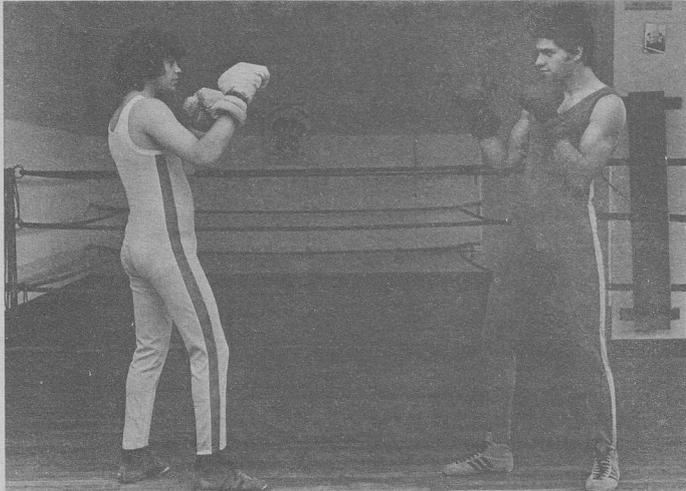


# TECHNIQUE de BASE d

## PARADES ET ESQUIVES su

### GARDE à DISTANCE

Les 2 tireurs sont à double portée de bras mais à distance de la jambe arrière. L'attaque en Fouetté bas se portera donc sur l'extérieur de la jambe.



Rappel de 99 points clés :

- pied de la jambe avant dirigé vers l'adversaire
- pied de la jambe arrière ouvert à 30°
- poids du corps réparti 1/3 sur jbe av. 2/3 sur jbe ar.
- bras avant correspondant au pied en avant
- bras ar. coude serré au corps poing au niveau du menton
- Les yeux sont dirigés soit vers ceux de l'adversaire soit au niveau de la ligne des épaules.

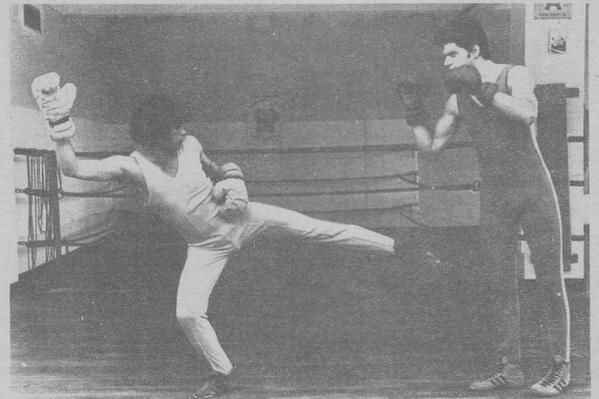
### ESQUIVE en RETRAIT

Tireur en blanc :

- détente de la jbe de frappe complète (blocage du genou)
- flexion de la jambe d'appui

Tireur en foncé :

- retrait de la jambe avant vers la jambe arrière
- poids du corps transféré sur la jambe avant



Les ripostes se feront de la jambe arrière :

en fouettés : bas - médian - figure

en coups tournants :

- chassés (bas - médian - figure)
- revers (bas - médian - figure)

de la jambe avant en chassés croisés

en revers croisés

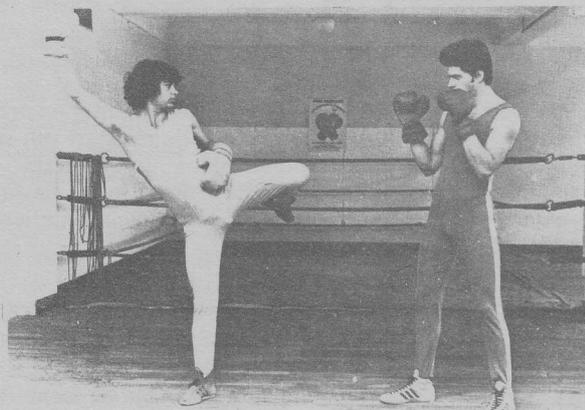
en fouettés croisés

bas - médian - figure

médian - figure

### ARMÉ FOUETTÉ

Après avoir effectué un pivot le tireur en blanc arme la jambe gauche initialement jambe arrière.



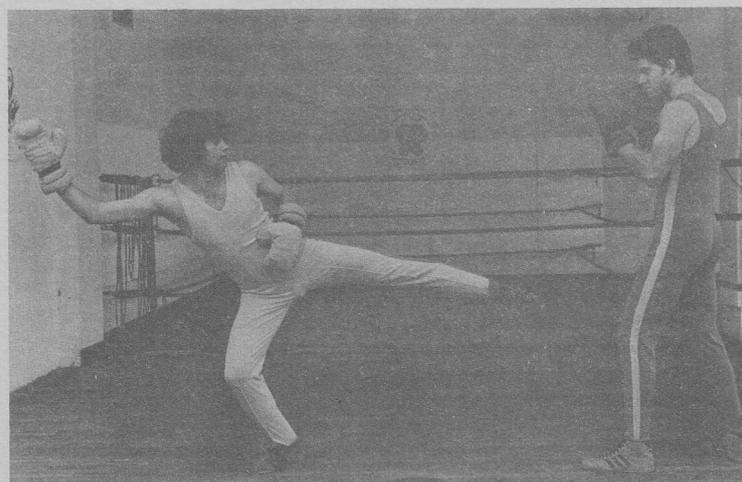
Rappel des points pour l'armé fouetté :

