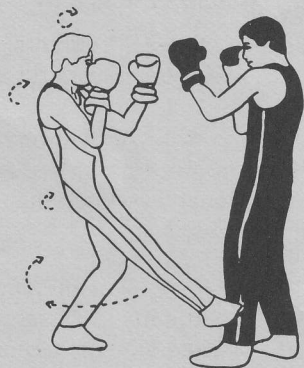


Enchaînement d'un coup de pied bas suiv

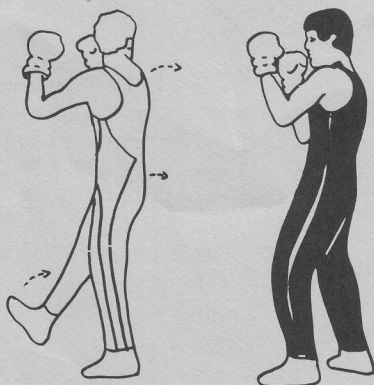
Les 2 tireurs sont en garde à gauche.

Le Tireur en tenue claire attaque en coup de pied bas

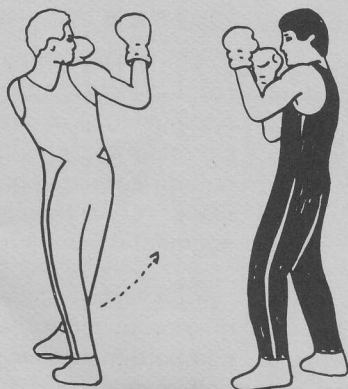
- jambe de frappe tendue
- jambe d'appui fléchie
- bras en position de garde



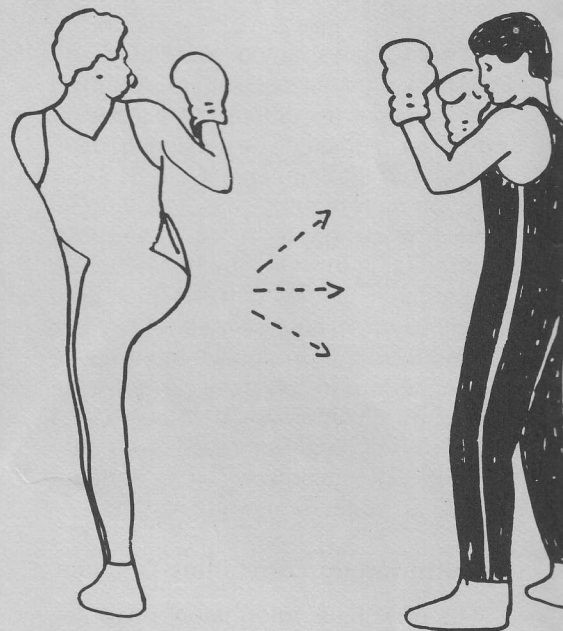
- la jambe de frappe bascule vers l'arrière entraînant la rotation du bassin et des épaules
- la tête tourne plus vite, pour ne pas perdre l'adversaire du champ visuel.



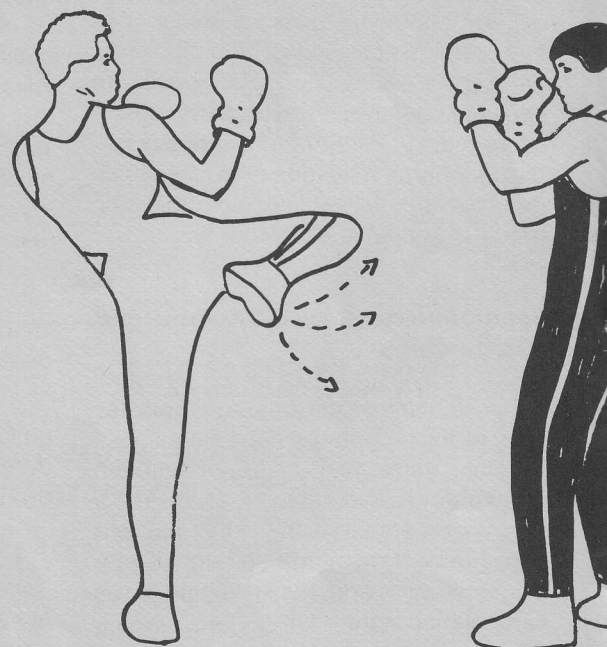
Fin de la rotation : la tête, les bras, les épaules, les hanches et les pieds sont en position pour déclencher les différents armés → Chassé
→ Fouetté.



