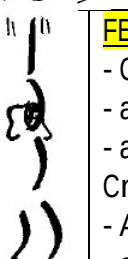


	CANNE <i>L'art inépuisable des feintes</i> – Feintes de trajectoire, – Feintes de corps ou d'attitude : ArrièreAvant, le coup de l'ours, feinte de l'ange, feinte de pied... – Feinte de déplacement Mise à jour 06/03/2014	
---	--	---

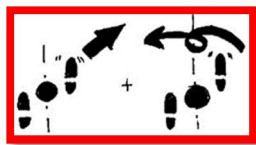
Feintes de trajectoire (ou feinte de zone de frappe)

- Armer croisé tête + Latéral Croisé : croisé tête arrêté en position haute (cane pointe vers la haut) + retirer en arrière pour armer et Latéral Croisé.
- Armer brisé + Enlevé : cane arrêtée brusquement en position verticale (pointe vers le haut) + repart en sens inverse pour l'enlevé (avec fente sur place).
- Armer brisé + Brisé : cane arrêtée brusquement en position verticale (pointe vers le haut) + nouveau brisé.
- Armer brisé + Latéral Extérieur : cane arrêtée brusquement en position verticale (pointe vers le haut) + Latéral Extérieur.
- Armer latéral extérieur + Brisé
- Armer latéral extérieur + Croisé Tête
- Armer latéral croisé + Brisé.
- Armer croisé tête + Croisé Bas.

Feintes de corps (feinte d'attitude)

	ARRIEREAVANT - Feinte de jambe : fente avant + Latéral Extérieur vers sa jambe arrière PUIS passer en fente arrière et toucher sa jambe avant. Point clef : Veiller à garder la trajectoire horizontale (et non arrondie).
	LE COUP DE L'OURS (feinte de tête) Le coup de l'ours : Orienter le casque en direction des jambes de l'adversaire et toucher en tête.
	FEINTE DE L'ANGE (feinte de tête) - Brisé + armé Latéral Extérieur et tête regardant vers le haut + fente avant Latéral Extérieur.
	FEINTE DE PIED - Brisé + 1 pas frappé vers l'avant ("amorce fente avant") + Latéral Extérieur en flanc ou en tête.
	FEINTE DE CORPS - Croisé Tête + Latéral Croisé + fente avant Latéral Croisé - armé Croisé Tête (jusqu'à la verticale) + armé Latéral Croisé + fente avant Latéral Croisé - armé Croisé Tête + armé Latéral Croisé (tirer en arrière Latéral Croisé) + fente avant Latéral Croisé - Attaque en rebond : armé Croisé Tête + Latéral Croisé flanc (2 gardes opposées : G vs D) (.) - armé Croisé Tête + Croisé Bas (.)

	Feintes de déplacement – Feinte de repli (une petite spécialité allemande☺)
- Brisé porté + décalage côté main non armée et fente + Latéral Extérieur en jambe (dans le sens de déplacement) : c'est un "coup en passant". Point clef : glisser latéralement, Latéral Extérieur porté avant que le pied ne touche terre Bao (Bas Haut) : Avec incertitude haut/Bas- Feinte de niveau de frappe : Fente avant + Latéral Croisé + remonter en flanc ou en tête	



CANNE *Leurre de déplacement : 2 déplacements consécutifs*

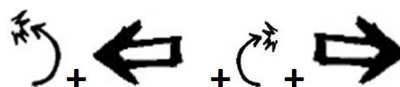
Technique élaborée, pour Confirmés :

1/Résumé, 2/Description, 3/Description détaillée

Mise à jour 04/01/2013

Je me déplace d'un côté et je feinte d'attaquer (ou j'attaque !). Après ce leurre de déplacement, je vais attaquer de l'autre côté.

PRINCIPE



1/ RESUME



Objectif ==>



Etape 1 : 1 ou 2 décalages



Etape 2 : 1 décalage + 1 volte



Etape 3 : 2 voltes

Etape 3 : 2 voltes



Etape 4 (voir fil N°3) :

1 volte, 1 volte arrière systématique après l'enchaînement ou l'offensive.

Exemple de progression Débutants/Confirmés

Exemple Offensif : Le Z débutants : LE + LC + fente avant LE

/ Le Z confirmés: LE + décaler LC + Enlevé jambe côté intérieur + chaque coup bien terminé.

