

- DÉFENSE PASSIVE -

PARADE – PARRYING (GB)

A - PROTECTION DES CIBLES

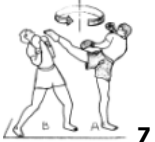
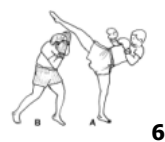
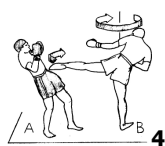
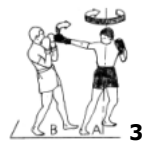
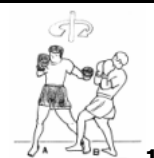
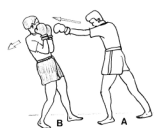
PROTECTING (GB)

A.1 - PROTECTION DE LA CIBLE EN DÉFENSE :

. COUVERTURE EN SITUATION D'ESQUIVE – EVASION (GB)

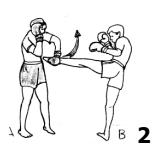
. OU COUVERTURE EN SITUATION DE DÉVIATION – DEFLEXION (GB)

« Se couvrir et esquiver »



MODE DE DÉFENSE
SECONDAIRE :
"COUVERTURE"
PRÉVENTIVE
SIMULTANÉMENT
À LA
DÉFENSE
PRINCIPALE

« Se couvrir et dévier »



COUVERTURE DE LA CIBLE EN COMPLÉMENT DE LA DÉFENSE PRINCIPALE : Geste de **prévention** réalisé conjointement à un mode défensif, ici notamment esquive ou la déviation. La couverture est destinée à protéger la cible visée en cas de défaillance du mode défensif en cours. Elle consiste à interposer une partie de l'équipement ou une zone corporelle contre la cible visée.

EN SITUATION D'ESQUIVE DU COUP

Couverture des cibles frontales :

1 – [A] porte un coup de poing direct sur l'avant du visage (Jab), [B] effectue un retrait en arrière du buste et se protège simultanément avec les gants de boxe et les avant-bras

2 – [A] porte un coup de poing remontant sur l'avant du visage (Uppercut), [B] effectue un retrait en arrière du buste et se protège simultanément avec les gants de boxe et les avant-bras

3 – [B] porte un coup de genou semi-circulaire et remontant sur le flanc (Diagonal-knee), [A] effectue un retrait latéral de buste en se protégeant simultanément avec l'avant-bras et le gant puis saisie la jambe

4 et 5 – [A] porte un coup de pied direct sur l'avant du visage (Frontkick), [B] effectue un retrait du buste (4/ retrait latéral avec rotation, 5/ retrait en arrière) en se protégeant simultanément avec les gants de boxe et les avant-bras

EN SITUATION D'ESQUIVE DU COUP

Couverture des cibles latérales :

1 et 2 – [A] porte un coup de poing circulaire sur le côté du visage (Hook-punch), [B] effectue un retrait du buste (4/ retrait arrière, 5/ retrait latéral avec rotation) et se protège simultanément avec le gant de boxe et l'avant-bras

3 – [A] porte un coup de poing circulaire inversé et retourné sur le côté du visage (Spinning back-fist), [B] effectue un retrait en arrière du buste et se protège simultanément avec les gants de boxe et les avant-bras

4 – [B] porte un coup de pied circulaire inversé sur le flanc (Reverse-kick), [A] effectue un retrait en arrière du buste et se protège simultanément avec les gants de boxe et les avant-bras

5 – [A] porte un coup de pied circulaire sur le flanc (Middle-kick), [B] effectue un pas de rassemblement en arrière et se protège simultanément avec les gants de boxe et les avant-bras

6 et 7 – [A] porte un coup de pied circulaire sur le côté du visage (High-kick), [B] effectue un retrait (6/ retrait en dessous (abaissement), 7/ retrait en arrière) et se protège simultanément avec les gants de boxe et les avant-bras

EN SITUATION DE DÉVIATION DE L'ARME

Couverture des cibles latérales :

1 – [A] porte un coup de poing direct sur l'avant du visage (Cross), B effectue un pas de côté en détournant l'attaque et se protège simultanément avec le second gant de boxe et l'avant-bras

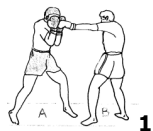
2 – [B] porte un coup de pied circulaire sur le flanc (Middle-kick), [A] effectue un petit pas de retrait en détournant l'attaque adverse et se protège simultanément avec le second gant de boxe et l'avant-bras

