

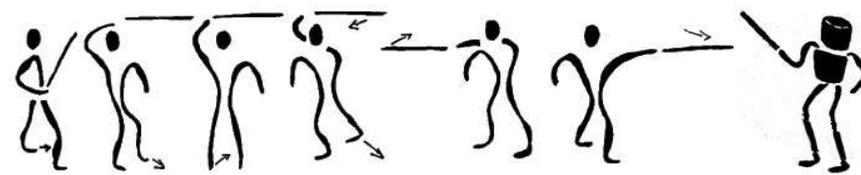


CANNE DE COMBAT

2
0
1
0



décalage



volte sans changement de main

janvier 2010	février 2010	mars 2010
01 vendredi	01 lundi	01 lundi
02 samedi	02 mardi	02 mardi
03 dimanche	03 mercredi	03 mercredi
04 lundi	04 jeudi	04 jeudi
05 mardi	05 vendredi	05 vendredi
06 mercredi	06 samedi	06 samedi
07 jeudi	07 dimanche	07 dimanche
08 vendredi	08 lundi	08 lundi
09 samedi	09 mardi	09 mardi
10 dimanche	10 mercredi	10 mercredi
11 lundi	11 jeudi	11 jeudi
12 mardi	12 vendredi	12 vendredi
13 mercredi	13 samedi	13 samedi
14 jeudi	14 dimanche	14 dimanche
15 vendredi	15 lundi	15 lundi
16 samedi	16 mardi	16 mardi
17 dimanche	17 mercredi	17 mercredi
18 lundi	18 jeudi	18 jeudi
19 mardi	19 vendredi	19 vendredi
20 mercredi	20 samedi	20 samedi
21 jeudi	21 dimanche	21 dimanche
22 vendredi	22 lundi	22 lundi
23 samedi	23 mardi	23 mardi
24 dimanche	24 mercredi	24 mercredi
25 lundi	25 jeudi	25 jeudi
26 mardi	26 vendredi	26 vendredi
27 mercredi	27 samedi	27 samedi
28 jeudi	28 dimanche	28 dimanche
29 vendredi		29 lundi
30 samedi		30 mardi
31 dimanche		31 mercredi



