

SEMAINE 46

SEANCE 1



THEME :

TRAVAIL DES COUPS BASIQUES ET EN CONDITION
DIRECTS ET CHASSÉS FRONTAUX

LIEN TELECHARGEMENT :
KANGOUROU - GANT BLEU - GANT VERT

TEMPS DE LA SÉANCE DE 45 MIN À 1 H

PREALABLE



Commandement de l'arbitre

[Lien youtube](#) : *Premiers commandements de l'arbitre*

Vocabulaire

Tireur : Terme désignant un boxeur en savate boxe française (comme en escrime)

Remise : retoucher son adversaire avec exactement la même technique, le même pied, la même hauteur.

Segment : membre du corps utilisable par un tireur (poing ou pied, avant ou arrière), nous avons donc 4 segments à notre disposition.

Direct : Coup de poing rectiligne exécuté horizontalement dont la cible est touchée avec les os métacarpiens (zone de touche en bleu)

[Lien youtube](#) : *Explications Direct*

Chassé : Coup de pied rectiligne donné avec un mouvement de piston et dont la cible est touché avec le talon

[Lien youtube](#) : *Explications Chassé frontal*

Position de garde: position privilégiée du tireur lui permettant soit le déplacement soit la défense soit l'attaque ([voir impérativement la vidéo ci-dessous](#))

[Lien youtube](#) : *Position de garde*

1-2'



ÉCHAUFFEMENT



Touche épaules – Touche Genoux

[Lien youtube](#) : ***Touche épaules***

Mobilisation des articulations

[Lien youtube](#) : ***Mobilisation articulations***

2 x 2'

5'

THEME DE LA SEANCE

Travail du direct et Chassé Frontal

Sans se déplacer et en travaillant lentement sur cibles

Travail du direct avant puis direct arrière :

- Médian → on vise le plexus avec son poing
- Figure → on vise le menton avec son poing

[Lien youtube](#) : **Explications Direct**

Travail du chassé frontal avant puis arrière médian sur les 3 hauteurs de touche :

- Bas → juste au dessus du genou
- Médian → on vise l'estomac avec le talon
- Figure → on vise le menton avec le talon

[Lien youtube](#) : **Explications Chassé frontal**

10'

EXERCICES



Lien youtube : Explications Semaine 46 séance 1

A et B se déplacent. A s'immobilise et présente une cible (**direct ou chassé frontal**) à B. B touche la cible avec l'arme correspondante.

A et B se déplacent. A touche B avec un chassé frontal médian. B se protège puis remise (**même arme, même cible**).

A et B se déplacent. A touche B avec un direct médian ou figure. B se protège puis remise (**même arme, même cible**).

A et B se déplacent. A touche B avec un direct ou un chassé frontal médian. B se protège et remise (**même arme, même cible**).

A et B se déplacent. A touche B avec un direct ou un chassé frontal médian. B se protège et riposte par un direct si l'attaque est en chassé, et avec un chassé si l'attaque est un direct.

A et B se déplacent. A touche B avec un direct ou un chassé frontal médian. B se protège et riposte par un coup du segment avant si l'attaque est du segment arrière, et inversement.

Temps de travail :

2 minutes environ
pour chaque exercice

Remise :
retoucher son
adversaire avec
exactement la même
technique, le même
pied, la même hauteur

Consignes :

A : Attaquant
B : Défenseur

Toujours prêter
attention à la
position de
garde les deux
poings se font
face et restent
juste au dessus
du menton

EXERCICES



Bonus : travail des esquives latérales

[Lien youtube](#) : Esquives latérales

Bonus : travail des esquives rotatives

[Lien youtube](#) : Esquives rotatives

Temps de travail :

2 à 3 minutes environ
pour chaque exercice

Consignes :

Toujours prêter
attention à la
position de
garde les deux
poings se font
face et restent
juste au dessus
du menton