3 – [B] porte coup de genou direct sur l'avant du tronc (Straight knee-thrust), [A] effectue un pas de retrait en détournant l'attaque et se protège simultanément avec les gants de boxe et les avant-bras

A.2 - PROTECTION DE LA CIBLE EN DÉFENSE : . COUVERTURE DE TYPE PLASTRON DE PROTECTION SANS ABSORPTION DU CHOC – COVERING (GB)

« Se couvrir et encaisser le coup »

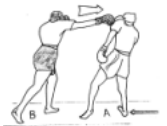
**MODE DE DÉFENSE PRINCIPAL :
 "COUVERTURE"
 DE TYPE PLASTRON
 SANS UNE ABSORPTION
 DU CHOC**



1



2



3



4



5



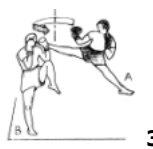
6



1



2



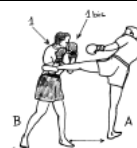
3



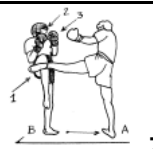
4



5



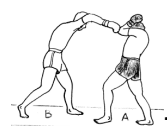
6



7



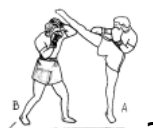
8



1



2



3



4

COUVERTURE DE LA CIBLE EN DÉFENSE SANS ABSORPTION : Geste de **protection** réalisé le plus souvent **dans l'urgence** destiné à protéger la cible visée en interposant une partie de l'équipement ou une zone corporelle disponible (ici sans accompagnement dans le sens du coup afin d'amortir le choc)

Couverture des cibles frontales :

1 et 2 – [B] porte coup de poing direct sur l'avant du visage (1/ Jab, 2/ Jumping-punch), [A] se protège avec les gants de boxe
3 – [B] porte un coup de poing direct sur l'avant du visage (Cross), [A] se protège avec l'épaule et le gant de boxe du bras arrière
4 – [A] porte un coup de poing direct sur l'avant du tronc (Jab), [B] se protège avec les manchettes des gants et les avant-bras
5 – [A] porte un coup de pied de côté et sauté sur l'avant du tronc (Jumping side-kick), [B] se protège avec les gants et les avant-bras
6 – [B] porte un coup de pied arrière retourné et sauté sur l'avant du tronc (Jumping back-kick), [A] se protège avec les gants et les avant-bras

Couverture des cibles latérales :

1 – [B] porte un coup de poing circulaire sur le côté du visage (Hook-punch), [A] se protège avec le gant de boxe, l'épaule, le bras et l'avant-bras
2 – [B] porte un coup de pied circulaire sur le côté du visage (High-kick), [A] se protège avec le gant de boxe, l'épaule, le bras et l'avant-bras
3 – [A] porte un coup de pied circulaire et sauté sur le côté du visage (Jumping roundhouse-kick), [B] se protège avec le gant de boxe, l'épaule, le bras et l'avant-bras
4 – [A] porte un coup de pied circulaire inversé sur le côté du visage (Reverse roundhouse-kick), [B] se protège avec l'épaule et le gant de boxe du bras opposé
5 – [A] porte un coup de pied circulaire sur le côté du visage (High-kick), [B] se protège avec les manchettes des gants
6 – [A] porte un coup de pied circulaire sur le flanc (Middle-kick), [B] se protège avec les manchettes des gants et les avant-bras
7 – [A] porte un coup circulaire sur le flanc (Middle-kick), [B] se protège avec le genou et le tibia
8 – [B] porte un coup de pied circulaire sur la cuisse (Low-kick), [A] se protège avec le genou et le tibia

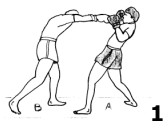
Couverture des cibles supérieures : Protection dite « en toit de la maison »

1 – [B] porte un coup de poing frontal descendant sur le front (Overcut), [A] se protège avec les deux gants de boxe et les avant-bras
2 – [A] porte un coup de poing semi-circulaire descendant sur la tempe (Half-swing), [B] se protège avec les deux gants de boxe et les avant-bras
3 – [A] porte un coup de pied circulaire et descendant sur la tempe (High-kick), [B] se protège avec les deux gants de boxe et l'avant-bras
4 – [A] porte un coup de pied dit en marteau sur le front (Axe-kick), [B] se protège avec les deux gants de boxe et les avant-bras

