



LA BOXE FRANÇAISE-SAVATE

LES COUPS DE PIED

LA GARDE **COUP DE PIED BAS**

FOUETTE JAMBE AVANT **1-BAS** **2-MEDIAN** **3-FIGURE**

FOUETTE JAMBE ARRIERE **1-BAS** **2-MEDIAN** **3-FIGURE**

CHASSE JAMBE AVANT **1-BAS**

CHASSE JAMBE ARRIERE **1-BAS** **2-MEDIAN** **3-FIGURE**

REVERS DROIT **1-BAS** **2-MEDIAN** **3-FIGURE** **BALANCE JAMBE AVANT** **BALANCE JAMBE ARRIERE** **2-MEDIAN** **3-FIGURE**

REVERS TOURNANT **1-BAS** **2-MEDIAN** **3-FIGURE** **BALANCE TOURNANT MEDIAN** **2** **3-FIGURE**

CHASSE CROISE **CHASSE SAUTE FIGURE** **FOUETTE SAUTE FIGURE**

CHASSE TOURNANT **1-BAS** **2-MEDIAN** **3-FIGURE** **BALAYAGE TOURNANT BAS** **BALAYAGE DIRECT**

ESQUIVES ET DEFENSES SUR COUPS DE PIED

BLOCAGE SUR COUP DE PIED BAS **ESQUIVE SUR COUP DE PIED BAS** **BLOCAGE SUR FOUETTE CUISSE** **PARADE EN OPPOSITION SUR FOUETTE MEDIAN** **1** **2** **PARADE CHASSEE SUR FOUETTE MEDIAN** **BLOCAGE EN OPPOSITION SUR REVERS FIGURE** **BLOCAGE SUR CHASSE MEDIAN** **PARADE CHASSEE SUR CHASSE FRONTAL**

LES COUPS DE POING ET LES DEFENSES

DIRECT BRAS AVANT **DIRECT BRAS ARRIERE** **CROCHET BRAS AVANT** **CROCHET BRAS ARRIERE** **UPPERCUT BRAS AVANT** **UPPERCUT BRAS ARRIERE** **PARADE CHASSEE SUR DIRECT BRAS AVANT** **PARADE CHASSEE SUR DIRECT BRAS ARRIERE** **PARADE BLOQUEE SUR CROCHET BRAS AVANT** **PARADE BLOQUEE SUR CROCHET BRAS ARRIERE**

PARADE BLOQUEE SUR UPPERCUT BRAS AVANT **PARADE BLOQUEE SUR UPPERCUT BRAS ARRIERE** **PARADE BLOQUEE SUR DIRECT BRAS ARRIERE** **PARADE BLOQUEE SUR DIRECT ARRIERE** **ESQUIVE PARTIELLE EXTERIEURE SUR DIRECT BRAS AVANT** **ESQUIVE PARTIELLE EXTERIEURE SUR DIRECT BRAS ARRIERE** **ESQUIVE PARTIELLE INTERIEURE SUR DIRECT BRAS ARRIERE** **ESQUIVE PARTIELLE INTERIEURE SUR DIRECT BRAS AVANT** **ESQUIVE ROTATIVE INTERIEURE SUR DIRECT BRAS AVANT** **ESQUIVE ROTATIVE INTERIEURE SUR DIRECT BRAS ARRIERE** **BLOCAGE EN OPPOSITION SUR DIRECT AU CORP**

