

LEXIQUE

<u>Arme</u>	partie du pied ou du poing qui est sollicitée sur un coup pour toucher.
<u>Cible</u>	zone corporelle visée lors d'une touche
<u>Appuis</u>	
dynamique	appui de impulsion/répulsion augmentant le principe de vitesse (force)
statique	point fixe sur lequel le tireur charge son poids du corps pour délivrer le coup
<u>Assaut</u>	rencontre où 2 tireurs se confrontent en opposition arbitrée et qui se jugé sur la technique et la précision des touches dont toute puissance est exclue
<u>Cadrage</u>	neutralisation offensive qui tend à réduire l'espace d'évolution de l'adversaire
<u>Coups de pieds</u>	
Chassé frontal	coup de pied de trajectoire rectiligne – mouvement de piston avec les hanches de face à l'impact
Chassé latéral	idem, avec les hanches de profil à l'impact
Coup de pied bas	coup de pied de trajectoire curviligne latérale – mouvement de balancé
Fouetté	coup de pied de trajectoire circulaire – mouvement de fléau avec les hanches de profil à l'impact
Revers	coup de pied de trajectoire circulaire – mouvement de balancé
<u>Coups de poings</u>	
Crochet	coup de poing de trajectoire circulaire – mouvement de balancé dans un plan latéral
Direct	coup de poing de trajectoire rectiligne – mouvement de piston dans un plan frontal
Uppercut	coup de poing donné de bas en haut dans un plan frontal
<u>Débordement</u>	déplacement de 2 appuis pour sortir de l'axe d'affrontement direct avec l'adversaire
<u>Décalage</u>	déplacement d' 1 appui pour sortir de l'axe d'affrontement direct avec l'adversaire
<u>Esquive</u>	mouvement défensif du corps permettant d'éviter un coup ; déplacement de tout ou partie du corps pour éviter d'être touché
<u>Garde</u>	forme d'organisation corporelle de base spécifique au boxeur attitude de base à partir de laquelle se construit toute action d'attaque et de défense
<u>Parade</u>	mouvement exécuté avec les membres supérieurs permettant de protéger les cibles visées ; elle peut être bloquée ou chassée
<u>Tireur / se</u>	boxeur ! boxeuse !