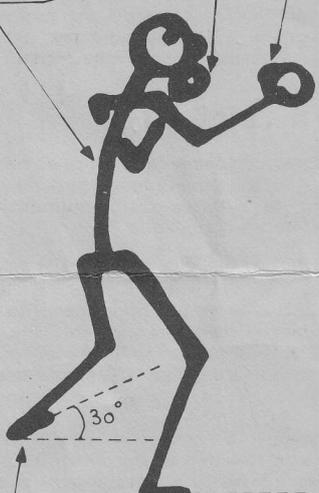
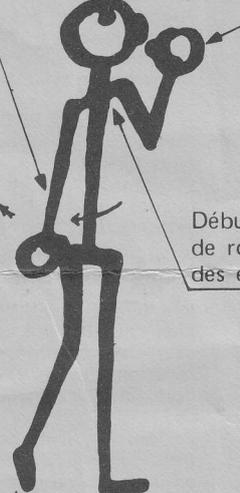
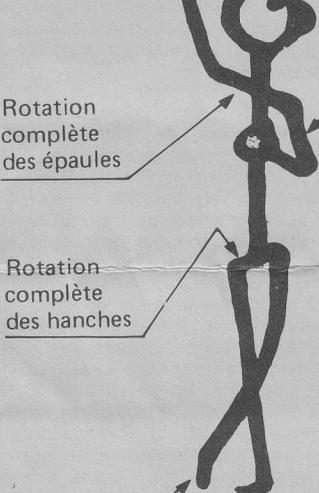
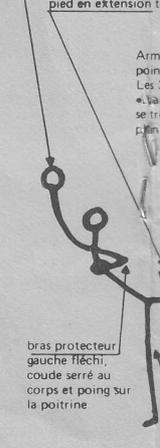


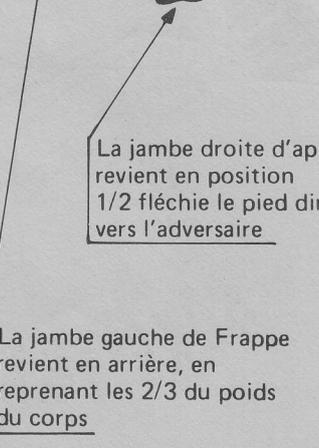
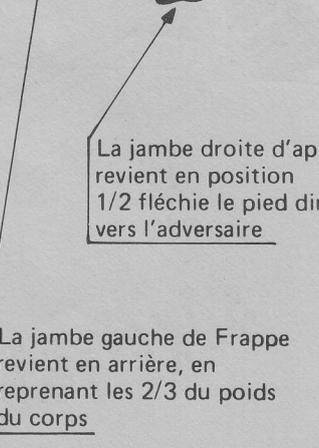
TECHNIQUE de BASE d

par Philip

LES PIVOTS ET COUPS DE P

ex : GARDE A DROITE	AMORCE DU PIVOT	1er temps : PIVOT	2ème temps
<p>(poing droit et jambe droite en avant)</p> <p>Poing droit en avant, bras semi-fléchi</p> <p>Poing gauche près du visage, bras fléchi</p> <p>Dos légèrement voûté</p>  <p>Jambe droite en avant le pied dirigé vers l'adversaire</p> <p>Jambe gauche en arrière le pied ouvert de 30° par rapport à l'adversaire</p> <p>les jambes sont semi-fléchies, les pieds sont décalés de part et d'autre de l'axe du corps 2/3 du poids sur la jambe arrière 1/3 du poids du corps sur la jambe avant</p>	<p>ou balancier du bras avant</p> <p>Le bras gauche reste en protection près du visage</p> <p>Balancier vers le bas et le long du corps du bras avant droit</p>  <p>Début de rotation des épaules</p> <p>Tout le poids du corps est transféré sur la jambe avant droite tendue</p> <p>La jambe gauche est libérée permettant la rotation du pied</p> <p>Pendant le passage des épaules et des hanches la tête reste dirigée vers l'adversaire</p>	<p>Le bras droit balancier remonte en position équilibrateur</p> <p>Le bras gauche se place en protection poitrine</p>  <p>Rotation complète des épaules</p> <p>Rotation complète des hanches</p> <p>La jambe droite d'appui reste tendue, en appui sur le talon pour permettre l'ouverture complète du pied</p> <p>La jambe gauche de Frappe se laisse entraîner par la rotation des hanches</p>	<p>FOUETTÉS</p>  <p>bras équilibrateur</p> <p>pied en extension</p> <p>bras protecteur gauche fléchi, coude serré au corps et poing sur la poitrine</p> <p>Pour tenir l'équilibre 5 points clés fléchés, rentrer les fesses (ser) et de tirer les omopla</p> <p>A partir de cette position de la jambe avant, 3 au tireur</p> <p>CHASSÉS</p>  <p>bras équilibrateur</p> <p>bras protecteur gauche serré au corps et poing sur la poitrine</p> <p>jambe gauche de frappe monte en arrière, genou vers l'épaule droite</p> <p>Pied en flexion pointe dirigée vers le haut (en porte manteau)</p> <p>le pied de la jambe droite d'appui s'ouvre à 90°</p> <p>Pour tenir l'équilibre 7 points fléchés, les fesses (rentre) omoplates en arrière le corps à l'aplan tendue.</p>

