

REGLEMENT FHUN BOXE

FHUN BOXE est une boxe très fun puisqu'elle privilégie le style, l'agilité, la rapidité, la technique et le mental.

Les coups ne sont donnés que par une seule main, il est alors nécessaire de compenser les attaques de l'adversaire par la protection de la seconde main et des feintes du corps, dont des jeux de jambes.

L'objectif n'est pas d'être violent mais d'être plus agile, rapide et technique que son adversaire.

Elle permet également aux spectateurs de participer aux combats, de s'imaginer les coups à venir et eux aussi de s'amuser. Elle offre ainsi plus de spectacles à un public familial puisqu'elle s'axe sur les performances techniques et intellectuelles des combattants.

FHUN BOXE est adaptée notamment pour les personnes en situation de handicap de l'un des membres supérieurs mais également aux personnes valides.

utilisation du mental

En mode joueur d'échec

Noble art/Mohamed Ali : style, technique, agilité, intellectuel

Bruce Lee : rapidité → technique des 3 coups

REGLEMENT GENERAL

Le principe : donner des coups de poings à l'adversaire avec sa main la plus faible, sa main la plus forte servant à parer les coups.

1. Règlement pour les droitiers

Les droitiers doivent utiliser la main gauche pour donner des coups de poings et la main droite pour parer les coups de l'adversaire.

2. Règlement pour les gauchers

Les gauchers doivent utiliser la main droite pour donner des coups de poings et la main gauche pour parer les coups de l'adversaire.

3. Les pré-requis aux combats

a. La visite médicale

Une visite médicale est obligatoire dans les 48h avant chaque match.

b. Les équipements

i. Les gants

Le port des 2 gants est requis.

Le gant de la main la plus faible est un gant de box classique, poing fermé.

Le gant de la main la plus forte est plus large puisqu'il a vocation à protéger l'entièreté de la tête.

ii. Le protège-dent

Le protège-dent est obligatoire.

iii. Les bandages

iiii. Les chaussures

4. Les matchs

a. Les règles du jeu

Bouger, feinter, reculer, esquiver, jeux de jambes, pas que coups avec main forte
5 coups sans réponse permettent à l'arbitre de stopper le match.

b. Les coups

i. Interdits :

- Les coups en dessous de la ceinture
- Les coups de tête
- Les coups de pied
- Les coups de coude

ii. Les coups disqualifiants

- Utiliser sa main la plus forte pour donner des coups
- Donner des coups derrière la tête à l'adversaire lorsqu'il vous tourne le dos
- S'accrocher à l'adversaire plus de 3 fois durant le match.

iii. Les coups autorisés

- Uppercuts
- Crochets
- Directs

c. La durée des matchs

- Pour les amateurs : 3 rounds de 2 minutes avec 1 minute de pause entre chaque round
- Pour les professionnels : 4 à 10 rounds de 3 minutes avec 1 minute de pause entre chaque round

d. Le comptage des points

Comme pour les autres boxes. Selon la technicité utilisée par le combattant ?

e. L'arbitrage

L'arbitre doit avoir un diplôme des premiers secours.

L'arbitre doit veiller au bon développement du match.

f. Les Juges

Les juges sont au nombre de 3 pour chaque match.

Les juges doivent vérifier le pointage du combat.

Les juges veillent à ce que les règles soient respectées.

g. Les K-O

Lorsque l'un des combattants est K-O, le temps qui doit s'écouler pour déclarer son adversaire vainqueur est :

- Pour les amateurs de 20 secondes (ou 15 ?).
- Pour les professionnels

h. Le pointage

i. Le ring

6m x 4,90m = classique ?

Couleur ?

5. La Boxe loisir

6. Les dangers

Définition des termes :

- S'accrocher :

Association grâce à la parole de l'Ange : envisageait de mettre en place des cours de danse adaptées aux personnes handicapées. Dans son cas, accident de la route

Utilisation d'équipements certifiés CE ? normes particulières ?