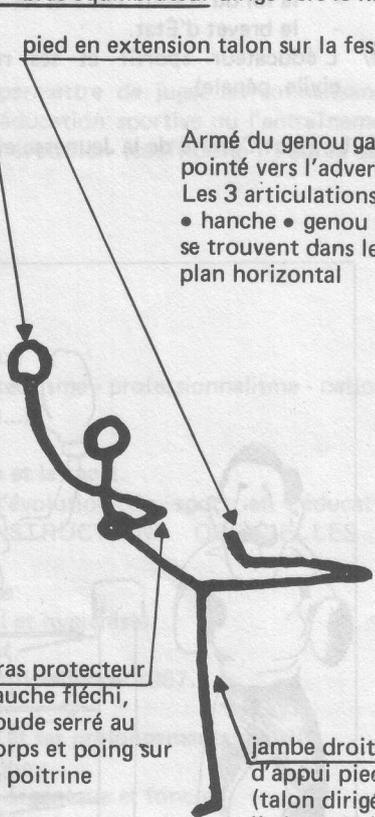
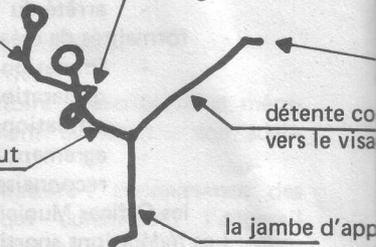
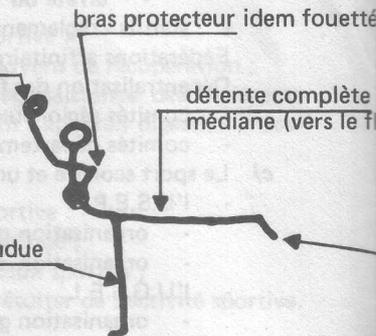
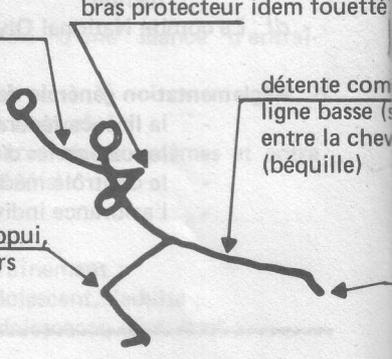


TECHNIQUE de BASE d

les Fouettés de la Jam

Exemple donné de la position garde à gauche (poing gauche du fouetté, le poids du corps est transféré totalement sur des 2 bras : • le bras avant (gauche) se place en protection et poing sur le plexus). • le bras arrière (droit) monte en é