Suite à la rotation, la jambe de balancé se retrouve en groupé, permettant une détente en Chassés :



Suite à la rotation, la jambe de la balancé se retrouve en ouvert, permettant une détente en Fouettés :



EDS DE LA MÊME JAMBE

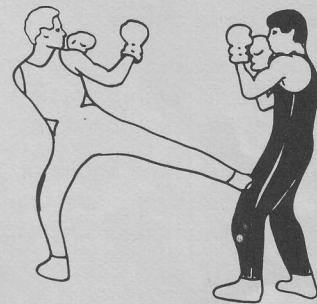
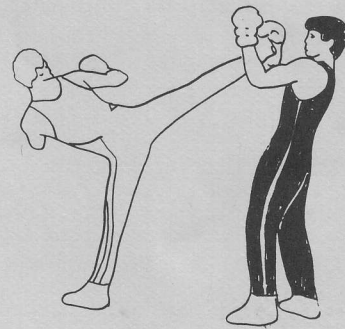
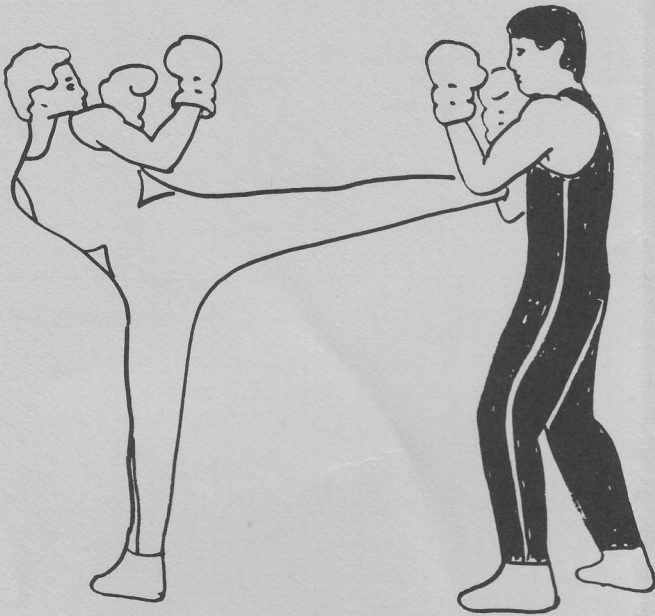
d'un coup tournant (Chassés et Fouettés)

CHASSÉS TOURNANTS

rmé

Médian

Figure



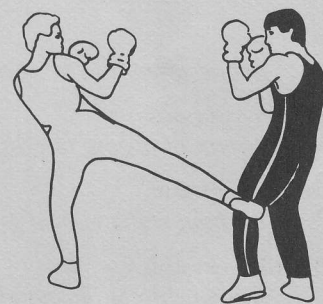
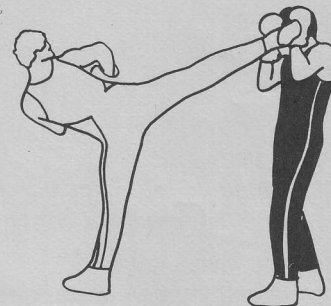
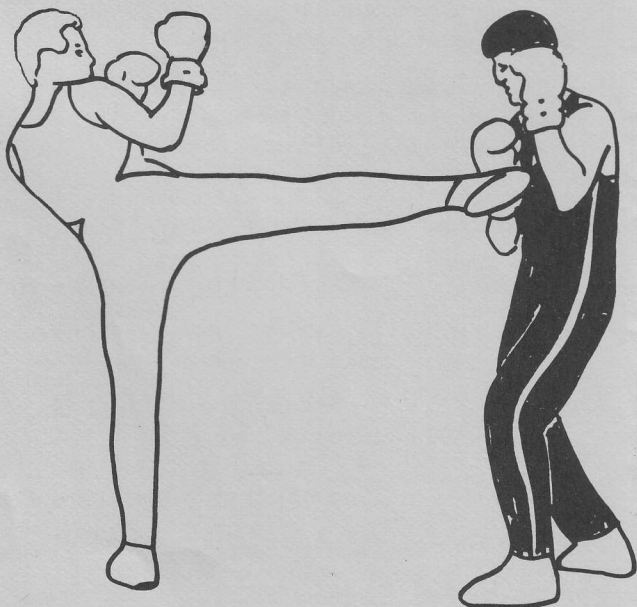
Bas

FOUETTÉS TOURNANTS

rmé

Médian

Figure



Bas