

Le Panuntukan, aussi appelé Filipino Boxing , est un système de combat des Philippines. Utilisant tous les coups présents dans les boxes dites sportives, il se différencie de celles-ci par certains aspects, lui donnant davantage la définition d'une boxe martiale.

Il est issu, à l'origine, des arts martiaux Philippines, réputés pour leur science des armes contondantes et tranchantes.

Certaines techniques, les frappes dites en *gunting* ( en ciseaux ), sont d'ailleurs inspirées du travail de la lame.

Le pratiquant de Panuntukan développera tout un panel technique en percussions utilisant toutes les armes naturelles du corps ( frappes pieds/poings ,mais aussi coudes/genoux/ tête /épaules / etc.). Il développera également tout un jeu sur les effets de leviers et préhension.

Il devra être capable de boxer, avec ou sans gants de boxe ( aspect sportif ou martial / Self-défense ), puis jouer sur la structure et la stabilité de son partenaire, le tout toujours en mouvements lors d'exercices techniques, s'assauts à thème ou libres en boxe ou en lutte.

Les aspects culturels et historiques sont également abordés, afin de comprendre le cheminement de la méthodologie, tant sur le contenu technique que pédagogique propre à la discipline.

Techniques généralement développées selon le lieu géographique, des spécificités du terrain (sois meubles, marécageux, plages, etc.) , de ses influences philosophiques ou ésotériques (comme le Japon et les budos imprégnés par le shintoïsme, les arts philippins sont imprégnés de croyances et pratiques qui ont influencé les modes d'entraînement, formes comme katas par exemple : gayong pour éducatifs de déplacements ) de ses influences étrangères dues aux invasions passées (influences chinoises au nord avec le Kuntao / européenne au centre des Philippines / arts guerriers arabo-musulmans au sud ).

Le Panuntukan, comme l'ensemble des arts martiaux Philippines, est donc riche de ses diverses influences, culturelles et historiques. Les techniques sont enseignées d'abord en séries, puis intégrées dans des « flows » ou « drills » de boxe afin d'apprendre à les exécuter en mouvements et sur une personne de moins en moins consentante. Des phases pédagogiques sont ainsi développées afin de permettre au pratiquant de Panuntukan d'appliquer le panel technique en assauts sportifs ou lors de mises en situations de self défense.