

PAGE TECHNIQUE de BOXE FRANÇAISE – SAVATE

par Philippe KOU

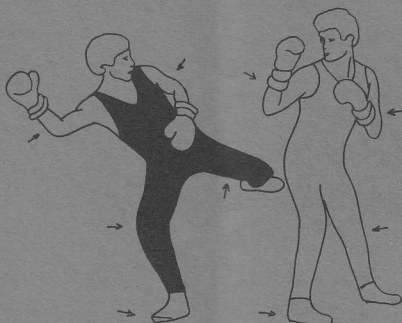
RIPOSTES en REVERS TOURNANTS BAS

Esquive intérieure

Le tireur en tenue foncée :

amorce le mouvement de réarmé du fouetté bas :

- jambe d'appui fléchie.
- pied d'appui ouvert.
- jambe de frappe en amorce du retour.
- bras équilibrateur toujours en place.
- bras protecteur toujours en place.



Le tireur en tenue claire :

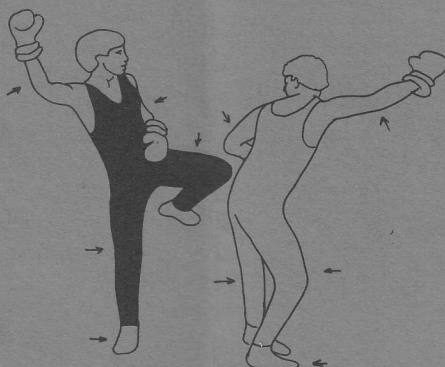
- après avoir décalé le pied de la jambe avant en esquive intérieure avec légère fermeture, amorce la rotation avec transport du poids sur cette jambe.
- le bras avant est toujours en position de garde avant de passer en équilibrateur.
- la jambe arrière s'allège.
- le bras arrière se place en protection.

Rotation du revers

Le tireur en tenue foncée :

est revenu en armé fouetté

- jambe d'appui tendue.
- pied d'appui ouvert.
- la jambe de frappe en position armé (hanche - genou - cheville) dans un plan horizontal.
- bras équilibrateur en place.



Le tireur en tenue claire :

a effectué la rotation du buste.

- le pied de la jambe d'appui en position d'ouverture, et en amorçant une légère flexion.
- le bras avant passe en équilibrateur.
- la jambe arrière amorce le mouvement de revers.
- le bras reste protecteur.

Frappe en revers tournant bas

Le tireur en tenue foncée :

est toujours en armé fouetté comme ci-dessus.



Le tireur en tenue claire :

achève la rotation du revers sur la jambe d'appui du tireur foncé

- la jambe d'appui est fléchie.
 - le pied d'appui ouvert.
 - bras équilibrateur et protecteur en place.
 - jambe de frappe tendue, pied en extension.
- l'impact a lieu – soit au niveau du talon
⇒ balayage
– soit au niveau du creux du genou
⇒ flexion de la jambe d'appui.

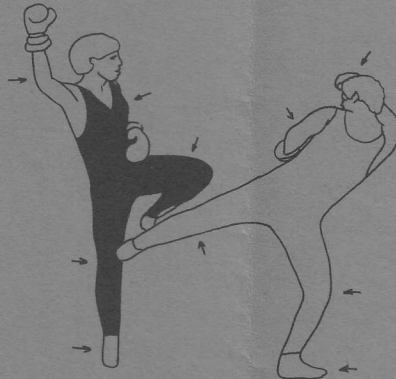
Sur attaque fouetté bas extérieur – Esquive intérieure Riposte en coups tournants

RIPOSTES en CHASSÉS TOURNANTS

Bas
Médian
Figure

Frappe en chassé tournant bas

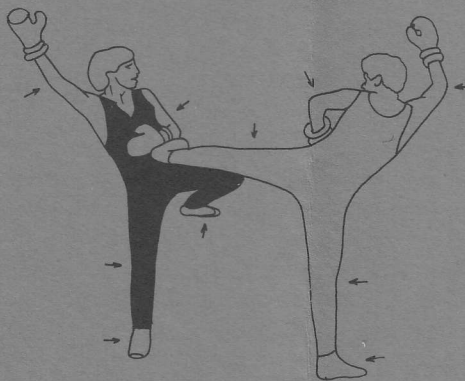
Le tireur en tenue foncée :
est revenu en armé fouetté comme ci-
contre.



Le tireur en tenue claire :
dans le mouvement de rotation est
passé en armé chassé pour détendre
→ la jambe de frappe, sur la jambe
d'appui du partenaire en armé
fouetté.
→ la jambe d'appui est fléchie.
→ pied d'appui ouvert.
→ bras équilibrateur et protecteur en
place.
l'impact a lieu au niveau du genou.

Frappe en chassé tournant médian

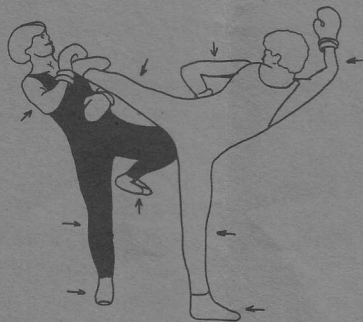
Le tireur en tenue foncée :
est revenu en armé fouetté.



Le tireur en tenue claire :
dans le mouvement de rotation est
passé en armé chassé, pour détendre
→ la jambe en piston, dans le ventre
ou la poitrine du partenaire encore
en armé fouetté.
→ la jambe d'appui tendue.
→ le pied d'appui ouvert.
→ le bras protecteur et équilibrateur
en place.

Frappe en chassé tournant figure

Le tireur en tenue foncée :
est revenu en armé fouetté
le bras équilibrateur est venu en pro-
tection visage.



Le tireur en tenue claire :
dans le mouvement de rotation est
passé en armé chassé, pour détendre
→ la jambe de frappe dans le menton
du partenaire par un mouvement
de piston le pied en flexion.
→ la jambe d'appui tendue.
→ le pied d'appui ouvert.
→ bras équilibrateur et protecteur en
place.

Toutes ces ripostes en mouvement de rotation ne peuvent être efficaces que si elles sont exécutées d'une façon très rapide, c'est-à-dire dans le temps du retour armé fouetté du partenaire et avant qu'il ne puisse doubler sa frappe. En avant ceci implique une légère anticipation de l'attaque de l'adversaire.