

Aide à l'observation

LES TOUCHES AU PIED REGLEMENTAIRES EN BOXE FRANCAISE

LES INCONTOURNABLES

La préparation est claire (pas de recherche préalable d'un appui arrière pour armer).

Reste équilibré tout au long du mouvement (CG à la verticale de l'appui à la fin du mouvement, pas de mouvement de contre-rotation).

Le segment utilisé pour la touche est toujours tendu à l'impact.

Préserve toujours sa garde lorsqu'il délivre une touche (les bras ne s'écartent jamais).

Ne s'effondre jamais (est capable de doubler sa touche ou d'arrêter son mouvement).

Capable de reprendre le déplacement dès la fin de la touche.

TABLEAU RECAPITULATIF PAR TOUCHE

	Attitude corps	Préparation	Trajectoire	Arme	Précision cible
FOUETTE	Hanches de profil Pied d'appui ouvert	Talon-fesse	Circulaire	Dessus du pied	B : Int./Ext. genoux. M : Plexus/Flancs H : Joue
REVERS LATERAL	Hanches de profil Talon au sol vers l'adversaire	Genou vers le pectoral opposé	Circulaire	Semelle	B : Ext. jambes M : Flancs H : Joue
CHASSE LATERAL	Hanches de profil Talon au sol vers l'adversaire	Genou vers le pectoral opposé	Rectiligne	Semelle	B : Quadriceps M : Plexus H : Menton
REVERS FRONTAL	Epaules et hanches de face. Pied d'appui ouvert	Jambe lancée vers l'ext.	Circulaire	Bord externe pied	B : Ext. ou Int. Jambe avant M : Flancs H : Joue
CHASSE FRONTAL	Hanches de face Pied ouvert	Retrait des épaules. Flexion cuisse/tronc	Rectiligne	Talon	B : Quadriceps M : Plexus H : Menton
COUP DE PIED BAS DE FRAPPE	Epaules et hanches de face. Pied d'appui ouvert, pointe ext.	Pied ouvert qui frotte le sol.	Rectiligne	Bord interne pied	B : Tibia
COUP DE PIED BAS DE DÉSÉQUILIBRE	Epaules et hanches de face. Pied d'appui ouvert, pointe ext.	Pied ouvert qui frotte le sol.	Circulaire	Bord interne pied	B : Talon ou Bord int. ou ext. de la jambe d'appui.