PIED DE LA JAMBE ARRIERE

ARMÉ	3ème temps : FRAPPE	4ème temps : RETOUR ARMÉ	5ème temps : RETOUR EN GARDE				
<p>FOUETTÉ FIGURE</p> <p>bras équilibrateur revenant vers la frappe</p> <p>bras protecteur serré au flanc, le coude étant légèrement tiré en arrière au moment de la frappe.</p> <p>piéd en extension</p> <p>détente complète de la jambe de frappe vers le visage de l'adversaire.</p> <p>la jambe d'appui reste tendue genou bloqué</p> <p>légère compensation du haut du corps en fonction de la souplesse.</p> <p>l'armé se fait de préférence le genou dirigé vers le visage de l'adversaire</p>	<p>FOUETTÉ MEDIAN</p> <p>bras équilibrateur revenant vers la frappe et dans le champ visuel</p> <p>bras protecteur idem fouetté figure</p> <p>détente complète de la jambe de frappe en ligne médiane (vers le flanc ou la poitrine de l'adversaire)</p> <p>la jambe d'appui reste tendue genou bloqué</p> <p>piéd en extension</p> <p>au moment de la frappe on peut effectuer une légère rotation des épaules par rapport aux hanches de façon à mieux regarder l'impact et à mieux appuyer la frappe</p>	<p>FOUETTÉ BAS</p> <p>bras équilibrateur tiré à l'opposé de la frappe</p> <p>bras protecteur idem fouetté figure</p> <p>détente complète de la jambe de frappe en ligne basse (sur la jambe de l'adversaire) entre la cheville (balayage) et la cuisse (béquille)</p> <p>flexion de la jambe d'appui, le genou se dirigeant vers l'arrière</p> <p>pointe du piéd en extension</p> <p>Pour appuyer un peu plus la frappe on peut effectuer une rotation des épaules par rapport aux hanches, tout en ramenant le bras équilibrateur dans le champ visuel</p>	<p>Retour du bras droit en avant</p> <p>Retour du bras gauche en protection visage</p> 				
				<p>CHASSE FIGURE</p> <p>bras équilibrateur dirigé vers le haut</p> <p>bras gauche protecteur serré au flanc, le coude étant tiré en arrière au moment de la frappe</p> <p>le poing reste sur la poitrine (protection du plexus)</p> <p>détente complète de la jambe de frappe vers le visage de l'adversaire jusqu'au blocage du genou</p> <p>inclinaison du haut du corps par compensation</p> <p>la jambe d'appui reste tendue genou bloqué</p> <p>le piéd de la jambe droite d'appui s'ouvre complètement talon dirigé vers l'adversaire</p> <p>suivant la force que l'on veut donner à la frappe, on peut effectuer une légère rotation des épaules par rapport aux hanches.</p>	<p>CHASSE MEDIAN</p> <p>bras équilibrateur dirigé vers le haut et en arrière</p> <p>bras gauche protecteur serré au corps, le coude étant tiré en arrière au moment de la frappe</p> <p>piéd de frappe en flexion ⇒ frappe avec le talon</p> <p>détente complète de la jambe de frappe à l'horizontal jusqu'au blocage du genou</p> <p>légère compensation du haut du corps</p> <p>la jambe d'appui reste tendue, genou bloqué</p> <p>le piéd de la jambe d'appui s'ouvre complètement ⇒ talon dirige vers l'adversaire</p> <p>pour donner plus d'impulsion à la frappe, on peut effectuer une légère rotation des épaules par rapport aux hanches le coude protecteur tiré en arrière. le bras équilibrateur porté vers l'avant</p>	<p>CHASSE BAS</p> <p>bras équilibrateur dirigé à l'opposé de la frappe</p> <p>bras protecteur serré au corps, le coude étant tiré en arrière au moment de la frappe</p> <p>détente complète de la jambe gauche de frappe, vers la cuisse, le genou, ou le tibia de l'adversaire</p> <p>flexion de la jambe droite d'appui, le genou se dirigeant à l'opposé de la frappe</p> <p>le piéd de la jambe d'appui s'ouvre complètement, le talon dirige vers l'adversaire</p> <p>piéd de frappe en flexion ⇒ frappe avec le talon</p> <p>le piéd de la jambe de frappe reste en flexion</p> <p>la jambe d'appui, reste tendue après les chassés médian et figure : revient tendue genou bloqué après le chassé bas</p> <p>le piéd de la jambe d'appui se remet à 90°</p> <p>le tronc se remet à l'aplomb de la jambe d'appui les omoplates tirées en arrière</p>	<p>La jambe droite d'appui revient en position 1/2 fléchi le piéd dirigé vers l'adversaire</p> <p>La jambe gauche de Frappe revient en arrière, en reprenant les 2/3 du poids du corps</p> 
