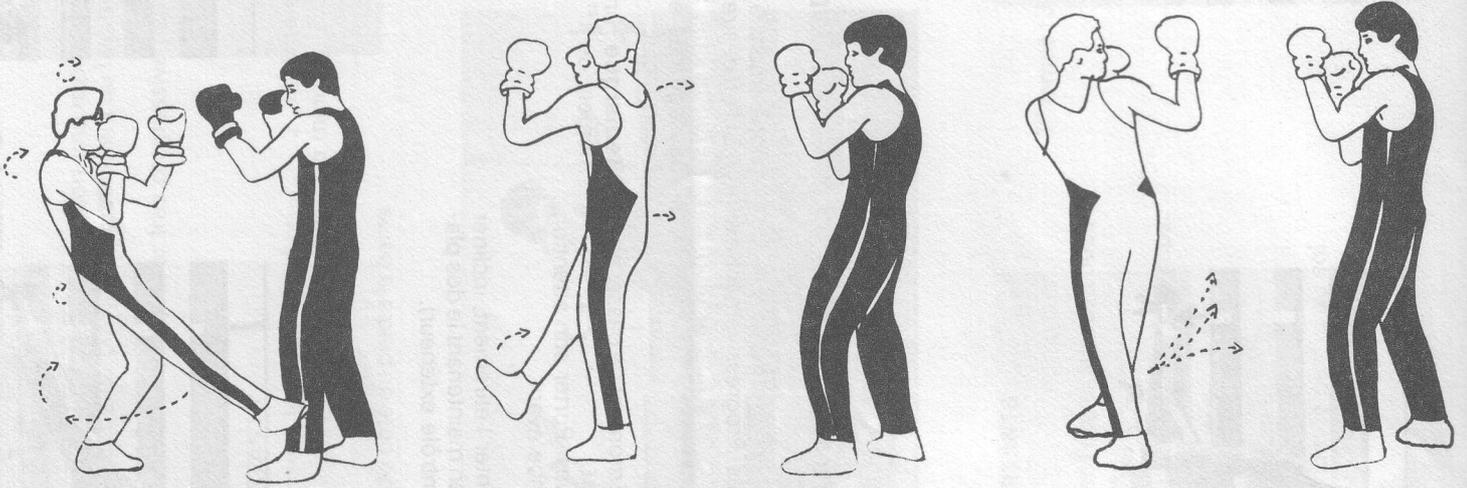


LIAISON DE 2 COUPS

Enchaînement d'un COUP DE PIED BAS suivi d'un

Les 2 tireurs sont en garde à gauche :

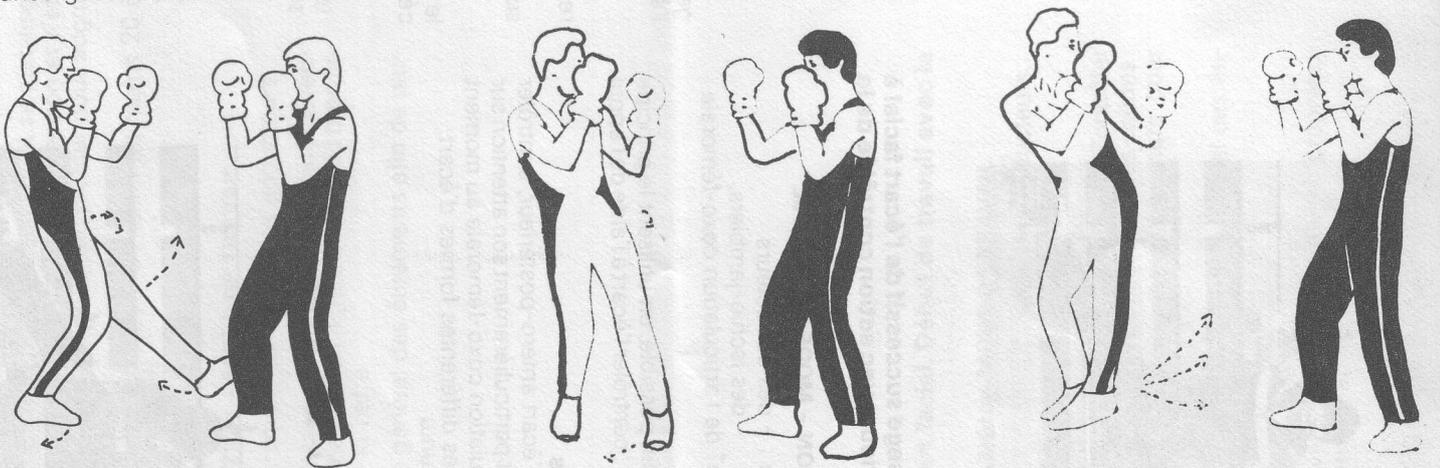
Le tireur en tenue claire attaque en coup de pied bas – la jambe de frappe bascule vers l'arrière entraînant la rotation du bassin et des épaules. La tête tourne plus vite pour accentuer la vitesse de rotation du mouvement. En fin de rotation la jambe de balancé peut frapper en ligne basse – médiane ou haute.



