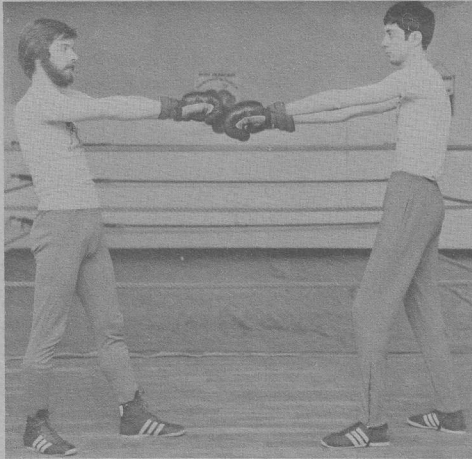


TECHNIQUE de BASE de la BOXE FRANÇAISE

PARADES et ESQUIVES s

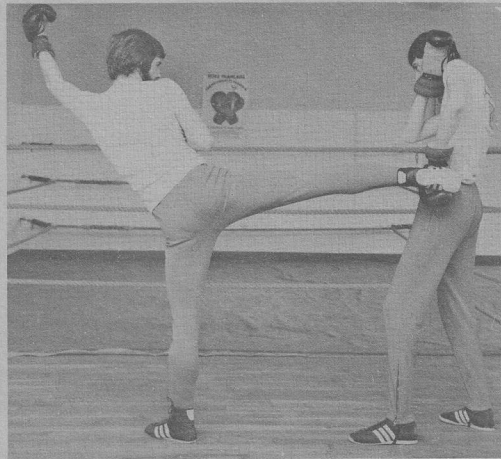
PRISE de DISTANCE

- . les deux Tireurs sont en garde à gauche
- . les poings se touchent, bras tendus
- . le poids du corps est réparti sur les 2 jambes



PARADE EXTERIEURE SIMPLE

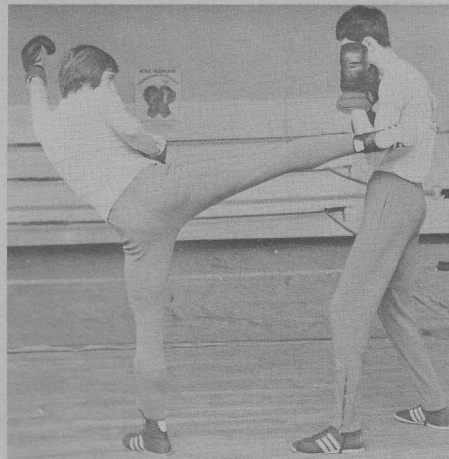
- Le Tireur de gauche :
- . attaque en fouetté médian de la jambe arrière (flanc)



- PARADE du Tireur de droite :
- . avec bascule du bras gauche pour protéger le flanc (bras semi-fléchi)
 - . le bras droit vient en protection. Figure côté gauche ou le fouetté médian est double en Figure, ou bien Feinte de médian et attaque en Figure.
 - . la main gauche de parade doit être légèrement décollée du flanc pour éviter l'onde de choc

PARADE PROTECTION

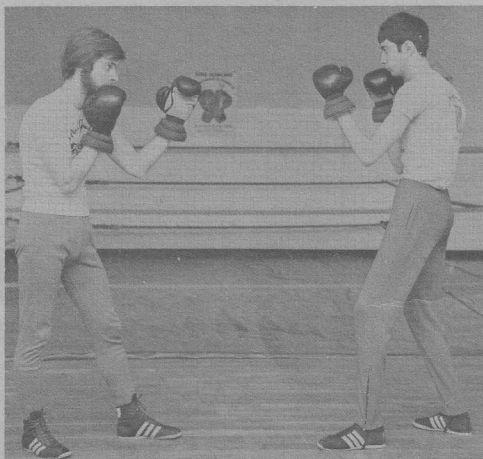
- Attaque du Tireur de gauche en Fouetté médian de la jambe arrière (Flanc)



- Parade du Tireur de droite :
- . Flexion de l'avant-bras sur le bras (bras avant à l'origine)
 - . la main gauche se met en protection visage
 - . le coude en parade s'écarte légèrement du corps, pour éviter l'onde de choc
 - . poids du corps sur les 2 jambes

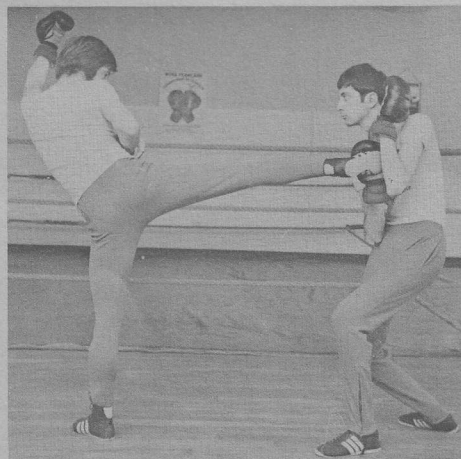
MISE en GARDE

- . les bras reviennent en protection (bras gauche en avant, bras droit près du corps, pouce sur le menton)
- . le poids du corps est réparti 2/3 jambe arrière 1/3 jambe avant
- . pied avant dirigé vers l'adversaire
- . pied arrière ouvert à 30°



PARADE OPPOSITION

- Attaque du Tireur de gauche en Fouetté médian de la jambe arrière (Flanc)



