

Boxe light-contact: Technique – Position du corps

La garde, ou posture de combat, représente la position initiale et finale de toute attaque ou action défensive. Elle doit être relâchée. Pour la mettre en place, il est plus simple de commencer par les membres inférieurs et de finir avec le haut du corps.

Position des jambes

L'écart entre les pieds correspond à la largeur des épaules environ. Le poids du corps est réparti équitablement sur les deux plantes de pied. Le talon du pied antérieur se trouve à hauteur des orteils du pied postérieur, les orteils pointent en direction de l'adversaire. Les genoux sont légèrement fléchis.



Source: Stefan Käser, Michael Sommer

Position du haut du corps



Les deux bras sont fléchis, les avant-bras placés verticalement devant le corps. La main dominante est près de la joue, le poing de la main «faible» se trouve à hauteur des yeux, 10 à 20 cm devant la tête. Le «revers» des poings est orienté vers l'extérieur et forme une ligne droite avec les avant-bras (voir dessin ci-contre).

La ceinture scapulaire est légèrement soulevée et ramenée vers l'avant («mettre le sac à dos»). La tête est inclinée vers l'avant et la bouche fermée.

[Technique en boxe: description détaillée](#) (pdf)

Source: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO