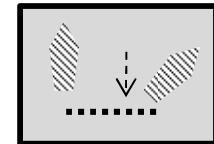


FICHE TECHNIQUE – LATERAL EXTERIEUR – NIVEAU 1

1. ATTAQUANT

➤ *Armé*

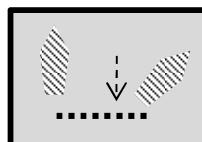


- Position des pieds, des épaules et transfert de poids relatif
- Position du bâton : parallèle au sol
- Un temps d'arrêt est possible

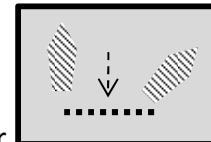
➤ *Trajectoires*

- Touche sur la tête (mi-oreille avec les derniers centimètres) : trajectoire parallèle au sol avec rotation complète
- Touche au flanc (ceinture) : trajectoire homogène, sans à coup
- Touche à la jambe (avec flexion, fente ou demi-fente), le choix se fait avant le dernier quart de la rotation du bâton (pour éviter une trajectoire oblique)

➤ *Transfert de poids*



Séquence à partir de l'armé :



Puis rotation du bâton et retour sur

2. DEFENSEUR

➤ *Parades*

- Rappel : le coup de l'attaquant arrive depuis le côté sur la tête + flanc ou jambe
- Points clefs : parades proches du corps, il faut veiller à la position sécurisée des mains (hors zones d'impact), bras détendus
- L'attention doit se porter sur les déplacements du bâton dans l'espace (sécurité et trajectoire)