ᐃᑎᒐᒻᒧᑦ ᐃᓪᓗᐃᓇᕐᒧᑦ ᑐᑭᓇᐊᕐᓂᖅ

ONE FOOT HIGH KICK ▲ COUP DE PIED SIMPLE

ᐱᖅᖰᐊᑎ ᐱᒋᐊᕐᓂᖃᑭᓐᓇᑐᖅ ᐅᓪᓚᓗᓂ ᓴᓂᐊᓂᔫᓃᑦ ᓂᑯᕐᕋᓗᓂ. ᒥᓯᓕᕈᓂ ᐃᑎᒐᖏᒃ ᖃᓂᑕᓈᒋᐊᓖᒃ ᑐᐃᖏᑦᑕ ᖃᓄᐃᓪᓗᐊᓂᖅᒐᓂᒃ ᖄᖏᒋᐊᕐᑲᕋᑎᒃ.
ᑐᑭᓇᐊᕐᑕᖅᒐ ᓱᕐᕐᑯᐃᓚᓇᑦᑐᒥᒃ ᐊᑦᑐᑕᐅᒋᐊᓕᒃ ᐃᑎᒐᖅᒐᓄᑦ. ᑐᓕᕈᓂ ᑖᑦᓱᒧᖅᒐᑦᓴᓇᖅ ᐃᑎᒐᕐᒥᓄᑦ ᐊᑦᑐᐃᒍᑎᒋᕿᓐᓇᑕᕐᒥᓄᑦ ᑐᒋᐊᓕᒃ.
ᐱᖅᖰᐊᑐᖅ ᐅᕐᕈᒐᓕᒋᐊᓕᒃ ᑐᒍᓂ.

© Commission scolaire Kativik School Board / ᑲᑎᕝᕕᒃ ᐃᓕᓐᓂᐊᓂᓇᓂᖅ 2012

1 2 The athlete may start with a running or standing approach. On the take-off both eet must not be more than shoulder width apart.
ᐊᕐᕌᒍᓚᖅᒐᔪᕐᑎᑑᕐᓗᓂ ᓂᑯᕐᕋᑐᐃᓐᓇᓗᓂᔫᓃᑦ. ᐃᑎᒻᒦᒋᐊᓚᖅᒐᓯᒍᓂ ᐃᑕᒐᒋᒃ ᐅᖅᒐᓯᑦᑕᓈᓐᓂᖃᓇᐊᓖᒃ ᑐᐃᒥᑕ ᐅᖅᒐᓯᑦᑕᓈᓐᓂᓗᐊᖅᒐᓂᒃ.
L'athlète peut débuter par une course d'approche ou être en position statique. Au décollage, les pieds doivent être placés à la largeur des épaules.

3 4 The athlete must kick the target with one foot only (left or right).
ᐃᑎᒻᒥᒐᓯᐊᕐᑕᒥᓂᒃ ᐃᑎᒻᒦᒋᐊᕐᓗᓂ ᐃᑕᒐᒥᑕ ᐃᓪᓗᐊᓄᑦ ᕕᓴᐅᒥᒻᒥᓄᑦ ᑕᓕᕐᐱᒥᓄᓪᓘᓃᑦ[.
L'athlète doit frapper la cible avec seulement un pied (droit ou gauche).

5 6 The target must be clearly struck by one foot.
ᐃᑎᒻᒥᒐᓯᐊᕐᑕᒥᓂᒃ ᐃᑎᒻᒦᓯᐊᓇᐊᓖᒃ ᐃᑕᒐᒥᓄᑦ ᐃᓪᓗᐃᓇᕐᒧᑦ.
La cible doit être clairement frappée par un pied.

7 8 The athlete must kick the target with on foot only (left or right). The athlete must land on the same foot that struck the target. The athlete must maintain balance and control on landing.
ᐃᑎᒻᒥᒐᓯᐊᕐᑕᒥᓂᒃ ᐃᑎᒻᒦᒋᐊᕐᓗᓂ ᐃᑕᒐᒥᑕ ᐃᓪᓗᐊᓄᑦ ᕕᓴᐅᒥᒻᒥᓄᑦ ᑕᓕᕐᐱᒥᓄᓪᓘᓃᑦ[.
L'athlète doit frapper la cible avec seulement un pied (droit ou gauche). L'athlète doit atterrir sur le même pied qui a atteint la cible. L'athlète doit démontrer de l'équilibre et du contrôle lors de la réception.