

## Sem 5 – non-débutants

Je bouge tous les jours, je marche je monte les escaliers = j'entretiens mon cœur, ma forme, et mon endurance

En position de garde, 3 marches sur place, marche, et fente (10 fois), puis 1-2-3-4-5(avant-arrière, arrière-avant), retraite, marche, allongement du bras et fente.

Pieds joints debout, je vais fléchir en joignant les mains devant, buste bien droit. 10 Fois



Je reprends aussi les fentes latérales (de chaque côté). 10 fois

Au sol, je poursuis le gainage (équivalent des pompes pour hommes), en levant le corps, appui sur les coudes et les pointes de pied, au début – 10 fois, ensuite appui sur mains au lieu des coudes.

### Règles des compétitions (excellente révision pour l'examen d'arbitrage) :

**La passe** est autorisée à partir de M11 :

- Oui                       - Non

**Tourner le dos** à l'adversaire est :

- autorisé                       - interdit

**Cacher la surface valable** (avec le bras par exemple) est :

- autorisé                       - interdit

Entrer en contact avec l'adversaire (**corps à corps**) est :

- autorisé                       - interdit



*En compétition, ces fautes sont sanctionnées, la 1<sup>ère</sup> fois d'un carton jaune (= avertissement), la 2<sup>e</sup> fois carton rouge soit une touche de pénalité.*

Je reprends la fiche 5, et je prépare le tableau d'élimination directe :

1/2	finale	vainqueur
1 _____		
4 _____	_____	
		_____
3 _____	_____	
2 _____		