

BRIQUE : FORME 1 VS FORME 2 - Module Niveau 2 - Moyen*		1		2		3	
Pratiquant A	Techniques du sabre laser / Attaques	Garde du Chevalier à droite		Halo à gauche	Parade Zone 3	Garde haute ouverte à gauche	Parade en frapper les tempes Zone 4
	Postures / Déplacements	Pieds joints à 90° à droite		Recul sur place	Garde moyenne à gauche	Retraite en trois temps	Posture en retrait
Pratiquant B	Techniques du sabre laser / Attaques	Garde basse ouverte à droite		Pleine lune Nadir	Écharpe d'honneur légère horizontale Zone 3	Armé simple	Attaque Zone 4
	Postures / Déplacements	Posture d'attente / Garde à droite		Bond avant à droite	Posture de front à droite	Fente à droite	

		4		5		6	
Pratiquant A	Techniques du sabre laser / Attaques	Couronné extérieur à deux mains	Attaque horizontale Zone 3	Armé simple à gauche	Attaque Zone Zone 5	Armé dans le dos	Attaque Zone 1
	Postures / Déplacements	Grande avancée	Posture de front à droite	Sur place ouverture à droite	Posture de front à droite	Grande avancée	Posture de front à gauche
Pratiquant B	Techniques du sabre laser / Attaques	Parade demi lune zénith Zone 3		Nouvelle lune Nadir	Parade Nadir Zone 5	Nouvelle lune Nadir	Parade Zone 1
	Postures / Déplacements	Retrait sur le pied arrière	Posture d'attente / Garde à droite	Glissement arrière à droite	Fausse posture à droite	Glissement latéral gauche à 45°	Fausse posture à droite

		7		8		9	
Pratiquant A	Techniques du sabre laser / Attaques	Parade inversée Zone 2		Parade Zone 3		Garde haute ouverte à gauche	Parade Zone 5
	Postures / Déplacements	Glissement arrière à 45°	Posture d'attente / Garde à gauche	Grand recul	Posture d'attente / Garde à droite	Grande recul	Posture d'attente / Garde à gauche
Pratiquant B	Techniques du sabre laser / Attaques	Écharpe d'honneur légère horizontale en revers Zone 2		Couronné extérieur à une main	Écharpe d'honneur légère horizontale Zone 3	Armé d'engagement	Éruption solaire attaque Zone 5
	Postures / Déplacements	Posture de front à droite – Changement d'axe d'attaque		Sur place	Posture de front à droite	Avancée en croisant arrière	Garde à droite retournée

		10	
Pratiquant A	Techniques du sabre laser / Attaques	Garde du Chevalier à droite	
	Postures / Déplacements	Regroupement à droite	
Pratiquant B	Techniques du sabre laser / Attaques	Garde moyenne	
	Postures / Déplacements	Grand recul avec glissement	Posture d'attente / Garde à droite

* Dans cette brique, les postures, gardes et parades sont données pour des pratiquants droitiers.

