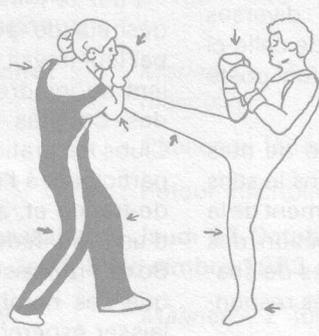
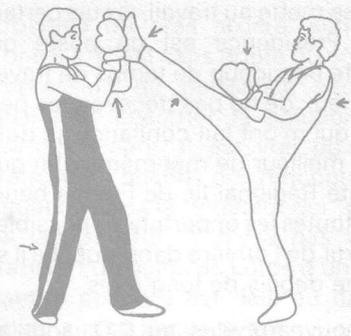


PAGE TECHNIQUE DE BOXE FRANÇAISE

EXEMPLES DE PARADES ET ESQUIVES SUR ATTAQUES EN

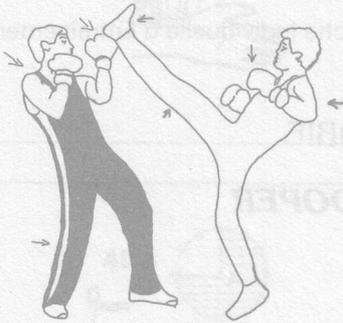
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Attaque "Chassé" de Face</p>	<p>Sur Chassé Médian Parade intérieure</p> <p>L'attaquant en tenue claire</p> <ul style="list-style-type: none"> · détend la jambe de frappe en piston · pied en flexion (impact avec le talon) · la jambe d'appui légèrement fléchie · pied d'appui à plat sur le sol · les bras restent en protection.  <p>Le défenseur en tenue foncée</p> <ul style="list-style-type: none"> · effectue une rotation du buste et des épaules · le bras arrière (droit), tape "l'intérieur" du pied, pour forcer l'ouverture de la garde. · les jambes se fléchissent, pour faciliter la rotation et augmenter l'appui au sol · cette parade ressemble à un crochet court au corps. 	<p>sur Chassé Figure Parade bloquée</p> <p>L'attaquant en tenue claire</p> <ul style="list-style-type: none"> · détend sa jambe de frappe en piston en ligne haute, pied en flexion (impact du talon).  <p>Le défenseur en tenue foncée</p> <ul style="list-style-type: none"> · remonte légèrement sa garde en rapprochant les deux mains · l'appui est légèrement sur la jambe arrière afin d'assurer un amorti du buste en fonction de la puissance de l'attaque · le blocage peut se faire avec le tranchant des mains ou avec les paumes retournées vers la frappe.
	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Attaque "Revers" de Face</p>	<p>Armé du Revers Facial jambe arrière</p> <p>L'attaquant en tenue claire</p> <ul style="list-style-type: none"> · effectue un petit balancé pour amener la jambe arrière en avant · le pied se place en extension · tout le poids du corps est sur la jambe gauche qui sert de pivot · les bras restent en protection, et se place en position faciale, ou en garde à droite (rappel départ de l'action en garde à gauche).  <p>Le défenseur en tenue foncée</p> <ul style="list-style-type: none"> · maintient la position de garde du départ.

CHASSÉS OU REVERS DE FACE DE LA JAMBE ARRIÈRE

Sur Chassé Figure Parade extérieure

L'attaquant en tenue claire

- sur les coups frontaux figure
- doit maintenir son buste le plus droit possible pour éviter le déséquilibre arrière.



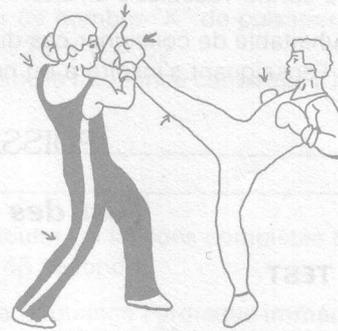
Le défenseur en tenue foncée

- reste quasiment en garde, et dévie l'attaque en tapant "l'extérieur" du pied avec son bras avant
- le buste et la tête sortent de l'axe, de la trajectoire en basculant à "l'extérieur" de la jambe de l'attaquant
- poids d'appui sur la jambe arrière.

Sur Chassé Figure Parade intérieure

Le défenseur en tenue foncée

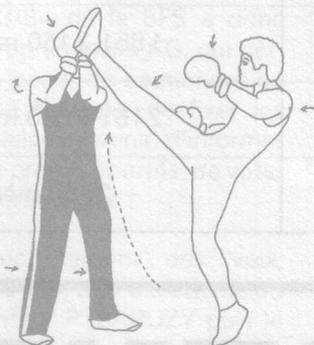
- effectue une rotation du buste et des épaules
- le bras arrière dévie l'attaque en tapant "l'intérieur" du pied
- le buste et la tête sortent de l'axe de la trajectoire en basculant à "l'intérieur" de la jambe d'attaque.
- les jambes se fléchissent
- cette parade ressemble à crochet court figure.



Sur Revers Figure Parade bloquée

L'attaquant en tenue claire

- le balancé de la jambe monte en ligne haute.



Le défenseur en tenue foncée

- effectue la même parade que précédemment les mains plus hautes pour mieux protéger le visage.

sur Revers Figure Esquive

Attaque comme précédemment.



Le défenseur en tenue foncée

- ferme sa garde (rapproche les mains du visage)
- bascule le buste vers l'arrière
- fléchi les jambes pour ne pas "casser les reins"
- pratiquement tout le poids du corps est sur la jambe arrière.