

Escrime – Mouvements offensifs: Flèche

La flèche permet à l'escrimeur d'atteindre la cible qu'il souhaite à partir d'une distance plus élevée que pour une fente.

Déplacer le corps vers l'avant. Dès que le poids du corps est sur la jambe avant fléchie, pousser sur cette jambe en faisant passer la jambe arrière devant la jambe avant (grand pas) pour retrouver l'équilibre.

Source: da Silva Souza, F., Wyrsh, P. (2016). Escrime: Comprendre et enseigner. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO