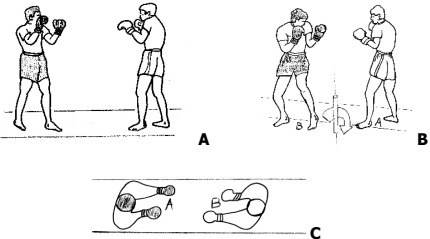
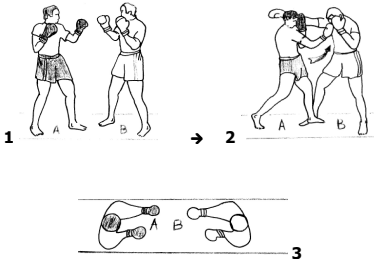

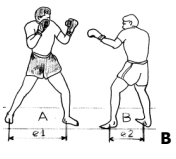























ATTITUDES D'ATTENTE & PROTECTION


















GUARD & BOXING STYLES (GB) – KAT-MUAY (THAI)

<p>GARDES IDENTIQUES</p>		<p>Gardes identiques : désigne la situation où les combattants ont le même pied en l'avant.</p> <p>A – [A] et [B] sont tous deux en garde de trois-quarts de face. B – [B] est en garde de profil et son opposant en garde de trois-quarts de face. C – Garde identique de bras (en vue de dessus)</p>		
<p>GARDES CONTRAIRES</p>		<p>Gardes contraires : désigne la situation où les combattants n'ont pas le même pied en avant.</p> <p>Cette situation engendre une reconsidération des constantes et de leur paramétrage (cible à viser, distance de cible, déplacement offensif et défensif, etc.) et du système offensif et défensif (conduite et stratégies).</p> <p>1 – [A] et [B] en gardes opposées 2 – [A] contre son opposant à l'aide d'un coup remontant lors d'une attaque en coup direct 3 – Garde contraire de bras (en vue de dessus)</p>		
<p>EMPÂTEMENT</p>			<p>Empâtement : écart entre les deux pieds.</p> <p>A – Ecart entre les deux appuis B – [A] dispose d'un empâtement supérieur à son opposant.</p>	
<p>ORIENTATION DU CORPS</p>				
<p>ATTITUDE TROIS-QUARTS DE FACE</p>				<p>Attitude de face (tronc trois-quarts de face) :</p> <p>A – Attitude droite et garde rentrée B – Attitude droite et garde mi-avancée et mi-rentrée C – Attitude droite et garde deux poings avancés</p>
<p>ATTITUDE DE PROFIL</p>				<p>Attitude de côté (bassin de trois-quarts de face et tronc de profil), ici en garde mi-haute mi-basse :</p> <p>1 – Vue de face 2 – Vue de profil 3 – Vue de dos</p>
<p>ATTITUDE TROIS-QUARTS DE DOS</p>			<p>Attitude de dos (tronc trois-quarts de dos) :</p> <p>A – En garde haute poids sur jambe arrière B – En garde mi-haute mi-basse en attitude droite (50 % du poids sur chaque appui)</p>	

