

Enchaînement d'un coup de pied bas s

A partir du coup de pied bas :

- le pied d'appui amorce une ouverture
- le pied de frappe remonte sur la fesse
- le genou se place en ligne médiane
- le bassin se place en position sagittale.

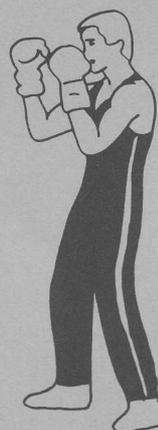
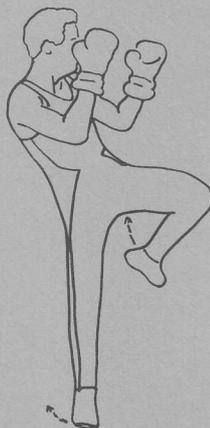
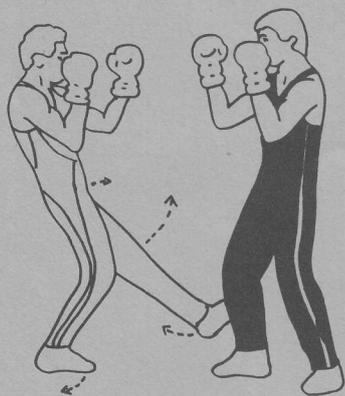
Fin de la position armée :

- le pied d'appui est en extension
- le pied de frappe est en extension
- les bras restent en position de garde.

Les 2 tireurs sont en garde à droite

Le tireur en tenue claire attaque en coup de pied bas au niveau du tibia

- jambe de frappe tendue
- jambe d'appui fléchie
- bras en position de garde.



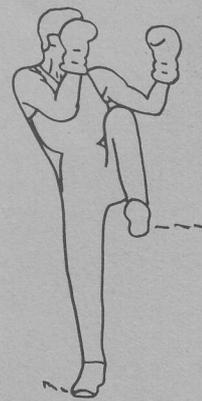
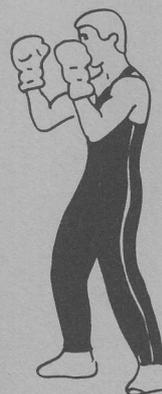
Enchaînement d'un coup de pied bas s

A partir du coup de pied bas :

- le pied amorce une ouverture
- le pied de frappe remonte en flexion
- le genou remonte sur la poitrine
- le bassin se place en position sagittale.

Fin de la position armée :

- le pied de frappe est en flexion
- les bras restent en position de garde.



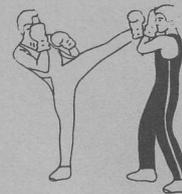
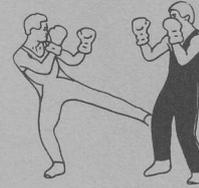
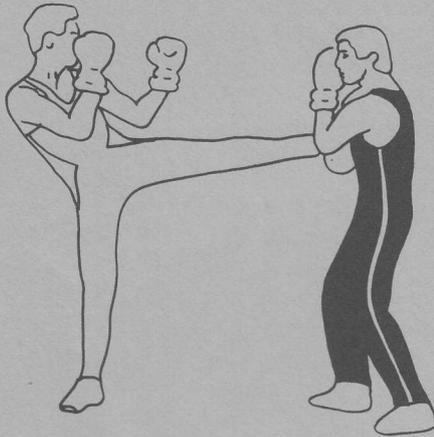
DESSINS DE LA MÊME JAMBE

suivi d'un armé ouvert → FOUETTÉS

ouverture complète
armé sur la fesse en
protection.

Détente en ligne médiane avec protection du
défenseur.

Détente en ligne haute.



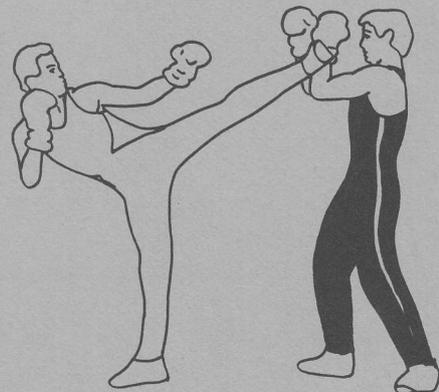
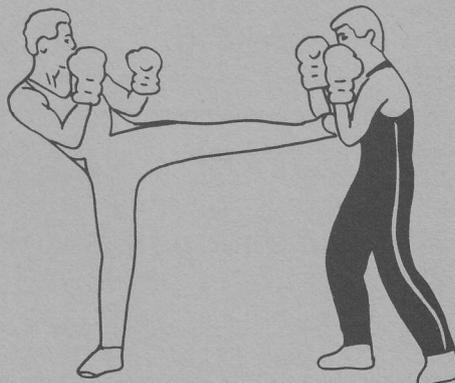
Détente en ligne basse avec flexion de la jambe
d'appui.

suivi d'un armé groupé → CHASSÉS

en position en flexion
protection.

Détente en ligne médiane avec ouverture du
pied d'appui avec protection du défenseur.

Détente en ligne haute.



La détente se fait également en ligne basse
avec une frappe au niveau de la cuisse, ou bien
au-dessous du genou suivant la distance.