

FICHE MEMO TECHNIQUE

LA GARDE

LA GARDE (= protection)		<p>La garde est la base de toutes les techniques en boxe. C'est la posture qui vous permettra de vous protéger efficacement tout en étant prêt à attaquer. Les poings se trouvent à hauteur du visage (au niveau du menton) et les coudes resserrés contre le buste.</p>
-----------------------------------	---	--

LES PRINCIPAUX COUPS DE POINGS

Nom du coup	Description	Zone visée	Illustration	Observations pédagogiques
LE DIRECT DU BRAS AVANT (aussi appelé jab)	Coup rapide du bras avant (bras déplié et tendu)	Visage Buste		Le direct du bras avant généralement non appuyé et rapide, permet de mesurer la distance et préparer l'attaque.
LE DIRECT DU BRAS ARRIERE (aussi appelé cross)	Coup rapide du bras arrière (bras déplié et tendu)	Visage Buste		Le direct du bras arrière est une attaque plongeante. Il est plus puissant que le direct du bras avant.
LE CROCHET DU BRAS AVANT	Crochet court du bras avant	Visage ou côté du Buste		Le crochet avant ou arrière est un coup court, semi-circulaire lancé sur rotation du bassin et rapproché de l'adversaire. (il existe également le crochet long qui est moins rapproché de l'adversaire)
LE CROCHET DU BRAS ARRIERE	Crochet court du bras arrière	Visage ou côté du Buste		L'«uppercut» est un coup de poing remontant. Il est réalisé du bras avant ou arrière en percussion de bas en haut, et exécuté le plus souvent à mi-distance avec le bras semi-fléchi.
L'UPPERCUT DU BRAS AVANT	Coup rapide du bras avant semi-fléchi et remontant	Menton plexus		
L'UPPERCUT DU BRAS ARRIERE	Coup rapide du bras arrière semi-fléchi et remontant	Menton plexus		

LES PRINCIPAUX COUPS DE PIEDS

Nom du coup	Description et zone visée	Illustration	Observations pédagogiques
LE COUP DE PIED CIRCULAIRE	Coup de pied latéral (Visage / Buste)		technique faite dans un mouvement circulaire et latéral de l'extérieur vers l'intérieur et atteint sa cible avec le dessus du pied
LE COUP DE PIED DE FACE (aussi appelé Front-kick)	Coup de pied linéaire (Visage / Buste)		Il est porté de face avec le plat du pied ou le talon par un mouvement d'extension du genou qui est armé et réarmé dans l'axe de la hanche.
LE COUP DE PIED DE CÔTE (aussi appelé side-kick)	Coup de pied en extension directe (Visage / Buste)		Il est exécuté les hanches de profil. Il combine un transfert de la hanche, avec une rotation de la cuisse et une extension du genou .
LE COUP DE PIED DE REVERS	Coup de pied circulaire inversé (Visage)		Il s'agit d'un coup de pied circulaire (inversé) en revers effectué en rotation, jambe tendue. Le coup est porté avec le talon ou le plat du pied au niveau du visage.
LE COUP DE PIED DE COTE ARRIERE RETOURNÉ (aussi appelé Back-kick)	Coup de pied en trajectoire retourné (Visage / Buste)		Exécuté de la jambe avant ou arrière avec le plat du pied ou le talon sur rotation de l'appui (pivot avec demi-tour ou rotation complète)(finition en coup de pied de coté retourné)
LE COUP DE PIED DESCENDANT (aussi appelé Coup de pied marteau)	Coup de pied retombant et vertical (visage/épaules)		Coup de pied effectué de haut en bas avec la jambe tendue descendant sur un axe vertical
LE BALAYAGE	Exécution au ras du sol (appui de l'adversaire)		Un balayage se pratique au ras du sol. Il est exécuté vers l'intérieur ou de l'extérieur. Il est de petite amplitude dans le but de déséquilibrer ou de faire tomber l'adversaire.