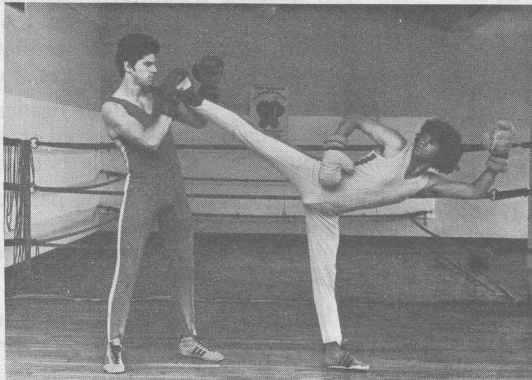


PARADE SIMPLE



Le Tireur en tenue claire :

- jambe d'appui tendue genou bloqué
- pied ouvert (talon vers l'adversaire) talon au sol
- jambe de frappe tendue, pied en flexion (impact avec le talon)
- bras protecteur au corps
- bras équilibrateur vers le plafond

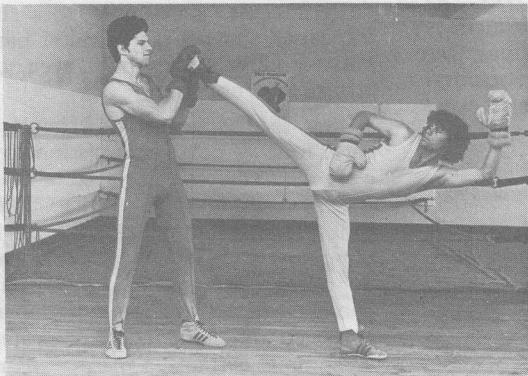
Le Tireur en tenue foncée :

- ne change pas la position de garde et place le bras arrière en protection devant le menton, paume vers la frappe.

Les ripotés se feront :

- de la jambe arrière :**
 - coup de pied bas
 - fouettés bas - médian - figure
 - chassé bas
- en coups tournants :**
 - revers bas et médian
 - chassé bas
 - fouetté bas - médian - figure
- de la jambe avant :**
 - fouetté bas - médian
 - chassé bas
 - revers bas - médian - figure
- aux poings :** avec dégagement du pied et si possible déséquilibre de l'adversaire.

PARADE des DEUX MAINS

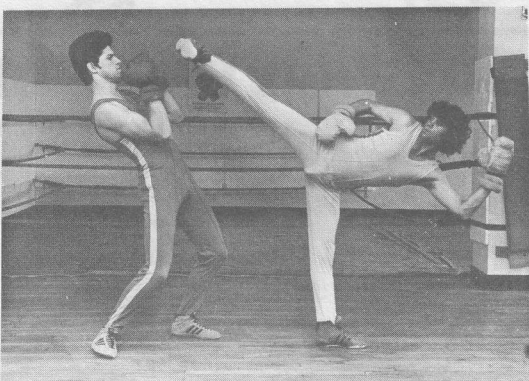


Le Tireur en tenue foncée :

- effectue un léger retrait du bras avant (gauche sur la photo)
- effectue une légère avancée du bras arrière (droit sur la photo)
- les deux mains au même niveau paumes vers le pied de frappe, coudes rapprochés (au cas où le chassé ne monterait pas en figure)
- le reste du corps est en position de garde :
 - poids du corps 1/3 jambe avant
 - poids du corps 2/3 jambe arrière
 - jambes semi fléchies
 - pied avant dirigé vers l'adversaire
 - pied arrière ouvert à 30°
 - yeux dirigés vers l'adversaire

Les ripostes se feront de la même façon qu'en parade simple.

ESQUIVE en RETRAIT



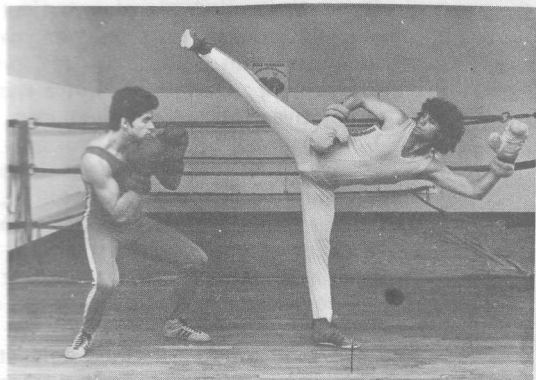
Le Tireur en tenue foncée :

