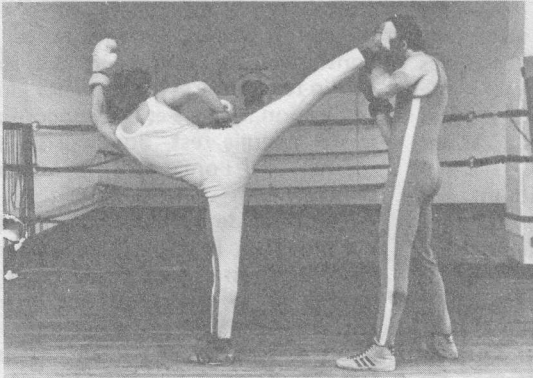


PARADE PROTECTION



Tireur en tenue claire

- jambe d'appui tendue, talon au sol
- jambe de frappe tendue, pied en extension
- bras protecteur au corps
- bras équilibrateur vers le plafond

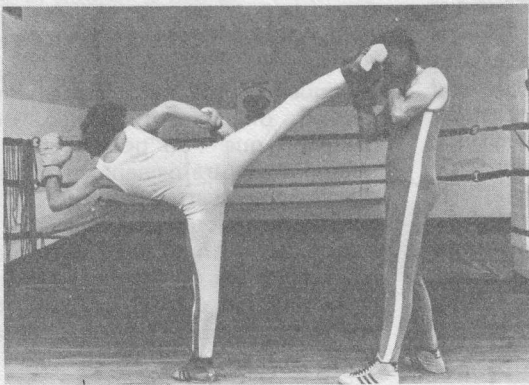
Tireur en tenue foncée

- rapproche la main en avant de la joue correspondante (main gauche sur la joue gauche)
- le reste du corps maintient la position de garde (pied avant dirigé vers l'adversaire, pied arrière ouvert à 30°, répartition du poids du corps 1/3 jambe avant 2/3 jambe arrière)

Les ripostes se feront :

- **de la jambe arrière :** - coup de pied bas
- fouettés bas - médian - figure -
- chassé bas
- revers tournant - chassé tournant - fouetté tournant
- **de la jambe avant :** - fouetté bas
- chassé bas
- revers bas - médian - figure
- **aux poings :** du bras arrière avec avancée de la jambe correspondante en changement de garde

PARADE OPPOSITION



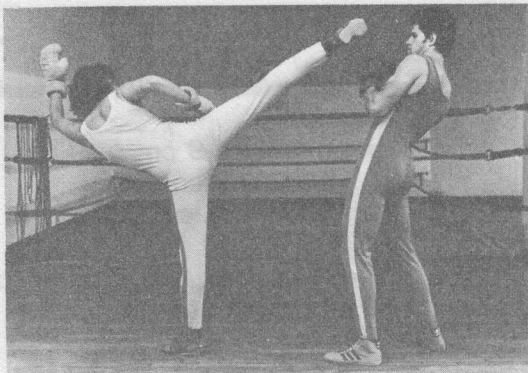
Tireur en tenue foncée

- rapproche la main en avant de la joue correspondante (main gauche sur la joue gauche)
- la main du bras arrière vient en opposition sur la frappe (main droite) permettant ainsi une double protection.
- les épaules impriment une légère rotation pour accompagner la main

Les ripostes se feront :

- **de la jambe arrière :** - coup de pied bas
- fouettés bas - médian - figure
- chassé bas
- coups tournants : revers bas - médian
- chassé bas
- fouetté bas - médian - figure
- **de la jambe avant :** - fouetté bas
- chassé bas
- revers bas - médian - figure

ESQUIVE en RETRAIT



Tireur en tenue foncée

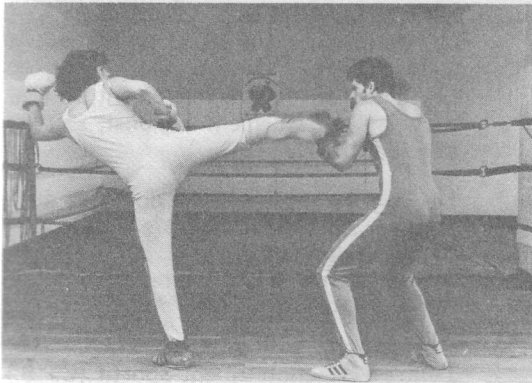
- effectue un retrait de la tête et du haut du corps pour éviter l'impact
- la garde reste inchangée au niveau des jambes
- le bras avant se rapproche du corps

