

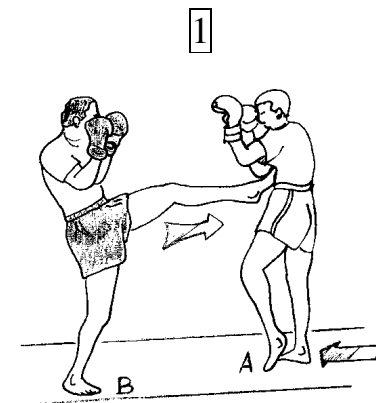
LES 3 POSITIONS DE HANCHE EN BOXE PIEDS-POINGS

Extrait des documents de formation d'entraîneur - Ligue de Picardie - Alain Delmas, 1981

On recense trois principaux **placements de hanches** dans l'exécution des *coups de pied*. Il en est de même pour la délivrance des *coups de genou* – et également dans la réalisation de certaines *techniques de bras* (coups de poings et de coudes).

1^{er} placement : le bassin est de 3/4 de face

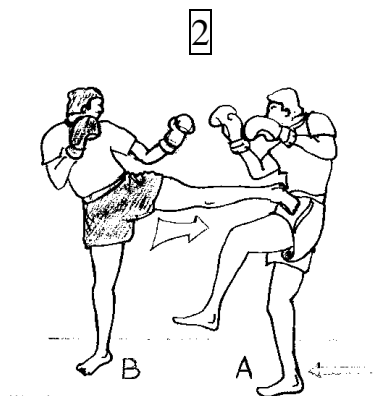
Lors de l'exécution du coup de pied, les hanches sont relativement de face par rapport à l'adversaire. C'est le cas pour le coup direct (*front-kick*), en bâton (*stick-kick* : *crescent-kick* et *hammer-kick*), semi-circulaire (*diagonal-kick* ou *45° roundhouse-kick*), du balayage dit « à la cuillère » et du balayage dit « pistonné » — Fig.1 : ici un coup de pied direct de forme pistonnée (*front-kick* de forme « pistonné » ou *push-kick*).



B stoppe l'avancée adverse à l'aide d'un coup de pied direct de forme pistonnée. Les hanches sont relativement de face à l'impact.

2^{ème} placement : le bassin est de profil

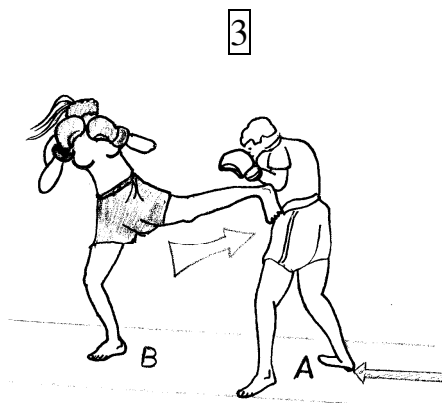
Lors de l'exécution du coup de pied, les hanches sont relativement de profil par rapport à l'adversaire. C'est le cas pour le coup de côté de forme directe (*side-kick*), crocheté dans le plan horizontal (*hook-kick* : *reverse-kick* et du balayage dit crocheté), circulaire dans le plan horizontal (*roundhouse-kick* et du balayage dit « à la louche ») — Fig.2 : ici un coup de pied de côté de forme « pistonné » ou *side-kick*).



B porte un coup de côté de contre de forme « pistonnée » à l'occasion du développement de l'attaque adverse. Les hanches sont relativement de profil à l'impact.

3^{ème} placement : le bassin est de 3/4 de dos

Lors de l'exécution du coup de pied, les hanches sont relativement de dos par rapport à l'adversaire. C'est le cas pour le coup arrière (*back-kick*) — Fig.3 : ici un coup de pied arrière de forme pistonnée.



B porte un coup arrière de forme « pistonnée » à l'occasion de l'avancée adverse. Les hanches sont relativement de dos à l'impact.

Texte et illustrations, Alain DELMAS, 2005