HAUTEUR & PLACEMENT DES POINGS

GARDE HAUTE

<p>GARDE RENTRÉE</p> <p>CROUCH, PEEK A BOO & CROSS ARMED (GB)</p>	 <p style="text-align: center;">A</p>	 <p style="text-align: center;">B</p>	 <p style="text-align: center;">C</p>	<p>Gants à hauteur du visage et rentrés dite « garde menton ».</p> <p>A – Attitude droite et paumes des gants face à face</p> <p>B – Attitude enroulée et paumes des gants face à face</p> <p>C – Attitude droite et paumes des gants vers l'avant, permettant un blocage des coups</p> <p>D – Attitude poings hauts et avant-bras plaqués au buste</p> <p>E – Attitude de garde horizontale ou légèrement oblique dite « garde inversée » pour bloquer les coups de poing directs</p>
<p>GARDE DE PROTECTION</p>	 <p style="text-align: center;">D</p>		 <p style="text-align: center;">E</p>	<p>Poings à hauteur du visage et les deux poings avancés dite « garde avancée ». ici les paumes des gants vers l'avant permettant de contrôler les bras adverses.</p> <p>1 – Vue de face</p> <p>2 – Vue de profil</p>
<p>GARDE AVANCÉE</p>	 <p style="text-align: center;">1</p>		 <p style="text-align: center;">2</p>	<p>Attitude alternative : un bras avancé et un bras près du corps. Il existe deux configurations principales du bras avant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un poing légèrement avancé - Un poing très avancé, dite « garde en pointe »
<p>GARDE MI-RENTRÉE MI-AVANCÉE</p> <p>MIXED GUARD (GB)</p>	 <p style="text-align: center;">A</p>	 <p style="text-align: center;">B</p>	<p>Un poing légèrement en avant</p> <p>A – Attitude droite</p> <p>B – Attitude enroulée</p>	<p>Un poing largement en avant</p> <p>C – Attitude droite</p> <p>D – Attitude avec poids principal sur jambe arrière</p>
<p>GARDE À HAUTEUR MOYENNE</p>				
<p>GARDE RENTRÉE</p>	 <p style="text-align: center;">A</p>	 <p style="text-align: center;">B</p>		<p>Attitude dont les poings sont en ligne moyenne (niveau du tronc)</p> <p>A – Attitude vers l'arrière garde deux poings rentrés</p> <p>B – Attitude droite et garde deux poings rentrés</p> <p>C – Garde un poing avancé et un poing rentré</p>
<p>GARDE AVANCÉE</p>	 <p style="text-align: center;">C</p>			
<p>GARDE BASSE</p>				
<p>GARDE BASSE</p> <p>LOW GUARD & CRAB (GB)</p>			<p>Attitude dont les poings sont en ligne basse (sous la taille)</p>	

GARDE MI-HAUTE MI-BASSE	 A	 B	<p>Attitude alternative (mixte), un bras en bas (gant sur la cuisse) et un bras près du corps.</p> <p>A – Garde de trois quarts de dos</p> <p>B – Garde de profil en appui principal jambe arrière</p> <p>C – Garde de profil en charge répartie sur les deux appuis :</p> <p>C1 – Vue de face</p> <p>C2 – Vue de profil</p>	
	 C1	 C2		
RÉPARTITION DU POIDS SUR LES APPUIS - UPRIGHT STANCE (GB)				
CHARGE RÉPARTIE ÉQUITABLEMENT	 A	 B	<p>Attitude dont la charge est également répartie sur les appuis. On parle d'approximativement 50 % du poids sur chacun des appuis.</p> <p>A – Attitude de profil et garde mi-haute mi-basse</p> <p>B – Attitude de trois quarts de face et en garde haute</p>	
CHARGE PRINCIPALE SUR JAMBE AVANT	 A	 B	<p>Attitude dont la charge maximale est sur l'appui avant. Ici deux gardes trois quarts de face :</p> <p>A – Garde deux poings rentrés</p> <p>B – Garde un poing avancé et un poing rentré</p>	
CHARGE PRINCIPALE SUR JAMBE ARRIÈRE	 A	 B	 C	<p>Attitude dont la charge principale est sur l'appui arrière.</p> <p>A – Garde trois quarts de dos</p> <p>B – Garde de profil</p> <p>C – Garde trois quarts de face avec une charge sur jambe avant très allégée permettant une disponibilité pour le travail rapide de techniques de jambe</p>
ATTITUDE & FORME DE CORPS				
ATTITUDE ENROULÉE	 A	 B	 C	<p>Attitude enroulée : forme de corps dont le tronc est enroulé. Ici une attitude trois quarts de face :</p> <p>A – Attitude avec une charge principale sur jambe avant</p> <p>B – Attitude avec une charge équitablement répartie sur les appuis</p> <p>C – Attitude avec une charge principale sur jambe arrière</p>
ATTITUDE DROITE	 A	 B	 C	<p>Attitude verticale : forme de corps dont le tronc est droit ou peu enroulé</p> <p>A – Garde trois quarts de face avec une charge principale sur jambe arrière</p> <p>B – Garde trois quarts de face avec une charge identique sur les deux appuis</p> <p>C – Garde trois quarts de face avec une charge principale sur jambe avant</p>