

Sem 1 –débutants

1/ pour être toujours prêt, je pratique quelques exercices d'assouplissement, et fondamentaux :

A FAIRE 5 FOIS je remplace le fleuret par un manche quelconque

A - je pose un fleuret au sol, pointe de pied avant collée à la lame, EN GARDE, marcher en enjambant 1 seul pied d'abord, je reviens, puis un et deux pieds, et je reviens en retraite.

Attention à bien rester fléchi, ne pas brûler les étapes.

B- fleuret au sol, je me présente deux pieds devant l'arme, je m'accroupis buste bien droit, et je saisis le fleuret les bras écartés, je me relève lentement avec les bras tendus devant, je les tends en haut, et si possible je passe derrière les épaules, bras tendus.

Penser à bien surveiller les bras

C- devant un miroir, je me mets en garde, et je vérifie si mes talons sont alignés, je marche 2 fois, je vérifie encore, je romps 2 fois

J'ai fini la pratique, j'attaque la théorie.

2/ Quelques révisions

A/ en garde, ma main est en position de (cocher la case correspondante)

- sixte ou de – quarte ?

B/ pour la marche, je déplace en premier (idem)

- mon pied avant - mon pied arrière



C/ Quand je vais toucher, attaquer,

- Je me fends puis je place ma pointe en ligne vers la cible
- Je me fends après avoir placé ma pointe en ligne

Cochez les cases correspondantes et conservez chaque feuille complétée. A bientôt