

Boxe Américaine

(CSL de Bons-en-Chablais)



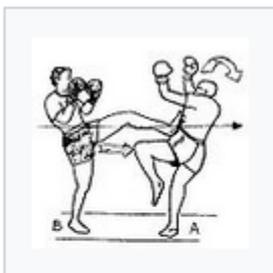
Techniques de pied.

Coups de pied usuels

- **Front-kick** : Coup de pied direct de forme rectiligne ou circulaire. Il est de forme « pistonnée », *push-kick* (pushing-kick) ou de forme « fouettée », *front snap-kick*.
- **Side-kick** : Coup de pied de côté.
- **Semicircular-kick** : Coup de pied en diagonale ou "diagonal-kick" ou "forty-five degree roundhouse-kick".
- **Roundhouse-kick** : Coup de pied circulaire. Deux hauteurs de frappe : coup de pied médian (*middle-kick*) et coup de pied haut (*high-kick*) ;
- **Reverse-kick** : Coup de pied circulaire inversé ou crocheté ("hook-kick").
- **Back-kick** : Coup de pied en arrière.
- **Sweeping** (ou *footsweep* en anglais) : Coup de pied de balayage.

N.B. : Usuellement, les **coups de pied circulaires** (*roundhouse-kick*) portent les noms suivants :

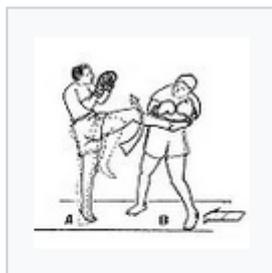
- *Middle-kick* : Coup en ligne moyenne (sur le tronc et les bras)
- *High-kick* : Coup en ligne haute (niveau de la tête).
- *Low-kick* : Coup de pied bas autorisé uniquement dans la version du "full-contact avec low-kick" ou pour le balayage sur le chausson en mousse.



Front-kick (coup de pied direct de forme « pistonnée »)



Side-kick (coup de pied de côté)



Semi-circular-kick (coup de pied en diagonale montante)



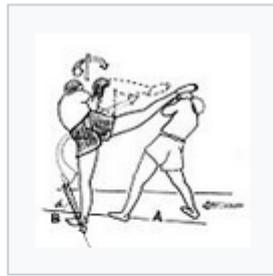
Round-kick (ici un circulaire de type méthode « fouettée »)



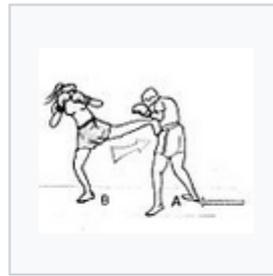
- Roundhouse-kick
(ici un circulaire de type
méthode « balancée »)



- Reverse-kick
(coup de pied circulaire
à l'envers de type
« balancé »)



- Reverse-kick
(coup de pied circulaire
à l'envers de type
« croché » avec le
genou)



- Spinning back-kick,
ici sur une avancée
adverse (coup de pied
arrière retourné)

N.B. : Il existe de nombreux coups de pieds hybrides, tel le "side-front" qui est un coup de pied de côté ("side-kick") avec les hanches plutôt de face permettant une liaison instantanée des techniques de poing très utile en défense active

Coups de pied moins usuels

Catégorie des coups de pied dit « en bâton » (*stick-kick*) :

- **Crescent-kick** : Coup de pied en croissant (hanches de face).
- **Hammer kick** : Coup de pied retombant porté avec le talon – habituellement surnommé, coup de pied en "marteau". Lorsqu'il est préparé dans l'axe direct, il se nomme *axe-kick*, ou coup de pied de la hanche.



- Footsweep outside-
inside (balayage à la
cuillère)



- Crescent-kick
outside-inside ici porté
en ligne moyenne



- Crescent-kick
outside-inside ici porté
en ligne haute



- Crescent-kick
outside-inside ici porté
en ligne haute

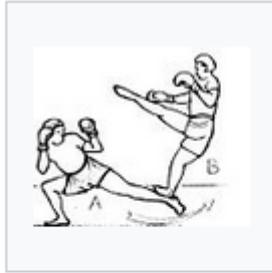
Coups de pied retournés et volants

- **Spinning hook-kick** (ou *turning hook-kick*) : Coup de pied croché et retourné
- **Spinning side-kick** : Coup de pied latéral et retourné
- **Spinning back-kick** (ou *turning back-kick*) : Coup de pied en arrière et retourné
- **Jumping front-kick** (ou *flying-kick*) : Coup de pied frontal et sauté
- **Jumping roundhouse-kick** : Coup de pied circulaire sauté
- **Jumping side-kick** : Coup de pied latéral et sauté
- **Jumping back-kick** : Coup de pied en arrière sauté.

(*) Certaines techniques peuvent être retournées et sautées à la fois



- Hammer-kick de type « axe-kick » (coup de pied retombant dans l'axe direct)



- Spinning hook-kick en forme de balayage



- Jumping side-kick (coup de pied latéral sauté)



- Spinning back-kick, ici sur une avancée adverse (coup de pied arrière retourné sauté)