fente-arrière latéral croisé



fente-avant latéral extérieur



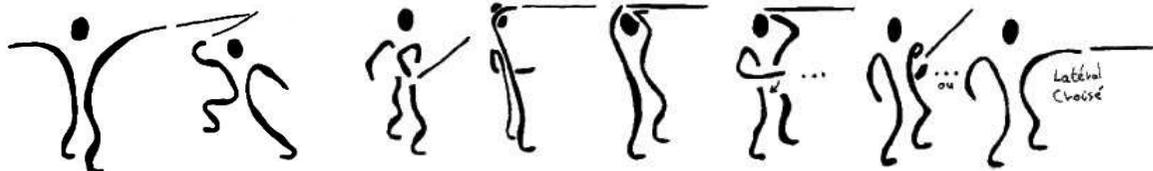
fente-avant latéral croisé



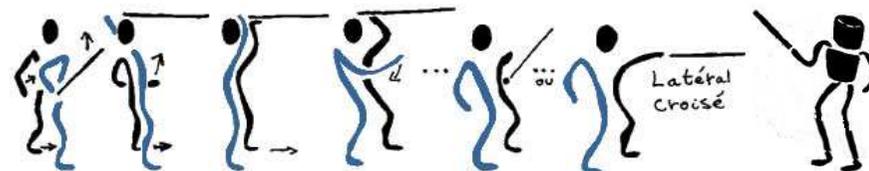
enlevé



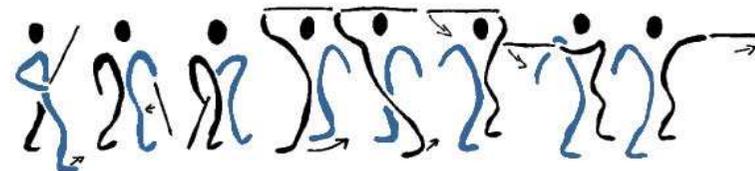
croisé bas



changement de main en reculant

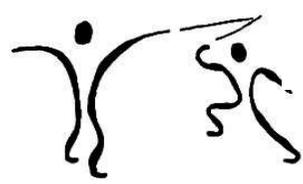


changement de main en avançant

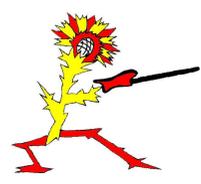


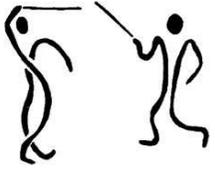
volte avec changement de main

avril 2010	mai 2010	juin 2010
01 jeudi	01 samedi	01 mardi
02 vendredi	02 dimanche	02 mercredi
03 samedi	03 lundi	03 jeudi
04 dimanche	04 mardi	04 vendredi
05 lundi	05 mercredi	05 samedi
06 mardi	06 jeudi	06 dimanche
07 mercredi	07 vendredi	07 lundi
08 jeudi	08 samedi	08 mardi
09 vendredi	09 dimanche	09 mercredi
10 samedi	10 lundi	10 jeudi
11 dimanche	11 mardi	11 vendredi
12 lundi	12 mercredi	12 samedi
13 mardi	13 jeudi	13 dimanche
14 mercredi	14 vendredi	14 lundi
15 jeudi	15 samedi	15 mardi
16 vendredi	16 dimanche	16 mercredi
17 samedi	17 lundi	17 jeudi
18 dimanche	18 mardi	18 vendredi
19 lundi	19 mercredi	19 samedi
20 mardi	20 jeudi	20 dimanche
21 mercredi	21 vendredi	21 lundi
22 jeudi	22 samedi	22 mardi
23 vendredi	23 dimanche	23 mercredi
24 samedi	24 lundi	24 jeudi
25 dimanche	25 mardi	25 vendredi
26 lundi	26 mercredi	26 samedi
27 mardi	27 jeudi	27 dimanche
28 mercredi	28 vendredi	28 lundi
29 jeudi	29 samedi	29 mardi
30 vendredi	30 dimanche	30 mercredi
	31 lundi	

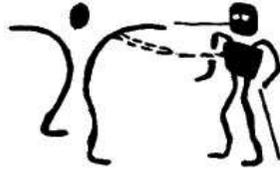


Vendredi
01/01/2004





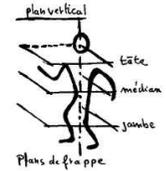
zones de frappe



attaque en tête ou en flanc

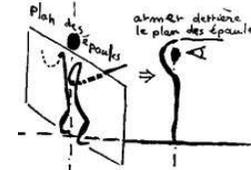


attaque en jambe

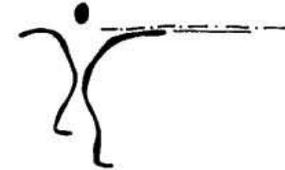


plans des trajectoires

juillet 2010	août 2010	septembre 2010
01 jeudi	01 dimanche	01 mercredi
02 vendredi	02 lundi	02 jeudi
03 samedi	03 mardi	03 vendredi
04 dimanche	04 mercredi	04 samedi
05 lundi	05 jeudi	05 dimanche
06 mardi	06 vendredi	06 lundi
07 mercredi	07 samedi	07 mardi
08 jeudi	08 dimanche	08 mercredi
09 vendredi	09 lundi	09 jeudi
10 samedi	10 mardi	10 vendredi
11 dimanche	11 mercredi	11 samedi
12 lundi	12 jeudi	12 dimanche
13 mardi	13 vendredi	13 lundi
14 mercredi	14 samedi	14 mardi
15 jeudi	15 dimanche	15 mercredi
16 vendredi	16 lundi	16 jeudi
17 samedi	17 mardi	17 vendredi
18 dimanche	18 mercredi	18 samedi
19 lundi	19 jeudi	19 dimanche
20 mardi	20 vendredi	20 lundi
21 mercredi	21 samedi	21 mardi
22 jeudi	22 dimanche	22 mercredi
23 vendredi	23 lundi	23 jeudi
24 samedi	24 mardi	24 vendredi
25 dimanche	25 mercredi	25 samedi
26 lundi	26 jeudi	26 dimanche
27 mardi	27 vendredi	27 lundi
28 mercredi	28 samedi	28 mardi
29 jeudi	29 dimanche	29 mercredi
30 vendredi	30 lundi	30 jeudi
31 samedi	31 mardi	



