

Par Philippe KOU

TECHNIQUE de BASE de

SUR ATTAQUE COUP DE PIED BAS

ESQUIVE ARMÉ CHASSÉ

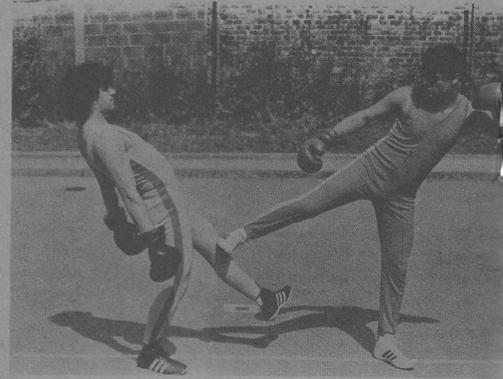
RIPOSTE CHASSÉ BAS

Les deux Tireurs sont en garde à droite

Le Tireur en tenue claire :
attaque en coup de pied bas de la jambe arrière (gauche).



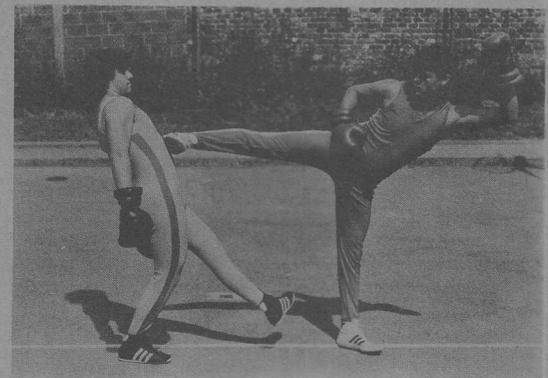
Le Tireur en tenue claire :
attaque en coup de pied bas technique.



Ce chassé en riposte est également
suivant le temps de riposte le coup
plein élan c'est donc une riposte à

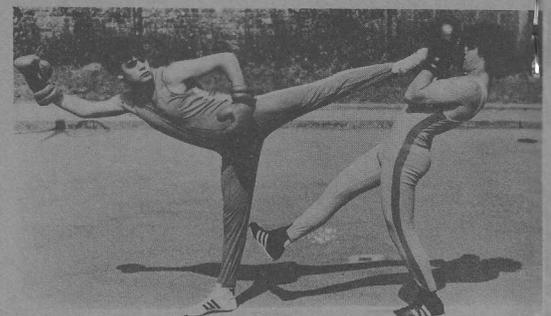
RIPOSTE CHA

Le Tireur en tenue claire :
attaque en coup de pied bas technique.



RIPOSTE CHA

Le Tireur en tenue claire :
attaque en coup de pied bas protection.



Le Tireur en tenue foncée :
enlève la jambe avant droite en montant un armé chassé
· genou à hauteur de la poitrine
· pied en flexion
· jambe d'appui tendue (pied léger ! ouvert)
· bras protecteur au corps (coude légèrement tiré en
arrière pour dégager la poitrine)
· bras équilibrateur tendu vers le haut.

Riposte
distance

ESQUIVE ARMÉ CHASSÉ

U CHASSÉ EN CONTRE

- Le Tireur en tenue foncée :
- détend la jambe de frappe en piston (ligne basse)
 - la jambe d'appui se fléchit légèrement
 - le bras équilibrateur et protecteur doivent rester en place
 - l'impact se fait avec le talon
 - ou le tibia
 - ou le genou
 - ou la cuisse
- de la jambe d'attaque de l'adversaire.

appelé «chassé en CONTRE» car le pied bas peut être arrêté en contrôlant.

ESQUIVÉ MÉDIAN

- Le Tireur en tenue foncée :
- détend la jambe de frappe en piston (ligne médiane)
 - la jambe d'appui reste tendue
 - le haut du corps bascule légèrement par compensation
 - les bras équilibrateur et protecteur restent en position
 - l'impact se fait avec le talon :
 - au niveau des abdominaux
 - au niveau du plexus.

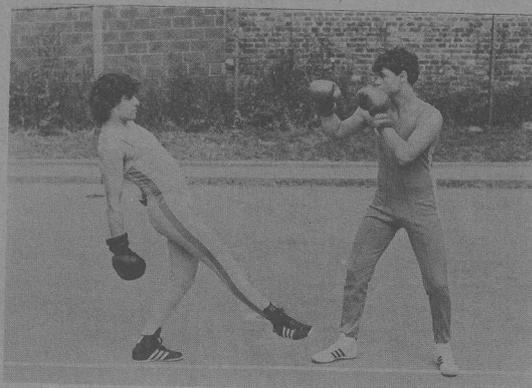
ESQUIVÉ FIGURE

- Le Tireur en tenue en foncée :
- détend la jambe de frappe en piston (ligne haute)
 - la jambe d'appui reste tendue, le talon reste au sol
 - le haut du corps bascule par compensation
 - les bras équilibrateur et protecteur restent en position
 - l'impact se fait avec le talon :
 - au niveau du menton
 - au niveau du visage.

possible si l'attaquant donne le coup de pied bas à faible

ESQUIVE CHANGEMENT DE GARDE

Le Tireur en tenue claire :
attaque en coup de pied bas technique.



Le Tireur en tenue foncée :
esquive l'attaque en ôtant sa jambe avant (gauche) et en plaçant derrière, (en utilisant la jambe arrière (droite) comme pivot. (**changement de garde en rompant**)
Les épaules suivent le mouvement des hanches, les bras restent en position de garde
Les yeux restent fixés sur l'adversaire.

RIPOSTE EN COUP DE PIED BAS

Le Tireur en tenue claire :
revient en garde initiale (à gauche).



Le Tireur en tenue foncée :
revient en garde initiale (à gauche) et enchaîne immédiatement en coup de pied bas riposte, avant que l'attaquant n'est retransférer le poids du corps au 2/3 sur la jambe arrière.

Nous nous apercevons que sur ce type de riposte le rapport de vitesse est très important.