

Les touches réglementaires en Boxe française



Les incontournables

- 1-La préparation est claire (pas de recherche préalable d'un appui pour armer)
- 2-Rester équilibrer tout au long du mouvement (Centre de gravité à la verticale de l'appui à la fin du mouvement)
- 3-Le segment utilisé pour la touche est toujours tendu à l'impact
- 4-Toujours préserver sa garde lorsqu'on délivre une touche
- 5-Ne jamais s'effondrer
- 6-Etre capable de reprendre le déplacement dès la fin de la touche
- 7-Salut obligatoire en début et en fin d'assaut

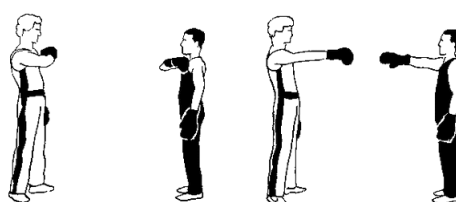


Tableau récapitulatif par touche

Indicateurs	Attitude corps	Préparation	Trajectoire	Arme	Cible
Technique Direct 	Face à l'adversaire Maintien de la garde	/	Rectiligne	Gant (intérieur de la main interdit)	Front Epaules Ventre
Coup de pied bas 	Epaules et hanches de face Pied d'appui ouvert	Pied ouvert qui frotte le sol	Rectiligne	Bord interne du pied	Tibia
Chassé frontal 	Hanches de face Pied ouvert	Retrait des épaules Flexion cuisse tronc	Rectiligne	Talon - semelle	Ventre Quadriceps
Chassé latéral 	Hanches de profil Talon au sol vers l'adversaire	Genou vers l'épaule opposée	Rectiligne	Talon - semelle	Ventre Quadriceps
Fouetté 	Hanches de profil Pied d'appui ouvert	Talon-fesse	Circulaire	Dessus du pied	Flancs Intérieur et extérieur du genou