- effectue un balancé du tronc vers l'arrière
- les bras viennent en protection visage (coudes rapprochés)
- légère flexion des jambes pour stabiliser la position

Les ripostes se feront :

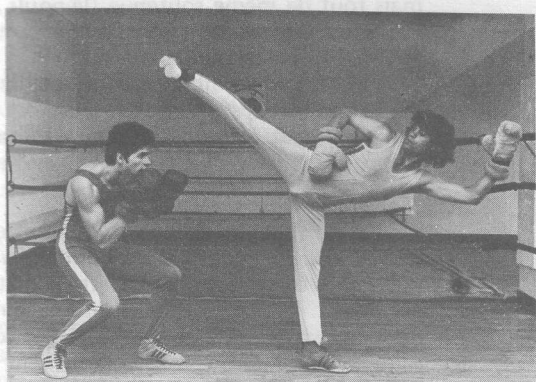
- de la jambe arrière :**
 - détente du coup de pied bas
 - fouetté bas - médian - figure
 - chassé bas
- de la jambe avant :**
 - fouetté bas médian
 - chassé bas
 - revers bas - médian - figure
- en coups tournants :**
 - revers bas - médian
 - chassé bas
 - fouetté bas - médian - figure
- aux poings :** en rentrant dans la garde par un déplacement latéral intérieur.

ESQUIVE ROTATIVE

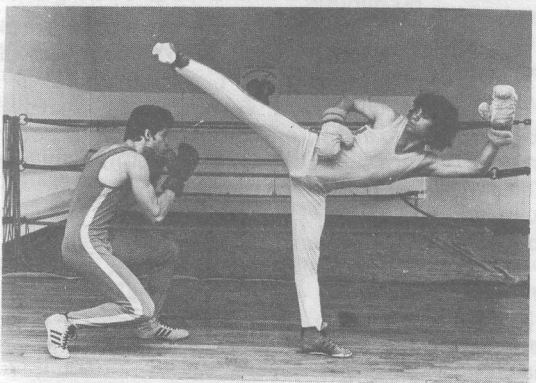


Tireur en tenue foncée :

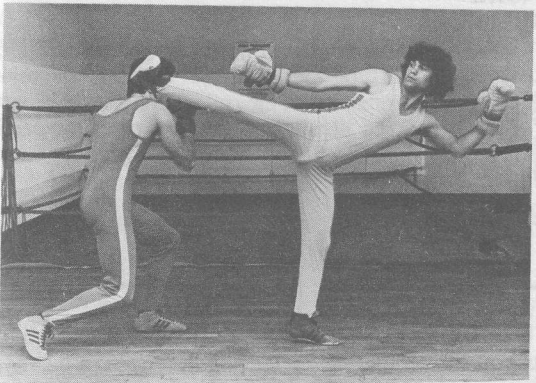
- dégagement du tronc vers l'intérieur de la frappe (côté ventre)
- amorce de flexion de jambe
- les bras viennent en protection visage (fermeture de la garde).



- la flexion de jambe est maximum
- le talon arrière se décolle pour rééquilibrer le poids du corps sur les 2 jambes.



- amorce de la remontée
- le poids du corps est transféré sur la jambe avant
- amorce de la rotation des épaules.



- remontée derrière le pied de frappe
- poids du corps sur la jambe avant
- accentuation de la rotation des épaules
- les bras restent près du visage
- les yeux n'ont jamais quitté la ligne des épaules de l'attaquant.

Les ripostes se feront :

- **de la jambe arrière** : - fouetté bas
- chassé bas
- **aux poings** : en crochets après avoir gagné la distance.

Si l'attaquant frappe de l'autre jambe ou si le défenseur est dans l'autre garde :
les ripostes de la jambe arrière correspondront à celles de la jambe avant et réciproquement , les ripostes de la jambe avant correspondront à celles de la jambe arrière

sur la parade simple : suivant l'exemple

riposte de la jambe arrière :

- coup de pied bas
- fouetté bas - médian - figure
- chassé bas

si l'un des tireurs est dans l'autre garde :

riposte de la jambe arrière :

- coup de pied bas
- fouetté bas - médian (figure serait risqué)
- chassé bas
- revers tournant bas - médian - figure.