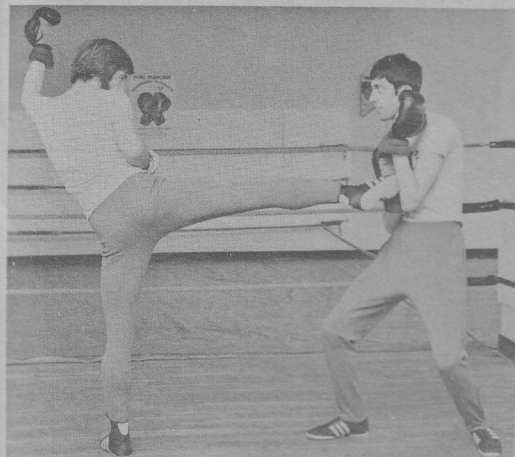
- Parade du Tireur de droite :
- . Flexion du bras avant gauche en protection visage
 - . Le bras arrière droit vient en opposition sur le pied de Frappe avec une rotation des épaules
 - . les jambes se fléchissent comme pour accompagner un crochet du bras arrière, avec rotation des hanches.

ur FOUETTÉS MEDIANS

PARADES sur FOUETTÉS POITRINE

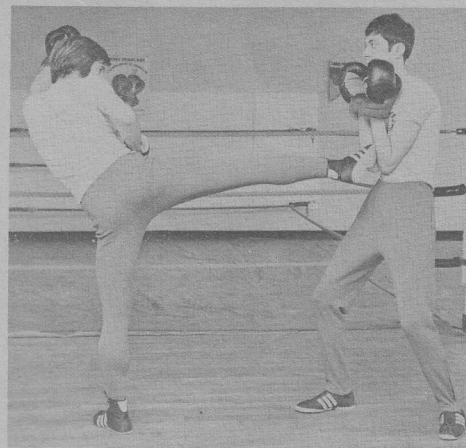
Les deux Tireurs sont en Fausse garde (tireur de gauche en garde à gauche)
(tireur de droite en garde à droite)

Attaque du Tireur de gauche
en Fouetté médian de la jambe
arrière (poitrine)



Flexion du bras droit
(la main vient en protection poitrine)
la main gauche reste en protection
Figure
le coude gauche reste serré au corps

Attaque du Tireur de gauche
en Fouetté médian de la jambe
arrière (poitrine)

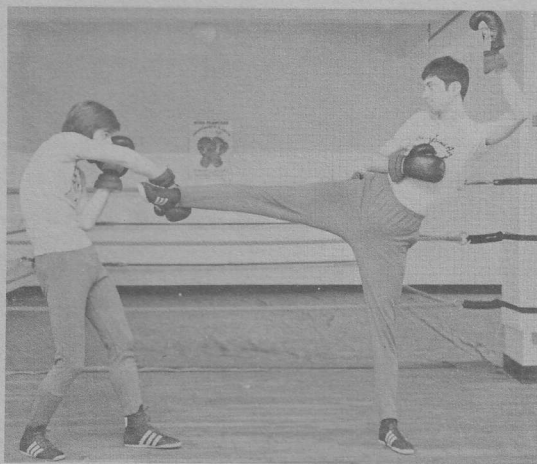


. Flexion du bras droit
le coude venant en
protection sur la poitrine
. les mains restent en
protection visage

ESQUIVE du BRAS ARRIERE

Esquive du Tireur de gauche :

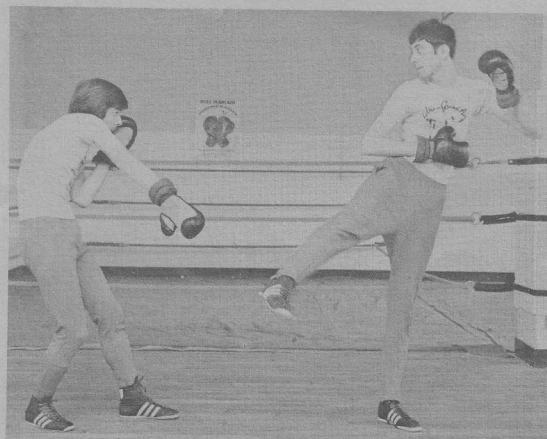
le bras droit accroche le
talon de la jambe de
Frappe
le bras gauche se fléchit
en protection poitrine
et visage
la poitrine est rentrée
pour laisser passer le
pied de Frappe



Attaque du Tireur de droite
en Fouetté médian de la
jambe arrière (flanc)

. sur cette esquive
l'attaquant tourne
le dos à son adver-
saire

le bras droit continue
l'action de la jambe de
Frappe dans un mouve-
ment vers le bas, avec
détente complète du
bras

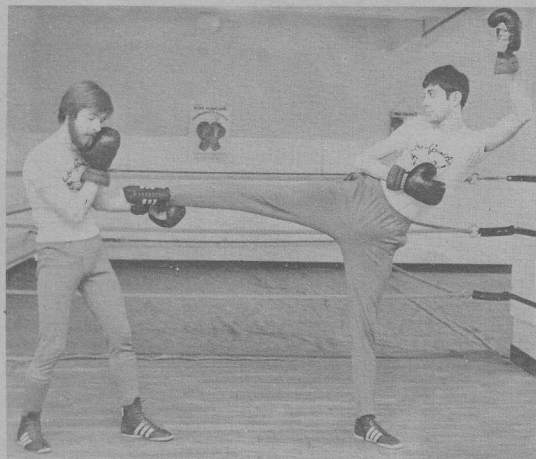


ESQUIVE du BRAS AVANT

Esquive dangereuse à pratiquer à distance praticable
quand les Tireurs sont éloignés.

Esquive du Tireur de gauche
descente du bras avant, la
main gauche accrochant le
talon.
protection visage latérale
de la main arrière droite

Attaque du Tireur de droite



. le bras avant gauche continue
l'action de la jambe de frappe
en lui donnant un mouvement
vers le bas

. l'attaquant tourne le dos à
l'adversaire

