

TECHNIQUE de BASE de la BOXE FRANÇAISE

Sur attaque en Coup de pied bas

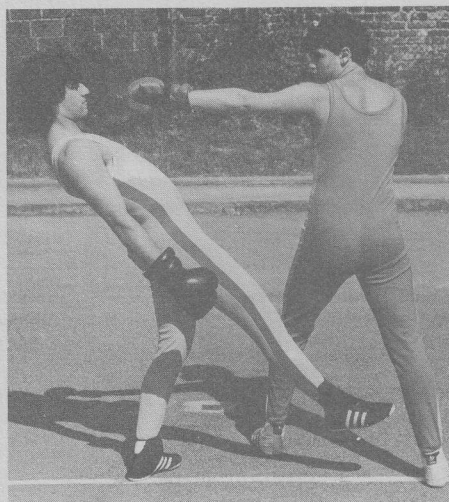
Esqu

ESQUIVE INTERIEURE

Les deux tireurs en position de garde à gauche.

Esquive intérieure avec feinte de direct bras avant en riposte.
La jambe qui esquive se décale un peu plus latéralement de façon à être hors de portée de bras (d'où feinte) et à distance de jambe.

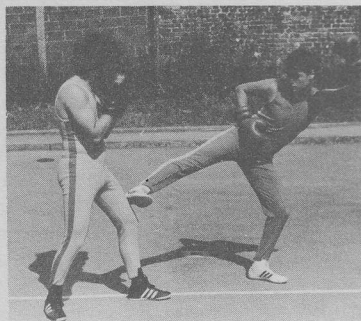
- le poids du corps est transféré sur la jambe d'esquive.
- le bras de frappe effectue un grand balancier tendu vers le bras entraînant les épaules et les hanches.



En suivant l'esquive, le bras avant effectue un balancier vers le bas entraînant la rotation des épaules, de la tête dans un mouvement plus rapide, et des hanches qui se placent de profil dans l'armé chassé ou dans l'armé fouetté.

Riposte : CHASSE TOURNANT BAS

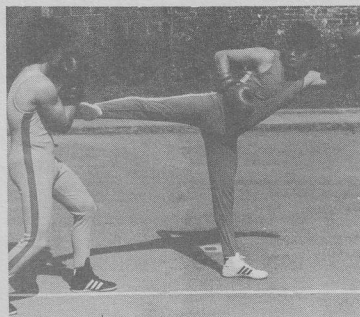
Le tireur en tenue claire : pourrait suivant la vitesse de ses réflexes descendre la main avant en protection sur la cuisse, ou esquiver à son tour la riposte pouvant ainsi ouvrir sur une contre riposte.



Le tireur en tenue foncée :
- détend la jambe de frappe en piston . soit sur la cuisse
. soit juste au dessus de la rotule
. soit sur le tibia
- les bras se mettent en protection et équilibration
- la jambe d'appui se fléchit en fonction de l'impact recherché (cuisse, rotule ou tibia),
- le pied restant ouvert ou bien effectuant une double ouverture.

Riposte : CHASSE TOURNANT MEDIAN

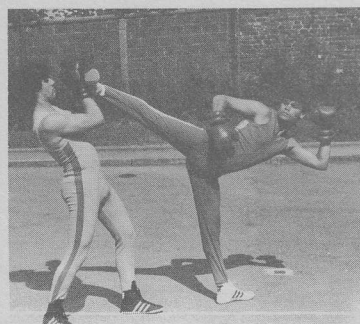
Le tireur en tenue claire :
- serre sa garde (rapproche les deux coudes)
- les mains restent à hauteur du visage
- les jambes se fléchissent pour mieux stabiliser sous l'effet de l'impact
- la parade pourrait se faire uniquement avec le bras arrière ou bien en écrasant le pied au sol sous l'impulsion des mains.



Le tireur en tenue foncée :
- détend la jambe de frappe en piston dans une ligne médiane
. soit pour viser le ventre du partenaire
. soit pour viser le plexus
- l'impact se fait avec le talon
- la jambe d'appui reste tendue
- le pied restant ouvert ou bien effectuant une double ouverture
- les bras se mettent en protection et équilibration.

