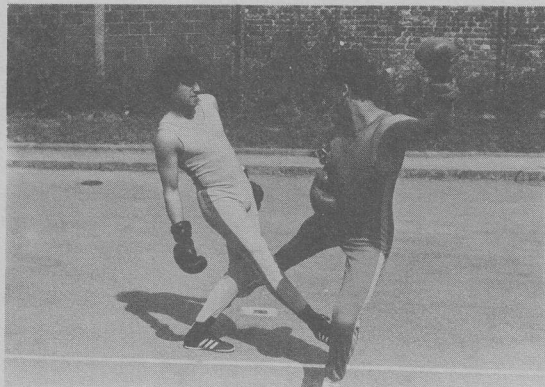


TECHNIQUE de BASE de la BOXE FRANÇAISE

Attaque : coup de pied bas

Esquive Extérieure

Riposte : FOUETTÉ BAS de la jambe arrière

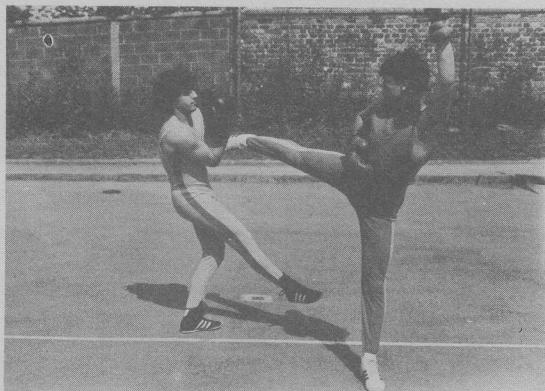


Le tireur en tenue claire attaque en coup de pied bas.

Le tireur en tenue foncée :

- esquive côté extérieur à la jambe de frappe de l'adversaire.
- l'esquive peut être sautée pour permettre une exécution plus rapide et un gain de distance.
- la riposte se fera de la jambe initialement arrière (droite photo).
- l'impact de la riposte peut être soit sur la jambe de frappe en contre soit sur la jambe d'appui du coup de pied bas.

Riposte : FOUETTÉ au CORPS de la jambe arrière

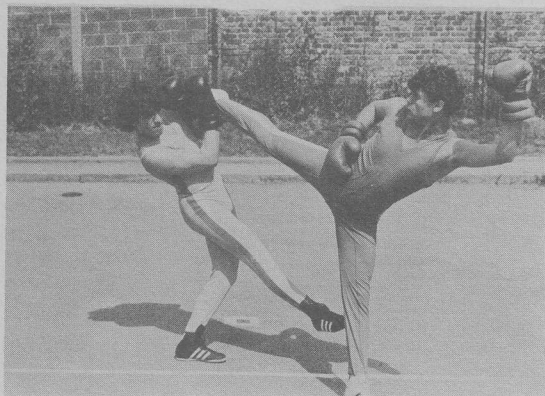


Le tireur en tenue claire attaque en coup de pied bas protection.

Le tireur en tenue foncée :

- esquive côté extérieur à la jambe de frappe de l'adversaire.
- la riposte se fera de la jambe initialement arrière.
- l'impact de la riposte touche soit le flanc opposé soit le plexus, ce qui implique un décalage suffisant.

Riposte : FOUETTÉ FIGURÉ de la jambe arrière



Le tireur en tenue claire attaque en coup de pied bas protection.

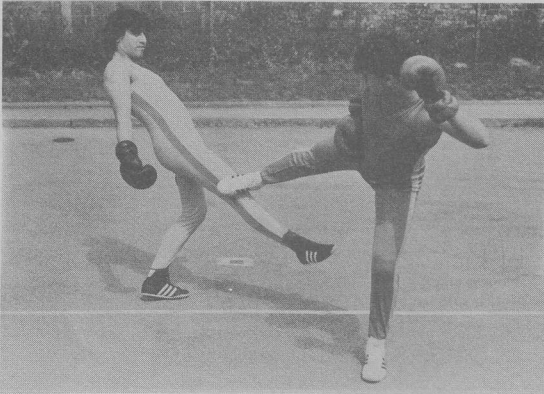
Le tireur en tenue foncée :

- esquive côté extérieur à la jambe de frappe de l'adversaire.
- la riposte se fera de la jambe initialement arrière.
- l'impact de la riposte se fait au visage, ce qui n'implique pas un décalage important.

Pour toutes ces ripostes, la vitesse d'exécution de l'esquive d'abord et de la riposte ensuite, doit se faire « c »
revenir en garde ou bien d'enchaîner une autre attaque.

Riposte : fouettés et chassés

Riposte : CHASSÉ bas de la jambe arrière



Le tireur en tenue claire attaque en coup de pied bas.

Le tireur en tenue foncée :

- esquive côté extérieur à la jambe de frappe de l'adversaire.
- l'esquive peut être sautée pour permettre une exécution plus rapide et un gain de distance.
- la riposte se fera de la jambe initialement arrière.
- l'impact de la riposte se fait sur la jambe de frappe :
 - soit sur l'extérieur du mollet
 - soit sur l'extérieur du genou
 - soit sur l'extérieur de la cuisse.

Riposte : CHASSÉ MÉDIAN de la jambe arrière

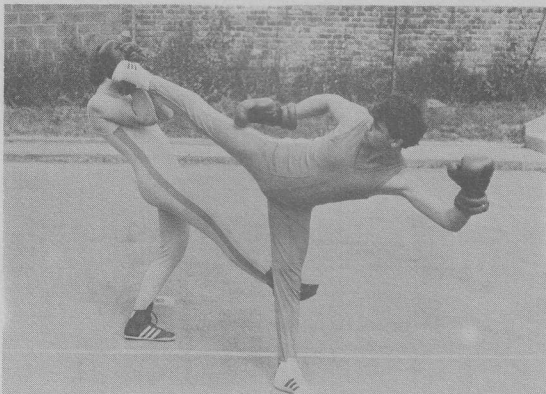


Le tireur en tenue claire attaque en coup de pied bas protection.

Le tireur en tenue foncée :

- esquive côté extérieur à la jambe de frappe de l'adversaire.
- la riposte se fera de la jambe initialement arrière.
- l'impact de la riposte peut arriver :
 - soit au flanc si le décalage est bien latéral
 - soit en poitrine si le décalage est faible latéralement et un peu en recul.

Riposte : CHASSÉ FIGURÉ de la jambe arrière



Le tireur en tenue claire attaque en coup de pied bas protection.

Le tireur en tenue foncée :

- esquive côté extérieur à la jambe de frappe de l'adversaire.
- la riposte se fera de la jambe initialement arrière.
- l'impact de la riposte se fera :
 - soit latéralement
 - soit sous le menton suivant le décalage au moment de l'esquive