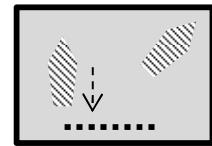


# FICHE TECHNIQUE – LATERAL CROISE – NIVEAU 1

## 1. ATTAQUANT

### ➤ *Armé*

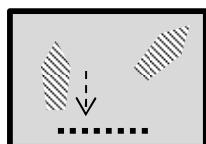


- Positions des pieds, des épaules et transfert de poids relatif
- Position du bâton : parallèle au sol
- Préparation à l'armé par déplacement d'un pied
- Possibilité d'arrêt

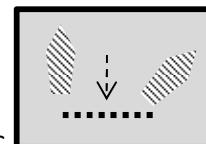
### ➤ *Trajectoires*

- 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 :



Rotation du bâton avec

## 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 (perpendiculaire au sol) selon le timing