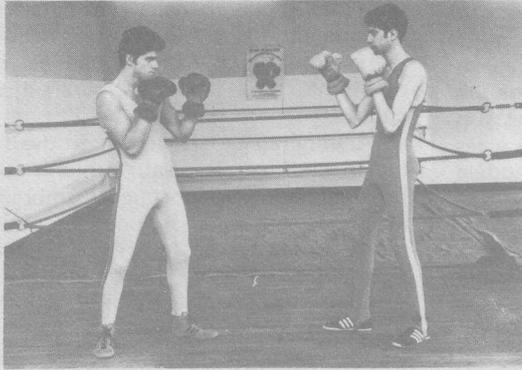


GARDE



Position de fausse garde :

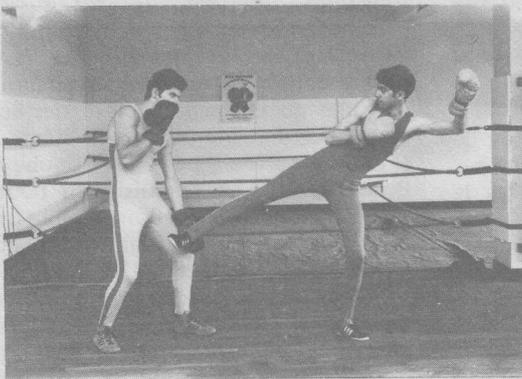
- le tireur en tenue claire en garde à gauche
- le tireur en tenue foncée en garde à droite

ESQUIV



PARADE INTÉRIEURE

Tireurs en fausse garde



Tireur en tenue claire :

- fléchi légèrement les jambes
- descend la main avant (gauche) en protection interne du genou
- le bras arrière (droit) se met en protection poitrine et visage

Le tireur en tenue claire :

- esquive la jambe avant en retrait e
- les autres points clés de la garde m

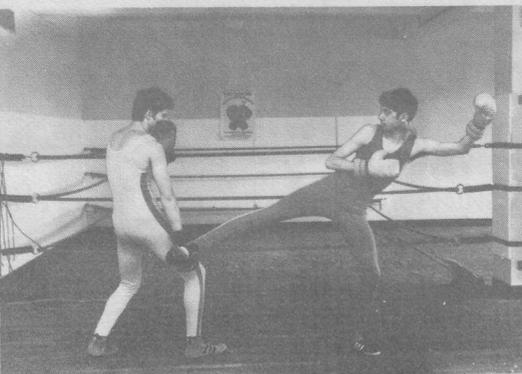
Le tireur en tenue foncée :

- effectue un balancé circulaire de la jambe avant, l'impact étant le genou.
- la jambe de frappe est tendue
- la jambe d'appui semi-fléchie
- bras protecteur au corps
- bras équilibrateur vers le plafond
- pied d'appui légèrement ouvert

ESQUIVE en CHANG

PARADE EXTÉRIEURE

Tireurs en même garde



Le tireur en tenue claire :

- fléchi légèrement les jambes pour amortir la frappe
- descend la main avant (droite) en protection externe du genou
- la main arrière (gauche) se met en protection visage



Le tireur en tenue claire :

- esquive la jambe avant en l'envoyant de garde classique.
- les bras s'inversent et le corps se rééq

BOXE FRANÇAISE par Philippe KOU

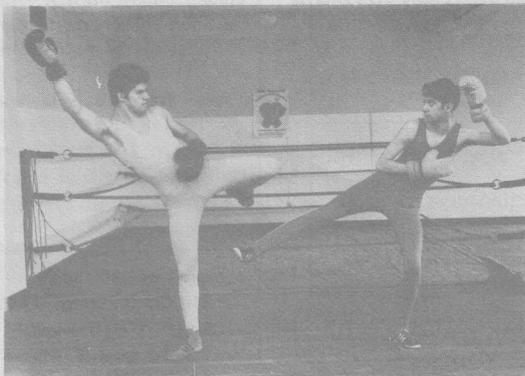
sur attaque revers bas

EN RETRAIT



se retrouve en garde un pas en arrière.
hangent pas.

ESQUIVE ARME FOUETTÉ



Le tireur en tenue claire :

Ote la jambe avant (gauche), de la trajectoire du revers bas d'attaque, en montant un armé fouetté classique :

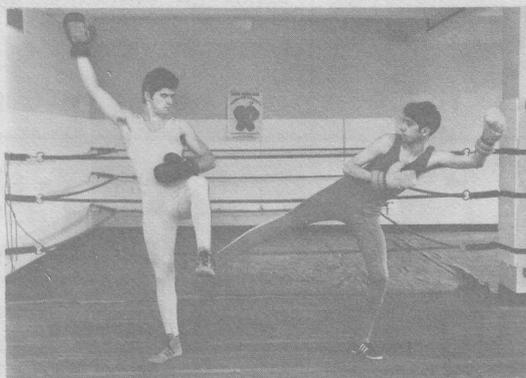
- . genou pointé vers l'adversaire.
- . pied de frappe en extension.
- . jambe d'appui tendue.
- . bras protecteur au corps
- . bras équilibrateur vers le plafond.

EMENT de GARDE



n arrière, effectuant ainsi un changement
libre sur la nouvelle garde.

ESQUIVE ARMÉ CHASSÉ



Le tireur en tenue claire :

Ote la jambe avant (gauche), de la trajectoire du revers bas d'attaque, en montant un armé chassé classique :

- . genou perpendiculaire à l'adversaire.
- . pied de frappe en flexion.
- . jambe d'appui tendue.
- . bras protecteur au corps
- . bras équilibrateur vers le plafond.