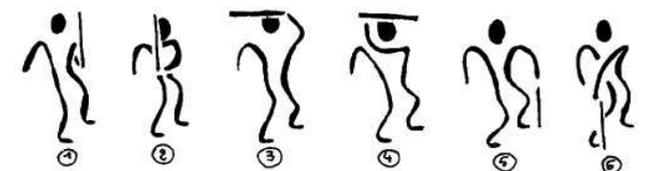
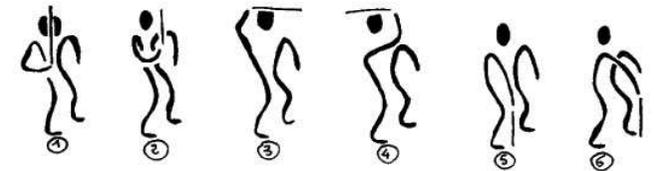
principe de l'armé



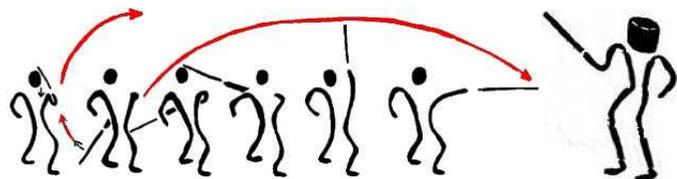
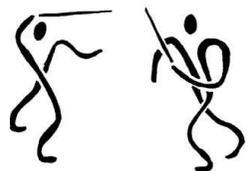
extension complète de la frappe



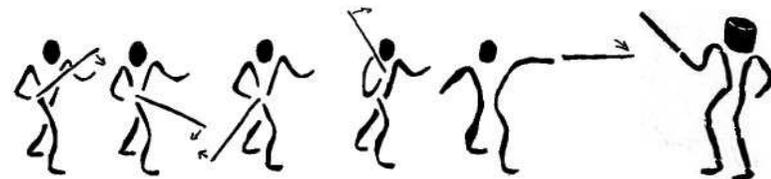
parades droitier



parades gaucher



croisé tête



brisé



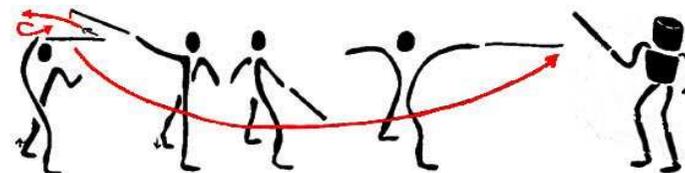
avancer



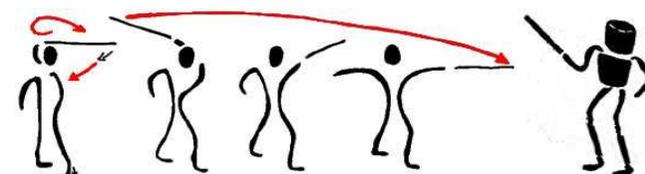
reculer droitier



reculer gaucher



latéral extérieur



latéral croisé

octobre 2010	novembre 2010	décembre 2010
01 vendredi	01 lundi	01 mercredi
02 samedi	02 mardi	02 jeudi
03 dimanche	03 mercredi	03 vendredi
04 lundi	04 jeudi	04 samedi
05 mardi	05 vendredi	05 dimanche
06 mercredi	06 samedi	06 lundi
07 jeudi	07 dimanche	07 mardi
08 vendredi	08 lundi	08 mercredi
09 samedi	09 mardi	09 jeudi
10 dimanche	10 mercredi	10 vendredi
11 lundi	11 jeudi	11 samedi
12 mardi	12 vendredi	12 dimanche
13 mercredi	13 samedi	13 lundi
14 jeudi	14 dimanche	14 mardi
15 vendredi	15 lundi	15 mercredi
16 samedi	16 mardi	16 jeudi
17 dimanche	17 mercredi	17 vendredi
18 lundi	18 jeudi	18 samedi
19 mardi	19 vendredi	19 dimanche
20 mercredi	20 samedi	20 lundi
21 jeudi	21 dimanche	21 mardi
22 vendredi	22 lundi	22 mercredi
23 samedi	23 mardi	23 jeudi
24 dimanche	24 mercredi	24 vendredi
25 lundi	25 jeudi	25 samedi
26 mardi	26 vendredi	26 dimanche
27 mercredi	27 samedi	27 lundi
28 jeudi	28 dimanche	28 mardi
29 vendredi	29 lundi	29 mercredi
30 samedi	30 mardi	30 jeudi
31 dimanche		31 vendredi