Exemple Réactif : Le Ping Pong débutants : C(1) LC. C(2) riposte du côté de l'attaque LE+ LC +LE

/ Le ping-pong confirmé ("*Leurre de déplacement*") : C(1) LC. C(2) riposte du côté de l'attaque LE+ décalage côté croisé + LC + volte (dans l'autre direction) + LC

2/ DESCRIPTION

Etape 1 :

C(2) attaque côté main armée (LC). C(1) riposte immédiate Latéral Extérieur + décalage côté croisé + Latéral Croisé (avant de reposer le pied) + décalage côté extérieur (de l'autre côté de l'adversaire, donc du côté de la main armée) + Latéral Croisé

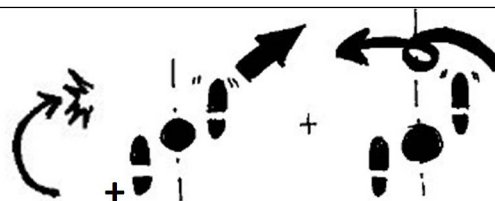


Etape 2 : Décaler d'un côté + Volter de l'autre

C(2) attaque côté main armée (LC). C(1) riposte immédiate Latéral Extérieur + décalage côté croisé + Latéral Croisé (avant de reposer le pied) + volte (de l'autre côté de l'adversaire, donc du côté de la main armée) + Latéral Croisé.



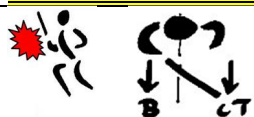
- idem de l'autre côté : C(2) attaque côté main non armée Latéral Extérieur. C(1) riposte immédiate Latéral Croisé + décalage côté main armée avec Latéral Extérieur + volte tourbillon (déplacement jambe avant, du côté de la *volte avec changement de main* mais sans changement de main)



Point clef : glisser latéralement

Voir Cours du 26/10/2012 : 1 déplacement d'un côté + 1 déplacement de l'autre

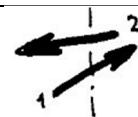
3/ DESCRIPTION DETAILLE : a) attaqué en Vertical côté main armée, b) attaqué main non armée



a) Attaqué en Vertical côté main armée

==> déplacement côté non armé : ← + →

Mise à jour : 27/10/2012



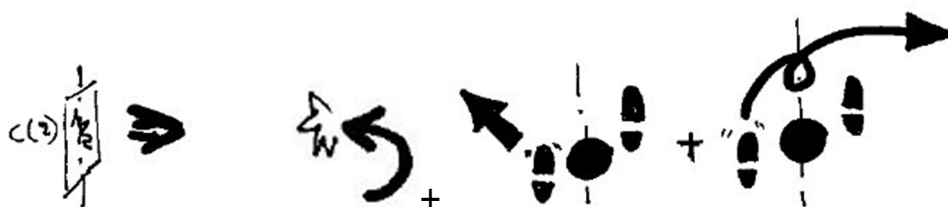
Progression

- Etape 1 : 2 décalages simples (réponse en 3 temps)
- Etape 2 : 1 décalage + 1 volte adaptée (réponse en 3 temps)
- Etape 3 : 2 voltes (réponse en 2 temps)

Etape 1 (2 décalages simples) : Attaqué main armée, réponse en 3 temps
Parade & Riposte immédiate (du côté de l'attaque) LE + décalage côté croisé (déplacer jambe arrière) LC + décalage côté extérieur LE haut (déplacer nouvelle jambe avant)



Etape 2 (1 décalage et 1 volte) : Attaqué main armée, réponse en 3 temps
Riposte immédiate (du côté de l'attaque) LE + décalage côté croisé (déplacer jambe arrière) + LC + volte (dans l'autre direction : déplacer nouvelle jambe arrière) + LC



Etape 3 (2 voltes) : Attaqué main armée, réponse en 2 temps
Parade & déplacement du côté opposé à l'attaque : volte côté croisé (déplacer jambe arrière : voir volte brisée) + LC + volte (plonger dans l'autre direction : déplacer nouvelle jambe arrière) + LC

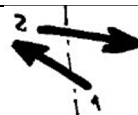
Résumé : Débordement volté du côté opposé à l'attaque puis volte adaptée de l'autre côté





b) Attaqué main non armée

==> déplacement côté armé : → + ←



Etape 1 (1 décalage + 1 volte) : **Attaqué main non armée**, réponse en 2 temps
Parade croisée & déplacement du côté opposé à l'attaque : décalage côté extérieur (glissement jambe avant) + LE + volte tourbillon (volte inverse : dans l'autre direction, déplacement jambe avant) + LE

