

# CONNAISSANCES

## EN KICKBOXING & BOXES PIEDS-POINGS

(Documentation sur les sites du Net)

### NOTIONS GENERALES

- **Généralités** (Description, histoire et développement, technique...) - Encyclopédie Wikipedia : [http://fr.wikipedia.org/wiki/Kick\\_boxing](http://fr.wikipedia.org/wiki/Kick_boxing)
- **Glossaire** de la boxe - Encyclopédie Wikipedia : [http://fr.wikipedia.org/wiki/Glossaire\\_de\\_la\\_boxe](http://fr.wikipedia.org/wiki/Glossaire_de_la_boxe)
- **Glossaire** des sports de combat - Encyclopédie Wikipedia : [https://fr.wikipedia.org/wiki/Glossaire\\_des\\_sports\\_de\\_combat](https://fr.wikipedia.org/wiki/Glossaire_des_sports_de_combat)
- **Description** des boxes « sportives » : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Boxe>
- **Description** des « boxes pieds-poings » : [http://fr.wikipedia.org/wiki/Boxe\\_pieds-poings](http://fr.wikipedia.org/wiki/Boxe_pieds-poings)
- **Historique** du kickboxing : [http://sports-sante.blog4ever.com/blog/lire-article-418897-1809766-le\\_kick\\_boxing.html](http://sports-sante.blog4ever.com/blog/lire-article-418897-1809766-le_kick_boxing.html)
- Origines du kickboxing : [http://www.kbcc57.com/rubrique/id\\_rl/1014-origine-du-kick-boxing/](http://www.kbcc57.com/rubrique/id_rl/1014-origine-du-kick-boxing/)

### TECHNIQUES DE SPORTS DE COMBAT

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Cat%C3%A9gorie:Technique\\_de\\_combat](https://fr.wikipedia.org/wiki/Cat%C3%A9gorie:Technique_de_combat)

- **Techniques de frappe :**
  - ⌘ Gestuelle d'attaque :
  - . Coups de poing - [http://fr.wikipedia.org/wiki/Cat%C3%A9gorie:Coup\\_de\\_poing](http://fr.wikipedia.org/wiki/Cat%C3%A9gorie:Coup_de_poing)
  - . Coups de pied - [http://fr.wikipedia.org/wiki/Cat%C3%A9gorie:Coup\\_de\\_pied](http://fr.wikipedia.org/wiki/Cat%C3%A9gorie:Coup_de_pied)
  - . Coups de genou – [http://fr.wikipedia.org/wiki/Coup\\_de\\_genou](http://fr.wikipedia.org/wiki/Coup_de_genou)
  - . Coups de coude – [http://fr.wikipedia.org/wiki/Coup\\_de\\_coude](http://fr.wikipedia.org/wiki/Coup_de_coude)
- **Techniques de déséquilibre :**  
[http://fr.wikipedia.org/wiki/Cat%C3%A9gorie:Technique\\_de\\_projection](http://fr.wikipedia.org/wiki/Cat%C3%A9gorie:Technique_de_projection)
  - . Balayage – [https://fr.wikipedia.org/wiki/Balayage\\_\(sport\\_de\\_combat\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Balayage_(sport_de_combat))
  - . Projection - [https://fr.wikipedia.org/wiki/Projection\\_\(combat\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Projection_(combat))
- **Techniques de défense :**  
[http://fr.wikipedia.org/wiki/Cat%C3%A9gorie:Technique\\_de\\_d%C3%A9fense](http://fr.wikipedia.org/wiki/Cat%C3%A9gorie:Technique_de_d%C3%A9fense)
- **Gestion du combat :** [http://fr.wikipedia.org/wiki/Cat%C3%A9gorie:Gestion\\_du\\_combat](http://fr.wikipedia.org/wiki/Cat%C3%A9gorie:Gestion_du_combat)
- **Stratégie et tactique de combat :**  
[http://fr.wikipedia.org/wiki/Cat%C3%A9gorie:Strat%C3%A9gie\\_de\\_combat](http://fr.wikipedia.org/wiki/Cat%C3%A9gorie:Strat%C3%A9gie_de_combat)