- pied de la jambe d'appui ouvert (talon vers l'adversaire)
- jambe d'appui tendue (genou bloqué)
- jambe de frappe en position armé : hanche - genou - cheville dans un même plan
- pied de la jambe de frappe en expansion le talon étant sur la fesse
- bras avant en position de protection serré sur le flanc coude tiré en arrière
- bras arrière en position d'équilibratkn dirigé vers le haut
- les yeux ne quittent pas l'adversaire

### ESQUIVE en CHANGEMENT de GARDE

Tireur en foncé :

- retrait de la jambe avant droite en arrière de la jambe gauche ⇒ changement de garde
- la position des bras s'inverse en même temps
- le poids du corps se répartit dans la nouvelle garde en 2/3 jambe arrière — 1/3 jambe avant



Les ripostes se feront de la jambe avant :

en fouettés croisés : bas - médian - figure

en chassés croisés : médian figure

en revers croisés : bas

## Attaque FOUETTÉ BAS

### PARADE AMORTIE

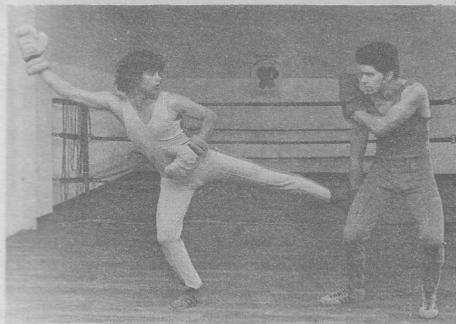
- Tireur en foncé :
- fermeture du pied de la jambe avant
  - flexion de la jambe avant pour amortir la frappe
  - les bras restent en garde



- Les ripostes se feront :
- avec les poings :
    - direct bras avant
    - direct en crochet bras arrière en avançant le pied correspondant
  - avec la jambe arrière :
    - en fouettés : bas - médian - figure

### PARADE AMORTIE plus PROTECTION

- Tireur en foncé :
- fermeture du pied de la jambe avant
  - flexion de la jambe avant pour amortir
  - la main du bras avant descend au ou niveau de l'impact, au plus bas dans le creux poplité (derrière le genou)
  - Une attaque plus basse ne peut qu'être esquivée et non parée
  - la main du bras arrière vient en protection visage côté de l'attaque



Vue sous un autre angle

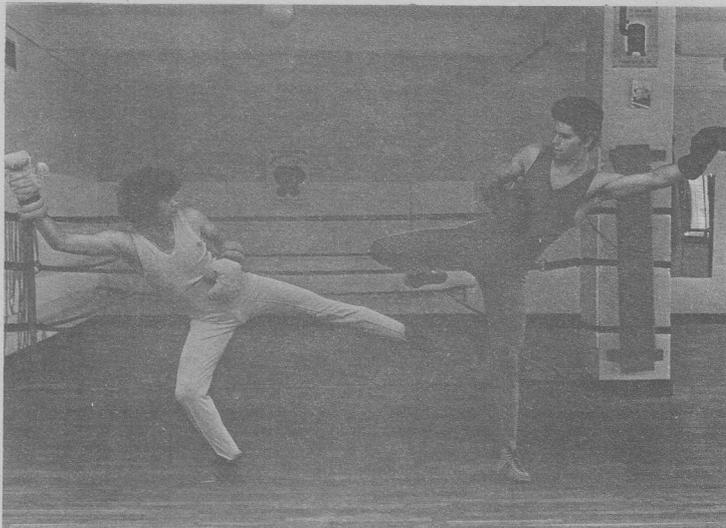
- permet de voir que le talon de la jambe avant se décolle pour mieux amortir la frappe



- Les ripostes se feront :
- avec les poings :
    - direct ou crochet du bras arrière en avançant le pied correspondant
  - avec la jambe arrière :
    - fouettés : bas - médian - figure

### ESQUIVE ARMÉ FOUETTÉ

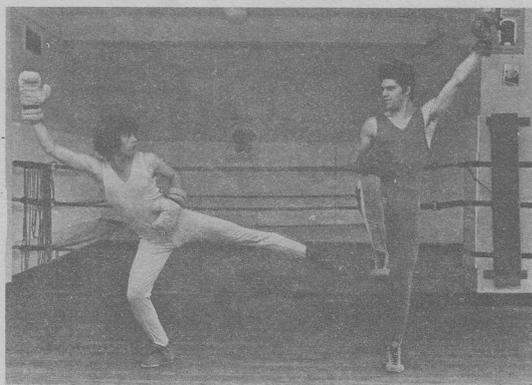
- Tireur en foncé :
- monte la jambe avant en armé fouetté justement l'impact du fouetté bas du tireur en blanc
  - Cf. tous les points clés indiqués au début de la page technique



- Les ripostes se feront par détente de la jambe armée :
- en fouetté bas derrière la jambe de frappe
  - en fouetté médian s'il n'y a pas de bras protecteur
  - en fouetté figure si l'attaquant est trop penché sur l'avant

### ESQUIVE ARMÉ CHASSÉ

- Tireur en foncé :
- monte la jambe avant en armé chassé juste avant l'impact du fouetté bas du tireur en blanc
  - Cf tous les points clés dans la prochaine page technique



- Les ripostes se feront par déroulement en piston de la jambe armée :
- en chassé bas sur la jambe de frappe si l'attaque est basse
  - en chassé médian même sur le bras protecteur
  - en chassé figure si l'attaquant est trop penché sur l'avant

Si l'attaque du fouetté bas est portée à l'intérieur du genou ne pas faire de parade mais seulement les esquives.