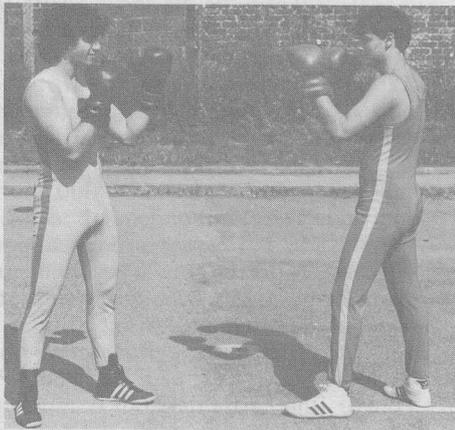


POSITION DE GARDE

Rappel des points clés :

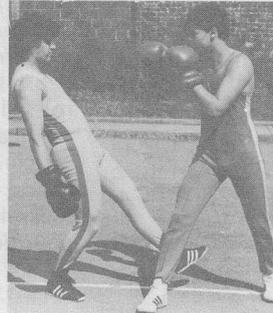
- . bras semi fléchis (le bras en avant correspond à la jambe en avant) ici bras gauche -
- . jambe gauche (garde à gauche)
- . le bras arrière pousse au niveau du menton, coude au corps.
- . le tronc droit.
- . Jambes écart moyen.
- . pied avant dirigé vers l'adversaire.
- . pied arrière décalé et ouvert à 30° environ
- . genoux légèrement fléchis
- . poids du corps réparti :
- . 2/3 jambe arrière, 1/3 jambe avant.



La distance de jambe se prend en tendant les deux bras de façon à ce que les poings opposés se touchent.

ESQUIVE INTERIEURE

Les deux tireurs en position de garde à droite.



Le tireur en tenue claire :
attaque en coup de pied bas sur le tibia de la jambe avant (droite) du tireur foncé.

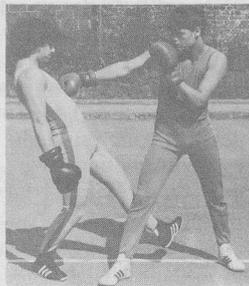
- . jambe de frappe tendue
- . jambe d'appui fléchie
- . pied ouvert
- . corps penché ventre rentré
- . bras vers le bas.

Le tireur en tenue foncée :

- reste en garde au niveau des bras
 - décale légèrement le pied de la jambe avant de façon à éviter la frappe du coup de pied bas.
- Le décalage se fait vers le pied d'appui de l'attaquant
- le poids du corps est réparti sur les deux jambes.

RIPOSTE en DIRECT BRAS AVANT au CORPS

Le tireur en tenue claire :
est encore en position de frappe

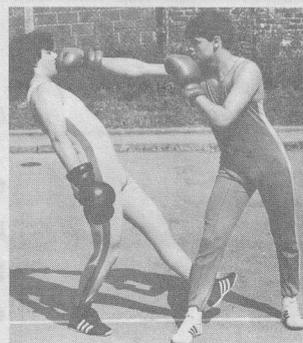


Le tireur en tenue foncée :
détend rapidement le bras avant en direction du plexus du tireur en tenue claire.

- le poing de frappe est fermé en position de pronation
- le poing arrière est ouvert devant le menton en protection paume dirigée vers l'adversaire.

Pour que l'efficacité de la riposte soit maximale, l'impact doit se produire au moment où le pied avant décalé prend appui.

RIPOSTE en DIRECT du BRAS AVANT au visage



idem que précédemment à part l'impact qui se situe au niveau du menton.

Ce type de riposte peut être neutralisé en attaquant en coup de pied bas tout en laissant les bras en position haute :
coudes serrés sur le ventre, mains ouvertes près du menton.

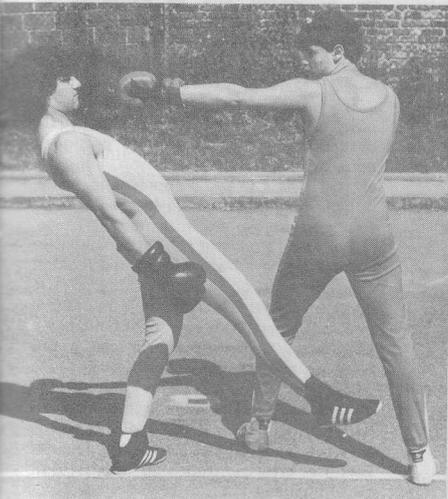
INTERIEURE

Ripostes au poing et en revers

ESQUIVE INTERIEURE

Les deux tireurs en position de garde à gauche.

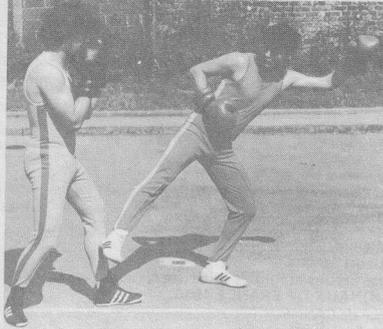
Esquive intérieure avec feinte de direct bras avant en riposte.
La jambe qui esquive se décale un peu plus latéralement de façon à être hors de portée de bras (d'où feinte) et à distance de jambe.



- le poids du corps est transféré sur la jambe d'esquive.
- le bras de frappe effectue un grand balancier tendu vers le bras entraînant les épaules et les hanches.

RIPOSTE en REVERS TOURNANT BAS

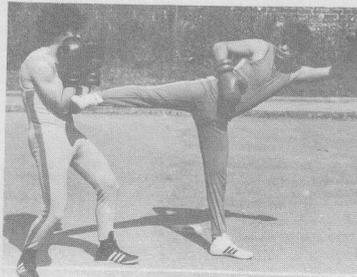
Le tireur en tenue claire : est revenu en garde de départ.



Le tireur en tenue foncée : continue l'action entamée pendant l'esquive.
le bras de balancier remonte en équilibrateur
l'autre reste en protection (flanc - poitrine)
la jambe d'esquive devenue jambe d'appui se fléchit
la jambe arrière allégée devient jambe de frappe, en effectuant un balancier tendu.
l'impact a lieu avec la semelle ou le talon, sur le tibia ou le pied de l'adversaire (revers tournant balayage).

RIPOSTE en REVERS TOURNANT MEDIAN

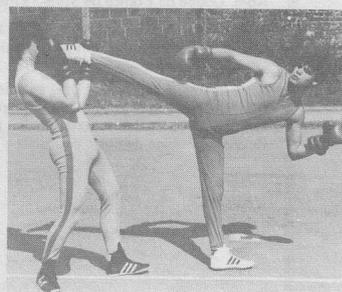
Le tireur en tenue claire : est revenu en garde de départ en serrant les deux coudes sur le ventre pour parer la riposte.



Le tireur en tenue foncée : effectue la même action que pour le revers tournant bas à part la jambe d'esquive devenue jambe d'appui qui se bloque au niveau du genou
au moment de l'impact, les deux jambes sont quasiment à l'équerre (suivant la taille de l'adversaire).

RIPOSTE en REVERS TOURNANT FIGURE

Le tireur en tenue claire : est revenu en garde de départ en serrant les deux coudes sur la poitrine, les mains ouvertes à hauteur du visage pour le protéger. Léger retrait du buste pour esquiver le pied.



Le tireur en tenue foncée : effectue la même action que pour le revers tournant médian en accentuant l'angulation pour gagner le visage et en accentuant la compensation du tronc.

Ce type de riposte peut être neutralisé en esquivant la jambe avant sur le revers tournant bas, ou en parant avec les coudes ou les mains pour les attaques médiane et haute.