

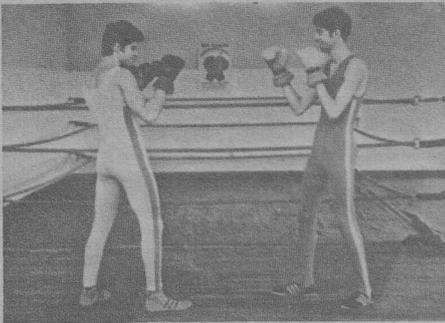
# TECHNIQUE de BASE de la BOXE FRANÇAISE

## PARADES ET ESQUIVES OU REVERS DROIT MEDIANS (ou revers de la jambe)

### GARDE A DISTANCE

cf. page technique du n° 18

Les 2 tireurs sont en garde à droite



Rappel de quelques règles générales sur les parades et esquives

les yeux ne doivent jamais quitter l'adversaire (ne pas regarder les jambes ou les pieds en attaque)

les parades et esquives se font mains ouvertes ce qui évite de briser les phallanges

les parades se font légèrement décollées du corps pour permettre un amorti et éviter le passage de l'onde de choc.

### PARADE SIMPLE EN PROTECTION

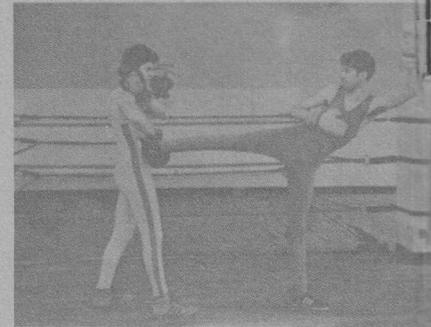
Parade du tireur en tenue claire par

- descente de la main avant droite avec rotation de l'avant bras par rapport au coude
- la main arrière gauche vient en protection visage (en cas de feinte de l'attaquant)
- la répartition du poids du corps est toujours 2/3 arrière 1/3 avant

Les ripostes se feront :

- de la jambe arrière en fouettés
- de la jambe avant en chassés et revers
- en revers tournant
- en coup de pied bas
- aux poings

Le tireur en tenue revers de la jambe l'impact du revers niveau du foie.



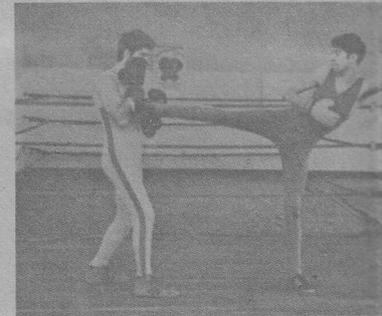
### PARADE OPPOSITION

Le tireur en tenue claire :

- descend la main arrière gauche pour venir s'opposer à la frappe sur le flanc droit
- le bras avant se replie en protection visage
- rotation des épaules et des hanches pour faciliter le mouvement des bras.

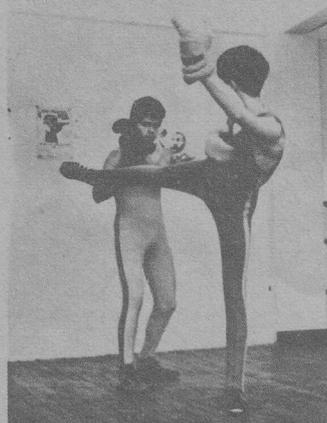
Les ripostes se feront :

- de la jambe arrière en fouettés et chassés
- de la jambe avant en fouettés
- aux poings
- en coup de pied bas.



### PARADE PROTECTION AVEC LE BRAS

Le bras avant se replie et vient s'opposer à la frappe le coude se décollant du corps.  
le bras arrière vient en protection visage.

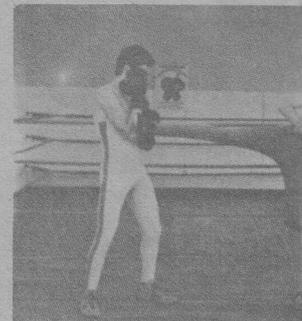


Les ripostes se feront comme pour la parade opposition.

### PARADE POITRINE

Les 2 tireurs étant en garde opposés l'attaquant (tenue foncée) arrive au plexus (poitrine)

- le bras arrière se met en protection
- le bras avant descend en opposition



Les ripostes se feront :

- de la jambe arrière en fouettés et chassés
- de la jambe avant en fouettés
- en coups de pied bas
- en coup de pied bas
- aux poings.

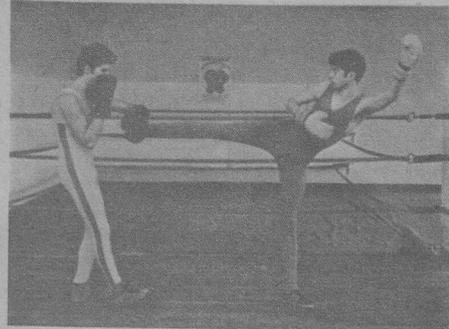
avant)

Les tenues ont été offertes par Sport 7

**ESQUIVE BRAS ARRIERE**

foncée attaque en  
avant par balancier  
est sur le flanc au

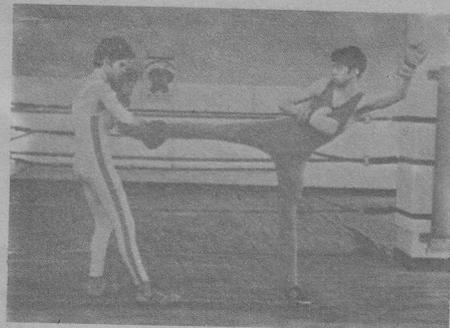
- Le tireur en tenue claire :
- efface le tronc pour permettre le passage du pied
  - accroche le pied de frappe avec le bras arrière gauche
  - continue l'action du revers.



- Les ripostes se feront :
- de la jambe avant
  - de la jambe arrière
  - en coup tournant
  - en coup de pied bas
  - aux poings

**ESQUIVE BRAS AVANT**

- Le tireur en tenue claire :
- efface le tronc pour permettre le passage du pied
  - accroche le pied de frappe par descente de la main avant droite
  - continue l'action du revers.



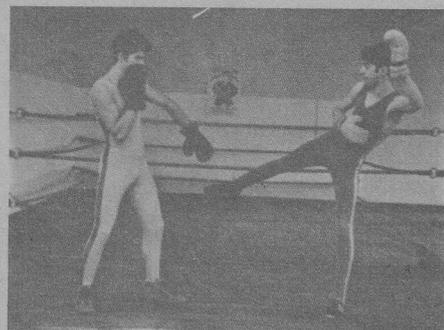
- Les ripostes se feront :
- de la même façon que pour l'esquive du bras arrière

**ESQUIVE DU BRAS AVANT EN GARDE OPPOSÉE**

, le revers de  
niveau du

on visage  
on sur l'attaque.

- Le tireur en tenue claire étant en garde à gauche, accroche le pied pour l'esquive avec la main avant gauche.



- Les ripostes se feront de la même façon que pour l'esquive du bras arrière.

en fouettés  
re en fouettés  
ts (revers et chassés)  
bas