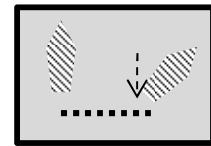


FICHE TECHNIQUE – BRISE – NIVEAU 1

1. ATTAQUANT

➤ *Armé*

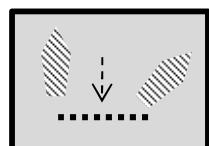


- Position des pieds, des épaules et transfert de poids relatif
- Position du bâton : perpendiculaire au sol (disque)
- Pas de temps d'arrêt
- Attention à la position du coude avant

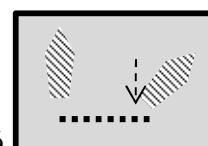
➤ *Trajectoires*

- 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*

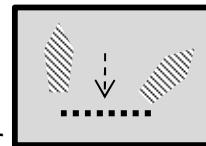


Séquence à partir de la garde :



Puis armé

Rotation du
bâton



Et retour sur

2. DEFENSEUR

➤ *Parade*

- Rappel : le coup de l'attaquant arrive au-dessus de la tête
- Points clefs : 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