

Escrime – Maintenir ou rompre la distance: Bond avant/arrière

Le bond est effectué lorsque l'escrimeur veut réduire rapidement la distance par rapport à son adversaire. La réception sur les deux jambes lui permet d'enchaîner tout de suite une nouvelle action.

Bond avant: Poussée simultanée des deux pieds en avant (avec prédominance de la jambe arrière). Réception sur les deux pieds en même temps en position de garde.

Bond arrière: Poussée simultanée des deux pieds en arrière (avec prédominance de la jambe avant). Réception sur les deux pieds en même temps en position de garde.

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