

# SEMAINE 47

# SEANCE 2



## THEME :

**TRAVAIL DES COUPS BASIQUES ET EN CONDITION**  
**REVERS LATÉRAUX ET UPPERCUTS**

**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)

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

**Uppercut**: Coup de poing circulaire exécuté verticalement dont la cible est touché avec les os métacarpiens ( zone de touche en bleu)

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

**Revers latéral** : coup de pied circulaire donné avec la semelle de la chaussure. Le pied forme une trajectoire en arc de cercle de l'intérieur vers l'extérieur (exemple : pied droit part de la gauche vers la droite).

[Lien youtube](#) : *Explications Revers latéral*

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

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

1-2'



# ÉCHAUFFEMENT



***Alterner course sur place et Jumpin Jack***

→ [Lien youtube](#) : ***Course+Jumping Jack***

***Mobilisation des articulations***

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

**2 x 2'**

**5'**

# THEME DE LA SEANCE

## Travail du revers frontal et de l'uppercut

*Sans se déplacer et en travaillant lentement sur cibles*

*Travail de l'uppercut avant puis Uppercut arrière :*

- *Médian → on vise les cotes flottantes avec son poing (métacarpes dirigées vers le haut)*
- *Figure → on vise le menton avec son poing*
- [Lien youtube](#) : **Explications Uppercut**

*Travail du revers latéral avant puis arrière ( utilisation hauteur figure)*

- [Lien youtube](#) : **Explications Revers latéral**

**10'**

# EXERCICES



## Lien youtube : Explications Semaine 47 séance 2

A et B se déplacent. A s'immobilise et présente une cible (**gant droit ou gauche sur le côté**) à B. B touche la cible avec le revers correspondant.

A et B se déplacent. A s'immobilise et présente une cible (**fouetté, revers ou uppercut**) à B. B touche la cible avec l'arme correspondante.

A et B se déplacent. A touche B avec un uppercut, un fouetté ou un revers. B se protège et remise (**même arme, même cible**).

A et B se déplacent. A touche B avec un uppercut, un fouetté ou un revers. B se protège et riposte en uppercut si l'attaque et en pied, et inversement.

A et B se déplacent. A touche B avec un uppercut, un fouetté ou un revers. B se protège et riposte avec la même arme en changeant la cible.

A et B se déplacent. A touche B avec un uppercut, un fouetté ou un revers. 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 ou poing et 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 parades sur direct

Parades bloquées

[Lien youtube](#) : Parades bloquées

Parades chassées

[Lien youtube](#) : parades chassées

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