

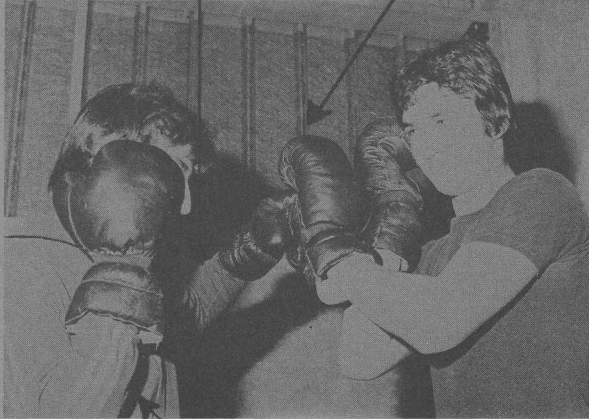
# TECHNIQUE de BASE de la BOXE

LES POINGS : L

## CROCHET du bras avant, au menton

- . bras de frappe semi-fléchi
- . main fermée en pronation
- . trajectoire semi-circulaire du poing

parade opposition  
sur le crochet



- . bras arrière en protection visage
- . coude serré au corps

Le poids du corps est sur la jambe avant

## CHROCHET du bras ar

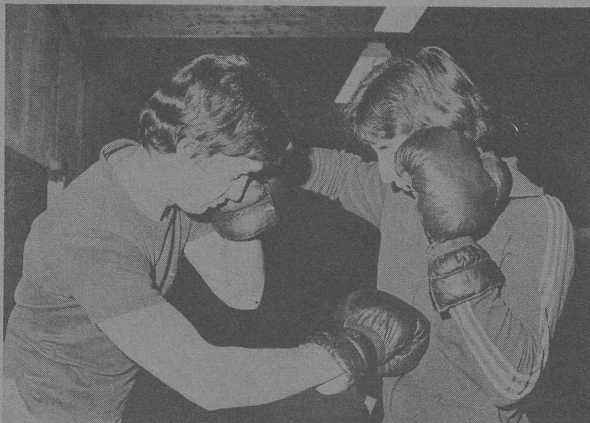
- . rotation des épaules pour accompagner
- . flexion des jambes



L'attaque au flanc est possible en fais  
par des séries de directs et crochets fi

## CROCHET du bras arrière, au plexus

Sur attaque en crochet du menton du tireur de droite, riposte en crochet au plexus  
du tireur de gauche après avoir effectué une parade extérieure haute avec le bras avant



Parade extérieure basse



Poids du corps transféré sur la jambe a  
qui va servir de pivot.

## S CROCHETS

re, au corps (flanc)

bras de frappe



bras de frappe semi-fléchi  
poing en pronation

remonter la garde de l'adversaire  
re.

### CROCHET du bras arrière, au menton

- bras de frappe semi-fléchi
- main fermée en pronation
- trajectoire semi circulaire du poing

protection de la tête  
dans l'épaule du bras  
de frappe

rotation des hanches

poussée de la jambe  
arrière avec  
fermeture du pied



parade extérieure  
du bras avant

Poids du corps sur la jambe avant

### CROCHET du bras arrière avec changement de garde

que fouetté médian



ant gauche



Pousser sur  
la jambe gauche

appui sur la  
jambe droite

Riposte au ventre en crochet  
du bras arrière et changement  
de garde