

# **Les GARDES DE BASE**

**TJDE**

Les GARDES DE BASE



GARDE « **TECHNIQUE** » 1



GARDE « **COMBAT** » 2



GARDE « **LATERALE** » 3



GARDE « **BASSE** » 4



GARDE « **AU SOL** » 5



VARIANTE AVEC « **TENUE A DISTANCE** » 6

1 à 6 IDEM EN SYMETRIE « **DROITE** »