



BLASON ROUGE

(première année)



M'habiller :

- Choisir une tenue à ma taille, mettre mon gant et mon masque

Fondamentaux :

- Je dois savoir tenir mon arme et me déplacer :
position-équilibre-coordination
- Faire un enchaînement simple :
bond avant+marche+fente+retour en garde+retraite+bond arrière

Combats/technique :

- Je sais saluer mon adversaire en trois temps.
- Je connais la surface valable.
- J'utilise les techniques que j'ai apprises :
les positions de main
les attaques et parades ripostes
les préparations

Comportement :

- J'arrive à l'heure et je suis régulier-ère.
- Je dis bonjour et au revoir.
- J'aide les autres et les plus jeunes.
- Je sais me taire et faire attention à ceux qui m'entourent.
- J'écoute mon maître d'armes et j'applique ce qu'il dit.
- J'accepte les décisions de l'arbitre et la défaite comme la victoire.
- Je respecte le matériel du club et le mien.

Arbitrage :

- Je connais les commandements de l'arbitre :
 1. Saluez-vous.
 2. En garde.
 3. Êtes-vous prêts ?
 4. Allez !
 5. Halte !
 6. Saluez-vous et serrez-vous la main.
- Je sais donner la priorité, si les deux tireurs se touchent en même temps, à celui qui allonge le bras en premier