

PAGE TECHNIQUE DE BOXE FRANÇAISE

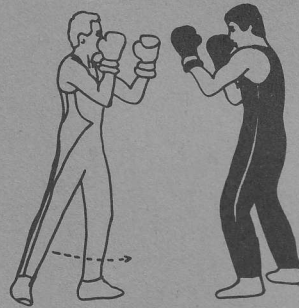
LIAISON DE 2 COUPS DE PIEDS DE LA MÊME JAMBE (p)

Enchaînement d'un Doublé Coup de Pied Bas



Attaque en coup de pied bas avec détente de la jambe de frappe et impact centré sur le tibia.

Flexion de la jambe d'appui, les bras restent en protection.



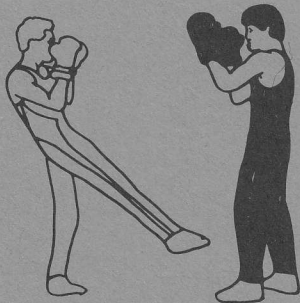
Retour de la jambe de frappe en balancé sans touché le sol.

→ Extension de la jambe d'appui.

Deuxième attaque de frappe pouvant être faite sans détente.

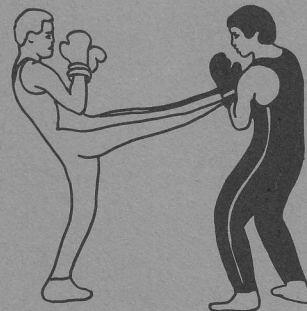
Impact au même endroit.

Attaque en Coup de Pied suivi d'un Armé tendu en Position Faciale → Rev



Les Tireurs étant en garde à gauche, la jambe droite de frappe effectue un balancé intérieur, pied en extension.

Les bras restent en protection.



Fin du balancé de la jambe de frappe en poussée extérieure (jambe tendue).

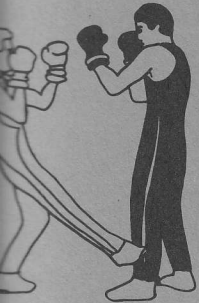
En ligne médiane : le pied d'appui est dans l'axe, le bassin est en position faciale ainsi que les épaules.

Les bras restent en protection.

Fin du balancé haute.

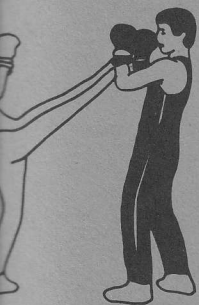
permet un travail et un gain de temps dans l'exécution)

Attaque en Coup de Pied Bas suivi d'un Armé Groupé Facial → Chassés Frontaux (Médian et haut)

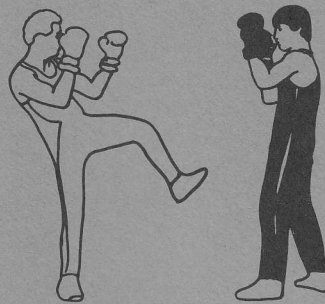


identique à la première, le pied frotte le sol pour augmenter la hauteur, les bras restent en protec-

Chassés Frontaux

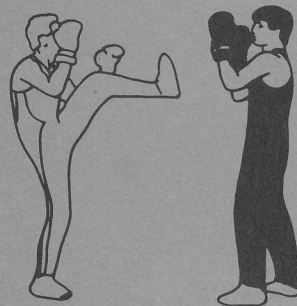


la jambe de frappe en ligne



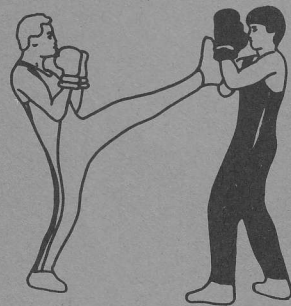
A partir de l'attaque coup de pied bas en garde à droite, l'attaquant regroupe la jambe de frappe en maintenant les épaules et les hanches face à son adversaire.

Le pied de frappe se place en flexion.

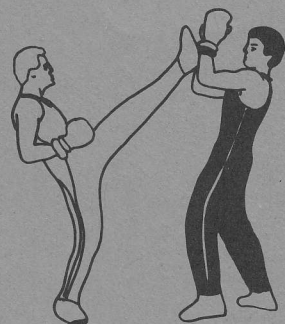


Fin du groupé facial cuisse sur la poitrine.

Le pied en flexion (pointe dirigée vers le haut).



Détente de la jambe de frappe en ligne médiane avec avancée du bassin pour augmenter la puissance sans perdre l'équilibre. Le défenseur serre les avants bras en protection.



Détente de la jambe de frappe en ligne haute.