

Boxe Américaine

(CSL de Bons-en-Chablais)



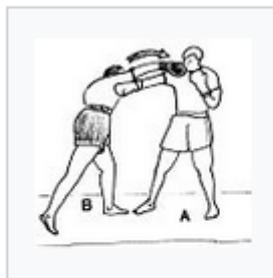
Techniques de poing

Coups de poing usuels

- **Direct** (*straight-punch* en anglais) : Coup de poing direct de forme rectiligne.
 - Coup de poing direct « long » : Le **jab** (coup de poing direct du bras avant) et **cross** (coup de poing direct du bras arrière).
 - Coup de poing direct « court » : (**short straight-punch** en Anglais) Utilisé à distance rapprochée.
- **Crochet** (*hook-punch* en anglais) : Coup de poing circulaire et le **swing** (appelé également *stick-punch* en anglais) : coup de poing circulaire large.
- **Uppercut** (ou *undercut* en anglais).
- **Overcut** (ou *overhand-punch* et aussi *drop* en Anglais).
- Un coup de poing croché du droit (*hook-punch*).



Jab (direct long du bras avant)



Cross (direct long du bras arrière)



Short-straight-punch (direct court au corps-à-corps)



Hook-punch (crochet)

Coups de poing moins usuels

- **Back-fist** (ou *reverse* en anglais) : Coup de poing en revers.
- **Spinning back-fist** (ou *turning back-fist*) : Coup de poing en revers retourné.
- **Jump-punch** (ou *superman-punch*) : Coup de poing en sautant.

(*) Autorisé chez les professionnels mais pas dans tous les pays.

N.B. : **Cross-counter** : se présente comme un contre qui croise le bras adverse. Ce dernier peut être un coup de poing direct (jab ou cross), un semi-crochet (half-hook) ou un coup de poing plongeant (overcut).



· · · Swing (coup circulaire balancé)



· · · Uppercut (coup remontant)



· · · Overcut (coup descendant)



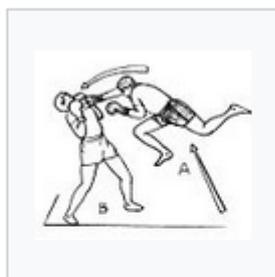
· · · Cross-counter (contre croisé)

Coups de poing hybrides

- **Half-hook** : *Semi-crochet* en Français, coup de poing circulaire à mi-chemin entre un *direct* et un *crochet*.
- **Half-uppercut** : *Semi-uppercut* en Français, coup de poing rectiligne à mi-chemin entre un *direct* et un *uppercut*.
- **Bolo-punch** : Coup de poing circulaire (mi-crochet/mi-uppercut).



Back-fist (revers de poing)



Jump-punch (coup de poing sauté)



Half-hook (semi-crochet)



Half-uppercut (semi-uppercut)

- De manière générale les coups de poing sont repris de la boxe anglaise.