Terminologie	Définition - Description
3 sphères (les)	<ul style="list-style-type: none"> - Corona : la première sphère de la Forme 2. C'est la partie d'attaque primaire de la lame, qui va de la pointe à la moitié de la lame laser. - Chromosphère : la deuxième sphère de la Forme 2. C'est la partie de connexion primaire de la lame, qui va de la moitié de la lame laser jusqu'à l'émetteur. - Photosphère : la troisième sphère de la Forme 2. C'est la partie de parade primaire de la lame, qui va de l'émetteur jusqu'au pommeau du sabre laser.
Amputer	Sépare les membres de la zone 4.
Amputer la zone 2	Coupe le bras armé.
Armé sur l'épaule droite / gauche	Action d'amener le sabre en préparation d'une attaque sur l'épaule droite ou gauche. Le mouvement est réalisé de la même façon qu'une parade inversée mais avec l'idée de venir couper l'adversaire ensuite.
Assumer la garde du Chevalier	Action d'écarter le sabre et les bras pour les ramener ensuite dans un mouvement d'encerclement vers le centre, verticalement et vers le bas afin de terminer en garde du Chevalier.
Attaque de pointe	C'est une attaque qui cherche à transpercer avec la pointe du sabre laser. On parle également d'attaque d'estoc.
Attaque forte	C'est un coup rapide mais plus court qui contrebalance une perte de puissance par une vitesse plus élevée. On parle également de coupes modérées ou contrôlées.
Attaque légère	C'est une coupe courte et sèche destinée à blesser et mettre l'adversaire à terre. On parle également de coupes déstabilisantes ou handicapantes.
Attaque puissante	C'est un coup large et puissant qui décrit de grands arcs. C'est une coupe extrêmement violente donnée jusqu'au bout, en passant au travers de l'adversaire. On parle également de coupes destructrices ou massives.
Attaque Zone 1	Attaque de la tête dans un plan verticale de haut en bas. En combat chorégraphié, la zone ciblée est le haut du crâne.
Attaque Zone 1/2	Attaque de la tête dans un plan rectiligne oblique de haut en bas ou de bas en haut. En combat chorégraphié, la zone ciblée est la tempe du côté du bras armé.
Attaque Zone 1/2H	Attaque au niveau du cou, du côté du bras armé, dans un plan rectiligne horizontal, avec l'idée de décapiter l'adversaire. En combat chorégraphié, la zone ciblée est le bas du cou.
Attaque Zone 1/3	Attaque de la tête dans un plan rectiligne oblique de haut en bas ou de bas en haut. En combat chorégraphié, la zone ciblée est la tempe du côté du bras non armé.
Attaque Zone 1/3H	Attaque au niveau du cou, du côté du bras non armé, dans un plan rectiligne horizontal, avec l'idée de décapiter l'adversaire. En combat chorégraphié, la zone ciblée est le bas du cou.
Attaque Zone 2	Attaque du bras armé et de l'épaule du bras armé. En combat chorégraphié, la zone ciblée est le bas de l'épaule du bras armé.
Attaque Zone 2M	Attaque de la main armée. En combat chorégraphié, la zone ciblée est le poignet (par le dessus ou le dessous) ou le dessus de la main (zone métacarpienne du pouce et de l'index).
Attaque Zone 3	Attaque du bras non armé et de l'épaule du bras non armé. En combat chorégraphié, la zone ciblée est le bas de l'épaule du bras non armé.
Attaque Zone 3M	Attaque de la main non armée. En combat chorégraphié, la zone ciblée est le poignet (par le dessus ou le dessous) ou le dessus de la main (zone métacarpienne du pouce et de l'index).

