

SEMAINE 46

SEANCE 2



THEME :

TRAVAIL DES COUPS BASIQUES ET EN CONDITION
CROCHETS ET FOUETTÉS

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.

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

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

Fouetté : Coup de pied circulaire exécuté de profil et avec lequel on touche sa cible avec le coup de pied ou la pointe du pied.

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

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



La queue du renard

→ [Lien youtube](#) : *La queue du renard*

Mobilisation des articulations

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

2 x 2'

5'

THEME DE LA SEANCE

Travail du Crochet et du fouetté

10'

Sans se déplacer et en travaillant lentement sur cibles

Travail du crochet avant puis crochet arrière :

- *Médian → on vise les cotes flottantes avec son poing (rate ou foie suivant le côté)*
- *Figure → on vise le menton avec son poing*

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

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

- *Bas → juste au dessus du genou sur le côté de la cuisse*
- *Médian → on vise les cotes flottantes avec son poing (rate ou foie suivant le côté)*
- *Figure → on vise le menton avec la pointe ou le coup de pied du pied*

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

EXERCICES



Lien youtube : Explications Semaine 46 séance 2

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

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

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

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

A et B se déplacent. A touche B avec un crochet ou un fouetté. B se protège et riposte par un crochet si l'attaque est en fouetté, et inversement.

A et B se déplacent. A touche B avec un crochet ou un fouetté. 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