Résumé : Feinte d'attaque du côté libre



Etape 2 (1 volte et 1 volte) : **Attaqué main non armée**, réponse en 2 temps
Parade croisée & déplacement du côté opposé à l'attaque : volte glissée côté main armée (déplacer jambe avant : volte avec ou sans changement de main) + LC + volte (plonger dans l'autre direction : déplacer jambe arrière) + LC

Résumé : Débordement volté du côté opposé à l'attaque puis volte adaptée de l'autre côté



Volte glissée

débordement volté

Etape 3 (1 volte + 1 volte) : **Attaqué main non armée**, réponse en 2 temps
Parade croisée & déplacement du côté opposé à l'attaque : volte (déplacement jambe arrière) + LC + volte tourbillon (volte inverse : dans l'autre direction, déplacement jambe avant) + LE

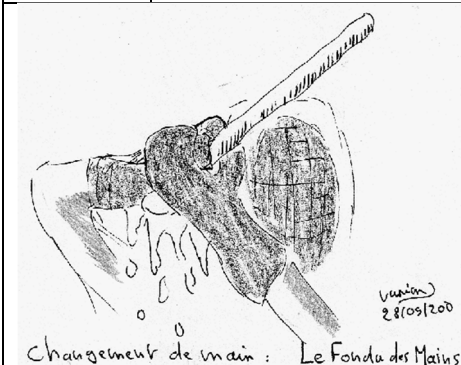
Résumé : Feinte d'attaque du côté libre





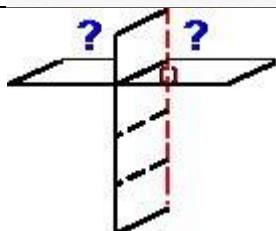
CANNE AUTOUR DU CHANGEMENT DE MAIN – 4 – Progression Créer de l'incertitude, leurres

Mise à jour 11/10/2014



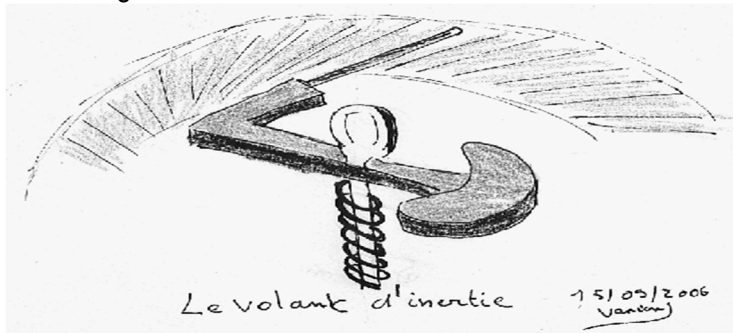
Incertitude du changement de main : changement de main ou pas ?
- Le fondu des mains : Quelle main a la canne ? Quelle main va frapper ? Leurre de main ?

La fondue de main : une pâte informe avec une canne au milieu ...



Incertitude du changement de main : à gauche ou à droite ?

- A gauche, à droite, à gauche... : Voir aussi "le balancier de la montre suisse".



- armé de latéral extérieur + armé de latéral croisé + gainer le ventre et terminer l'attaque avec une ou l'autre main.



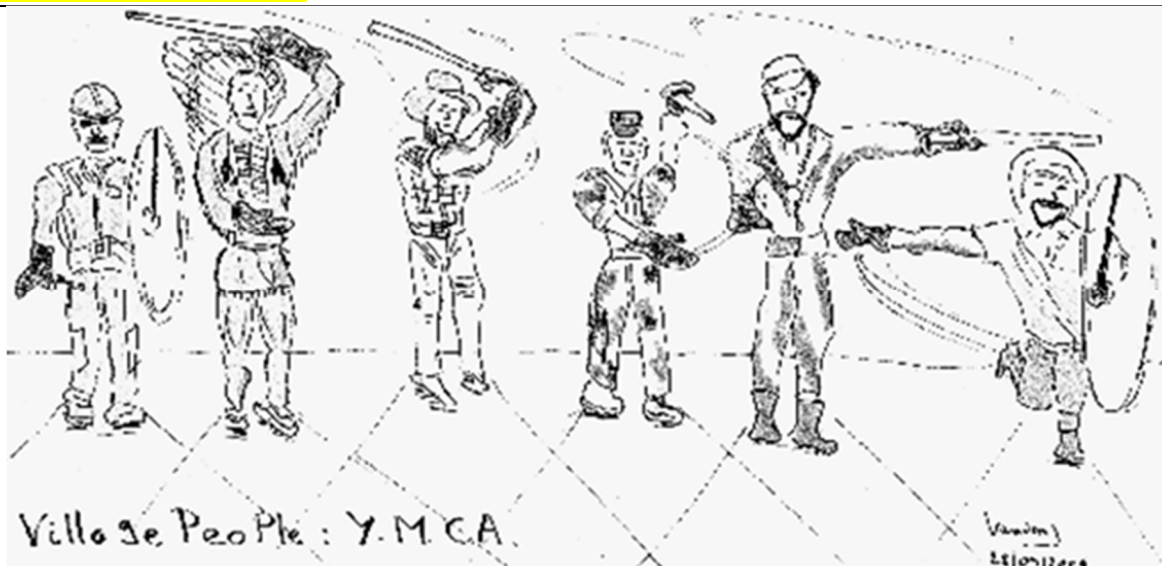
- 1- Sur place
- 2- En avançant d'un pas
- 3- En reculant d'un pas

