

TRAJECTOIRE 1	Techniques du sabre laser	Postures	Attaques	Déplacements	Description
Départ	Fin du salut de la Forme 1	Rassemblement de face	-	-	-
1	Halo à gauche	Rassemblement fléchi de face	-	Sur place	-
	Écharpe d'honneur puissante à gauche zones 3/5	Position de front à droite	Coupe en biais descendante	Avancer jambe droite	-
2	Halo à droite à deux mains	Rassemblement fléchi de face	-	Progression en Trois Temps	-
	Écharpe d'honneur puissante à droite zones 2/6	Position de front à gauche	Coupe en biais descendante		
3	Détruire l'arme adverse	Rassemblement fléchi à gauche	Désarmer	Avancer avec pivot à 90° à gauche sur la jambe avant, pieds rassemblés, genoux fléchis	Ramener la lame en position horizontale, parallèle au sol, dans l'alignement, pointe vers l'arrière
	Trancher la tête par la droite	Ouverture à droite	Décapitation	1/2 fente latérale droite	-
4	Détruire l'arme adverse	Rassemblement fléchi à droite	Désarmer	Avancer avec pivot à 90° à droite sur la jambe avant, pieds rassemblés, genoux fléchis	Ramener la lame en position horizontale, parallèle au sol, dans l'alignement, pointe vers l'arrière
	Trancher la tête par la gauche	Ouverture à gauche	Décapitation	1/2 fente latérale gauche	-
5	Garde Jedi à gauche	Rassemblement à gauche	-	Avancer avec pivot à 90° à gauche sur la jambe avant, pieds rassemblés, jambes tendues	Ramener la poignée du sabre laser à hauteur du torse, près de l'épaule gauche, tête tournée à droite
6	Balayage à droite zones 5/3	Posture du cavalier	Coupe en biais ascendante	Avancer en diagonale sur la droite	-
	Garde du Chevalier à droite	Rassemblement à droite	-	Terminer avec pivot à 90° à droite sur la jambe avant, pieds rassemblés, jambes tendues	Ramener la poignée du sabre laser à hauteur du torse, près de l'épaule droite, tête tournée à gauche
7	Balayage à gauche zones 6/2	Posture du cavalier	Coupe en biais ascendante	Avancer en diagonale sur la gauche	-
	Garde du Chevalier à gauche	Rassemblement à gauche	-	Terminer avec pivot à 90° à gauche sur la jambe avant, pieds rassemblés, jambes tendues	Ramener la poignée du sabre laser à hauteur du torse
8	Balayage à droite zones 5/3	Posture du cavalier	Coupe en biais ascendante	Avancer en diagonale sur la droite	-
	Parade dans le dos	Rassemblement de face	-	Terminer avec pivot à 90° à droite sur la jambe avant, pieds rassemblés de face, jambes tendues	Marquer la parade dans le dos
9	Écharpe d'honneur puissante à gauche zones 3/5	Position de front à droite	Coupe en biais descendante	Avancer jambe droite	-



TRAJECTOIRE 2	Techniques du sabre laser	Postures	Attaques	Déplacements	Description
Départ	Fin de l'Écharpe d'honneur puissante à gauche	Position de front à droite	-	-	-
10	Parade zone 1	Position en retrait	-	Sur place	La lame et le corps sont dans l'alignement de la trajectoire 1
11	Trancher la tête par la gauche	Rassemblement de face	Décapitation	Pivoter à 180° à gauche sur la jambe arrière, pieds rassemblés de face, jambes tendues	-
12	Nuée de lames	Rassemblement de face	-	Sur place	-
	Trancher la tête par la gauche	Ouverture à gauche	Décapitation	1/2 fente latérale gauche	
13	Trancher la tête par la droite	Ouverture à droite	Décapitation	1/2 fente latérale droite	Inverser la lame avant la coupe. Le pied droit vient à la hauteur du pied gauche
14	Orbite descendante par la grande porte	Rassemblement fléchi de face	-	Progression en trois temps	-
	Écharpe d'honneur forte à gauche zones 3/5	Position semi fléchie à gauche	Trancher un membre	1/2 fente latérale gauche	
15	Balayage à droite zones 5/3	Ouverture à droite	Trancher un membre	1/2 fente latérale droite	Inverser la lame avant la coupe. Le pied droit vient à la hauteur du pied gauche
16	Orbite descendante par la grande porte	Rassemblement fléchi de face	-	Progression en trois temps	-
	Écharpe d'honneur forte à gauche zones 3/5	Position semi fléchie à gauche	Trancher un membre	1/2 fente latérale gauche	
17	Orbite ascendante par la grande porte	Position semi fléchie à gauche	-	Grande Avancée	-
		Position semi fléchie à droite			
18	Orbite ascendante par la petite porte	Position semi fléchie à droite	-	Grande Avancée	-
		Position semi fléchie à gauche			
19	Orbite ascendante par la grande porte	Position semi fléchie à gauche	-	Grande Avancée oblique à droite	La position finale de la corne de dragon est de 30° à droite de l'axe initiale
	Corne du Dragon	Position agenouillée à droite			