Terminologie	Définition - Description
Attaque Zone 4	Attaque du torse ou du dos. En combat chorégraphié, la zone ciblée est le ventre – avec une estoc – ou le bas des homoplates – avec une attaque de taille –.
Attaque Zone 4/2	Attaque du flanc du côté du bras armé, avec une coupe de taille. En combat chorégraphié, la zone ciblée est le muscle oblique.
Attaque Zone 4/3	Attaque du flanc du côté du bras non armé, avec une coupe de taille. En combat chorégraphié, la zone ciblée est le muscle oblique.
Attaque Zone 5	Attaque sur l'extérieur de la jambe correspondante au bras armé ou sur l'intérieur de la jambe correspondante au bras non armé. En combat chorégraphié, la zone ciblée est le milieu de la cuisse.
Attaque Zone 6	Attaque sur l'extérieur de la jambe correspondante au bras non armé ou sur l'intérieur de la jambe correspondante au bras armé. En combat chorégraphié, la zone ciblée est le milieu de la cuisse.
Balayage (le)	Coupe ascendante verticale ou légèrement oblique qui cible la zone 4 (dans sa forme puissante) avec une trajectoire rectiligne oblique ascendante dans le but de la séparer en deux. La trajectoire est dite 4/5 à 4/3 ou 4/6 à 4/2.
Bond avant	Succession d'un pas chassé en avant et d'une fente ou d'une position de front.
Chromosphère	Partie de connexion primaire, correspondant à la moitié de la lame laser.
Corne du Dragon (la)	Posture statique, un genou touchant pratiquement le sol, le sabre laser au-dessus de la tête, coude écarté. Le poids du corps est sur la jambe avant, le buste penché sur l'avant avec un angle de 30° environ. La lame du sabre laser est dans le prolongement de l'axe de la colonne vertébrale, comme si on cherchait à empaler un adversaire.
Corona	Point de rotation de la lame laser et de la poignée du sabre. Cela correspond à la pointe de la lame laser.
Couper en biais ou horizontalement le torse	Coupe la zone 4 en moitiés.
Couronné à une ou deux mains	Couronné au dessus de la tête qui se fait avec la lame quasi à l'horizontale. Couronné extérieur ou avers à une ou deux mains (antihoraire) : pointe de la lame laser qui passe de la gauche vers la droite (ou intérieur / extérieur). Couronné intérieur ou revers à une ou deux mains (horaire) : pointe de la lame laser qui passe de la droite vers la gauche (ou extérieur / intérieur).
Demi Lune	Garde moyenne dans la Forme 2. La poignée du sabre est tenue d'une main, en pronation (position de la main lorsque la paume et le pouce sont dirigés vers le sol). La pointe (Corona) est à hauteur des yeux. La poignée du sabre est au niveau du centre de gravité.
Décapitation	Sépare la zone 1 de la zone 4.
Déplacement en croisant de face	Progression en avant d'un pas en passant la jambe arrière devant la jambe avant puis placer le pied avant devant le pied arrière pour retrouver sa position de garde initiale. Les hanches et les épaules ne changent pas d'angle pendant le déplacement.
Désarmer	Détruit l'arme adverse.
Détruire l'arme	Coupe qui détruit l'arme adverse dans une coupe ascendante.
Écarter jambe droite / gauche	Action d'écarter la jambe droite ou la jambe gauche par rapport à l'autre, restée en place, dans un plan frontal.

Terminologie	Définition - Description
Écharpe d'honneur (I')	Coupe oblique puissante qui cible la zone 4 (dans sa forme puissante) avec une trajectoire rectiligne oblique descendante dans le but de la séparer en deux. La trajectoire est dite 4/3 à 4/5 ou 4/2 à 4/6.