<p>CHASSE FIGURE</p> <p>bras équilibrateur dirigé vers le haut</p> <p>bras gauche protecteur serré au flanc, le coude étant tiré en arrière au moment de la frappe</p> <p>le poing reste sur la poitrine (protection du plexus)</p> <p>détente complète de la jambe de frappe vers le visage de l'adversaire jusqu'au blocage du genou</p> <p>inclinaison du haut du corps par compensation</p> <p>la jambe d'appui reste tendue genou bloqué</p> <p>le piéd de la jambe droite d'appui s'ouvre complètement talon dirigé vers l'adversaire</p> <p>suivant la force que l'on veut donner à la frappe, on peut effectuer une légère rotation des épaules par rapport aux hanches.</p>	<p>CHASSE MEDIAN</p> <p>bras équilibrateur dirigé vers le haut et en arrière</p> <p>bras gauche protecteur serré au corps, le coude étant tiré en arrière au moment de la frappe</p> <p>piéd de frappe en flexion ⇒ frappe avec le talon</p> <p>détente complète de la jambe de frappe à l'horizontal jusqu'au blocage du genou</p> <p>légère compensation du haut du corps</p> <p>la jambe d'appui reste tendue, genou bloqué</p> <p>le piéd de la jambe d'appui s'ouvre complètement ⇒ talon dirige vers l'adversaire</p> <p>pour donner plus d'impulsion à la frappe, on peut effectuer une légère rotation des épaules par rapport aux hanches le coude protecteur tiré en arrière. le bras équilibrateur porté vers l'avant</p>	<p>CHASSE BAS</p> <p>bras équilibrateur dirigé à l'opposé de la frappe</p> <p>bras protecteur serré au corps, le coude étant tiré en arrière au moment de la frappe</p> <p>détente complète de la jambe gauche de frappe, vers la cuisse, le genou, ou le tibia de l'adversaire</p> <p>flexion de la jambe droite d'appui, le genou se dirigeant à l'opposé de la frappe</p> <p>le piéd de la jambe d'appui s'ouvre complètement, le talon dirige vers l'adversaire</p> <p>piéd de frappe en flexion ⇒ frappe avec le talon</p> <p>le piéd de la jambe de frappe reste en flexion</p> <p>la jambe d'appui, reste tendue après les chassés médian et figure : revient tendue genou bloqué après le chassé bas</p> <p>le piéd de la jambe d'appui se remet à 90°</p> <p>le tronc se remet à l'aplomb de la jambe d'appui les omoplates tirées en arrière</p>	<p>La jambe droite d'appui revient en position 1/2 fléchi le piéd dirigé vers l'adversaire</p> <p>La jambe gauche de Frappe revient en arrière, en reprenant les 2/3 du poids du corps</p> 				
				<p>FOUETTÉ FIGURE</p> <p>bras équilibrateur revenant vers la frappe</p> <p>bras protecteur serré au flanc, le coude étant légèrement tiré en arrière au moment de la frappe.</p> <p>piéd en extension</p> <p>détente complète de la jambe de frappe vers le visage de l'adversaire.</p> <p>la jambe d'appui reste tendue genou bloqué</p> <p>légère compensation du haut du corps en fonction de la souplesse.</p> <p>l'armé se fait de préférence le genou dirigé vers le visage de l'adversaire</p>	<p>FOUETTÉ MEDIAN</p> <p>bras équilibrateur revenant vers la frappe et dans le champ visuel</p> <p>bras protecteur idem fouetté figure</p> <p>détente complète de la jambe de frappe en ligne médiane (vers le flanc ou la poitrine de l'adversaire)</p> <p>la jambe d'appui reste tendue genou bloqué</p> <p>piéd en extension</p> <p>au moment de la frappe on peut effectuer une légère rotation des épaules par rapport aux hanches de façon à mieux regarder l'impact et à mieux appuyer la frappe</p>	<p>FOUETTÉ BAS</p> <p>bras équilibrateur tiré à l'opposé de la frappe</p> <p>bras protecteur idem fouetté figure</p> <p>détente complète de la jambe de frappe en ligne basse (sur la jambe de l'adversaire) entre la cheville (balayage) et la cuisse (béquille)</p> <p>flexion de la jambe d'appui, le genou se dirigeant vers l'arrière</p> <p>pointe du piéd en extension</p> <p>Pour appuyer un peu plus la frappe on peut effectuer une rotation des épaules par rapport aux hanches, tout en ramenant le bras équilibrateur dans le champ visuel</p>	<p>Retour du bras droit en avant</p> <p>Retour du bras gauche en protection visage</p> 