

TECHNIQUE de BASE de la BOXE FRANÇAIS

Attaque : Coup de pied bas

Esquive Intérieure

CROCHETAGE de la JAMBE de FRAPPE

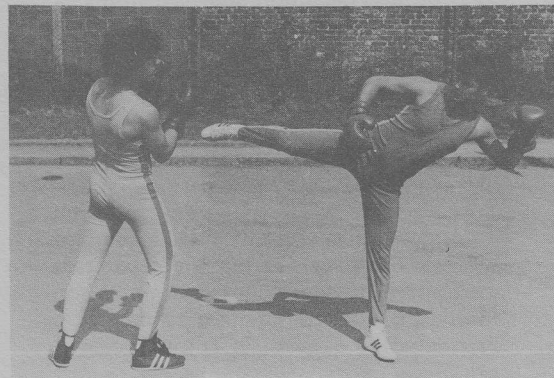
Tireur en tenue claire attaque en coup de pied bas.



le tireur en tenue foncée :
· allège la jambe avant de façon à esquiver l'attaque et effectue un léger balancé vers l'intérieur qui revient heurté le talon de la jambe de l'attaquant.
· l'effet de ce balancé est de déséquilibrer l'attaquant.
· la jambe de balancé continue son action en montant un armé fouetté.

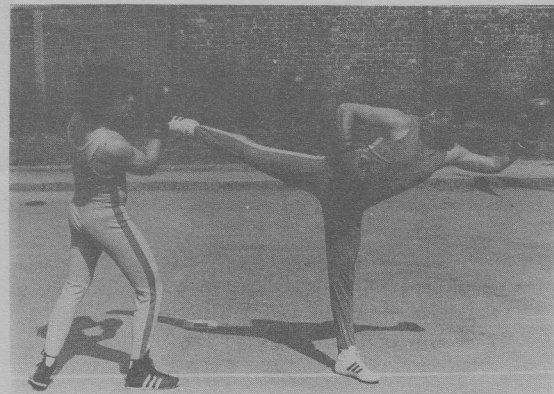
ARME FOUETTE et RIPOSTE FOUETTE Poitrine

le tireur en tenue claire est revenu en garde initiale.



le tireur en tenue foncée :
détend la jambe de frappe en poitrine.
Suivant la vitesse d'exécution ou de retour en garde de l'attaquant en coup de pied bas ; la riposte en fouetté poitrine arrivera avant ou après le retour en garde.

RISPOSTE FOUETTE FIGURE



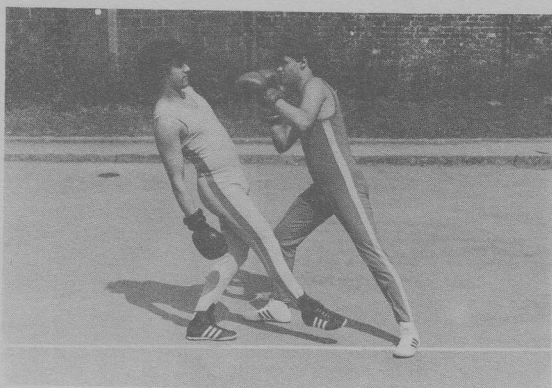
le tireur en tenue foncée :
détend la jambe de frappe en riposte figure, qui suivant la vitesse d'exécution ou de la vitesse du retour en garde arrivera avant ou après le retour en garde de l'attaquant initial.
d'où l'intérêt en avant ou en combat d'attaquer en coup de pied bas sans baisser la garde.

Attaque : Coup de pied bas Esquive Intérieure en fausse garde

ESQUIVE INTERIEURE en FAUSSE GARDE

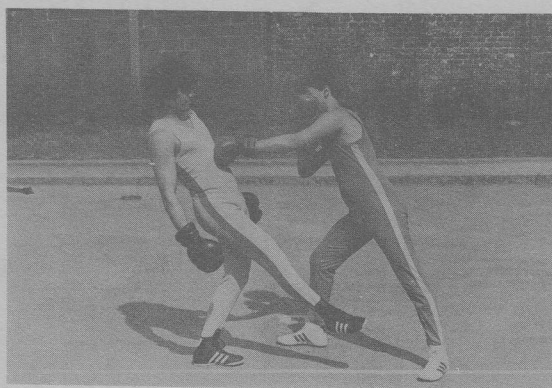
Les tireurs sont en fausse garde, c'est-à-dire que l'un est en garde à droite (tenue foncée), l'autre en garde à gauche (tenue claire)

le tireur en tenue claire attaque en coup de pied bas sur la jambe avant.



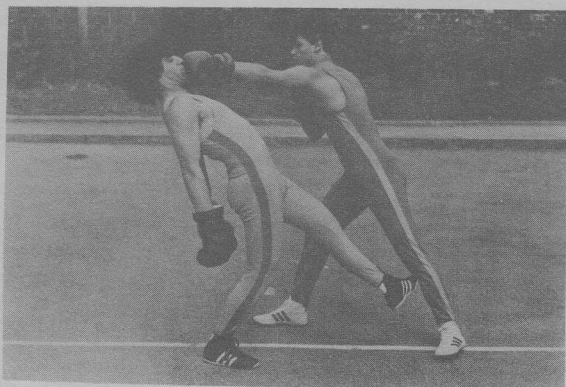
- le tireur en tenue foncée décale le pied avant vers le pied d'appui du tireur en tenue claire (attaquant en coup de pied bas)
- le décalage du pied se fait en oblique et non latéralement de façon à trouver la distance de bras.

RIPOSTE DIRECT BRAS ARRIERE au CORPS



la riposte du bras arrière peut se développer très rapidement, presque simultanément avec l'esquive. l'impact en poitrine arrive en même temps que le pied d'esquive trouve son nouvel appui ⇒ efficacité maximum.

RIPOSTE DIRECT BRAS ARRIERE en FIGURE



Pour permettre la riposte au visage, le décalage doit être plus accentué. l'impact en figure arrive en même temps que le pied d'esquive trouve son nouvel appui.