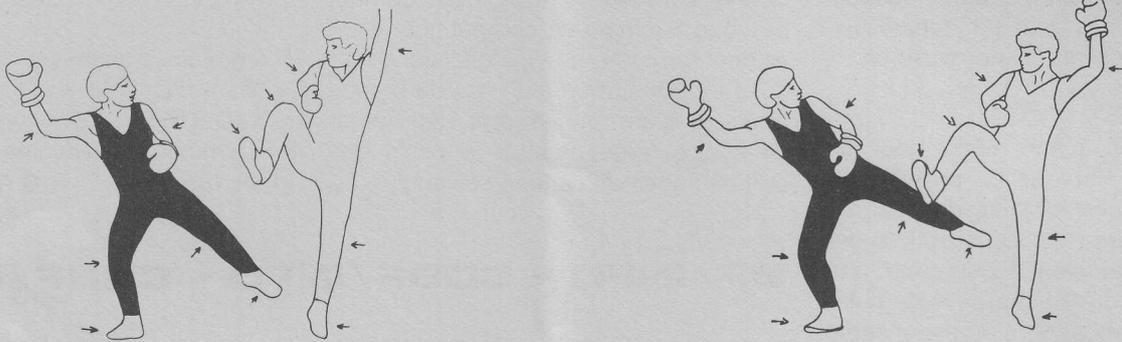


SUR ATTAQUE FOUETTÉ BAS EXTÉRIEUR - ESQUIVE

Attaque fouetté bas - Esquive armé chassé sauté

Le tireur en tenue foncée : attaque en fouetté bras extérieur

- pied de frappa en extension → jambe de frappe tendu → jambe d'appui fléchie
- pied d'appui ouvert → bras protecteur au corps → bras équilibrateur en opposition de frappe.



Le tireur en tenue claire : esquive le fouetté bas sur un armé chassé sauté

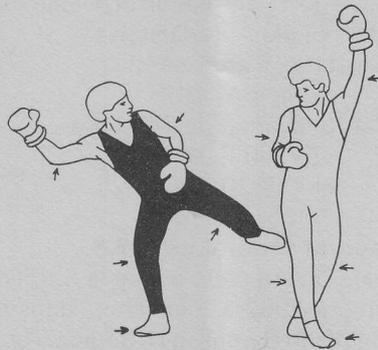
- le pied de réception est décollé du sol en extension → la jambe de réception est tendue
- le pied de frappe est en flexion → le genou de la jambe de frappe remonte très haut sur la poitrine (facilite la montée) → bras protecteur au corps → bras équilibrateur très haut. - Dessin 2 amorce de la descente.

SUR ATTAQUE FOUETTÉ BAS EXTÉRIEUR - ESQUIVE

Attaque fouetté bas avec esquive armé revers droit

Le tireur en tenue foncée :

- attaque en fouetté bas extérieur
- jambe de frappe en retour armé
- pied de frappe en extension
- jambe d'appui fléchie
- pied d'appui ouvert
- bras équilibrateur en opposition de frappe
- bras protecteur au corps.



Le tireur en tenue claire :

- esquive la jambe avant en armé de revers droit
- jambe de frappe tendue en croisé
- pied dirigé vers l'arrière
- jambe d'appui tendu
- bras protecteur au corps
- bras équilibrateur vers le haut.

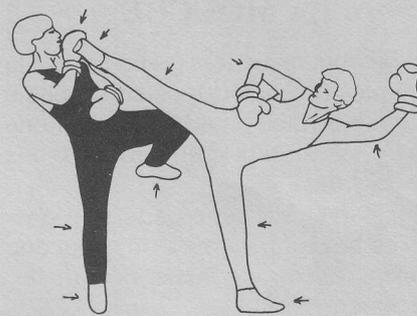
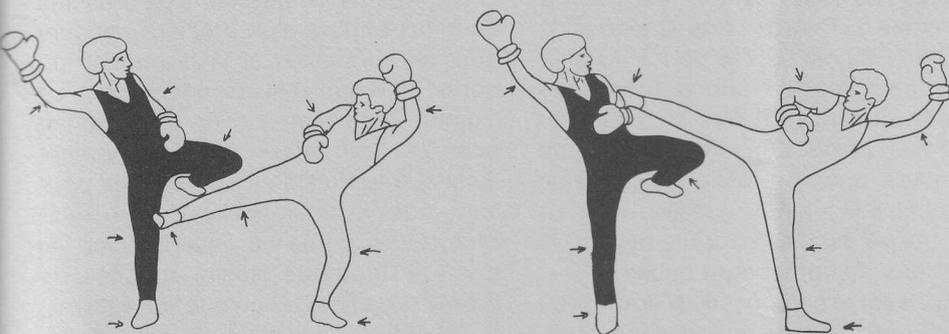
ARMÉ CHASSÉ SAUTÉ - RIPOSTE CHASSÉS JAMBE AVANT

Riposte en chassé bas - médian

figure

Le tireur en tenue foncée : est revenu en armé fouetté
 → jambe de frappe repliée (hanche - genou - cheville dans un plan horizontal)
 → jambe d'appui tendue → pied d'appui ouvert
 → bras équilibrateur en opposition de frappe → bras protecteur au corps

Le tireur en tenue foncée :
 ramène le bras équilibrateur en protection visage.



Le tireur en tenue claire : détend la jambe de frappe en ligne basse ou médiane
 pied en flexion → le bras équilibrateur et protecteur sont en place.

Pour obtenir le maximum d'efficacité, l'impact doit se produire au moment où le pied prend contact avec le sol.

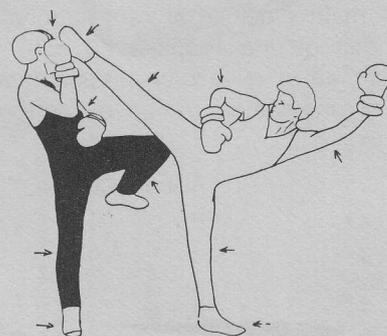
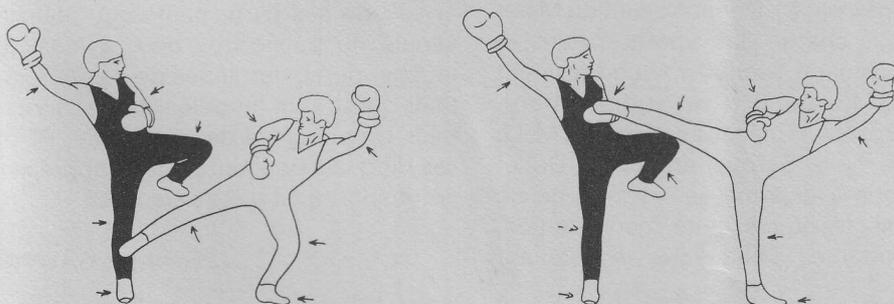
INTÉRIEURE (ARMÉ REVERS) - RIPOSTE REVERS DROIT

Riposte en revers droit bas - médian

figure

Le tireur en tenue foncée : est revenu en armé fouetté comme ci-dessous.

Le tireur en tenue foncée :
 ramène le bras équilibrateur en protection visage.



Le tireur en tenue claire : frappe en ligne bras et médiane avec → le pied en extension sur un balancé de la jambe de frappe tendue dans un mouvement 1/2 articulaire → les bras équilibrateurs et protecteur sont en place.