Les ripostes se feront :

- **de la jambe arrière :** - coup de pied bas
- fouettés bas - médian - figure
- chassé bas
- coups tournants : revers bas - médian
- chassé bas
- fouetté bas - médian - figure
- **de la jambe avant :** - fouetté bas - médian
- chassé bas
- revers bas - médian - figure
- **aux poings :** du bras avant avec un pas en avant
- du bras arrière avec avancée de la jambe correspondante en changement de garde

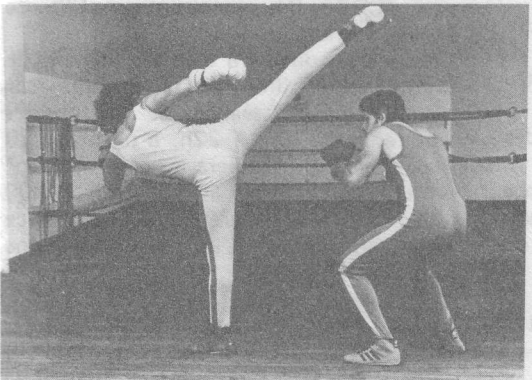
attaque FOUETTÉ FIGURE

ESQUIVE ROTATIVE

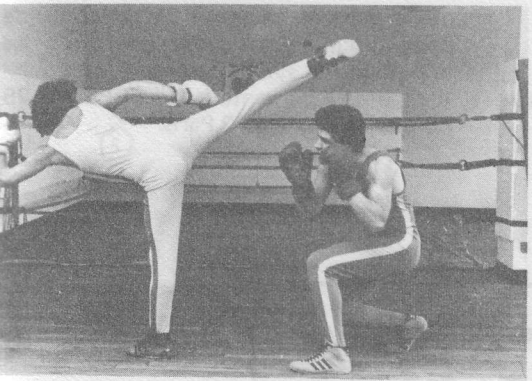


Tireur en foncé

- anticipe dès l'armé du fouetté par :
 - un basculement du tronc dans le sens de la frappe
 - une légère flexion des jambes
- répartition du poids du corps sur les 2 jambes



- au moment de la détente de la jambe de frappe, flexion maximum des jambes
- les bras restent en position de garde initiale
- les yeux ne quittent pas ceux de l'attaquant ou sa ligne des épaules.

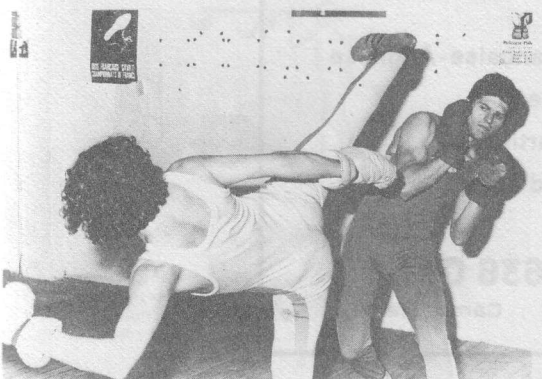


- amorce la remontée
- le genou de la jambe arrière se met en dedans
- le talon de la jambe arrière se décolle du sol
- le poids du corps est transféré sur la jambe avant
- la remontée se fait derrière le pied de frappe

Les ripostes se feront :

- **de la jambe arrière :** - fouetté bas
- chassé bas
- **aux poings :** crochets au corps et visage

ESQUIVE EXTÉRIEURE sur CHASSÉ FIGURE



Tireur en tenue foncée :

- effectue un balancé du tronc et de la tête côté dos de l'attaquant
- les bras restent en position de garde fermée
- le poids du corps est transféré sur la jambe avant

Les ripostes se feront :

- **de la jambe arrière :** - fouetté bas
- chassé bas
- **aux poings :** crochets au corps et visage