TRAJECTOIRE 3	Techniques du sabre laser	Postures	Attaques	Déplacements	Description
Départ	Corne du Dragon	Position agenouillée à droite	-	-	La position finale de la corne de dragon est de 30° à droite de l'axe initiale
20	Écharpe d'honneur forte à gauche zones 3/5	Position de front à gauche	-	Pivoter à 180° à gauche sur place	Décaler le pied arrière gauche pour faire passer le bassin lors de la frappe et revenir dans l'axe initiale
21	Orbite ascendante par la petite porte et armé sur l'épaule gauche	Position de front à gauche	-	Grande avancée marquée	-
	Écharpe d'honneur forte verticale zones 1/4	Garde à droite basse	Amputer		
22	Halo à droite à deux mains	Retrait sur la jambe arrière gauche	-	Retrait sur la jambe arrière gauche	-
	Écharpe d'honneur forte verticale zones 1/4	Garde à droite basse	Amputer		
23	Orbite ascendante par la petite porte et armé sur l'épaule gauche	Position de front à droite	-	Grande avancée marquée	-
	Écharpe d'honneur forte verticale zones 1/4	Garde à gauche basse	Amputer		
24	Halo à gauche à deux mains	Retrait sur la jambe arrière droite	-	Retrait sur la jambe arrière droite	-
	Écharpe d'honneur forte verticale zones 1/4	Position de front à gauche	Trancher un membre		
25	Assumer la garde du Chevalier à droite	Rassemblement à droite	-	Pivoter à 90° à droite sur la jambe avant gauche, pieds rassemblés, jambes tendues	Ramener la poignée du sabre laser à hauteur du torse, près de l'épaule droite, tête tournée à gauche
26	Frapper les tempes zones 1/2	Posture du cavalier	Trancher un membre	Écarter jambe gauche	L'écartement se fait sur l'axe initiale
27	Frapper les tempes zones 1/3	Garde à droite	Trancher un membre	Grande Avancée	-
	Frapper les tempes zones 1/2	Posture du cavalier	Trancher un membre	Grande Avancée	
28	Assumer la garde du Chevalier à gauche	Rassemblement à gauche	-	Rassembler jambe droite	Ramener la jambe droite vers la jambe gauche, tête tournée gauche puis à droite



TRAJECTOIRE 4	Techniques du sabre laser	Postures	Attaques	Déplacements	Description
Départ	Garde du chevalier à gauche	Rassemblement à gauche	-	-	-
29	Orbite ascendante par la grande porte, suivi d'une orbite ascendante par la petite porte pour finir avec un armé sur l'épaule gauche	Garde à droite	-	Écarter jambe jambe droite	Le déplacement s'effectue sur trois pas
		Garde à gauche		Grande avancée	
	Écharpe d'honneur forte verticale zones 1/4	Garde à droite basse	Coupe en biais descendante	Grande avancée marquée	
30	Halo à droite à deux mains	Retrait sur la jambe arrière gauche	-	Retrait sur la jambe arrière gauche	-
	Écharpe d'honneur forte verticale zones 1/4	Position de front à droite	Coupe en biais descendante		
31	Orbite ascendante par la petite porte	Position de front à droite	-	Grande Avancée	La position finale est sur l'axe initiale. La main non dominante vient se placer sur le côté du visage (zone 1/2). La tête est tournée à droite.
		Garde à gauche			
32	Lune Gibbeuse	Posture du cavalier		Grande Avancée	
33	Coupe forte ascendante zones 5/3	Posture du cavalier	Coupe en biais ascendante	Sur place	La tête se tourne à gauche
Arrivée	Début du salut Shii-Cho	Rassemblement de face	-	Pivoter à 90° à gauche sur la jambe arrière, pieds rassemblés de face, jambes tendues	Se remettre face à l'axe initiale



