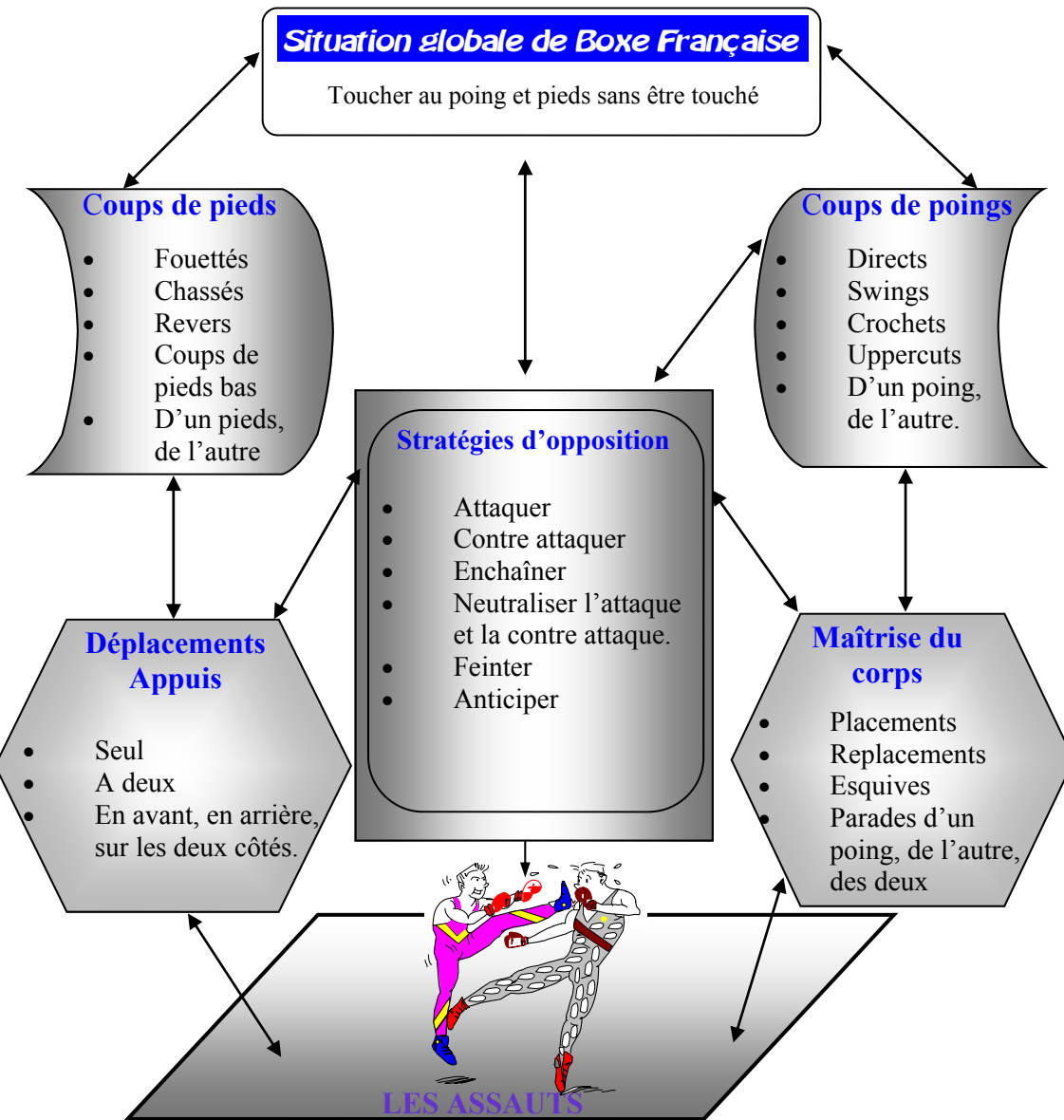


# TABLEAU DES CONTENUS

# THEMES SUR 27 SEANCES



- 1 - Toucher avec des directs toutes les cibles autorisées
- 2 - Éviter d'être touché sur des attaques de directs
- 3 - Toucher les jambes du partenaire avec des fouettés et des chassés
- 4 - Éviter d'être touché sur les attaques en fouettés bas et chassés bas
- 5 - Se mettre en garde et se déplacer.
- 6 - Toucher avec des swings toutes les cibles autorisées
- 7 - Éviter d'être touché sur les attaques coups de poing et contre attaquer
- 8 - Toucher le tronc du partenaire avec des fouettés et des chassés
- 9 - Éviter d'être touché sur des attaques avec des fouettés et des chassés en ligne médiane et haute .
- 10 - Enchaîner deux coups de poings du même bras et des deux bras
- 11 - Doubler les coups de pieds : Fouettés et Chassés
- 12 - Toucher les jambes du partenaire avec des coups de pied bas et des revers latéraux.
- 13 - Éviter d'être touché sur des coups de pieds dans les jambes puis contre attaquer.
- 14 - Toucher le tronc du partenaire avec des revers frontaux et latéraux.
- 15 - Éviter d'être touché sur des attaques avec un coup de pied ou un coup de poing puis contre attaquer.
- 16 - Enchaîner de deux coups de pieds de la même jambe.
- 17 - Enchaîner deux coups de pied des deux jambes
- 18 - Enchaîner un coup de pieds et un coup de poing
- 19 - Enchaîner un coup de poing et un coup de pied
- 20 - Attaquer par un coup et éviter la contre attaque
- 21 - Changer de rythme
- 22 - Feinter pour mieux toucher
- 23 - Toucher avant d'être touché
- 24 - Toucher avec des coups de pieds croisés
- 25 - Toucher avec des coups de pied tournants
- 26 - Toucher avec des crochets
- 27 - Toucher avec des uppercuts.

Le va-et-vient entre les situations globales de Boxe Française et les situations aménagées, favorise l'amélioration résultant d'un ajustement expérimental par le jeu des essais et des erreurs.