

Sem 4 – non-débutants

Si je peux aller à l'école à pieds, monter les escaliers, et marcher le plus possible, j'entretiens mon cœur, ma forme, et mon endurance

(il n'est pas interdit de répéter les exercices des semaines passées)- évitez les bonds en appart.

Assis au sol, jambes fléchies, pieds bien posés au sol, je rapproche la tête le plus près possible des genoux et la repose en douceur (10 fois) – Pieds décollés, en équilibre sur les fesses, tête relevée, je tape dans les mains une fois à gauche des genoux, une fois à droite, et je tiens l'équilibre.

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.

Je poursuis, avec un fleuret à la main *ou une cuiller en bois*, marche avec chacune des 4 positions du fleuret, (10 fois). Puis dans chaque position, marche, allongement bras et fente.

- j'ai fini et réussi ces exercices.



L'attaque est simple (effectuée en un seul temps) ou composée (précédée d'une ou plusieurs feintes). Dans l'attaque composée, je cherche à piéger l'adversaire

Les attaques simples :

- Le coup droit
- Le dégagement
- le une-deux

Les attaques composées

- le une-deux
- le coupé
- feinte dessus, toucher dessous

Inscrivez dans la « poule » suivante les résultats des matches et complétez jusqu'au classement :

AJACCIO	1	2	3	4	V	TD	TR	TR-TD	Classement
1- Claire									
2-Alice									
3-Myrtille									
4-Prunille									

1-2 Claire V 4-0 4-1 Claire V 4-3
2-3 Myrtille V 4-2 4-3 Prunille V 4-3
1-3 Claire V 4-1 2-4 Alice V 4-2