



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 ^{er} !!) 	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 