Riposte : CHASSE TOURNANT FIGURÉ

Le tireur en tenue claire :
- serre les coudes et monte légèrement les mains, paumes face à la frappe (mains ouvertes)
- la parade peut également se faire avec la main arrière
- les jambes se fléchissent légèrement pour stabiliser la position
- le tronc se casse légèrement en arrière afin d'esquiver la frappe.



Le tireur en tenue foncée :
- détend la jambe de frappe en piston vers le menton de l'adversaire
- la jambe d'appui reste tendue le pied restant ouvert ou bien effectuant une double ouverture.

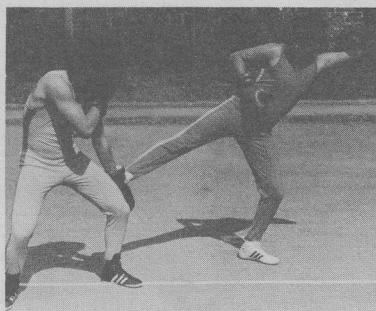
ve intérieure

Riposte en Coups Tournants

ARME FOUETTE TOURNANT

Riposte : FOUETTE TOURNANT BAS

- Le tireur en tenue claire :
- fléchit les jambes pour stabiliser et amortir la frappe
 - la main avant descend en protection (au plus bas, au niveau du genou)
 - la main arrière vient en protection visage (côté frappe)
 - le pied se ferme légèrement
 - suivant la vitesse de ses réflexes, l'impact
 - . peut être amorti sans protection de la main
 - . peut être esquivé par retrait de la jambe.

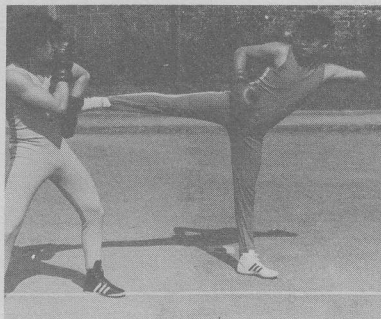


- Le tireur en tenue foncée :
- détend la jambe de frappe en fouet jusqu'au blocage du genou, le pied reste en extension (l'impact se faisant avec le coup de pied)
 - la jambe d'appui fléchit légèrement, le pied restant en ouverture
 - bras protecteur et équilibrateur en place
 - l'impact se fait,
 - . sur la cuisse
 - . sur le creux poplité (genou)
 - . sur le mollet
 - . sur la cheville
 - . sur le talon (balayage)
 - . à l'intérieur de la jambe suivant la garde de départ.

A la suite de la rotation nous retrouvons l'armé classique des fouettés.
La stabilité de cette position n'est possible qu'avec un très bon contrôle des bras équilibrateur et protecteur.

Riposte : FOUETTE TOURNANT MEDIAN

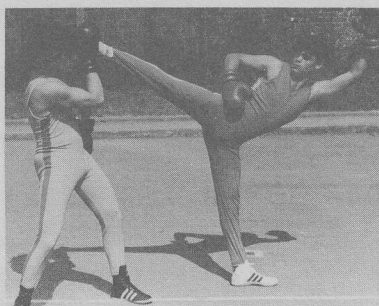
- Le tireur en tenue claire :
- fléchit le bras avant en inversion main vers le bas, paume face à la frappe
 - le bras arrière vient en protection visage
 - la parade pourrait également se faire de la main arrière en opposition (la main avant en protection visage)
 - ou bien esquive du tronc avec crochetage du pied de frappe pour en diriger le passage



- Le tireur en tenue foncée :
- détend la jambe de frappe au niveau du flanc de l'adversaire ou bien en poitrine suivant la garde de départ
 - la jambe d'appui reste tendue pied ouvert
 - bras protecteur et équilibrateur en place

Riposte : FOUETTE TOURNANT FIGURE

- Le tireur en tenue claire :
- amène la main arrière en protection visage, paume dirigée vers la frappe
 - la bras avant se place en position de protection du flanc
 - la parade pourrait également se faire en rapprochant la main avant sur le côté du visage (parade avec le dos de la main)
 - ou bien en effectuant une esquive de la tête.



- Le tireur en tenue foncée :
- détend la jambe de frappe au niveau du visage (menton, joue ou temple)
 - la jambe d'appui reste tendue pied ouvert
 - bras protecteur et équilibrateur en place.