



# LA BOXE FRANÇAISE-SAVATE



**LA GARDE**      **COUP DE PIED BAS**      **LES COUPS DE PIED**

FOUETTE JAMBE AVANT

FOUETTE JAMBE ARRIERE

CHASSE JAMBE AVANT

CHASSE JAMBE ARRIERE

BALANCE TOURNANT ARRIERE

REVERS DROIT

BALANCE JAMBE AVANT

BALANCE TOURNANT MEDIAN

REVERS TOURNANT

CHASSE FRONTAL FIGURE JAMBE AVANT

CHASSE FRONTAL MEDIAN

JAMBE ARRIERE

CHASSE CROISE

CHASSE SAUTE FIGURE

FOUETTE SAUTE FIGURE

CHASSE TOURNANT

BALAYAGE TOURNANT BAS

BALAYAGE DIRECT

BLOQUAGE SUR COUP DE PIED BAS

ESQUIVE SUR COUP DE PIED BAS

BLOQUAGE SUR FOUETTE CUISSE

ESQUIVES ET DEFENSES SUR COUPS DE PIED

BLOQUAGE EN OPPOSITION SUR REVERS FIGURE

BLOQUAGE SUR CHASSE MEDIAN

PARADE CHASSE SUR CHASSE FRONTAL

**LES COUPS DE POING ET LES DEFENSES**

DIRECT BRAS AVANT

DIRECT BRAS ARRIERE

CROCHET BRAS AVANT

CROCHET BRAS ARRIERE

UPPERCUT BRAS AVANT

UPPERCUT BRAS ARRIERE

PARADE CHASSE SUR DIRECT BRAS AVANT

PARADE CHASSE SUR DIRECT BRAS ARRIERE

PARADE CROCHET SUR CROCHET BRAS AVANT

PARADE CROCHET SUR CROCHET BRAS ARRIERE

PARADE BLOQUEE SUR UPPERCUT BRAS AVANT

PARADE BLOQUEE SUR UPPERCUT BRAS ARRIERE

PARADE BLOQUEE SUR DIRECT BRAS ARRIERE

PARADE BLOQUEE SUR DIRECT ARRIERE

ESQUIVE PARTIELLE EXTERIEURE SUR DIRECT BRAS AVANT

ESQUIVE PARTIELLE EXTERIEURE SUR DIRECT BRAS ARRIERE

ESQUIVE PARTIELLE INTERIEURE SUR DIRECT BRAS AVANT

ESQUIVE PARTIELLE INTERIEURE SUR DIRECT BRAS ARRIERE

ESQUIVE PARTIELLE INTERIEURE SUR DIRECT BRAS AVANT

ESQUIVE PARTIELLE INTERIEURE SUR DIRECT BRAS ARRIERE

ESQUIVE ROTATIVE INTERIEURE SUR DIRECT BRAS ARRIERE

BLOQUAGE EN OPPOSITION SUR DIRECT AU CORP