A.3 - PROTECTION DE LA CIBLE EN DÉFENSE : COUVERTURE DE TYPE PLASTRON DE PROTECTION AVEC ABSORPTION DU CHOC – COVERING (GB)

« Se couvrir et amortir »

**MODE DE DÉFENSE
PRINCIPAL :
"COUVERTURE"
DE TYPE
PLASTRON
AVEC UNE
ABSORPTION
DU CHOC**



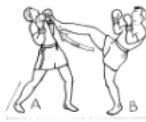
1



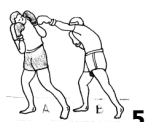
2



3



4



5



1



2



3



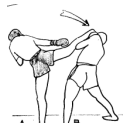
4



5



1



2



3

COUVERTURE DE LA CIBLE EN DÉFENSE SANS ABSORPTION : *Geste de protection réalisé avec ou sans anticipation destiné à protéger la cible visée en interposant une partie de l'équipement ou corporelle disponible et conjointement un accompagnement du choc dans le sens du coup afin d'en amoindrir l'effet - nommée « protection avec absorption du choc »*

Couverture des cibles frontales :

1 et 2 – [B] porte un coup de poing direct sur l'avant du visage (Cross), [A] se protège avec les gants de boxe et les avant-bras et conjointement accompagne le choc par un retrait du buste (1/ en arrière, 2/ en arrière avec une rotation du tronc)

3 – [A] porte un coup de poing direct et sauté sur la face avant du visage (Jumping-punch), [B] se protège avec les gants de boxe et les avant-bras et conjointement accompagne le choc par un retrait du buste en arrière

4 – [B] porte un coup de pied direct sur l'avant du visage (Front-kick), [A] se protège avec les gants de boxe et les avant-bras et conjointement accompagne le choc par un retrait du buste en arrière

5 – [B] porte un coup de poing direct sur l'avant du visage (Cross), [A] se protège avec le gant de boxe, l'épaule et le bras et conjointement accompagne le choc par un retrait du buste en arrière avec une rotation du tronc

Couverture des cibles latérales :

1 – [A] porte un coup de pied circulaire sur le côté du visage (High-kick), [B] se protège avec le gant de boxe, l'épaule et les avant-bras et conjointement accompagne le choc par un retrait du buste latéral avec une rotation du tronc (désaxage avec absorption)

2 – [B] porte un coup de pied circulaire inversé sur le côté du visage (Reverse-kick), [A] se protège avec le gant de boxe, l'épaule et les avant-bras et conjointement accompagne le choc par un retrait du buste latéral avec une rotation du tronc (Désaxage* avec absorption)

3 – [A] porte un coup de pied circulaire sur le côté du visage (High-kick), [B] se protège avec l'épaule et le gant de boxe opposé et conjointement accompagne le choc par un retrait du buste latéral par inclinaison du tronc (désaxage avec absorption)

4 – [A] porte un coup de pied circulaire sur le côté du mollet (Low-kick), [B] se protège avec le genou et le tibia et conjointement accompagne le choc par un retrait arrière et le haut de la jambe (dit « en aile de pigeon »)

5 – [A] porte un coup de pied circulaire sur le côté de la cuisse (Low-kick), [B] se protège avec le genou et le tibia et conjointement accompagne le choc par un retrait arrière de la jambe

Couverture des cibles supérieures : Protection dite « en toit de la maison »

1 – [A] porte un coup de poing circulaire descendant sur la tempe (Overcut), [B] se protège avec le gant de boxe, l'épaule, le bras et conjointement accompagne le choc par un retrait du buste en arrière avec une rotation du tronc

2 – [A] porte un coup de pied circulaire et retombant dit « en feuille morte » sur la tempe (High-kick), [B] se protège avec le gant de boxe, l'épaule, le bras et l'avant-bras et conjointement accompagne le choc par un retrait du buste en arrière avec une rotation du tronc

3 – [B] porte un coup de pied circulaire à l'envers et retombant dit « en crochet » (Reverse-kick) sur la tempe, [A] se protège avec les gants de boxe, et les avant-bras et conjointement accompagne le choc par un retrait du buste en arrière

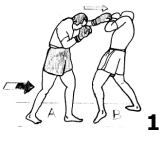
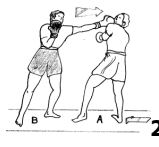

