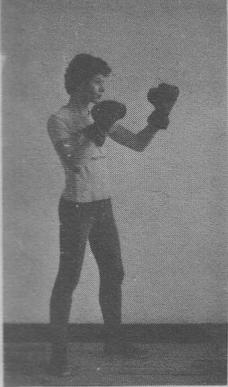
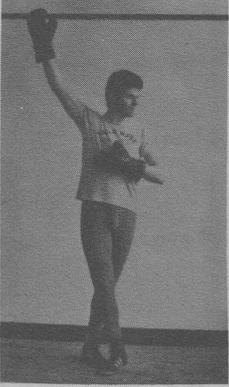
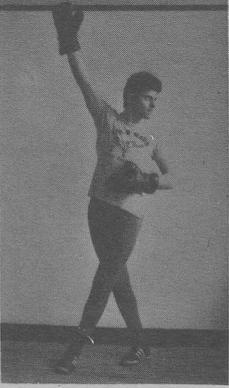
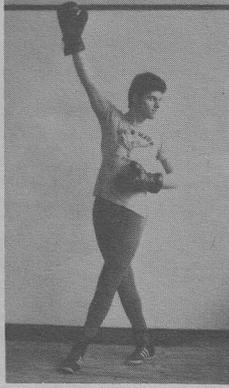


## LES CRO

| GARDE   | BALANCIER  | CROISÉ   |   | ARMÉ  | FIGURE   |
|---|--|--|---|---|--|
| <p>ex donné en garde à gauche.</p> <p>Pg gauche en avant, bras semi-fléchi</p> <p>Pg droit près du visage, bras fléchi</p> <p>dos légèrement voûté</p>  <p>jambe gauche en avant le pied dirigé vers l'adversaire</p> <p>jambe droite en arrière le pied ouvert de 30° par rapport à l'adversaire</p> <p>les jambes sont semi-fléchies, les pieds sont décalés de part et d'autre de l'axe du corps</p> <p>2/3 du poids sur la jambe arrière</p> <p>1/3 du poids du corps sur la jambe avant</p> | <p>Descente des deux bras côté poitrine et dans le plan vertical</p>  <p>Transfert du poids du corps sur la jambe avant gauche</p> |  <p>Bras droit remonte en équilibrateur<br/>Bras gauche vient en protecteur</p> <p>La jambe gauche reste en place avec transfert progressif du poids du corps sur la jambe droite</p> <p>Croisé de la jambe droite devant la jambe gauche, le talon vers l'adversaire</p> <p>Le bras droit remonte en équilibrateur</p> <p>Le bras gauche vient en protecteur</p>  <p>La jambe gauche reste en place avec transfert progressif du poids du corps sur la jambe droite. Le pied gauche se ferme pour faciliter les armés</p> <p>La jambe gauche vient croiser derrière la jambe droite avec avancée du talon vers l'adversaire</p> | <p>FOUETTÉS</p> <p>Commentaire cf. bulletin n° 7</p>  <p>Commentaire cf. bulletin n° 8</p>  | <p>MÉDIAN</p> <p>Commentaire cf. bulletin n° 7 (2ème temps : Frappe)</p> <p>BAS</p> <p>Commentaire (2ème temps)</p> <p>FIGURE</p> <p>MÉDIAN</p> <p>Commentaire cf. bulletin n° 8 (2ème temps : Frappe)</p> <p>BAS</p> <p>Commentaire (2ème temps)</p> | <p>Commentaire cf. bulletin n° 9</p>   |
|   |  |  | <p>CHASSÉS</p> <p>REVERS</p>  |   |  |

# le la BOXE FRANÇAISE

pe KOU

## ROISÉS

### FRAPPE

Commentaire cf. bulletin n° 7  
(2ème temps : Frappe)



aire  
n° 7  
s :  
ppe)

ntaire cf. bulletin n° 7  
emps : Frappe)

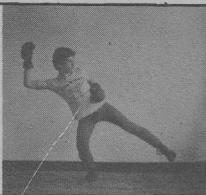


Commentaire cf. bulletin n° 8  
(2ème temps : Frappe)



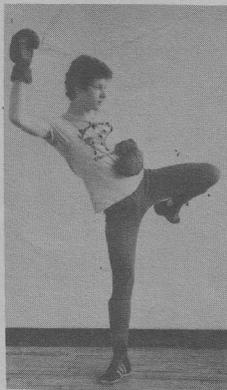
aire  
n° 8  
s :  
ppe)

ntaire cf. bulletin n° 8  
emps : Frappe)



### RETOUR ARMÉ

bras équilibrateur dirigé vers le haut



le bras protecteur reste serré au corps le poing sur le plexus

retour armé de la jambe de frappe à l'équerre

le pied reste en extension le talon sur la fesse

la jambe d'appui reste tendue ou revient tendue (après le fouetté bas)

retour du bras équilibrateur vers le haut



la jambe d'appui, reste tendue après les chassés médian et figure ; revient tendue genou bloqué après le chassé bas

le pied de la jambe d'appui se remet à 90°

le bras protecteur reste serré au corps

la jambe gauche de frappe remonte en armé, genou vers l'épaule droite

le pied de la jambe de frappe reste en flexion

le tronc se remet à l'aplomb de la jambe d'appui les omoplates tirées en arrière

### RETOUR EN GARDE

avec balancier des 2 bras et progression d'un pas

