

Boxe light-contact: Technique – Coups

Tous les coups visent à atteindre les cibles autorisées (partie antérieure du haut du corps, de la taille au sommet du crâne) avec le poing fermé (métacarpes et phalanges des doigts).

Le boxeur doit veiller à sa propre couverture tout en engageant sa force en direction de l'adversaire. Pour cela, le poids est transféré sur la deuxième jambe, buste, hanches et talons pivotent vers l'extérieur jusqu'à ce que le menton soit protégé. L'impulsion vient de la plante des pieds, tandis que les muscles du tronc transmettent la force. Dès que le poing se rapproche de la cible, les doigts se serrent et le poignet se durcit.

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

Les directs sont des coups longue distance, les crochets s'appliquent au combat rapproché, lors des corps à corps par exemple. Chaque coup vise la tête et le haut du corps. La technique pour les frappes visant la tête se décline en trois coups principaux:

Direct

Ce type de frappe vise le menton, le nez ou le front. La trajectoire est rectiligne et horizontale, le coude du second bras reste fléchi pour protéger le ventre.

Crochet

Le crochet vise la joue de l'adversaire. La trajectoire est circulaire et va de l'extérieur vers l'intérieur, l'avant-bras est amené en position horizontale.

Uppercut

Le coup de poing remontant – plus communément appelé uppercut – vise la partie inférieure du menton adverse. La trajectoire est en forme de spirale. Les coudes restent devant le corps, les jambes et le buste se redressent simultanément pour accompagner le coup.

Source: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO