



LES DEPLACEMENTS DE BASE

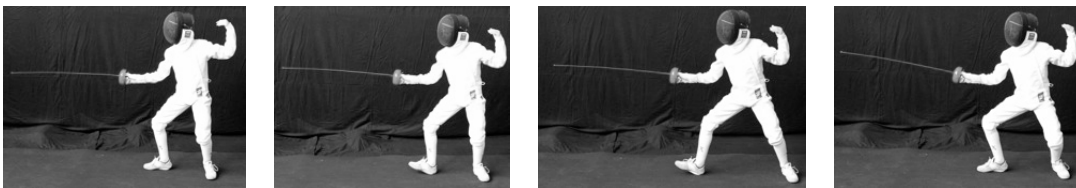
Se déplacer :

- La **marche** : déplacement vers l'avant : « marchez... »

- La **retraite** : déplacement vers l'arrière : « rompez »

Comment faire ? :

« Marchez » :



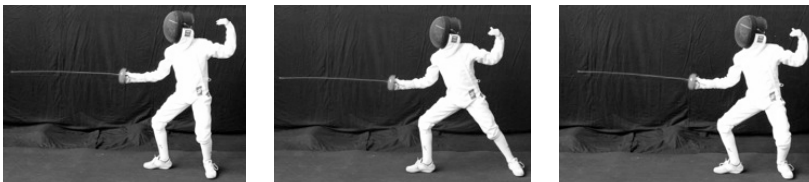
Au départ de la position de garde :

1 : Relever la pointe du pied avant.

2 : Poser le talon à l'endroit où était positionnée la pointe du pied avant (avance d'une longueur d'un pied).

3 : Ramener le pied arrière à distance équivalente à la position initiale et reposer au sol le pied avant.

« Rompez » :



Au départ de la position de garde :

1 : Relever le talon du pied arrière.

2 : Déplacer la pointe du pied arrière de la longueur d'un pied.

3 : Reposer le talon du pied arrière en ramenant le pied avant à distance équivalente à la position initiale.

Points clés :

- Les **jambes** restent **fléchies**, le déplacement est horizontal : les épaules restent à la même hauteur.
- Le **tronc** est **stable**, droit (pas d'oscillations « pendule ») et de profil.
- L'écart entre les pieds et l'angle qu'ils forment (90°) restent identiques, avant et après le mouvement.
- La **jambe arrière** est **active** lors de la manœuvre et non pas un poids mort trainé derrière soi.

Photos :
J-P DEMARET



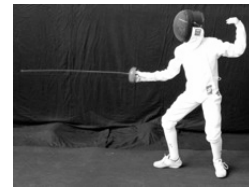
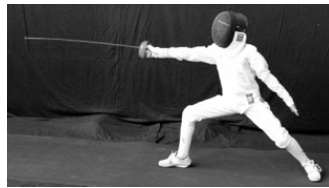
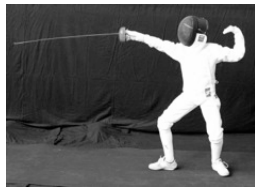
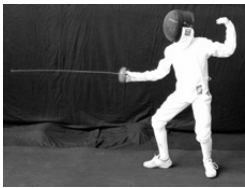
LES DEPLACEMENTS DE BASE

Se déplacer :

- La **fente** : mouvement d'attaque (jambes) suivant l'allongement du bras : développement de l'attaque.

- L'**appel du pied** : (signal)

« Fendez-vous » :



Au départ de la position de garde :

- 1 : Allonger le bras armé tout en relevant la pointe du pied avant.
- 2 : Tendre le bras armé et propulser le poids du corps vers l'avant en poussant de la jambe et du bras Arrière.
- 3 : Après la propulsion, le pied avant arrive au sol, à plat et à l'aplomb sous le genou (le tibia est à la verticale). La touche se porte le bras tendu.

Retour en garde :

- 1 : Fléchir la jambe arrière tout en relevant la pointe du pied avant.
- 2 : Tirer de la jambe arrière tout en poussant de la jambe avant pour ramener le poids du corps vers l'arrière tout en fléchissant le bras armé.
- 3 : Reposer le pied avant à une distance équivalente à la position initiale.

Points clés :

- Le **tronc** est **stable**, droit (pas d'oscillations « pendule ») et de profil.
- Le **tibia** de la jambe avant est à la **verticale** (posture en fente).
- La jambe arrière est **tendue** et **active** lors de la manœuvre du retour en garde.
- L'écart entre les pieds et l'angle qu'ils forment (90°) restent identiques, avant la fente et après la manœuvre du retour en garde.

L'appel du pied (avant / arrière) :

Action consistant à **frapper le sol avec la plante du pied** et ayant pour but d'émettre un signal à l'attention de son adversaire :

- Feinte de déplacement vers l'avant ou l'arrière.
- Feinte d'attaque.
- Invite ou provocation dans l'intention de déclencher une réaction adverse.

Photos :
J-P DEMARET