

TECHNIQUE de BASE de la BOXE

LES POINGS : L

CROCHET du bras avant, au menton

- bras de frappe semi-fléchi
- main fermée en pronation
- trajectoire semi-circulaire du poing

parade opposition
sur le crochet



- bras arrière en protection visage
- coude serré au corps

Le poids du corps est sur la jambe avant

CHROCHET du bras ar

- rotation des épaules pour accompagner
- flexion des jambes



L'attaque au flanc est possible en fais
par des séries de directs et crochets fi

CROCHET du bras arrière, au plexus

Sur attaque en crochet du menton du tireur de droite, riposte en crochet au plexus
du tireur de gauche après avoir effectué une parade extérieure haute avec le bras avant



Parade extérieure basse



Poids du corps transféré sur la jambe a
qui va servir de pivot.

S CROCHETS

re, au corps (flanc)

bras de frappe



bras de frappe semi-fléchi
poing en pronation

remonter la garde de l'adversaire
re.

CROCHET du bras arrière, au menton

- bras de frappe semi-fléchi
- main fermée en pronation
- trajectoire semi circulaire du poing

protection de la tête
dans l'épaule du bras
de frappe

parade extérieure
du bras avant

rotation des hanches

poussée de la jambe
arrière avec
fermeture du pied

Poids du corps sur la jambe avant



CROCHET du bras arrière avec changement de garde

que fouetté médian



ant gauche



Pousser sur
la jambe gauche

appui sur la
jambe droite

Riposte au ventre en crochet
du bras arrière et changement
de garde