

CODE MORAL DE LA BOXE FRANCAISE



... Pour apprendre à s'opposer dans un cadre codifié et réglementer...

CE QUI EST FONDAMENTAL :

- Pieds chaussés
- Poings gantés
- Coups codifiés

CE QUI EST OBLIGATOIRE :

- Les coups doivent être armés et sous leur forme codifiée (Fouettés avec le bassin de profil, genoux fléchis et chassés amples avec un mouvement de piston)
- La puissance des coups doit être contrôlée en assaut (freiner le geste pour qu'à l'impact le coup arrive avec un minimum de vitesse, on doit remarquer un rebond)

CE QUI EST INTERDIT :

- Frapper derrière la tête.
- Frapper dans le triangle génital
- Frapper dans la poitrine pour les féminines
- Tirer
- Pousser
- Tenir

LES REGLES D'OR DU BOXEUR

Ne pas tenir l'autre !

Ne pas fuir !

Ne pas se jeter sur l'adversaire !

Ne pas donner des coups derrière la tête !

Pas de coups dans le dos .

Pas de coups de genoux, ni de coups de coude.

Respect de l'adversaire !!! avant, pendant et après l'assaut !

Je contrôle mes touches.

Je boxe obligatoirement avec des gants.

Les segments sont tendus à l'impact et il y a rebond.

Pas de coups de tibias, je boxe à distance !

Zones de touche interdites : les dents (à moins de porter un protège dents !!), le triangle génital et la poitrine pour les féminines.