A.4 - PROTECTION DE LA CIBLE EN ATTAQUE :

COUVERTURE EN SITUATION D'ATTAQUE PERSONNELLE

OU D'ATTAQUE PERSONNELLE DANS L'ATTAQUE ADVERSE

« Se couvrir et attaquer »

MODE DE DÉFENSE PRINCIPAL :
"COUVERTURE"
DES CIBLES PERSONNELLES
DANS UNE ACTION OFFENSIVE

			<p>COUVERTURE EN SITUATION OFFENSIVE : <i>Geste de prévention réalisé dans l'attaque personnelle. Il est destiné à protéger des cibles potentiellement attaquables par l'opposant en interposant une partie de l'équipement ou une zone corporelle disponible.</i></p> <p>Couverture en situation d'attaque personnelle :</p> <p>1 et 2 – [A] porte un coup de poing direct sur l'avant du visage (Jab), et simultanément se protège le visage avec le second gant de boxe et le tronc avec le second bras</p> <p>3 – [A] porte un coup de poing circulaire sur le côté du visage (Hook-punch), et simultanément se protège le visage avec le second gant de boxe et le tronc avec le second bras</p> <p>4 – [A] porte un coup de poing remontant sur la face avant du visage (Uppercut), et simultanément se protège le visage avec le second gant de boxe et le tronc avec le second bras</p> <p>5 – [A] porte un coup de poing descendant sur le front (Overcut), et simultanément se protège le visage avec le second gant de boxe et le tronc avec le second bras</p> <p>6 – [A] porte un coup de coude direct l'avant du visage (Straight elbow-thrust) et simultanément se protège la face avec le second gant de boxe et le tronc avec le second bras</p> <p>7 et 8 – [B] porte un coup de pied direct sur le bas du tronc (Snap-kick, 2/ Push-kick), et simultanément se protège le visage avec les gants de boxe et le tronc avec les avant-bras</p> <p>9 – [B] porte un coup de pied de côté sur le bas du tronc (Side-kick), et simultanément se protège le visage avec les gants de boxe et le tronc avec les avant-bras</p> <p>10 à 12 – [A] porte un coup de pied circulaire (10/ sur le côté de la cuisse, 11/ sur le flanc et 12/ sur le côté du visage), et simultanément se protège le visage avec les gants de boxe et le tronc avec les avant-bras</p> <p>13 – [B] porte un coup de pied circulaire dit « en croissant » sur le côté du visage (Crescent-kick outside-inside), et simultanément se protège le visage avec les gants de boxe et le tronc avec les avant-bras</p> <p>14 – [B] porte un coup de pied de balayage de type circulaire en bas de la jambe (Roundhouse-sweep), et simultanément se protège le visage avec les gants de boxe et le tronc avec les avant-bras</p> <p>15 – [A] porte un coup de pied balancé de balayage de type balancé en bas de la jambe (Stick-sweep), et simultanément se protège le visage avec les gants de boxe et le tronc avec les avant-bras</p> <p>Couverture en situation d'« attaque dans l'attaque adverse » :</p> <p>Attaque personnelle dans l'attaque adverse et notamment ici une protection simultanée du visage avec le second gant de boxe ainsi qu'une protection du tronc avec le second bras</p> <p>1 – lors d'un coup de poing direct sur l'avant du visage (Cross), [B] porte un coup de poing direct sur le tronc (Jab) avec un retrait par-dessous le bras adverse (Abaissement*)</p> <p>2 – lors d'un coup de poing direct sur l'avant du visage (Jab), [B] porte un coup de poing direct sur le côté du visage (Hook-punch) avec un retrait latéral par indinaison du tronc (Désaxage*)</p> <p>3 – lors d'un coup de poing direct sur l'avant du visage (Jab), [A] porte un coup de poing remontant sur la face (Uppercut) avec un retrait latéral par indinaison du tronc (Désaxage)</p> <p>4 – lors d'un coup de pied circulaire en ligne basse (Low-kick), [A] porte un coup de pied direct sur le bas du tronc (Front-kick) qui neutralise l'attaque adverse</p> <p>5 – lors d'un coup de poing direct sur l'avant du visage (Jab), [A] porte un coup de pied arrière et retourné (Spinning back-kick) au niveau du tronc</p> <p>6 – lors d'un coup de pied circulaire sur le côté de la face (High-kick), [B] porte un coup de pied circulaire (Low-kick) sur la cuisse</p>
