

Sem 5 –débutants

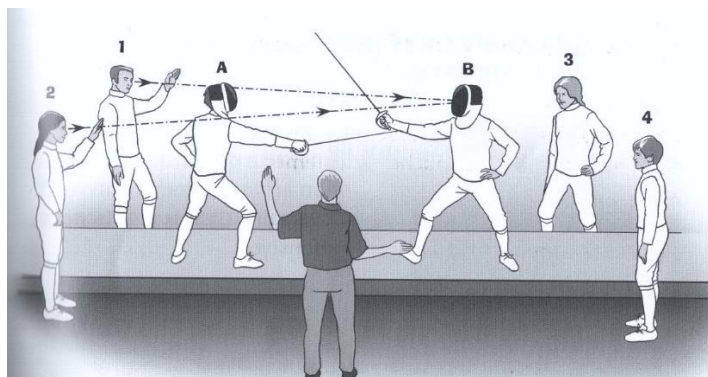
Mes exercices pour entretenir ma souplesse et perfectionner mes mouvements.

Je me mets au rassemblement (comme pour le salut), et je passe de cette position à celle de la garde, en répétant le mouvement 10 fois.

Puis, en garde face au miroir, je vérifie que mes talons soient alignés, et que la position de ma main soit correcte. Je soulève 5 fois le talon des deux pieds, puis je pose et je soulève la pointe avant.

Ensuite, en garde, je tape doucement du pied avant, et marche, allongement du bras + fente, 5 fois. Retraite, marche et allongement du bras + fente.

(je peux reprendre quelques exercices des fiches précédentes)

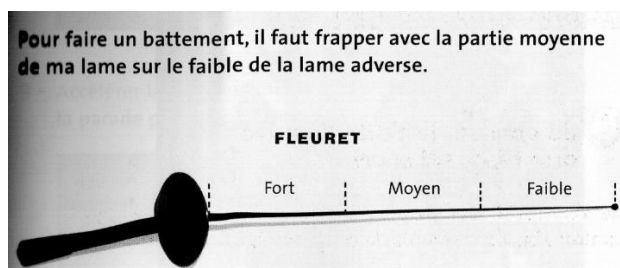


A l'entraînement, j'ai appris à être **assesseur**, je dois :

- Lever la main quand je vois une touche **en face**
- Lever la main quand je vois une touche du tireur tout près de moi
- Dire quelle touche j'ai vue, dès que je lève la main
- Dire quelle touche j'ai vue, quand l'arbitre me le demande

Je suis **assesseur**, je peux donner quatre réponses possibles :

- Oui valable
- et si je ne suis pas sûr(e) de moi : abstention
- Oui, non valable
- non



Le battement ou « battu »

Je fais un **battement** pour :

- La parade
- Ecarter le fer de l'adversaire
- Faire du bruit
- Tester la réaction de mon adversaire
- Me défendre