

## Sem 4 –débutants

Toujours en premier, quelques exercices et surtout, je marche aussi souvent que possible, je laisse l'ascenseur pour l'escalier.

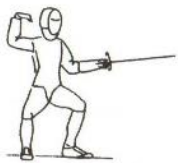
Je travaille ma souplesse :

Assis au sol, jambes écartées, je touche mon pied droit avec la main gauche (l'autre bras en arrière, sans appui), puis l'inverse. 5 répétitions. 2 jambes tendues devant, je me penche

En garde face au miroir, je vérifie que mes talons soient alignés, et que la position de ma main soit correcte. 1 marche, 1 retraite, allongement du bras et fente - sans serrer les pieds,

Quand la série de 5 est finie, j'enchaîne sur : 2 marches + allongement du bras + fente

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



« **La garde** : seule position qui me permet d'être prêt pour attaquer ou me défendre ».

Je dois me mettre en garde :

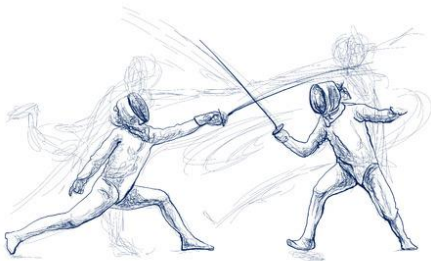
- Pour le salut
- Après un assaut
- Avant la leçon
- Avant de faire un exercice face à un escrimeur

Pour que ma « garde » soit correcte :

- Mes deux talons sont alignés
- Mes talons sont serrés
- Mes talons sont espacés de la largeur des épaules

Je dois garder les jambes fléchies, dès la mise en garde, et durant tout l'assaut :

- Pour me déplacer de façon plus fluide et plus rapide
- Pour être prêt à me déplacer facilement en avant comme en arrière
- Pour être à la même hauteur que mon adversaire



Et maintenant, mettez des couleurs aux tenues de ces deux escrimeurs

**A bientôt**