



LES TOUCHES EN LIGNE BASSE

# 3 FIGURES PRINCIPALES



## La demi-fente

Le buste est positionné dans le prolongement de la jambe arrière et doit rester droit

Le bras est tendu et la canne est dans le prolongement du bras

Le pied arrière est placé dans l'axe du bassin et doit être le plus directionnel possible, dans l'alignement de la jambe

Le pied avant est directionnel (face au tireur adverse), dans l'alignement de la jambe.

Attention, la cheville doit rester dans le prolongement du genou de manière à ce que le genou ne dépasse pas la pointe du pied.

Le tête doit rester droite, dans le prolongement du dos. Et ainsi ne pas créer de situation d'obstruction défensive (présentation de la nuque)

Le bras non-armé est positionné à hauteur de poitrine pour ne pas obstruer la surface de touche, en tête ou en buste.

La canne est prise avec une manchette de maximum 10 cm

La jambe arrière est tendue (le genou peut être légèrement fléchi pour déverrouiller l'articulation)

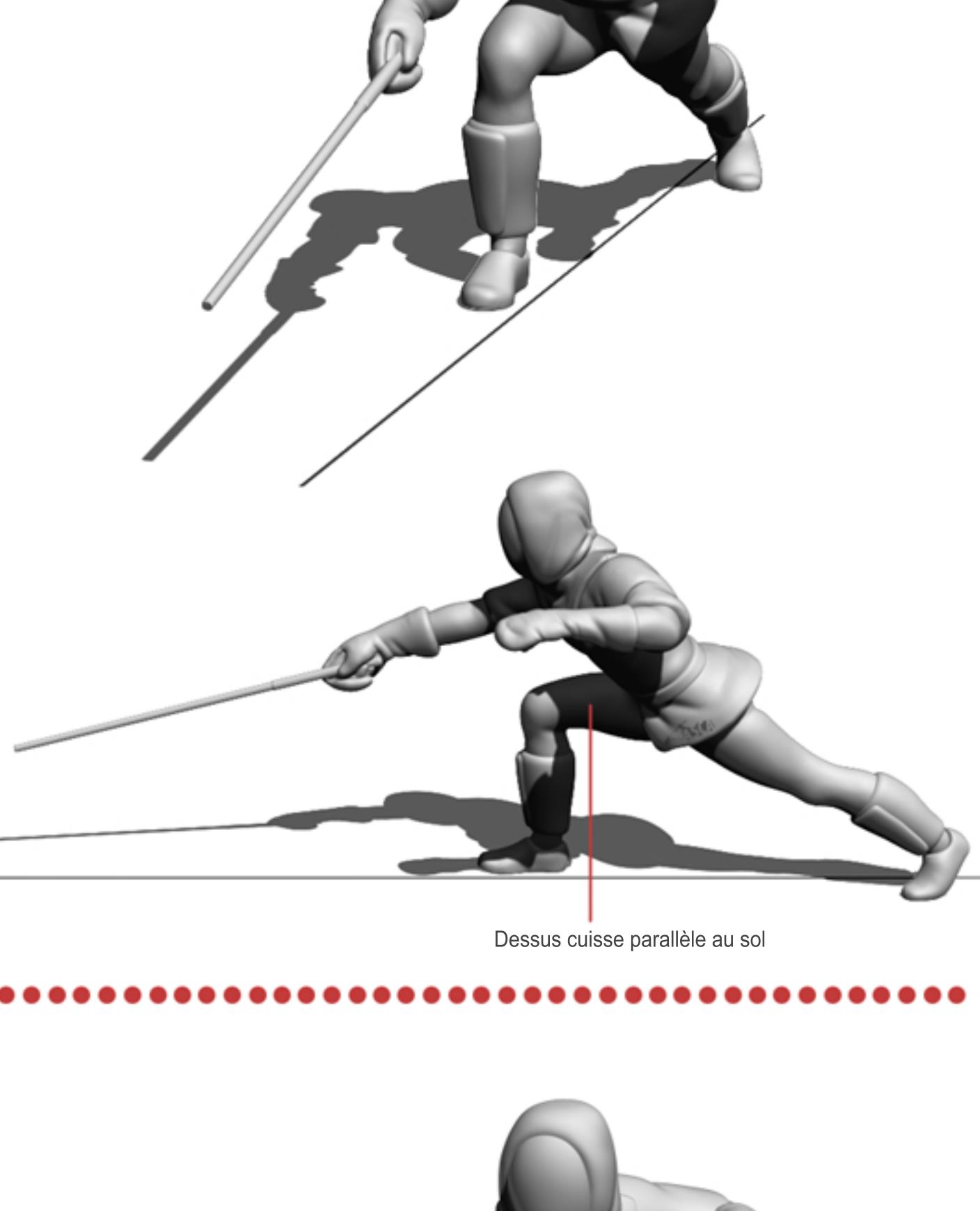
Canne dans l'alignement du bras (touche en jambe avec le quart supérieur de la canne)

Dessus cuisse à 45° du sol

**La demi-fente** est nouvellement admise dans la codification officielle. Cette position est depuis longtemps privilégiée à l'ASCA pour ses adhérents débutants, présentant une souplesse relative ou une sensibilité / carence physiologique.

## La fente

**La fente** s'exécute selon les mêmes contraintes techniques que la demi-fente, à l'exception de la position de la cuisse avant qui doit former un angle à 90° avec le mollet.



## La flexion

À partir de la position de garde (pied avant directionnel et pied arrière à 45°), le tireur fléchit les jambes

Le pied avant est collé au sol

Le genou ne doit pas dépasser le bout du pied

Le talon arrière est décollé pour permettre une dynamique de la posture.

**La flexion**, en canne, est nouvellement admise au niveau des règlements officiels et à l'ASCA. Plus facile à exécuter, elle permet une plus grande accessibilité. Stratégiquement, n'étant pas liée à un déplacement, elle apporte un gain de rapidité comparé à la fente ou à la demi-fente. Seule la position du bas du corps change dans l'exécution de ce geste.



Email : contact@batoncanne.com

@ascaparis

@ascaparis