- armé de latéral croisé + armé de latéral extérieur + gainer le ventre et terminer l'attaque avec une ou l'autre main.



- 1- Sur place
- 2- En avançant d'un pas
- 3- En reculant d'un pas

Leurre de changement de main : Mouvement perturbateur et parasite pour l'adversaire



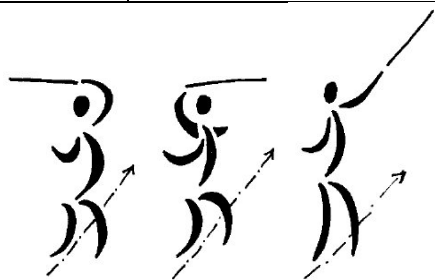
Leurre yamca



CANNE AUTOUR DE LA FEINTE –

5 – Leurres de corps, de mouvement : Le volant d'inertie – Le balancer de la montre suisse – Feinte de 8

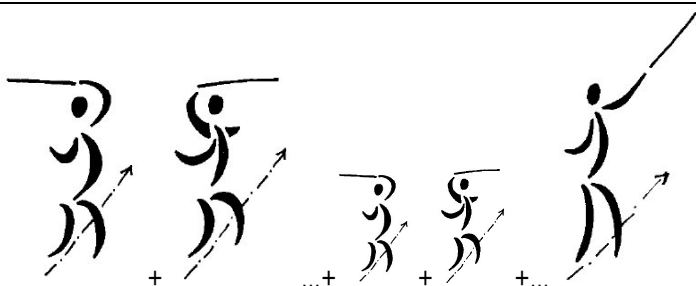
Mise à jour 13/02/2014



1/ LE VOLANT D'INERTIE : feinte de côté

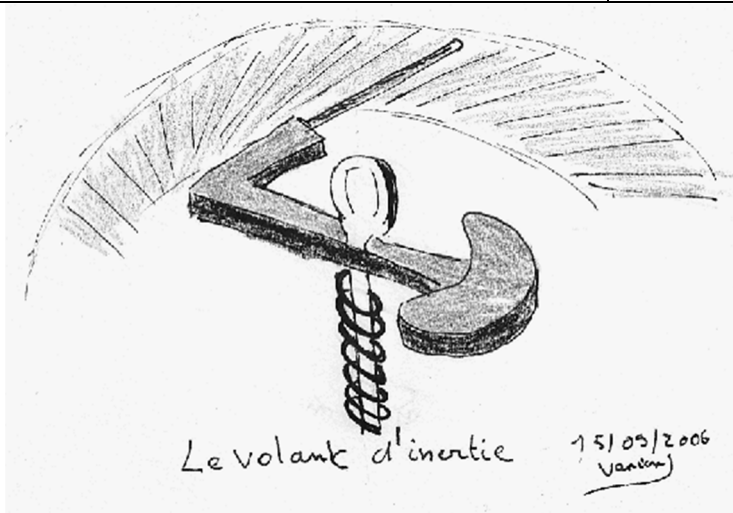
- Armé de latéral extérieur + latéral croisé (D-G)

- Armé de latéral croisé + latéral extérieur (G-D)



2/ LE BALANCIER D'INERTIE DE LA MONTRE SUISSE : (leurre de mouvement)

Avec le coude plié (bras plis en position d'armé) le caniste dessine des 8 devant l'adversaire en oscillant autour de la position... jusqu'à trouver l'ouverture.



A gauche, à droite, à gauche...



3/ FEINTE EN 8 : Variante de combat plus dynamique (leurre de mouvement)

Avec le coude plié (bras plis en position d'armé) le caniste dessine des 8 devant l'adversaire en oscillant autour de la position... jusqu'à trouver l'ouverture.