Empaler	Transperce la zone 4 de part en part.
Éruption solaire (I')	Parade de front à une main au niveau de la tête en avançant. La jambe arrière passe derrière et on s'agenouille pratiquement, en frappant de bas en haut, bras tendu vers le ciel à 45°. Le corps est pratiquement orienté dos à la frappe. La tête, la lame, le bras tendu et les épaules sont dans l'axe de coupe. C'est une esquivé très utile contre un adversaire agressif.
Esquive	Protection. Manière d'éviter une frappe par un déplacement du corps. Elle peut être partielle ou totale.
Esquive partielle du corps	Protection. Manière d'éviter une frappe par un déplacement du segment articulaire en danger, du haut du corps ou avec une modification de la position d'un seul des deux points d'appui.
Esquive totale du corps	Protection. Manière d'éviter une frappe par un déplacement de l'ensemble du corps, avec une modification de la position des deux points d'appui.
Éveil de la Force (I')	Autre nom donné à « la Corne de Dragon ».
Fausse posture	Également appelé la posture du chat. C'est une posture où le poids de corps est placé complètement sur la jambe arrière. Le bassin est positionné 3/4 face. Les jambes sont fléchies. Le pied avant est placé juste devant le pied arrière, en appuie très léger sur la plante des pieds.
Fente	Action consistant en une détente de la jambe arrière combinée avec une projection de la jambe avant. Il faut décoller la pointe du pied avant (pour cela il faut déplacer son poids sur la jambe arrière pour pouvoir libérer la jambe avant). La jambe arrière effectue une poussée horizontale (et non pas verticale). Le pied arrière reste rigoureusement à plat au sol et la jambe arrière est tendue. Le pied avant se réceptionne sur le talon puis sur toute la plante du pied. La jambe avant est pliée. Faire attention que le genou ne dépasse pas la pointe du pied. Le buste reste droit (faire attention de ne pas le laisser partir en avant car cela empêchera une remise en garde efficace).
Fort (Ie)	Deuxième sphère de la Forme 2. Partie de connexion primaire, correspondant à la deuxième moitié de la lame laser. Partie située entre la Chromosphère et la Photosphère.
Frapper les tempes	Attaque rapide et légère donnée au-dessus de la tête en balayage horizontal (couronné ou verrière de Bespin), en avançant (attaque) ou en reculant (parade).
Garde à droite / Garde à gauche	Position d'attente ou garde intermédiaire jambe droite devant ou jambe gauche devant.
Garde Basse	Garde ouverte et trompeuse.
Garde de l'initié	Position d'attente des pratiquants lors des démonstrations. De face, jambes légèrement écartées, sabre laser vertical pointe au sol et mains croisées sur le pommeau.
Garde du Chevalier à droite / à gauche	Position debout pieds joints et corps de profil par rapport à l'adversaire. Le sabre laser est tenu verticalement avec la garde à hauteur du visage. Les coudes à l'horizontal. Cette garde peut se faire à droite ou à gauche.
Garde Haute	Garde dominante et intimidante.
Garde Moyenne	Garde Traditionnelle et adaptative, appelée également garde intermédiaire ou posture d'attente.
Glissement	Équivalent d'un pas glissé dans d'autres-martiaux. Pour un déplacement vers l'avant, c'est la jambe avant qui part en premier. Le reste du corps suit en se regroupant à la fin du déplacement.

