

# L'alphabet de l'escrimeur



A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
Longueur de marche sur 2 minutes  5 fois	15 marches sur place  5 fois	4 demis-fente/ fente  (allongement du bras en 1 <sup>er</sup> !!)  	10 Multi-bonds  (grenouille)  5 fois	Longueur de retraite sur 2 minutes  5 fois	15 Coup droit (Allongement du bras suivi d'une fente)  Retour en garde vers arrière !  4 fois	15 séries Double marche suivi d'une retraite  4 fois	5 séries En garde, flexion fente  4 fois	15 retraites sur place  5 fois	3x2 minutes de déplacement libre  3 fois	15 séries Demi-fente /flèche (fente pour les plus jeune)  4 fois	15 séries de flexion extension puis en garde  4 fois	10 séries Marche sur place double marche  4 fois

N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
10 séries Marche retraite, blocage Marche et fente  4 fois	2 minutes garde inversée  Mouvements libres  3 fois	10 séries Contre-attaque corps, double retraite  5 fois	15 séries Marche sur place/marché  5 fois	10 séries Double retraite, blocage, fente  4 fois	1 minute de gainage (droite, gauche, centre et superman)    5 fois	15 séries de parade riposte (quarte, sixte, octave ...)  5 fois	10 séries Je sautille sur place pendant 10/15 secondes puis position de garde (en flexion)  5 fois	15 séries Alternance de petite et de grande marche  5 fois	10 séries Fente contre-attaque corps, double retraite  5 fois	10 séries Grande marche contre-attaque main, retraite  5 fois	10 séries Double retraite flèche (fente pour les petits)  5 fois	1 minute de chaise  5 fois  