



8

# COUPS DE POING DE BASE KIBON JILEUGI

3

	Bases	Sol
	Blocages	Chutes
	Frappes	Projections
	Saisies	
	Situations	
	Corps	
	Nutrition	
	Armes	

## FERMETURE DU POING



## ZONE D'IMPACT



## ZONES CIBLES



## Résumé

Après avoir fermé correctement le poing et verrouillé le poignet, la frappe peut se faire avec le poing horizontal ou vertical dans un mouvement impliquant les deux bras. Le revers du poing s'effectue dans un mouvement circulaire.



POING VERTICAL



POING HORIZONTAL

## REVERS DU POING



## Apprentissage

Commencez par vous entraîner à fermer le poing correctement, comme indiqué. Ensuite, entraînez vous sur place à donner un coup de poing horizontal en effectuant une rotation en fin de mouvement. Simultanément votre autre bras, donne un coup de coude vers l'arrière. Travaillez avec vos hanches. Faites de même avec le poing vertical. Enfin, pratiquez le revers du poing en décrivant un cercle. Mobilisez toujours vos deux bras. Quand vous maîtrisez ces mouvements, faites les en vous déplaçant dans toutes les directions.

## Points Clés

- Fermeture correcte du poing
- Verrouillage du poignet
- Travail simultané des deux bras en utilisant les hanches
- Rotation du poing en fin de mouvement
- Impact avec les deux première phalanges uniquement