Terminologie	Définition - Description
Grande Avancée	Progression rapide en avançant d'un pas complet et en changeant de garde. Le déplacement reste oblique par rapport à la cible.
Grande Avancée marquée	Progression rapide en avançant d'un pas complet et en changeant de garde. La jambe arrière est levée lors du pas et on frappe le sol du pied lors de la fin de la progression.
Grande Recul	Progression rapide en reculant d'un pas complet et en changeant de garde. Vous devez toujours vous déplacer obliquement par rapport à votre cible.
Halo ou 3e orbite à droite / à gauche	La lame forme un cercle en passant devant et au dessus du bras non armé, pointe en bas (donc lame verticale), avec l'esprit d'utiliser la lame du sabre laser comme une barrière autour de soi.
Lune Gibbeuse	Action d'enrouler le bras armé (zone 2) autour de la taille, du côté de la hanche opposée (zone 6), pointe de la lame derrière soi.
Mouvement d'esquive	Mouvement défensif permettant d'éviter l'offensive adverse. Elle consiste à un déplacement (retrait) de tout ou d'une partie du corps.
Nadir	Terme du Makashi pour désigner que la position de la lame est plus basse que la poignée.
Nouvelle Lune	Garde haute dans la Forme 2 opposée à la Pleine Lune. La poignée du sabre est tenue d'une main, en suspension (position de la main lorsque la paume et le pouce sont dirigés vers le ciel). La pointe du sabre (Corona) est à hauteur des yeux. La poignée du sabre est en Zone 3, à hauteur de tête.
Nuée de Lames	Retrait du buste (le poids passe donc sur la jambe arrière) sans bouger les jambes. En même temps parade zone 1 circulaire avec la Chromosphere (zone centrale de la lame) qui passe devant le visage et le buste.
Orbite ascendante	Mouvement de lame rectiligne oblique ou vertical, allant vers l'arrière, du bas vers le haut.
Orbite descendante	Mouvement de lame rectiligne oblique ou vertical, allant vers l'avant, du haut vers le bas.
Ouverture à droite	Mouvement qui amène le pied droit à hauteur du pied gauche avec une large ouverture du bassin. Le poids du corps passe sur la jambe droite.
Ouverture à gauche	Mouvement qui amène le pied gauche à hauteur du pied droit avec une large ouverture du bassin. Le poids du corps passe sur la jambe gauche.
Parade inversée Zone 2 ou 4	Parade avec la pointe de la lame vers le bas. En combat chorégraphié, passer par une parade haute, amener la lame laser à la verticale sur l'extérieur. Elle doit être légèrement devant vous et ne pas laisser dépasser le coude. L'avant bras de la main non dominante doit être à l'horizontale et à la hauteur du front. La main dominante déserre la poignée du sabre laser pour éviter de rentrer le coude à l'intérieur du corps et de vriller le haut du corps.
Parade Zone 1 ou Haute	Parade au-dessus de la tête avec la pointe de la lame côté bras non armé (1/3) ou côté bras armé (1/2). En combat chorégraphié, la posture de base se fait en garde avec la jambe dominante en avant. Le poids du corps est au centre. Les mains sont à l'aplomb de l'épaule du bras non armé. Le pommeau est plus haut que la pointe. La lame du sabre laser est inclinée de 30° vers le bas. La pointe de la lame est du côté du pied avant.
Parade Zone 2 ou 4	Parade à l'extérieur du corps, avec la pointe de la lame vers le haut. En combat chorégraphié, tourner le bassin sur l'extérieur et en gardant les mains face au centre de gravité, pousser l'attaque sur l'extérieur. Les mains doivent rester à la hauteur du centre de gravité. La pointe de la lame laser est à la hauteur du haut de la tête. La lame est inclinée à 45°.
Parade Zone 3 ou 4	Parade à l'intérieur du corps, avec la pointe de la lame vers le haut. En combat chorégraphié, tourner le bassin sur l'intérieur et en gardant les mains face au centre de gravité, pousser l'attaque sur l'intérieur. Les mains doivent rester à la hauteur du centre de gravité. La pointe de la lame laser est à la hauteur du haut de la tête. La lame est inclinée à 45°.
Parade Zone 5	Parade à l'extérieur de la jambe correspondant au bras armé, ou à l'intérieur de la jambe correspondant au bras non armé. En combat chorégraphié, la pointe de la lame laser est toujours dirigée vers le centre. La main dominante et le poignet sont dans le prolongement de la poignée de l'arme. La main non dominante est collé sous l'avant bras. Garder l'épaule dominante basse.