Techniques du sabre laser	Définitions
<b>Armé sur l'épaule droite / gauche</b>	Action d'amener le sabre en préparatoir 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.
<b>Assumer la garde du Chevalier</b>	Action d'écarter le sabre et les bras pour les ramener ensuite dans un mouvement d'encercllement vers le centre, verticalement et vers le bas afin de terminer en garde du Chevalier.
<b>Balayage (le)</b>	Frappe ascendante verticale ou légèrement oblique qui cible la zone 4 (dans sa forme Sai) avec une coupe rectiligne oblique ascendante dans le but de la séparer en deux. La trajectoire est 4/5 à 4/3 ou 4/6 à 4/2.
<b>Corne du Dragon (la)</b>	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.
<b>Couronné à deux mains</b>	Couronné au dessus de la tête qui se fait avec la lame quasi à l'horizontale. Couronné à une ou deux mains (sans précision, sous-entend à droite) : de la droite vers la gauche. Couronné en revers à une ou deux mains : de la gauche vers la droite.
<b>Déplacement en croisant de face</b>	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.
<b>Détruire l'arme</b>	Coupe qui détruit l'arme adverse dans une coupe ascendante.
<b>Écarter jambe droite / gauche</b>	Action d'écarter la jambe droite ou la jambe gauche par rapport à l'autre, restée en place, dans un plan frontal.
<b>Écharpe d'honneur (l')</b>	Frappe oblique puissante qui cible la zone 4 (dans sa forme sai) avec une coupe rectiligne oblique descendante dans le but de la séparer en deux. La trajectoire est 4/3 à 4/5 ou 4/2 à 4/6.
<b>Éveil de la Force (l')</b>	Autre nom donné à « la Corne de Dragon ».
<b>Frapper les tempes</b>	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).
<b>Garde à droite / Garde à gauche</b>	Position d'attente ou garde intermédiaire jambe droite devant ou jambe gauche devant.
<b>Garde du Chevalier à droite / à gauche</b>	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.
<b>Grande Avancée</b>	Progression rapide en avançant d'un pas complet et en changeant de garde. Vous devez toujours vous déplacer obliquement par rapport à votre cible.

Techniques du sabre laser	Définitions
<b>Grande Avancée marquée</b>	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.
<b>Halo ou 3e orbite à droite / à gauche</b>	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.
<b>Lune Gibbeuse</b>	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.
<b>Nuée de Lames</b>	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.
<b>Orbite ascendante</b>	Mouvement de lame rectiligne oblique ou vertical, allant vers l'arrière, du bas vers le haut.
<b>Orbite descendante</b>	Mouvement de lame rectiligne oblique ou vertical, allant vers l'avant, du haut vers le bas.
<b>Ouverture à droite</b>	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.
<b>Ouverture à gauche</b>	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.
<b>Porte extérieure ou Petite porte</b>	Partie de la garde située à l'extérieur du côté de la main et de la jambe dominante (zone 2/5).
<b>Porte intérieure ou Grande porte</b>	Partie de la garde située à l'intérieur du côté de la main et de la jambe non dominante (zone 3/6).
<b>Posture agenouillée</b>	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.
<b>Posture d'attente</b>	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 restés 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.

Techniques du sabre laser	Définitions
<b>Posture de Front</b>	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 frappe. Elle forme la base des frappes brusques et puissantes de type Sai. 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.
<b>Posture du Cavalier (la)</b>	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.
<b>Posture en Retrait</b>	C'est une posture de retrait utilisée pour échapper à des frappes entrantes. Basculez votre poids de corps sur l'arrière et tournez les pieds 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).
<b>Posture semi fléchie</b>	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.
<b>Progression en Trois Temps</b>	Déplacement qui permet d'alterner les postures de garde avec une pause au milieu de la progression.
<b>Rassemblement</b>	Les deux pieds sont joints et les jambes tendues.
<b>Rassemblement fléchi</b>	Les deux pieds sont joints et les jambes légèrement fléchies sur les genoux.
<b>Rassembler jambe droite /gauche</b>	Action de ramener la jambe droite ou la jambe gauche vers l'autre, restée en place, dans un plan frontal.
<b>Rassembler la Force</b>	Autre nom donné à « la Corne de Dragon ». Geste/posture symbolique, debout ou agenouillé, où le sabre laser est tenu verticalement au-dessus de la tête, bras tendus, comme si on cherchait la foudre.
<b>Retrait sur la jambe arrière droite / gauche</b>	Action de reculer le poids de corps sur la jambe arrière et de lever en fléchissant la jambe avant sur place.
<b>Trancher la tête</b>	Coupe latérale et horizontale qui sépare la zone 1 de la zone 4 (décapitation).