Enchaînement d'un COUP DE PIED BAS suivi d'un

Les 2 tireurs sont en garde à droite :

Le tireur en tenue claire attaque en coup de pied bas. La jambe de frappe bascule vers l'avant entraînant une demi rotation du bassin et des épaules. La tête ne bouge pas. Le pied de la jambe de frappe accentue la fermeture → meilleur armé et plus de puissance grâce au balancé.



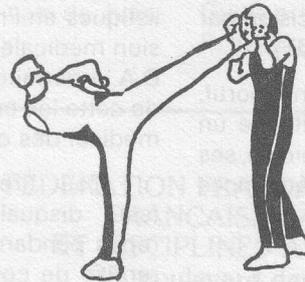
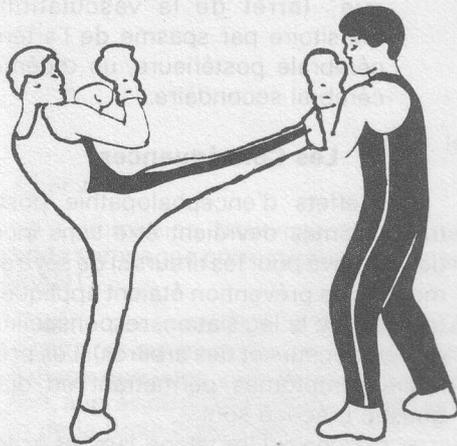
Pour les frappes de revers en position faciale : les hanches se placent verticalement → impact avec l'extérieur du pied, ne peut se faire à distance de poings.
Le tireur se retrouve plus facilement à distance de poings.

DE PIEDS DE LA MÊME JAMBE

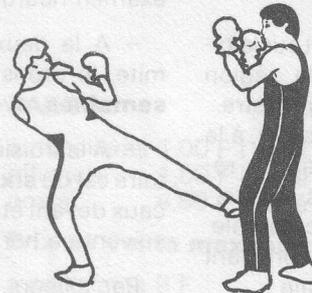
BALANCÉ TOURNANT → revers tournants (faciaux et latéraux)

Médian Frontal ou Facial les hanches sont revenues de face au moment de l'impact. Le pied d'appui est légèrement fermé.

Figure sagital ou latéral.



les hanches sont de profil au moment de l'impact.

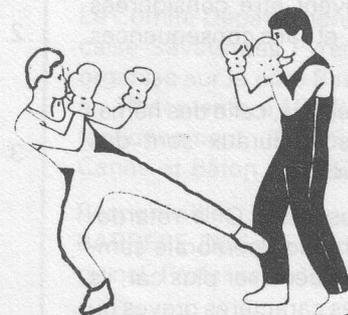
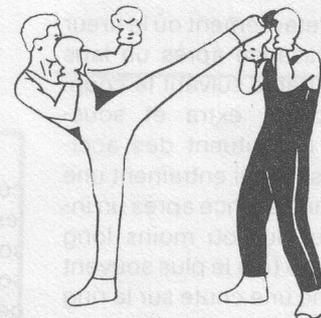
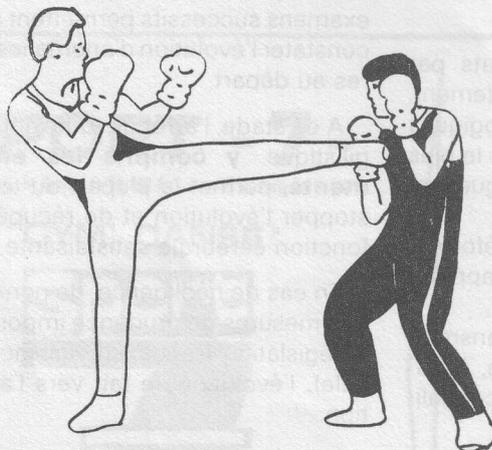


bas sagital ou latéral

BALANCÉ DROIT → revers droits (faciaux et latéraux)

médian

figure



bas

de face, le pied d'appui se ferme, le pied de frappe se place en ligne médiane ou haute.