Terminologie	Définition - Description
Parade Zone 6	Parade à l'intérieur de la jambe correspondant au bras armé, ou à l'extérieur de la jambe correspondant au bras non armé. En combat chorégraphié, la pointe de la lame laser est toujours dirigée vers le centre. La main non dominante et l'avant bras sont dans le prolongement de la poignée de l'arme et légèrement excentrés. Le poignet ne doit pas être fléchi. La main dominante tient fermement la poignée du sabre laser. Garder l'épaule non dominante basse.
Parade Zone Inversée Zone 3 ou 4	Parade avec la pointe de la lame vers le bas. En combat chorégraphié, passer par une parade haute, amener la lame laser à la verticale sur l'intérieur. Elle doit être légèrement devant vous et ne pas laisser dépasser le coude. L'avant bras de la main dominante doit être à l'horizontale et à la hauteur du front. La main non dominante déserte la poignée du sabre laser pour éviter de rentrer le coude à l'intérieur du corps et de vriller le haut du corps.
Photosphère	Partie de la lame située au niveau de l'émetteur du sabre laser.
Pleine Lune	Garde haute dans la Forme 2. La poignée du sabre est tenue d'une main, en suspension (position de la main lorsque la paume et le pouce sont dirigés vers le ciel). La pointe du sabre (Corona) est à hauteur des yeux. La poignée du sabre est en Zone 2, à hauteur de tête.
Porte extérieure ou Petite porte	Partie de la garde située à l'extérieur du côté de la main et de la jambe dominante (zone 2/5).
Porte intérieure ou Grande porte	Partie de la garde située à l'extérieur du côté de la main et de la jambe non dominante (zone 3/6).
Posture agenouillée	Une position avec le genou pratiquement au sol. Le poids du corps est amené sur la jambe avant, qui est pliée, le tibia à la verticale, la cuisse pratiquement à l'horizontale. La jambe arrière est fléchie, cuisse à la verticale, tibia à l'horizontale, le genou touchant pratiquement le sol et le talon du pied arrière levé. Dans cette position, les genoux et les orteils sont tous dirigés dans le même sens et le bassin est tourné vers l'avant.
Posture agenouillée	Une position avec le genou pratiquement au sol.
Posture d'attente	La meilleure position permettant d'être mobile et stable. Cette position équilibrée varie un peu d'un style à l'autre. Le poids est réparti entre les deux pieds. Bassin tourné vers l'avant. Centre de gravité bas. Les genoux sont détendus et réactifs. Le poids se situe en arrière des hanches et non pas sur les genoux. Les genoux doivent être fléchis et doivent rester dynamiques de manière à ce que la position soit confortable. Les pieds sont espacés et l'écartement entre les orteils du pied avant et le talon du pied arrière dans le plan sagittal est d'une longueur de sabre laser environ (80 cm). Le pied arrière peut être tourné entre 45 et 90 degrés. Les talons des pieds doivent être alignés, mais pas croisés.
Posture de front	1/2 fente en position de front : jambe arrière tendue et jambe avant pliée, genou à l'aplomb des orteils. C'est une position de fin de coupe. Le poids du corps est sur le pied avant, la jambe arrière est tendue. Ne laissez pas le genou de la jambe avant dépasser le pied. Le genou avant est placé directement à l'aplomb de la cheville. Le talon arrière pousse doucement dans le sol. Les gros orteils s'enfoncent dans le sol et le poids est sur l'ensemble du pied. Le talon n'est pas décollé. Comme toujours, les genoux doivent pointer dans la même direction que les orteils.
Posture du Cavalier (la)	Posture jambes écartées et fléchies, avec le poids du corps au centre. Gardez le poids centré entre les deux pieds. Assurez-vous de garder les hanches rentrées en direction des cuisses (rétroversion du bassin) et descendez aussi bas que vous le pouvez. Gardez le dos droit sans vous pencher. Les genoux poussent vers l'extérieur, comme si vous étiez assis sur un cheval de bataille. Les tibias doivent avoir le même angle que la partie supérieure du corps. Les poids du corps s'enfoncent dans les hanches et le bas du pied, pas dans les genoux.
Posture en retrait	C'est une position de retrait utilisée pour échapper à des frappes entrantes. Le poids du corps est basculé sur l'arrière et les pieds sont tournés pour qu'ils soient parallèles. Descendez vos hanches sans vous affaisser sur les genoux. Le tibia doit avoir le même angle que la partie supérieure du corps. Le genou de la jambe arrière fléchi est dans le même axe que les orteils. La jambe avant est tendue. Assurez-vous de garder les hanches rentrées en direction des cuisses (rétroversion du bassin).
Posture semi fléchie	1/2 fente en position de front : jambe avant pliée, genou à l'aplomb des orteils et jambe arrière fléchie avec le talon arrière décollé. L'écartement frontal entre les deux pieds est assez marqué pour laisser passer le bassin.
Progression en Trois Temps	Déplacement qui permet d'alterner les postures de garde avec une pause au milieu de la progression.
Rapide (le)	Première sphère de la Forme 2. Partie d'attaque primaire, correspondant à la première moitié de la lame laser. Partie située entre la Corona et la Chromosphère.
Rassemblement	Les deux pieds sont joints et les jambes tendues.

Terminologie	Définition - Description
Rassemblement fléchi	Les deux pieds sont joints et les jambes légèrement fléchies sur les genoux.
Rassembler jambe droite /gauche	Action de ramener la jambe droite ou la jambe gauche vers l'autre, restée en place, dans un plan frontal.
Rassembler la Force	Autre nom donné à « la Corne de Dragon ».
Retrait sur la jambe arrière droite / gauche	Action de reculer le poids de corps sur la jambe arrière et de lever en fléchissant la jambe avant sur place.
Retraite en trois temps	Alternance des postures en reculant avec une pause au milieu du déplacement.
Trancher la main	Coupe la main armée (trait bleu).
Trancher la tête	Coupe latérale et horizontale qui sépare la zone 1 de la zone 4 (décapitation).
Trancher les membres	Coupe les membres du corps (traits jaune).
Zénith	Terme du Makashi pour désigner que la position de la lame est plus haute que la poignée.



© 2018 Académie de Sabre Laser - SQY. Tous droits réservés. Ce travail est protégé par la Creative Commons Attribution - Partage dans les mêmes conditions 4.0 Licence Internationale.
 Pour visualiser une copie de cette licence, visitez : http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.en_US. Version en cours : v.20180926