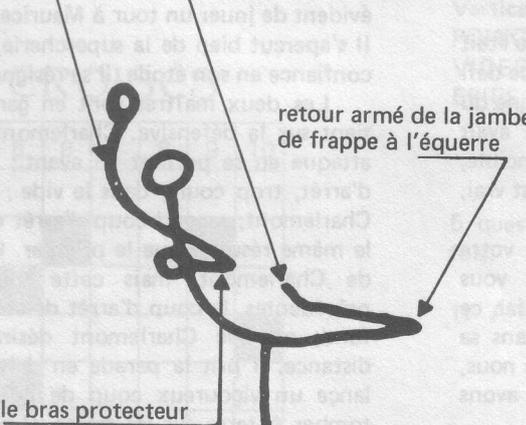
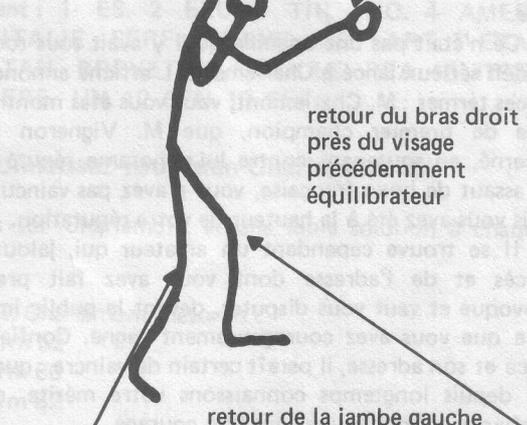
Position garde à gauche	1er Temps : Balancier – Armé	2ème Temps : Frappe	
 <p>poing gauche en avant</p> <p>poing droit</p> <p>jambe gauche en avant, pointe du pied dirigée vers l'adversaire</p> <p>jambe droite en arrière, pied ouvert 1/3 arrière</p>	 <p>bras équilibrateur dirigé vers le haut</p> <p>pied en extension talon sur la fesse</p> <p>Armé du genou gauche pointé vers l'adversaire. Les 3 articulations • hanche • genou • cheville se trouvent dans le même plan horizontal</p> <p>bras protecteur gauche fléchi, coude serré au corps et poing sur la poitrine</p> <p>jambe droite d'appui pied ouvert (talon dirigé vers l'adversaire) et jambe d'appui tendue (genou bloqué)</p> <p>Pour tenir l'équilibre en respectant les 5 points clés fléchés, il est nécessaire de rentrer les fesses (serrer les fesses) et de tirer les omoplates en arrière.</p> <p>A partir de cette position armée de la jambe avant, 3 possibilités s'offrent au tireur.</p>	<p>FOUETTÉ FIGURE</p>	 <p>bras équilibrateur revenant vers la frappe</p> <p>bras protecteur légèrement tiré en</p> <p>détente complète vers le visage</p> <p>légère compensation du haut du corps en fonction de la souplesse.</p> <p>la jambe d'appui</p> <p>l'armé se fait de préférence le genou dirigé vers le</p>
		<p>FOUETTÉ BAS</p>	 <p>bras équilibrateur revenant vers la frappe et dans le champ visuel</p> <p>bras protecteur idem fouetté</p> <p>détente complète médiane (vers le f</p> <p>la jambe d'appui reste tendue genou bloqué</p> <p>au moment de la frappe on peut effectuer une légère rotation aux hanches de façon à mieux regarder l'impact et à mie</p>
		<p>FOUETTÉ MEDIAN</p>	 <p>bras équilibrateur tiré à l'opposé de la frappe</p> <p>bras protecteur idem fouetté</p> <p>détente complète ligne basse (entre la cheville) (béquille)</p> <p>flexion de la jambe d'appui, le genou se dirigeant vers l'arrière</p> <p>Pour appuyer un peu plus la frappe on peut effectuer une rotation aux hanches, tout en ramenant le bras équilibrateur dans le</p>

Pour effectuer les fouettés de la *jambe avant* en garde à droite, il suffit d'exécuter le mouvement comme dans

de la BOXE FRANÇAISE

ambe avant en 4 temps

gauche et jambe gauche en avant) ; Pour parvenir à l'armé sur la jambe arrière (droite) avec le balancier simultané du flanc gauche et de la poitrine (coude serré au corps) l'équilibrateur au dessus de la tête.

	3ème Temps : Retour — Armé	4ème Temps : Retour en garde
<p>tré au flanc, le coude étant arrière au moment de la frappe.</p> <p><u> pied en extension</u></p> <p>omplète de la jambe de frappe age de l'adversaire.</p> <p>oui reste tendue genou bloqué</p> <p>visage de l'adversaire</p>	<p><u> bras équilibrateur dirigé vers le haut</u></p> <p>le pied reste en extension le talon sur la fesse</p> <p>retour armé de la jambe de frappe à l'équerre</p> <p>le bras protecteur reste serré au corps le poing sur le plexus</p> <p>la jambe d'appui reste tendue ou revient tendue (après le fouetté bas)</p>	<p>retour du bras gauche en avant, précédemment protecteur</p> <p>retour du bras droit près du visage précédemment équilibrateur</p> <p>retour de la jambe gauche de frappe en avant</p>
<p>é figure</p> <p>de la jambe de frappe en ligne lanc ou la poitrine de l'adversaire)</p> <p><u> pied en extension</u></p> <p>tion des épaules par rapport x appuyer la frappe</p>		
<p>figure</p> <p>plète de la jambe de frappe en sur la jambe de l'adversaire) ille (balayage) et la cuisse</p> <p><u> pointe du pied en extension</u></p> <p>otation des épaules par rapport champ visuel.</p>		<p>la jambe droite d'appui se fléchit en effectuant un léger transfert du poids du corps sur la jambe avant de façon à obtenir le rapport : 2/3 du poids sur la jambe arrière 1/3 du poids sur la jambe avant</p>

un miroir.

Dans le prochain numéro : Étude du CHASSÉ de la Jambe Avant.