

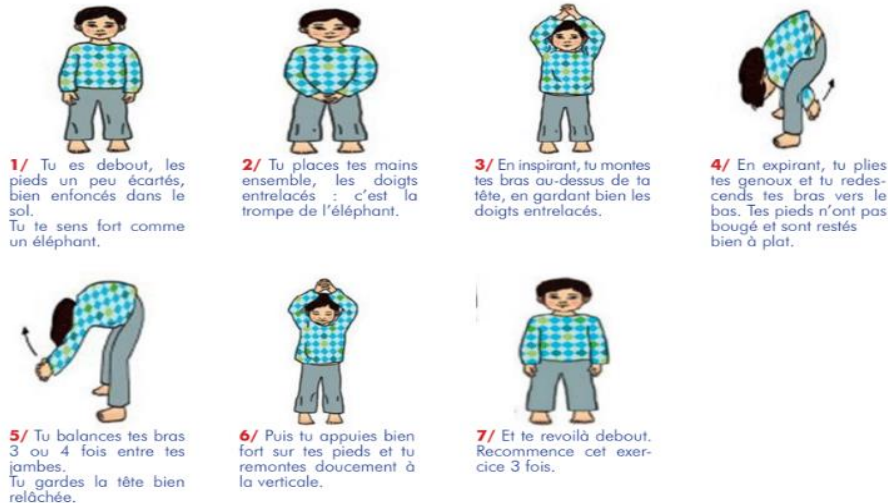
## Sem 6 –débutants

### Mes exercices de la semaine.

Face à un miroir, je fais quelques déplacements, en partant de la position de garde :  
3 marches, 1 retraite, allongement du bras suivi de la fente (10 fois)  
1 marche lente, 2 rapides, allongement du bras et fente (10 fois)

Pour les bras, jambes un peu écartées, je fais des petits cercles avec les bras tendus (rappelez-vous nous l'avons fait à la salle), 10 dans un sens, 10 dans l'autre. Et je relache.

Une suggestion :



### Mon arme :

Dans mon club, j'ai commencé par apprendre :

- Le sabre
- L'épée
- Le fleuret

Les différentes parties de **mon arme** (en partant du haut) à compléter:

- La m.....
- La lame
- La coquille (ou garde)
- Le c.....
- La poignée
- Le pommeau

Je suis en piste, à ma ligne de mise en garde. Après avoir vérifié le matériel électrique, je salue :

- L'adversaire,
- L'arbitre,
- Le .....

Avant le début de l'assaut, et à la fin de chaque assaut (ou match).