du corps au 2/3 sur la jambe arrière.

Nous nous apercevons que sur ce type de riposte le rapport de vitesse est très important.