

Escrime – Maintenir ou rompre la distance: Balestra

La balestra simule une réduction de la distance. Elle a pour but de provoquer une réaction de l'adversaire.

Déplacement préparatoire en avant permettant un changement de rythme. Lancer de la jambe avant suivi immédiatement d'une poussée vers l'avant de l'appui arrière et réception simultanée sur les deux pieds.

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