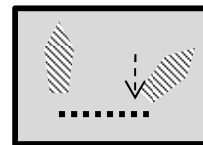


## 1. ATTAQUANT

### ➤ *Armé*

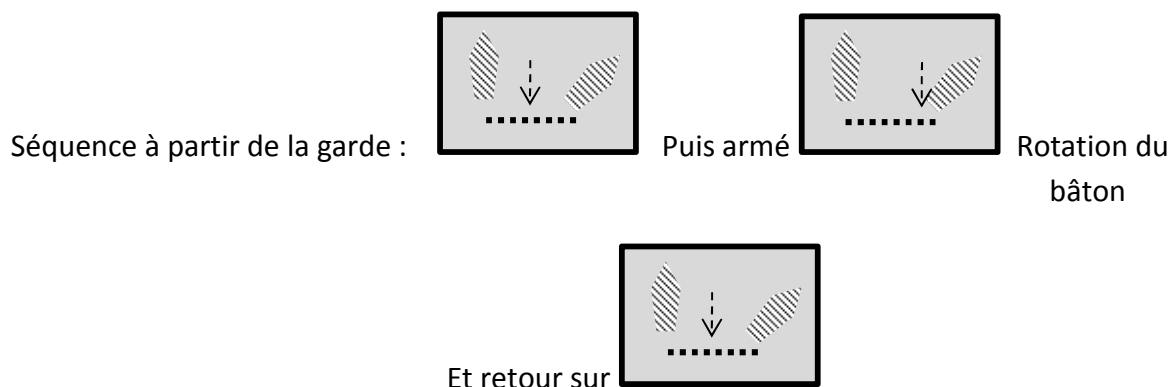


- Position des pieds, des épaules et transfert de poids relatif
- Position du bâton : perpendiculaire au sol (disque)
- Pas de temps d'arrêt
- Attention à la position du coude avant

### ➤ *Trajectoires*

- Touche sur la tête (milieu) : trajectoire perpendiculaire au sol avec rotation complète
- Utilisation de la gravité sur le démarrage, piston du bras cumulé au déplacement du bassin puis accompagnement sur fin de coup
- Se tenir droit sur ce mouvement

### ➤ *Transfert de poids*



## 2. DEFENSEUR

### ➤ *Parade*

- Rappel : le coup de l'attaquant arrive au-dessus de la tête
- Points clés : parade décalée au-dessus de la tête, il faut veiller à la position sécurisée des mains (hors zones d'impact), bras fléchis
- Le bâton est parallèle au sol sur la parade (sauf cas exceptionnel)
- Possibilité de parade avec le talon du bâton (qui est perpendiculaire au sol) selon le timing