

PAGE TECHNIQUE de BOXE FRANÇAISE

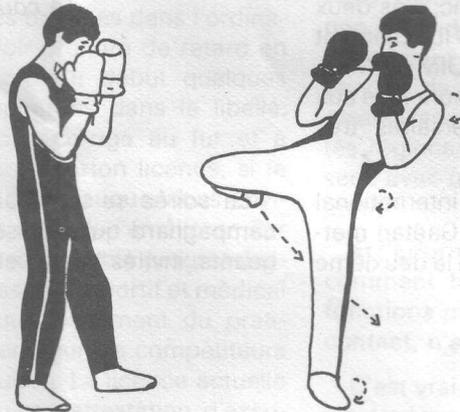
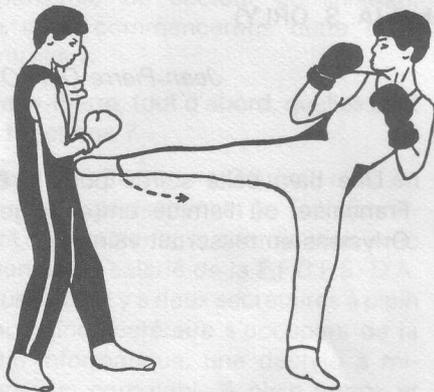
LIAISON de 2 COUPS de P

Enchaînement d'un fouetté médian

Attaque en fouetté jambe droite du tireur clair avec parade opposition du tireur foncé.

Passage par le retour armé avant qui va permettre la rotation des épaules, des hanches et du pied d'appui (gauche).

La jambe de frappe (droite) accentuant la rotation des hanches (armé coup de pied).

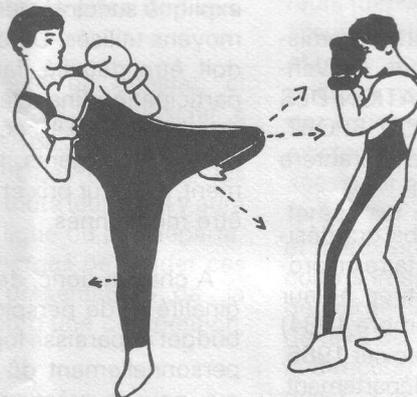
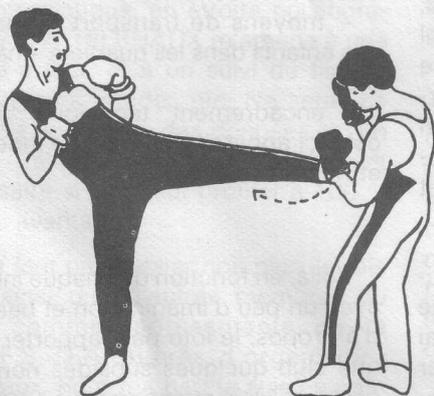


Enchaînement difficile à réaliser techniquement, car il oblige l'attaquant à ne pas se sur cet exemple l'attaquant est resté en équilibre, il est possible de poser le pied de

Enchaînement d'un fouetté médian sui

Attaque en fouetté médian jambe gauche du tireur foncé avec parade opposition du tireur clair.

Retour armé fouetté le talon se replie sur la fesse le genou reste en position médiane la jambe d'appui est tendue bas en protection.



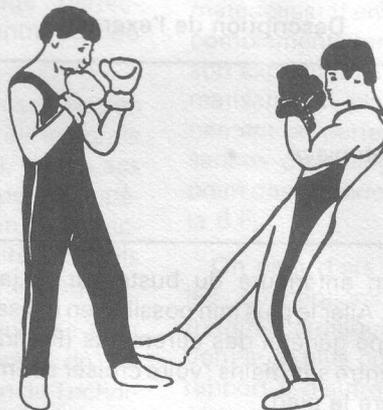
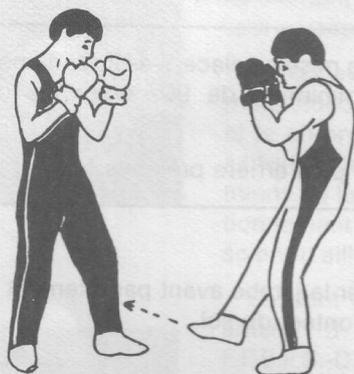
ED de la MEME JAMBE

an suivi d'un coup de pied bas

alance sur l'arrière
épaules et des
1 bas).

Balancé de la jambe de frappe vers le tibia de
l'adversaire avec légère flexion de la jambe
d'appui.

Frappe coup de pied bas.



laiser entraîner par son attaque en fouetté (balancé)

frappe au sol sur l'armé coup de pied

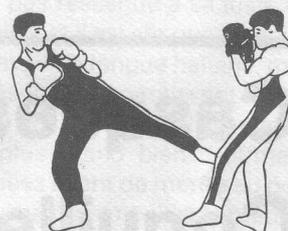
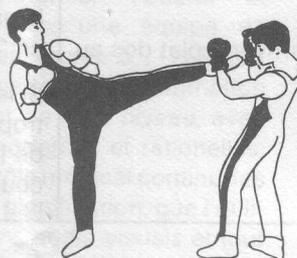
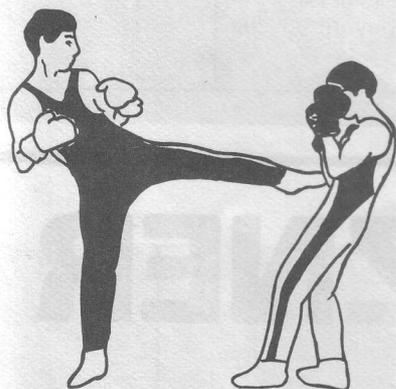
de la puissance

de la vitesse

i d'un doublé (bas - médian - figure)

Frappe en fouetté médian la jambe d'appui
reste tendue avec parade des avant bras du
tireur clair en protection poitrine

Frappe en fouetté figure avec parade
opposition du tireur clair.



Frappe en fouetté bas avec détente de la jambe
de frappe et légère flexion de la jambe d'appui.
(Impacts au genou, cuisse ou cheville).